

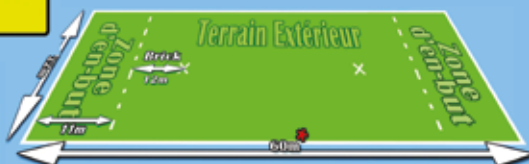
Le BUT du JEU

Marquer plus de points que l'équipe adverse en progressant sur le terrain par passes successives vers la zone d'enbut adverse pour y réceptionner le disque.

L'engagement

A chaque engagement, les équipes sont dans la zone qu'elles vont défendre. L'équipe qui engage lance le disque à l'équipe adverse. L'équipe qui reçoit le disque en prend possession soit :

- à l'endroit où elle l'attrape au vol
 - à l'endroit où il s'arrête sur le terrain (Un joueur peut stopper le disque une fois qu'il a touché le sol)
 - à l'endroit où il sort du terrain après avoir touché le sol.
 - au point de brick (milieu) ou à l'endroit de la sortie du disque s'il est sorti directement
- L'équipe qui a marqué reste dans la zone où elle a obtenu le point. C'est elle qui engage.



Fautes

Une faute est le résultat d'un contact physique entre des joueurs d'équipes opposées.

Une faute doit être appelée par le joueur qui l'a subie et doit être annoncée en appelant "faute" suffisamment fort, immédiatement après le contact.

Désaccord :

Quand les joueurs concernés par la faute n'arrivent pas à un accord, le disque retourne au dernier lanceur précédant la faute. Le défenseur reprend le compte là où il en était au moment de la passe.

Positionnement des joueurs :

Dès qu'une faute est appelée, les joueurs doivent revenir à l'endroit où ils étaient au moment de la faute. Ils s'immobilisent jusqu'à ce que le jeu reprenne quand le défenseur direct du porteur de disque à donner son accord.

Faute lors du lancer :

Une faute lors du lancer peut être appelée quand il y a un contact entre le lanceur et le marqueur avant ou pendant le lancer. Quand une faute est commise par le lanceur ou le marqueur, le jeu s'arrête. Le disque revient au lanceur, pour un compte à 0 si le défenseur reconnaît la faute. S'il conteste la faute, le compte reprend là où il en était.

Faute lors de la réception :

Si un joueur entre en contact avec un adversaire avant l'arrivée du disque et empêche alors l'adversaire d'attraper le disque, ce joueur commet une faute.

Si une faute est appelée et n'est pas contestée, le joueur qui subit la faute prend possession du disque à l'endroit où elle a eu lieu.

Si la faute est contestée, le disque retourne au lanceur.

Infractions

Toute violation du règlement qui n'est pas un contact physique est une infraction. Une infraction n'entraîne pas de changement de possession du disque.

- Il y a «Marcher» quand le joueur :

- a) Attrape le disque et fait plus de pas que nécessaire pour s'arrêter.
- b) Lance avant d'être complètement arrêté
- c) Déplace son pied de pivot

- Il y a «Double Défense» quand plus d'un défenseur gêne le porteur de disque, à moins de 3 mètres.

Auto-arbitrage

Il n'y a pas 1 arbitre en Ultimate... mais tous les joueurs sur le terrain sont potentiellement arbitres.

- Une infraction peut être appelée par n'importe quel joueur sur le terrain qui reconnaît qu'une infraction a eu lieu.

- Seul le joueur qui subit une faute peut l'appeler.

- Seul le joueur qui est accusé d'avoir commis une faute peut contester.

Si l'infraction ou la faute est contestée, le jeu repart à la passe précédente.

Tant que les joueurs concernés ne se sont pas mis d'accord le jeu est arrêté... personne ne bouge.

Je suis en attaque, j'ai le droit de :

- me déplacer où je veux dans les limites du terrain sans avoir le disque en main.
- attraper le disque avec un contact à l'intérieur du terrain. Si je suis emporté par mon élan et que je sors du terrain, je garde le disque et je reprends le jeu à l'endroit où je suis sorti (Pied de pivot à l'intérieur du terrain).
- faire une passe dans n'importe quelle direction
- utiliser un pied de pivot quand j'ai le disque.

Je suis en attaque, je n'ai pas le droit de :	Sinon :
Faire plus de pas que nécessaire pour m'arrêter.	Je garde le disque mais je dois me replacer.
Relancer le disque sans m'être arrêté complètement.	
Changer, déplacer ou lever mon pied de pivot.	L'équipe adverse récupère le disque.
Donner le disque de la main à la main à un partenaire.	
Attraper un disque en dehors du terrain.	
Garder le disque en main quand le défenseur qui me marque arrive à la fin de son compte (10 sec en extérieur et 8 sec en intérieur).	

