

## Les règles de l'Ultimate adaptées au cadre scolaire

Le but du jeu en ultimate est semblable à celui des autres sports collectifs : battre l'équipe adverse en marquant plus de points qu'elle. Un point est marqué lorsqu'un joueur fait une passe convenablement réceptionnée à un de ses partenaires situé dans la zone de but adverse.

1) Ce sport collectif se joue en **auto-arbitrage**. Ce sont les joueurs eux-mêmes qui annoncent les fautes en criant "faute". Le jeu s'arrête alors et le litige doit se régler au plus vite. Une faute est généralement annoncée lorsqu'il y a contact entre le lanceur et le défenseur, lors d'une réception ou un comportement agressif.

2) Le disque doit être déplacé **uniquement par des passes** ; le lanceur n'a pas le droit de marcher avec le disque.

3) Il est interdit de changer de  **pied pivot** (sinon il y a « marcher »).

4) Le disque peut être tenu **8 secondes maximum** par un joueur.

5) Il est **interdit de se faire une passe** à soi-même.

6) Une passe est incomplète lorsque le frisbee :

- **est intercepté** par un joueur de l'équipe adverse ;
- **touche le sol** avant d'être attrapé par le receveur ;
- **entre en contact** avec tout terrain ou tout objet situé hors limites du terrain.  
Dans ce cas, le frisbee revient à l'équipe adverse.

7) **Les joueurs peuvent se déplacer librement** sur toute la surface de jeu (zone de but comprise).

8) **Le contact entre joueurs est interdit**. Il est cependant toléré dans la lutte pour le disque.

9) **Un seul joueur peut défendre sur le porteur** du disque (c'est lui en général qui compte les 8 secondes). Les autres joueurs doivent se situer à trois mètres au moins du porteur.