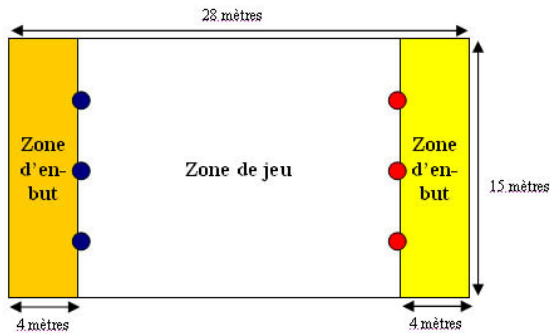
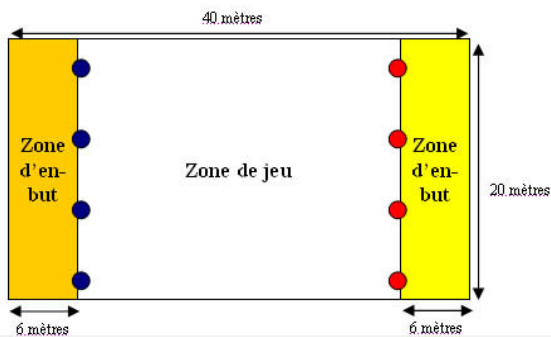


Le but du jeu :

L'ultimate fauteuil est un sport collectif, se pratiquant avec un disque volant. Il oppose deux équipes sur un terrain de jeu comportant une zone d'en-but à chaque extrémité. Un point est marqué quand un joueur passe le disque à un coéquipier qui le réceptionne avec succès dans les limites de l'en-but adverse.



Sur un terrain de basket, nous préconisons de jouer à 3 contre 3 avec des zones d'en-but de 4 mètres de large.



Sur un terrain de handball, nous préconisons de jouer à 4 contre 4 avec des zones d'en-but de 6 mètres de large.

L'ultimate se joue en *auto-arbitrage*.

Les contacts physiques ne sont pas autorisés. On évitera donc les contacts entre fauteuils.

Les déplacements sur le terrain sont entièrement libres.

Le disque peut être lancé de n'importe quelle façon et dans n'importe quelle direction.

Les attaquants :

- Le joueur en possession du disque (lanceur) n'a pas le droit de se déplacer mais il peut pivoter dans n'importe quelle direction. Il possède un temps limité pour effectuer une passe à un coéquipier.
- Si un attaquant possède de l'élan lorsqu'il réceptionne le disque, il doit s'arrêter le plus vite possible. Il peut effectuer une passe immédiatement après sa réception s'il ne fait pas plus d'un mètre avec le disque en main.

Les défenseurs :

- Les défenseurs doivent gêner la progression du disque sans toucher les attaquants. Pour récupérer la possession du disque, ils doivent provoquer une mauvaise passe, une sortie du disque, ou une interception.
- Un seul défenseur peut marquer le lanceur, on l'appelle le marqueur. Une fois que le marqueur est à moins de 3 mètres du lanceur, il peut commencer à compter. Cela consiste à appeler « compté » et à compter jusqu'à 8 par intervalle d'une seconde. Si le lanceur n'a pas lâché le disque à « huit », le marqueur gagne la possession du disque.
- Le marqueur ne doit en aucun cas toucher le fauteuil du lanceur. Il doit veiller à laisser un espace suffisant entre lui et le lanceur pour ne pas gêner ce dernier s'il effectue une rotation.

Durée de jeu :

- Le jeu se termine quand une équipe atteint le score de 13 points. Si ce score n'est pas atteint après 25 minutes, un « cap » est fixé. Exemple : le score après le temps réglementaire est 8-6, le « cap » défini est « le meilleur score + 2 points » ⇒ la première équipe à 10 gagne.

Engagement :

- Après chaque point marqué, *les équipes changent de camp* et effectuent un nouvel engagement. L'équipe qui a marqué le dernier point engage en lançant le disque vers la zone d'en-but adverse.
- Lors de l'engagement les deux équipes doivent être *sur leur ligne d'en-but respective*.
- *Quand un joueur réceptionne l'engagement dans la zone de jeu*, il doit jouer le disque de cette position.
- *Quand un joueur réceptionne l'engagement dans la zone d'en-but qu'il défend*, il a deux possibilités :
 - jouer le disque de cette position ou,
 - revenir (venir se positionner) au point le plus proche, sur sa ligne d'en-but, pour jouer le disque.
- *Quand le disque atterrit dans la zone de jeu*, l'équipe qui recevait récupère la possession du disque où il s'est arrêté.
- *Quand un joueur tente de réceptionner l'engagement, manque sa réception et fait tomber le disque*, l'équipe qui engageait récupère la possession du disque où il s'est arrêté.
- *Si le disque touche d'abord la zone de jeu, et sort des limites du terrain*, le disque est remis en jeu à l'endroit le plus proche de sa sortie.
- *Par contre, si le disque atterrit directement en dehors du terrain*, l'équipe qui reçoit a trois possibilités :
 - remettre le disque en jeu sur le point de la zone de jeu le plus proche de sa sortie,
 - demander un réengagement,
 - évoquer la règle du « milieu ».
- *Règle du milieu* : l'équipe qui reçoit peut choisir de remettre le disque en jeu du milieu du terrain (dans le sens de la largeur), à la hauteur de la sortie du disque. Le receveur doit annoncer « milieu » en levant le bas avant de récupérer le disque. Il ramène le disque au point approprié et procède à un « check » (voir plus bas). Si le disque est sorti par la zone d'en-but de l'équipe réceptrice, le joueur invoquant la règle du milieu doit remettre le disque en jeu sur sa ligne d'en-but.