Je suis en défense, j'ai le droit de :

- Gêner le porteur de disque quand il fait sa passe. Je dois laisser un espace entre lui et moi équivalent à la taille d'un disque minimum.
- Compter à haute voix le temps que mon attaquant garde le disque en main.
- Sortir du terrain pour intercepter un disque.
- Suivre un attaquant dans les trois mètres autour du porteur de disque.
- Intercepter ou de faire tomber le disque avec n'importe quelle partie de mon corps.

Je suis en défense, je n'ai pas le droit de :	Sinon :
Toucher les attaquants.	L'attaquant garde le disque et je recommence à compter en commençant à 0
Défendre à deux sur le porteur de disque à moins de 3m.	Le défenseur qui compte, doit recommencer à 0
Prendre ou toucher le disque dans les mains d'un attaquant.	L'attaquant récupère le disque. Si un attaquant et un défenseur attrape le disque en même temps, l'attaquant le garde.

Fiche-Esprit du Jeu

1. Connaissance et application des règles.	2. Points	3. Points	4. Points
Il n'est pas fait d'appeler à la faute injustement. Il n'est pas fait d'interpréter les règles arbitrairement. Il n'est pas fait de faire des fautes.	2 Points	1 Point	0 Point
4. Fautes et contacts.			
Il n'est pas fait de faire des fautes, les contacts et les actions dangereuses.	2 Points	1 Point	0 Point
5. Non état d'esprit.			
Il n'est pas fait de se plaindre pour ses propres fautes. Il n'est pas fait de se plaindre pour les fautes des autres. Il n'est pas fait de se plaindre pour les fautes des autres.	2 Points	1 Point	0 Point
6. Attitude positive et maîtrise de soi.			
Il n'est pas fait de se plaindre. Il n'est pas fait de se plaindre sans raison. Il n'est pas fait de se plaindre sans raison. Il n'est pas fait de se plaindre sans raison.	2 Points	1 Point	0 Point
7. Notre esprit communautaire.			
Comment l'attitude positive et la maîtrise de soi ?	2 Points	1 Point	0 Point
Total :			

La Fédération Flying France Disc et l'UNSS proposent une fiche d'évaluation de l'Esprit du Jeu pour évaluer toutes les équipes rencontrées durant une compétition. Cela permet de distinguer l'équipe qui a fait preuve de l'Esprit du Jeu le plus "remarquable".

L'esprit du jeu...

Extrait de l'article 1-02 du Règlement de la World Flying Disc Federation :

"L'ultimate est par tradition rattaché à un esprit sportif qui rend chaque joueur responsable du fair-play. La haute compétition est encouragée du moment que celle-ci ne se pratique pas aux dépens :

- du respect mutuel entre les joueurs;
- de l'adhésion aux règles de chacun des sports
- de la simple joie de jouer."

1. Tous les joueurs sont responsables du bon déroulement du jeu. Il est supposé qu'aucun joueur ne fasse preuve d'agressivité antisportive ni de mauvaise foi.

2. Chaque joueur a le droit d'appeler une infraction. Chaque joueur a le droit de contester une infraction appelée.

3. Il n'y a pas de sanction en Ultimate... Cela veut dire que toutes les fautes ou infractions sont commises par inadvertance. Aussi après une faute, le jeu doit reprendre comme si la faute n'avait pas été commise.

Fédération Française de Flying Disc

64 rue des Bouquins
95600 Eaubonne FRANCE
Email : info@ff-flyingdisc.fr
Téléphone : 09.53.68.14.83



Quel que soit le type de lancer que l'on souhaite effectuer, c'est sa **rotation importante** qui permet à un disque de planer. Le fait qu'il tourne vite sur lui-même lui assure sa stabilité et il ne bascule pas (*même principe que la toupie*). Du coup, il peut s'appuyer sur l'air comme une aile d'avion et planer sur de très grandes distances. **Donc, avant de chercher à lancer fort et loin, il faut chercher à faire tourner le disque sur lui-même.** Pour le faire tourner on utilise le poignet (Armé + Fouetté) et les doigts en pression sur le bord du disque.

Le Revers

1- La tenue du Disque. (fig 1 & 2)

Le disque est tenu "à pleine main". Sa tranche est en contact avec la base des premières phalanges des 4 doigts refermés sur l'intérieur du disque. Le pouce est posé sur le dessus du disque.



2- Les appuis. (fig 3)

Le lanceur est en appui vers l'avant, les droitiers sur leur jambe droite. Il est quasiment de profil par rapport à la cible.

3- La réalisation.

C'est un coup de poignet (armé + fouetté) qui donne la rotation au disque (sens des aiguilles d'une montre pour les droitiers).

4- Pour apprendre.

