

I. DIFFERENTES DISCIPLINES AVEC FRISBEE

A) - DISCIPLINES INDIVIDUELLES

- **La distance** le joueur dispose de 4 lancers en 2 minutes.
La distance est mesurée à partir du bord extérieur de la ligne de lancement, (figure 1) jusqu'au point où le disque touche le sol en premier.
- **Le temps maximum en l'air** (MTA - Maximum Time in the Air)
Le joueur dispose de 15 secondes, et de 4 lancers.
Les participants doivent constituer des groupes de 3 à 5 joueurs et effectuer leur lancers à tour de rôle. Il faut lancer le frisbee contre le vent de telle façon qu'il plane plus longtemps, et puisse être rattrapé d'une seule main sans toucher toute autre partie du corps. Le temps est chronométré à partir du moment où le disque quitte la main du joueur jusqu'à celui où il est rattrapé. Si le disque touche le sol sans être rattrapé, le temps est annulé.
Disque spécial utilisé en compétition : fastback 97 grammes

- **Le lancer course reprise** (TRC Throw Run and Catch)
Cette épreuve se déroule comme le MTA. Le joueur lance son disque d'une surface de lancement de 4 mètres de diamètre. Au lieu de mesurer le temps du vol, on mesure la distance parcourue par le joueur jusqu'au moment de la reprise du disque.
MTA et TRC font l'objet d'un classement conjoint sous l'appellation de " Self caught flight" en compétition.

- **La précision**
La cible est constituée par un anneau de 170 centimètres de diamètre placé verticalement à 1 mètre du sol. Les lancers sont réalisés sur les marques selon des angles et distances précises. On compte un point à chaque fois que le disque passe à travers la cible. Tous les frisbee peuvent être conseillés pour cette discipline. (figure 2 et 3)

- **Le golf frisbee**
Il n'existe pas en France de terrain de golf aménagé pour le frisbee. Mais il est toujours possible de dessiner vos propres parcours dans les parcs, les bois ou la campagne. Le principe est le même que celui du golf, mais le frisbee doit toucher un endroit bien précis (arbre, obstacle, marque au sol) ou mieux, atterrir dans un panier de réception.
Il faut prévoir 6, 12, ou 18 trous. Le trajet pour atteindre ces cibles doit être dessiné d'avance et doit comporter une série de difficultés (courbe, dénivelé, obstacle..)

- **free-style ou figures libres**

Cette épreuve se déroule en musique pendant une période déterminée à l'avance (en général cinq minutes). Les compétiteurs effectuent un ou plusieurs enchaînements de figures en gardant le disque en rotation sur l'ongle (nail delay).

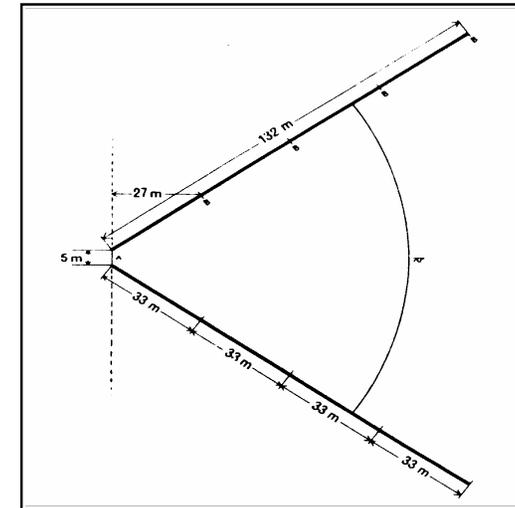


fig. 1

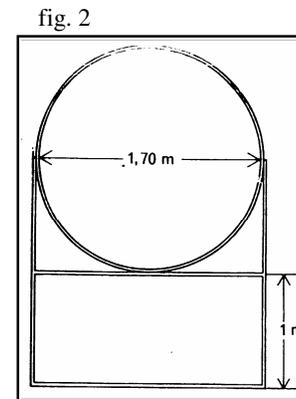


fig. 2

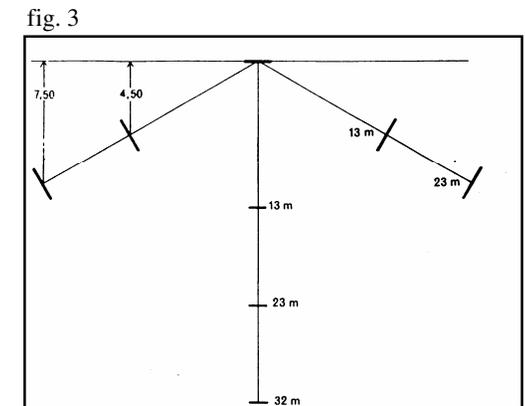


fig. 3

Le joueur est coté par un jury de participants, sur la difficulté, la variété, l'exécution la présentation. Chaque jury est présidé par le joueur le plus expérimenté.

