



Règle de jeu

Comprendre l'Ultimate avec un disque volant

L'Ultimate est un sport collectif rapide, sans contact et très fair-play, qui se joue avec un disque volant. Le principe est simple à retenir : on progresse uniquement par passes, on ne court jamais avec le disque en main, et on marque en l'attrapant dans la zone d'en-but adverse.

Voir les règles Comprendre les points clés

Réponse rapide

Pour jouer à l'Ultimate, deux équipes s'affrontent avec un frisbee. Le porteur du disque doit s'arrêter, pivoter et passer à un partenaire. Un point est marqué quand une passe est attrapée dans l'en-but adverse.

En bref

Réponse rapide : pour jouer à l'Ultimate, deux équipes

Souvent 7 contre 7 en extérieur, 5 contre 5 en

Matériel

1 disque volant, un terrain délimité, des repères et deux

Objectif

Marquer plus de points en réceptionnant le disque dans

Type

Sport collectif d'extérieur, sans contact et auto-arbitré

Présentation du jeu

Le Frisbee est souvent associé à la plage, au parc ou au jardin, mais il est aussi au cœur d'un véritable sport d'équipe : l'Ultimate. Deux formations cherchent à faire avancer un disque volant jusqu'à la zone de but opposée, sans jamais le porter en courant. Tout repose sur les appels, la précision des passes, l'occupation de l'espace et la capacité à changer très vite de rôle entre attaque et défense.

L'Ultimate Frisbee, que l'on appelle aussi simplement Ultimate ou Flying Disc, est un sport collectif sans contact. Il peut se pratiquer sur gazon, en salle ou sur sable. En extérieur, le terrain est généralement rectangulaire, d'environ 100 mètres de long sur 37 mètres de large, avec une zone d'en-but à chaque extrémité. En intérieur, on adapte souvent le format à un terrain de handball et à des équipes plus réduites.

Principe et but du jeu



Le but est de marquer plus de points que l'équipe adverse. Pour marquer, une équipe doit faire progresser le disque par une succession de passes jusqu'à l'en-but opposé. Le point est validé uniquement si un joueur attaquant attrape le disque dans cette zone, en gardant le contrôle et en restant dans les limites du terrain.

La règle qui change tout est très simple : le joueur qui possède le disque n'a pas le droit de marcher ni de courir avec. Dès qu'il l'attrape, il s'arrête, garde un pied pivot et cherche une solution de passe. Les autres joueurs, eux, peuvent courir librement pour se démarquer.

Pas de course avec le disque

Le porteur du disque reste sur place. Il peut pivoter, feinter, attendre un appel, puis lancer dans n'importe quelle direction.

Un point se marque à la réception

Le disque doit être attrapé dans la zone d'en-but adverse. Il ne suffit pas qu'il traverse la zone ou qu'il y tombe.

Matériel et mise en place

Le matériel nécessaire reste léger, ce qui rend l'Ultimate très facile à organiser. Pour une partie entre amis, il n'est pas indispensable d'avoir un terrain officiel : un parc, une plage, un gymnase ou un grand jardin peuvent suffire si les limites sont claires pour tout le monde.

- Prévoir 1 disque volant, souvent appelé frisbee.
- Former 2 équipes : souvent 7 joueurs par équipe en extérieur, 5 joueurs en intérieur ou sur plage.
- Délimiter un terrain rectangulaire avec deux zones d'en-but.
- Utiliser des plots, cônes, vêtements ou repères visibles pour marquer les lignes.
- Distinguer les équipes avec des chasubles, maillots ou couleurs différentes.

Au début du jeu, chaque équipe se place sur sa ligne d'en-but. L'équipe qui engage lance le disque le plus loin possible vers l'équipe adverse : ce lancer d'engagement est souvent appelé le pull. L'équipe qui reçoit devient alors attaquante.

Déroulement d'une partie

Une phase de jeu se déroule de manière fluide. L'attaque avance par passes, la défense tente de gêner les lignes de passe ou d'intercepter, puis la possession peut changer immédiatement si le disque est perdu. C'est ce rythme qui donne au jeu son côté très vivant : une équipe peut attaquer, rater une passe, puis devoir défendre dans la seconde qui suit.

- Les équipes se placent, puis l'engagement est lancé vers l'équipe qui reçoit.



- Le joueur qui récupère le disque s'arrête et cherche un partenaire disponible.
- Les coéquipiers courent pour se démarquer, revenir vers le lanceur ou partir en profondeur.
- Le porteur peut lancer dans n'importe quelle direction, mais ne peut pas se déplacer avec le disque.
- Si la passe est attrapée, l'attaque continue depuis le point de réception.
- Si le disque tombe, sort ou est intercepté, l'autre équipe récupère la possession.

En général, un défenseur proche du porteur du disque effectue un décompte à voix haute jusqu'à 10. Si le disque n'est pas lancé avant la fin du décompte, la possession passe à l'équipe adverse.

Règles particulières et cas fréquents

Le cas le plus fréquent est le changement de possession, aussi appelé turnover. Il intervient dès que l'attaque perd le contrôle du disque. Il n'y a pas besoin d'une longue remise en jeu : l'équipe qui défendait devient attaquante et repart depuis l'endroit prévu par la situation.

