

ULTIMATE FRISBEE



Sommaire



Page 2

Un peu d'histoire !



Page 4

Les règles de jeu



Page 14

Les différentes compétences techniques à acquérir pour progresser

Un peu d'histoire !



Le principe de frisbee apparaît dans les années 1940 à l'université de YALE aux Etats-Unis. Frederick Morrison eut l'idée de fabriquer des disques en bakélite (premier plastique fait de polymères synthétiques) qu'il baptisa Flying-Saucer, en observant des étudiants se lançant des moules à tartes de la Frisbie Pie Company.

Le premier frisbee sera commercialisé en 1957 sous le nom de « Pluto Platter », il prendra un plus tard le nom de « Frisbee » en référence à la frisbie Pie Company qui avait inspiré la création de l'objet.

Les règles de jeu

Page 5

L'ADN de l'activité

Page 9

Il est permis en
cours de jeu

Page 6

Le terrain et le
matériel

Page 10

Il est interdit en
cours de jeu

Page 7

L'engagement

Page 11

Hors limites

Page 8

Perte du disque

Page 12

Les fautes

Page 13

La marque d'un
point

Sommaire

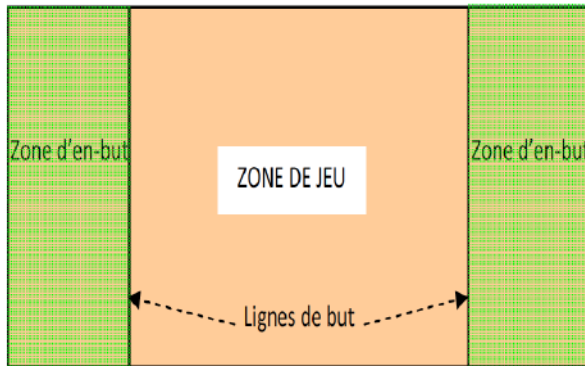
L'ADN de l'activité

L'ultimate a pour but de marquer plus de points que l'équipe adverse en progressant par passes successives jusqu'à réception du disque dans la zone d'en-but *adverse* (validation de compétences du domaine 1.4 du socle).

L'ultimate repose sur un esprit sportif qui place la responsabilité de l'application des règles du jeu sur le jour lui-même. Ce sport est pratiqué en auto-arbitrage (validation de compétences du domaine 3 du socle).

Le terrain et le matériel

Le terrain



Le terrain se compose de deux zones d'en-but horizontales comme au rugby ou au volley ball. Le point est accordé lorsqu'un joueur **RECOIT** le frisbee dans la zone adverse.

Le matériel



Disque volant en France, discoplane en Belgique ou plus communément appelé Frisbee, il est en plastique, mesure une vingtaine de centimètres de diamètre et possède un rebord cintrée.

L'engagement

Pour débiter les deux équipes se tiennent sur leur ligne d'en-but. L'équipe ayant marqué le dernier point ou commençant le jeu lance le disque. Son adversaire prend alors possession du disque là où il atterrit et débute la phase d'attaque.

L'équipe qui reçoit s'aligne sur sa ligne d'en-but avec un pied dessus. Les joueurs lèvent la main pour indiquer qu'ils sont prêts à jouer



L'équipe qui possède le frisbee s'aligne sur sa ligne d'en-but avec un pied dessus. Les joueurs lèvent la main pour indiquer qu'ils sont prêts à envoyer le frisbee



L'équipe qui possède le frisbee envoie le frisbee. L'équipe adverse a la priorité sur le frisbee et sera donc l'équipe qui attaque. Après un point marqué, l'équipe qui a marqué fera l'engagement et reste dans la zone où elle a marqué.



Perte du disque

La possession du disque change d'équipe en cas de perte du disque « turn over » :

- ❖ Lorsque le porteur du disque est compté jusqu'à 10 par le marqueur
- ❖ Lorsque le disque est passé de la main à la main par deux co-équipiers
- ❖ Lorsque le disque tombe à terre
- ❖ Lorsque le disque sort du terrain (hors limite)
- ❖ Lorsque le disque est intercepté par l'adversaire
- ❖ Si un attaquant et un défenseur attrapent le disque simultanément , l'attaquant conserve la possession

Il est permis en cours de jeu de

- ❖ Pivoter sur un pied de pivot (pour le porteur de disque)
- ❖ D'intercepter le disque soit en le rattrapant, soit en le faisant tomber au sol. L'interception doit se faire sur la trajectoire du disque
- ❖ De se déplacer sur toute la surface du terrain, même dans la zone d'en-but
- ❖ D'être touché par le disque par n'importe quelle partie du corps

Il est interdit en cours de jeu de

- ❖ Changer de pied de pivot
- ❖ Frapper le disque dans les mains de son adversaire
- ❖ Tenir le disque en main plus de 10 secondes si elles sont décomptées par un défenseur
- ❖ Se faire une passe à soi-même, sauf si un adversaire a touché le disque avant qu'on le réceptionne à nouveau
- ❖ Marcher avec le disque en main (le joueur doit alors reculer de la distance parcouru, mais garde la possession du disque)
- ❖ Toucher le porteur du disque et/ou de bloquer son geste (respecter une distance de 2 mètres)
- ❖ Etre à plusieurs sur le lanceur: il n'y a qu'un seul marqueur et il compte 10 secondes