Exercice 1: La main libre tient l'avant bras lanceur pendant le lancer. (fig 4). Cela oblige à utiliser le poignet, et donc le fouetté pour lancer. Cela limite aussi l'amplitude exagérée du bras lanceur.

Exercice 2: Avant de lancer, tenir le disque à 2 mains diamétralement opposées et amener le disque en contact sur la hanche arrière. (fig 5)

Cela évite aux débutants d'essayer de donner plus de rotation au disque en le faisant partir sous le bras lanceur.



Le Coup Droit

1- La tenue du Disque.

(fig 6 & 7)

Dans "une main pistolet", le disque est posé sur la tranche entre le pouce et l'index. Les trois doigts se referment sur le disque. le pouce est sur le dessus. L'index est coté au majeur qui vient appuyer sur la gouttière du disque pour lui donner sa rotation.



2- Les appuis. (fig 8)

Le lanceur est en appui sur le coté, jambe légèrement fléchie (jambe droite pour les droitiers). Il est face à la cible.

3- La réalisation.

On se sert du poignet et du majeur placé sous le disque, pour lui donner sa rotation, sa direction et sa vitesse.

4- Pour apprendre. (fig 9)

Exercice 1: Lancer avec le coude lanceur « bloqué » contre la hanche. Cela évite un lancer de type frappe de tennis où le disque est lancé sans rotation.

(V/V) Exercice d'apprentissage. Il faut rapidement réussir à lancer le disque en le faisant tourner sans avoir le coude coté à la hanche)

Exercice 2: Lancer en penchant le disque vers le sol. Cela évite d'avoir une trajectoire courbée et qui n'atteindra pas sa cible.



Le Renversé

1- La tenue du Disque. (fig 10)

La prise est identique à celle du coup droit.

2- Les appuis. (fig 11)

C'est le seul lancé où le lanceur est en appui sur son pied de pivot. Il est face à la cible avec les mêmes appuis qu'un smash en badminton, un service en volley...

3- La réalisation.

Pour passer au dessus de son défenseur direct, le lanceur lâche le disque à l'envers et lui donne de la rotation pour le faire planer. Le disque part au dessus de la tête avec une inclinaison de 45°. Le poignet et le majeur placés sous le disque, donnent de la rotation au disque (sens des aiguilles d'une montre pour les droitiers). Le bras lanceur donne l'élan au disque.



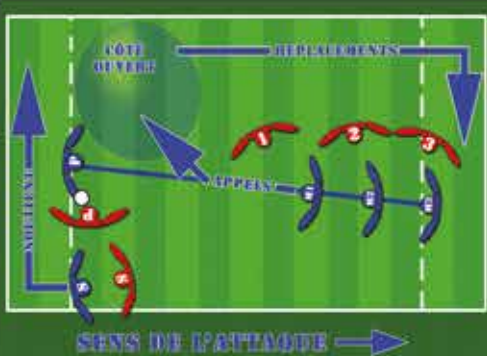
4- Pour apprendre.

La trajectoire de ce type de lancer étant particulière, on vise légèrement à gauche de la cible à atteindre (pour les droitiers). En effet, en se remettant « à plat » par rapport à son inclinaison de départ, le disque va tourner légèrement à droite. (Fig 11)

Organiser l'attaque

Les attaquants se placent sur une ligne imaginaire passant par le disque et la zone d'en-but à attaquer. Ils libèrent ainsi de la place côté ouvert en éloignant leur défenseur. Ils pourront y faire un appel et faciliter la passe du porteur. Cela peut aussi aider les débutants à "s'imposer" un ordre pour les appels vers le porteur de disque (par exemple, le premier de la ligne part en premier). L'objectif pour l'attaquant qui fera son appel est de se retrouver seul côté ouvert. S'il y arrive une passe facile est possible et il se retrouve en possession du disque. Il pourra alors faire la passe suivante à un autre attaquant venant lui aussi de la ligne. S'il échoue, son deuxième objectif est de libérer l'espace côté ouvert.

Il va donc se replacer au fond de la ligne pour laisser la place aux suivants.



Organiser la défense

Le défenseur direct du porteur de disque cherche à limiter les possibilités de passe en le forçant à jouer d'un seul côté. Les autres défenseurs se placent donc du côté choisi pour anticiper les appels côté ouvert et pouvoir intercepter plus facilement les passes côté ouvert.

Exemple: Les défenseurs choisissent de forcer les attaquants à jouer du côté des tribunes du stade.

Le défenseur direct du porteur de disque va donc empêcher les passes du côté de la forêt et obliger le porteur à jouer du côté des tribunes.

Les autres défenseurs savent donc que la passe et les appels vont se faire du côté des tribunes, et se placent donc du côté des tribunes.