La possession change notamment lorsqu'un défenseur intercepte une passe, lorsque le disque touche le sol avant d'être attrapé, lorsqu'il sort des limites, lorsqu'un joueur le réceptionne en dehors du terrain ou lorsque le porteur dépasse le temps autorisé pour lancer. Une faute ou une infraction peut aussi entraîner une reprise ou un changement de possession selon la règle appliquée par les joueurs.

Les contacts physiques sont interdits. Pas de charge, pas de tacle, pas de poussée volontaire : la défense doit gêner proprement, couper les options de passe et tenter l'interception sans mettre l'adversaire en danger. L'Ultimate est traditionnellement auto-arbitré, ce qui signifie que les joueurs annoncent eux-mêmes les fautes et discutent calmement pour reprendre le jeu de façon juste. Oui, même quand le point est serré et que tout le monde a soudainement une mémoire très sélective.

Après chaque point, les équipes changent de côté. L'équipe qui vient de marquer engage à son tour, et l'équipe adverse repart en attaque. Des remplacements peuvent généralement être effectués après les points, ce qui aide à garder du rythme dans un sport qui demande beaucoup de courses.

Tableau récapitulatif



Tableau récapitulatif

Situation	Règle	À retenir
Joueur avec le disque	Il doit s'arrêter et peut seulement pivoter sur un pied.	On ne court jamais avec le disque.
Disque attrapé dans l'en-but	Si le joueur contrôle le disque dans les limites, le point est marqué.	Le point se marque à la réception.
Disque au sol	La possession change immédiatement.	L'équipe qui défendait attaque.
Disque hors limites	La possession revient à l'équipe adverse.	Les lignes doivent être claires avant de jouer.
Contact physique	Les charges, tacles et contacts volontaires sont interdits.	Le jeu est sans contact.
Fin du décompte	Si le porteur ne lance pas à temps, l'équipe adverse récupère.	Le disque doit circuler vite.

Comment gagner ?

Une partie peut se jouer au temps ou à un score cible. Si vous jouez au temps, l'équipe qui a marqué le plus de points à la fin de la durée prévue remporte la rencontre. Si vous jouez à un score cible, la première équipe qui atteint le nombre de points fixé avant le départ gagne la partie.

Pour une partie loisir, choisissez un format simple : 7 ou 10 points pour découvrir le jeu, davantage si le groupe est à l'aise et que le terrain est assez grand. Le plus important est d'annoncer la règle de fin avant le premier engagement, histoire d'éviter le classique "on avait dit dernier point gagnant ?" pile quand tout le monde est essoufflé.

Erreurs fréquentes

Courir après la réception

Dès qu'un joueur attrape le disque, il doit s'arrêter. Il peut utiliser un pied pivot, mais pas avancer avec le disque.

Confondre entrée du disque et point

Le disque doit être attrapé par un attaquant dans l'en-but. Un disque lancé dans la zone



mais non réceptionné ne marque rien.

Défendre avec contact

La défense se joue par le placement, l'anticipation et l'interception, pas par les chocs ou les blocages physiques.

Pour bien débiter, privilégiez les passes courtes, annoncez clairement vos appels et gardez une bonne distance entre les joueurs. Une équipe efficace ne lance pas seulement loin : elle construit avec des passes sûres, des déplacements lisibles et une bonne communication.

Jeux proches

Si vous aimez les jeux d'équipe en extérieur, les jeux de poursuite ou les activités qui demandent de la coordination, ces règles peuvent aussi vous servir pour varier les séances, les animations ou les après-midis au grand air.

Jeu de La Passe à Dix Jeu de capture du drapeau Jeux en Extérieur

Vidéos sur l'Ultimate : https://youtu.be/GvN48_wawzU et <https://youtu.be/HhUays2ehyl>

Questions fréquentes

Combien de joueurs faut-il pour jouer à l'Ultimate ?

En extérieur, l'Ultimate se joue souvent à 7 contre 7. En intérieur ou sur plage, on joue plutôt à 5 contre 5. Pour une partie loisir, il est possible d'adapter les équipes selon l'espace disponible.

Peut-on courir avec le frisbee ?

Non. Dès qu'un joueur attrape le disque, il doit s'arrêter. Il peut seulement pivoter sur un pied pour chercher une passe.

Comment marque-t-on un point ?

Un point est marqué lorsqu'un joueur attrape une passe dans la zone d'en-but adverse, en contrôlant le disque et en restant dans les limites du terrain.

Que se passe-t-il si le disque tombe au sol ?

Si le disque touche le sol, il y a changement de possession. L'équipe qui défendait récupère alors le disque et devient attaquante.

L'Ultimate se joue-t-il avec un arbitre ?

Traditionnellement, non. L'Ultimate est auto-arbitré : les joueurs annoncent eux-mêmes les fautes et règlent les situations dans un esprit de fair-play.



Les contacts sont-ils autorisés ?

Non. L'Ultimate est un sport sans contact. Les joueurs doivent éviter les chocs, les charges et les gestes dangereux.

Quelle est la durée d'une partie d'Ultimate ?

Une partie peut se jouer au temps ou à un score cible. En loisir, on peut très bien jouer en 7, 10 ou 15 points selon le niveau des joueurs.

Peut-on jouer à l'Ultimate sur la plage ?

Oui. L'Ultimate se pratique aussi sur sable, avec des équipes souvent réduites et un terrain adapté.