(10)

[Retour aux règles de jeu](#)

Hors limites

- ❖ Les lignes sont hors jeu
- ❖ Un disque est hors limite s'il touche le sol en dehors du terrain ou s'il touche un quelconque objet en dehors du terrain

L'attaque passe alors à l'équipe adverse:

- ❖ La remise en jeu se fait avec le pied de pivot dans le terrain à hauteur de la touche
- ❖ Pour que le réceptionneur soit considéré dans le terrain, son 1^{ER} point de contact avec le sol au moment ou après l'attraper du disque (le « catch ») doit être entièrement dans le terrain
- ❖ Le disque en vol peut survoler une zone hors limite

Les fautes

- ❖ Chaque joueur doit éviter les contacts. Un contact violent avec un joueur en position légitime constitue une faute.
- ❖ Ce sont les les joueurs eux-mêmes qui annoncent les fautes en criant « Faute », c'est l'auto arbitrage
- ❖ Lorsque la faute est signalée, les joueurs doivent s'arrêter rapidement possible pour garder leurs places respectives. La possession du disque retourne au lanceur

La marque d'un point

Pour que le point soit valable, il faut que le joueur qui attrape le disque:

- ❖ Ait au moins un pied entièrement dans la zone d'en-but au moment du catch ou à son premier contact au sol s'il attrape le disque en sautant.
- ❖ Qu'il prouve qu'il contrôle bien le disque en levant le bras qui le tient.
- ❖ Qu'il annonce à haute voix « Point » en brandissant le disque.

Les différentes compétences techniques à acquérir pour progresser

Page 15

la tenue du disque

Page 18

Le coup droit

Page 16

La réception du disque

Page 19

Le lob

Page 20

Le pivot

Page 17

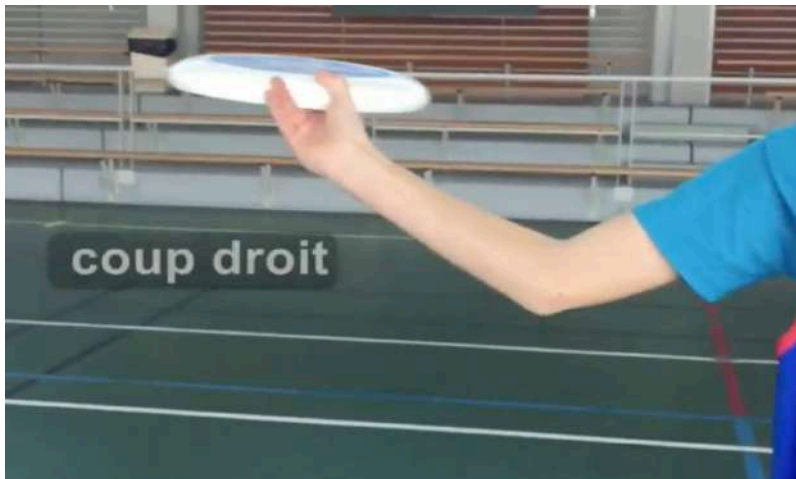
Le revers

Page 21

La défense

Sommaire

La tenue du disque



La réception du disque

Réception en « bouche de crocodile » ou pince de crabe. Réception à deux mains.



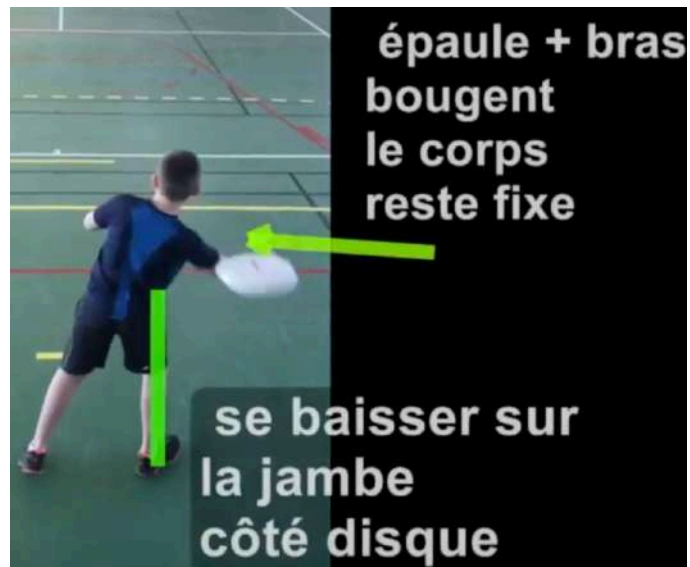
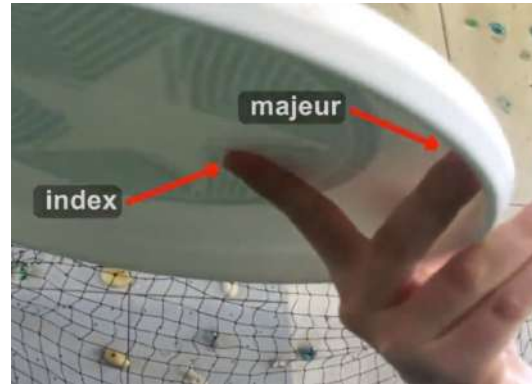
Réception en « pince de crabe ». Réception à une main.



Le revers



Le coup droit



Le lob



Le pivot



La défense

