

Frisbee

10 règles d'or

1 Esprit du jeu

L'Ultimate Frisbee est basé sur la sportivité, une bonne conduite et le fair-play. Une attitude compétitive est encouragée mais ne doit pas se faire aux dépens du respect entre les joueurs, de la conformité des règles et du plaisir de jouer. Les joueurs sont eux-mêmes responsables du bon déroulement du jeu. L'enseignant fait office de directeur de jeu et de mentor, non pas d'arbitre.

2 Points

Un point est marqué lorsque le disque est attrapé dans la zone de but adverse. Les équipes changent de côté après chaque point inscrit (important lorsque le jeu se déroule en plein air) et le disque est remis en jeu.

3 Déroulement du jeu

Le disque peut être lancé dans toutes les directions. Il est interdit de se déplacer le disque en main. Seules des rotations autour de l'axe du corps sont autorisées (pivot). Le disque ne peut être passé de main en main, il doit être lancé. Un joueur a dix secondes au maximum pour relancer le disque.

4 Contact physique

Les contacts physiques ne sont pas admis. Il n'y a pas d'obstruction comme au basketball.

5 Distance de marquage

Le défenseur qui couvre le joueur en possession du disque doit se trouver au minimum à une longueur de bras de distance. Seul un joueur peut couvrir le lanceur, les autres défenseurs doivent se tenir à plus de trois mètres.

6 Changement de possession

Dès qu'une passe n'arrive pas à destination (le disque est intercepté, tombe par terre, sort du terrain), l'équipe défensive prend possession du disque. Il n'y a pas d'interruption de jeu.

7 Fautes

Quand un joueur entre en contact avec un autre et l'empêche ainsi de lancer ou de réceptionner le disque, une faute est signalée. Si le joueur touché estime être victime d'une faute, il l'indique en appelant «faute» et le jeu est interrompu. Le jeu est gelé et tous les joueurs demeurent à leur place. Si le joueur fautif est d'accord avec l'appel, il annonce «no contest» et le disque est remis à la victime. Le lanceur annonce à son tour «disc in» et le jeu reprend comme si la faute n'avait pas été commise. Si le joueur fautif n'est pas d'accord avec l'appel, il annonce «contest» et le lancer est refait. Cela signifie que le disque revient entre les mains du joueur qui a effectué le dernier lancer et tous les joueurs reprennent la position qu'ils occupaient avant ce dernier lancer. Le jeu redémarre avec l'annonce «disc in».



8 Attraper

Si un attaquant et un défenseur attrapent le disque en même temps, ce dernier est remis à l'attaquant.

9 Engagement

Au début du jeu et après chaque point inscrit, les équipes se positionnent sur leur ligne de but respective. L'équipe qui a marqué le point lance le disque haut et loin en direction de la zone de but adverse (engagement). Dès que le disque est lancé, tous les joueurs peuvent se déplacer librement sur le terrain.

10 Terrain

Le terrain de jeu est délimité par des cônes de marquage (piquets). Si le disque sort de l'aire de jeu, si un joueur en possession du disque dépasse ou touche, avec une partie de son corps, la ligne de fond ou de touche, le disque est donné à l'équipe adverse et est remis en jeu à l'endroit où il est sorti du terrain.