

Un peu d'histoire

Inventé aux États-Unis par de jeunes collégiens qui avaient à cœur de créer le sport ultime, le meilleur de tous les sports, le Ultimate a vu le jour dans un stationnement lors d'une joute opposant 20 joueurs à 20 joueurs! Bien sûr, le sport s'est raffiné au fil des ans pour devenir un sport mondialement pratiqué.



Pourquoi jouer?

Le Ultimate est rempli d'action excitante : des joueurs qui plongent horizontalement pour attraper ou bloquer un disque ; des joueurs qui volent haut dans les airs pour disputer la réception d'un disque ; des passes courtes et rapides ; faire un point dans un coin de la zone de but après une passe de 70 verges (huck), etc.

Le Ultimate peut être comparé à plusieurs sports : il utilise un terrain de football, le pied de pivot comme au basket-ball, l'action continu du soccer ou du hockey...mais plus important encore, plusieurs aspects du jeu le rendent unique en son genre, comme sa mixité et son auto-arbitrage.

Aucun arbitre

Puisque nous assumons qu'aucun joueur ne violera intentionnellement les règlements, nous considérons que la présence d'arbitre n'est pas nécessaire. Si un joueur s'estime victime d'une faute, il doit simplement dire à voix haute « FAUTE ». Si le joueur, à qui l'on attribue une faute ou une violation, n'est pas d'accord avec l'appel, il n'a qu'à simplement dire « JE CONTESTE ». Il existe plusieurs mécanismes pour la reprise du jeu dépendamment du type de faute.



Les formats de jeu

En règle générale, le Ultimate est joué dans un format de 7 joueurs contre 7 joueurs, mais il peut aisément être adapté à différentes contraintes, soit des contraintes d'espaces, de joueurs, de handicaps, etc.

L'Association de Ultimate de Montréal offre des ligues de 7 contre 7, de 5 contre 5, de ultimate sur la plage ou même de ultimate en fauteuil roulant.

Association de Ultimate de Montréal
2194, avenue De LaSalle, suite 210
Montréal, Québec, H1V 2K8
514.303.4048 - info@montrealultimate.ca



Qu'est-ce que le Ultimate?

Le Ultimate est un sport sans contact et rapide qui se joue sur un terrain similaire à celui d'un terrain de football. L'équipe offensive doit déplacer le disque à l'aide de passes jusqu'à ce qu'il soit attrapé dans la zone de but défensive de l'équipe adverse, ce qui résulte en un but. Il est interdit de courir avec le disque ; un joueur doit s'arrêter lorsqu'il prend possession du disque, établir un point de pivot avec le pied et tenter une passe à un coéquipier. Une passe incomplète ou une interception constitue un revirement et le jeu change immédiatement de direction.





L'esprit du jeu

Des efforts considérables sont mis afin d'accentuer l'esprit du jeu. Il est tellement une part importante de la philosophie du Ultimate qu'il apparaît dans la préface des règlements :

« Le Ultimate compte sur l'esprit sportif qui rend chaque joueur responsable du "fair play". On encourage le jeu hautement compétitif, mais jamais au détriment du respect mutuel entre les joueurs, du respect des règles du jeu qui ont été convenues, ou du simple plaisir de jouer.

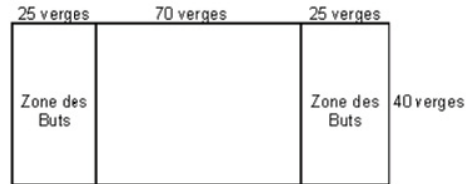
Le maintien de ces principes fondamentaux sert à éviter les comportements inappropriés sur le terrain. Le fait de narguer les joueurs de l'équipe adverse, agresser un joueur, intimider les adversaires, commettre des fautes intentionnelles ou tout autre comportement visant la victoire à tout prix sont contraires à l'esprit du jeu et doivent être évités par tous les joueurs. »

(extrait de Les Règles officielles du Ultimate, UPA, 11^e édition)

Les 10 règles simples

L'esprit du Ultimate

Le terrain



Le début du jeu – Chaque point s'amorce lorsque chaque équipe est alignée sur la ligne devant la zone de but qu'elle défend. L'équipe en défensive lance (engage) le disque à l'équipe offensive.

Marquer un point – Chaque fois que l'équipe offensive attrape une passe dans la zone de but adverse, celle-ci marque un point.

Le passage du disque – Le disque peut être lancé dans toutes les directions en complétant une passe à un équipier. Les joueurs ne peuvent courir lorsqu'ils ont la possession du disque. Le joueur en possession du disque (lanceur) a dix secondes pour lancer le disque.

Changement de possession – Quand une passe n'est pas complétée (ex. le disque est hors limite, échappé, bloqué ou intercepté), l'équipe défensive prend possession du disque et devient alors l'équipe offensive.

Substitutions – Les joueurs réservistes peuvent remplacer les joueurs sur le terrain seulement après un point ou lorsqu'il y a un temps mort pour blessure.

Sport sans contact – Aucun contact physique n'est permis entre les joueurs.

Les fautes – Quand un joueur entre en contact avec un autre joueur, il y a faute. Lorsque la faute affecte la possession du disque, le jeu reprend comme si la possession du disque avait été maintenue. Si le joueur commettant la faute conteste celle-ci en toute bonne foi, le jeu est repris.

Auto-arbitrage – Chaque joueur est responsable de l'appel des fautes et des « hors limite » dans lesquels il est impliqué. Les joueurs résolvent eux-mêmes leurs différends.

Qu'est-ce que l'AUM?

L'Association de Ultimate de Montréal a pour but principal d'organiser et de coordonner toutes les activités reliées au Ultimate dans la région de Montréal. Incorporée à titre d'association à but non lucratif au printemps 1997, elle opère depuis 1993. L'AUM est une association dynamique au service de ses 2500 membres passionnés de Ultimate.

Où commencer?

L'Association de Ultimate de Montréal vous invite à consulter son site internet au www.montrealultimate.ca Créez votre profil gratuitement et recevez ainsi toutes les informations de l'association directement à votre adresse courriel.

Pour commencer, très simple! Joignez-vous à l'une de nos ligues de développement ou participez à l'une de nos nombreuses cliniques d'initiation données tout au long de la saison estivale!