Sorties :

- Les lignes de touche et lignes de fond ne font pas partie du terrain de jeu. Un disque est considéré hors limite quand son premier point de contact est à l'extérieur du terrain.
- Un disque peut voler en dehors des limites du terrain et revenir sur le terrain de jeu sans pour cela être déclaré hors limite.
- Lorsque le disque sort, le lanceur doit effectuer une touche à l'endroit où le disque est sorti. *Pour effectuer une touche, le lanceur doit avoir un point de contact à l'intérieur du terrain.*
- Les défenseurs peuvent sortir des limites du terrain pour intercepter le disque.
- Les attaquants n'ont pas le droit de sortir des limites du terrain pour jouer le disque.
- Dans le cas où un joueur est entraîné par son élan hors des limites après avoir réceptionné le disque à l'intérieur du terrain, ce joueur conserve la possession du disque. Il doit reprendre le jeu de l'endroit où il est sorti.

Possession du disque dans la zone d'en but défendue :

- Si un joueur défensif récupère la possession du disque dans la zone qu'il défend, il doit immédiatement choisir entre jouer le disque de sa position, ou, revenir au point le plus proche, sur sa ligne d'en-but pour jouer le disque.

Possession de disque dans la zone d'en-but attaquée :

- Si un joueur défensif intercepte le disque dans la zone qu'il attaque, il marque un point.

Fautes :

- Une faute est le résultat d'un manquement aux règles concernant les contacts physiques entre joueurs. Tout contact physique peut être considéré comme une faute.
- Une faute peut être appelée uniquement par les joueurs qui sont directement concernés. Une faute doit être annoncée à *haute voix* en appelant « faute ». A cette annonce, tous les joueurs doivent se figer dans leur position respective. Après arbitrage de la faute par les deux joueurs concernés, on procède à un « check » (voir plus bas) pour reprendre le jeu.
- L'objectif est de reprendre le jeu comme si la faute n'avait pas eu lieu.

Infractions :

- Une infraction est le résultat d'un manquement aux règles autres que celles concernant les contacts physiques.
- Une violation peut être appelée par n'importe quel joueur sur le terrain. Il doit immédiatement appeler « infraction » ou le nom de l'infraction suffisamment fort. Une infraction peut être appelée par exemple lorsque :
 - un receveur met plus d'un mètre pour s'arrêter après la réception du disque,
 - un joueur en possession du disque se déplace après s'être immobilisé correctement,
 - un joueur se déplace de manière à gêner le mouvement d'un adversaire.

Le « check » :

- Après un arrêt consécutif à une faute ou une infraction, le jeu reprend par un « check ». Un check consiste pour le marqueur à toucher le disque que lui tend le lanceur, en annonçant « en jeu ». Cet appel est le signe de reprise du jeu, les joueurs peuvent à nouveau se déplacer librement.
- Si le défenseur le plus proche n'est pas à la portée du lanceur, le lanceur peut, avec l'accord du défenseur, recommencer le jeu en touchant le disque au sol et en annonçant « en jeu ».

Éthique :

- Si une faute est commise, le joueur qui a commis la faute doit l'annoncer.
- Il est de la responsabilité des deux équipes de minimiser le temps utilisé entre chaque point et chaque engagement.
- Lorsqu'un joueur novice commet une infraction due à son ignorance du règlement, il est d'usage, pour les matches n'entrant pas dans le cadre d'un tournoi, d'arrêter le jeu pour expliquer l'infraction.

L'esprit du jeu :

L'Ultimate repose par tradition sur un esprit sportif qui place la responsabilité de l'application des règles du jeu sur chaque joueur. La compétition est encouragée tant qu'elle ne se pratique pas aux dépens du respect mutuel, de l'adhésion aux règles et du simple plaisir de jouer. Il est donc convenu qu'aucun joueur d'Ultimate ne viole intentionnellement les règles du jeu. Il n'existe donc pas de sanctions pour des infractions commises mais plutôt, une méthode pour reprendre le jeu dans la situation la plus proche possible de celle rencontrée s'il n'y avait pas eu de faute.