

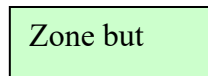
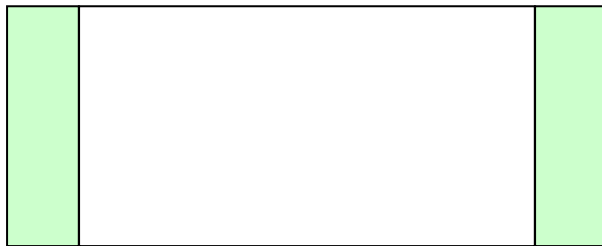


L'ULTIMATE

Dispositif : 2 équipes mixtes de 5 à 6 joueurs. Une fille au moins doit toujours être en jeu..

Matériel : un disque volant

Terrain : c'est un rectangle de 18 sur 30 environ avec une zone but de 3m de large



Marque : Pour marquer 1 point il faut réceptionner le disque passé par un partenaire dans la zone de but

Règle de base : AUTOARBITRAGE OBLIGATOIRE

- . ne pas marcher avec le disque en main
- . le **disque tombé au sol : l'équipe qui défendait le récupère**
- . ne pas être à moins de 3 mètres d'un adversaire (on laisse lancer, pas de contact)
- . **règle du « gelé » : si un adversaire est trop prêt du lanceur, celui-ci peut le toucher (sans lancer le disque) et le défenseur est « gelé » les bras le long du corps le temps du lancer.**
- . Le disque sort du terrain dans la longueur = **touche**, renvoi derrière la ligne **par une passe.**
- . Le disque sort du terrain dans la largeur = **sortie**, renvoi au coin le plus proche de la sortie **par une passe.**
- . Après une faute le jeu reprend à l'endroit de la faute **par une passe.**
- . Ne pas garder le disque plus de 5s.

. Le jeu au pied est interdit.

. Après un but, les équipes changent de camps : de ce fait l'équipe qui vient de marquer repart dans l'autre sens (le jeu ne s'arrête jamais) pour marquer de l'autre côté. Appliquée seulement en CM sauf en rencontre découverte

Cette dernière règle qui donne un rythme de jeu et un intérêt plus importants peut être enlevée chez les plus petits.