

# CLÉ EN MAIN ULTIMATE



Fédération du sport francophone de l'Alberta

Bureau 308, 8627 rue Marie-Anne-Gaboury, Edmonton (Alberta) T6C 3N1

Tel.: 780 469-1367 | Téléc.: 780 469-1363 | Courriel: [info@lafsfa.ca](mailto:info@lafsfa.ca)

## **L'ultimate, un sport rapide et exigeant!**

Ce sport intense est une fusion magnifique du football, du soccer et du basketball. L'objectif du jeu est de marquer des points en avançant sur le terrain par des passes continues – le joueur en possession du disque ne peut aucunement prendre des pas pour se déplacer. Ceci augmente grandement la difficulté. Il y a des stratégies défensives, incluant une défensive de zone, ainsi que et offensives pour augmenter les chances de succès de l'équipe lors de match compétitif. Ce sport peut aussi être pratiqué avec le but d'être récréatif dans un parc ou comme sport intramural dans les écoles. Soit récréatif ou compétitif, l'ultimate est toujours amusant et épuisant!

## **POUR UN JEU D'ULITIMATE, IL FAUT...**

\*La FSFA possède le matériel nécessaire et peut être prêté sur demande.

### **JOUEURS**

- ✓ 2 équipes – 7 joueurs par équipe
- ✓ Recommandé d'avoir nombre le plus prêt d'égal sur le terrain (i.e. : 4 filles et 3 garçons ou 4 garçons et 3 filles)

### **MATÉRIEL**

- ✓ 1 disque volant
- ✓ Démarcation pour le terrain
- ✓ Démarcation pour les zones de but
- ✓ Chaque participant doit avoir un chandail d'équipe pour différencier les deux équipes.

Fédération du sport francophone de l'Alberta

Bureau 308, 8627 rue Marie-Anne-Gaboury, Edmonton (Alberta) T6C 3N1

Tel.: 780 469-1367 | Téléc.: 780 469-1363 | Courriel: [info@lafsfa.ca](mailto:info@lafsfa.ca)

## ÉQUIPEMENT

- ✓ N'importe quel disque volant peut être utilisé, mais le capitaine de chaque équipe doit l'accepté.
- ✓ Chaque joueur est responsable de porter leurs propres vêtements sportifs
- ✓ \*\*\*Les chaussures à crampons à métal ne sont pas autorisées!

## TEMPS ALLOUÉ POUR LE JEU

- ✓ 2 demis de 20 minutes
- ✓ 1 pose de 5 minutes entre chaque demi

## TERRAIN

- ✓ Les dimensions du terrain officiel sont de 120 verges x 40 verges : zone de jeu de 70 verges et zones de but (2) de 25 verges
- ✓ Autres dimensions recommandées:
  - 110 verges : zone de jeu = 70 verges, zones de but (2) = 20 verges chaque
  - 105 verges : zone de jeu = 65 verges, zones de but (2) = 20 verges chaque
  - 100 verges : zone de jeu = 60 verges, zones de but (2) = 20 verges chaque



Fédération du sport francophone de l'Alberta

Bureau 308, 8627 rue Marie-Anne-Gaboury, Edmonton (Alberta) T6C 3N1

Tel.: 780 469-1367 | Téléc.: 780 469-1363 | Courriel: [info@lafsf.ca](mailto:info@lafsf.ca)

## RÈGLES D'ULTIMATE

### I. Début du jeu

- i. Chaque équipe doit choisir un capitaine au début du match.
- ii. Un tirage au sort est fait pour déterminer quelle équipe commence avec le disque et/ou quelle équipe commence dans zone défensive de leur choix. Ceci est inversé lors de deuxième demi.
- iii. Lorsque une équipe manque le disque/ce fait intercepter, l'autre équipe débute leur attaque dans les prochaines 90 secondes.
- iv. Le jeu commence quand l'équipe lance le disque vers la zone de but opposé. Les joueurs de l'équipe qui ont lancé le disque ne peuvent pas toucher le disque avant que l'équipe qui reçoit le touche.

### II. Pointage

- i. Un but est compté lorsque l'équipe attrape le disque à l'intérieur de leur zone de but. Chaque but compte 1 point.
- ii. Après chaque but, les équipes changent de direction et l'équipe ayant fait le but lance le disque vers l'autre équipe (qui a traversé le terrain).
- iii. À la fin du match, l'équipe avec le plus de points est le vainqueur.

### III. Temps morts

- i. Chaque équipe a le droit à 1 temps mort par demi, donc 2 temps morts lors du match. Les temps mort ne peuvent pas durée plus de 2 minutes.
- ii. Une équipe peut seulement prendre un temps mort quand ils sont en possession du disque ou lorsqu'un point est fait.

Fédération du sport francophone de l'Alberta

Bureau 308, 8627 rue Marie-Anne-Gaboury, Edmonton (Alberta) T6C 3N1

Tel.: 780 469-1367 | Téléc.: 780 469-1363 | Courriel: [info@lafsf.ca](mailto:info@lafsf.ca)

- IV. Fautes : Toutes les fautes s'ensuivent en perte de possession du disque
- i. Tout contact entre les joueurs est illégal.
  - ii. Lorsque 2/+ joueurs défensifs sont à l'intérieur de 10 mètres du joueur offensif avec le disque.
  - iii. Voyager – le joueur en possession du disque ne peut pas prendre des pas. Il a le droit de se pivoter sur le pied qu'on appelle le pied de pivot.
  - iv. Obstructions – lorsqu'un joueur se place en fonction de bloquer un joueur adverse.
  - v. Un défenseur ne peut aucunement enlever le disque des mains du joueur offensif
- V. Hors-jeu
- i. Le joueur en possession du disque peut pivoter hors-jeu et ensuite en jeu temps et aussi longtemps que son pied de pivot reste à l'intérieur du terrain.
  - ii. En attrapant le disque, pour être considéré en jeu, le premier point de contact de l'attrapeur avec la terre doit être à l'intérieur du jeu.
- VI. Défendre
- i. Seulement 1 joueur défensif peut défendre le joueur offensif en possession du disque à la fois.
  - ii. Le défenseur doit être à une distance d'un disque de l'offenseur.
  - iii. Le deuxième défenseur doit être à une distance minimale de 10 pieds du joueur offensif en possession du disque.

Fédération du sport francophone de l'Alberta

Bureau 308, 8627 rue Marie-Anne-Gaboury, Edmonton (Alberta) T6C 3N1

Tel.: 780 469-1367 | Téléc.: 780 469-1363 | Courriel: [info@lafsf.ca](mailto:info@lafsf.ca)