B) - DISCIPLINES COLLECTIVES AVEC FRISBEE

ULTIMATE

Particularités de l'ULTIMATE

- Un joueur seul ne peut jamais marquer un point, l'action est obligatoirement collective.
- l'auto arbitrage est institutionnalisé : les règles sont prévues pour l'auto arbitrage
- l'engin utilisé : le Frisbee dont les déplacements respectent des règles aérodynamiques spécifiques.
- la trace culturelle de ce sport en France est pratiquement inexistante ;

PRESENTATION DES REGLES : But, Limites, Conventions.

BUT : c'est ce que chaque équipe et chaque joueur essaie d'atteindre. C'est l'élément motivant, qui détermine toutes les actions entreprises par les joueurs ou l'équipe.

Les **LIMITES** à l'action des joueurs : c'est ce que le législateur introduit, en fonction d'une certaine image qu'il se fait de la morphologie idéale du jeu, pour empêcher certaines actions, certains comportements de se produire.

Les **CONVENTIONS** : C'est ce que le législateur introduit de façon arbitraire ou, en référence à des problèmes pratiques constatés, afin que le jeu puisse débiter, qu'un résultat puisse apparaître, qu'une solution pratique soit donnée lorsqu'une des limites du jeu a été dépassée, afin que celui-ci puisse continuer à se dérouler.

Résumé dans ces trois titres, le règlement de l'ultimate peut être présenté de façon plus claire à toute personne ne connaissant pas le jeu.

1)- LE BUT

Il est commun à tous les autres sports collectifs: battre l'équipe adverse en marquant plus de point qu'elle. Un point est marqué lorsqu'un joueur fait une passe, convenablement réceptionnée, à un de ses partenaires situé dans la zone de but adverse.

2) - Les LIMITES

- un terrain limité : 35m X 100m en extérieur ou 40x20 en intérieur
- deux zones de but très importantes 25m X 35m en extérieur
- un frisbee lancé à une main
- un nombre limité de joueurs : 7 par équipe 5 en intérieur (petit terrain)
- interdiction de se déplacer le disque en main
- disque tenu 12 secondes maximum quelquefois moins (selon compétitions)
- interdiction de changer de pied pivot (marcher)
- passe interdite à soi-même
- contact interdit, mais toléré dans la lutte pour le disque
- l'interception doit être faite sur la trajectoire du disque (interdit de frapper le disque saisi par un adversaire)
- un seul joueur peut se porter en défense sur le porteur du disque (celui qui, en général, compte les douze secondes). Les autres joueurs doivent se trouver à trois mètres au moins du porteur.



- les joueurs peuvent se déplacer librement sur toute la surface de jeu (zone de but comprise).
- le disque peut être touché par n'importe quelle partie du corps.
- une distance minimum d'un frisbee (diamètre) peut être demandée par le porteur, entre les deux joueurs
- toutes les lignes font parties de la surface qu'elles limitent

• **3) - Les CONVENTIONS**

- durée du match : 2 périodes de 25 minutes
- engagement : en début de match ou, après un point.
Chaque équipe est placée derrière une ligne de zone de but. les joueurs sont alignés le long de cette ligne. En début de partie, l'équipe qui possède le disque l'envoie le plus loin possible vers la zone de but adverse. Après un point l'équipe qui a marqué reste dans la zone de but où elle a marqué, et conserve le disque pour le remettre en jeu. Les équipes changent donc de camp à chaque point.
- La remise en jeu a lieu quand :
le disque tombe sur le sol à l'extérieur du terrain
après la marque d'un point
- l'auto-arbitrage
ce sont les joueurs qui signalent eux même les fautes en prononçant à haute voix le mot " faute ".
Lorsqu'une faute est signalée, elle entraîne la perte du disque pour l'équipe du joueur qui l'a commise. Il existe cependant deux exceptions à cette règle :
 - la faute de marcher, où le joueur recule sur la distance qu'il a parcourue en trop
 - lorsqu'un joueur ne met pas un pied sur la ligne en jouant une touche (la remise en jeu est refaite)

4) - ORGANISATION DU JEU EN ULTIMATE (tactique simple)

EN DEFENSE

le jeu actuel connaît deux systèmes de défense

- défense individuelle :
chaque joueur de l'équipe défensive marque un joueur et ne le quitte plus. Ce système est préféré pour l'initiation car c'est le plus simple.
- défense en zone
pour réaliser cette défense, il faut définir des postes pour les joueurs : 4 avants, 3 arrières (sur grand terrain).

La zone est effectuée par les 4 avants tandis que les trois arrières sont chargés d'interventions ponctuelles sur l'ensemble du terrain. Un joueur charge immédiatement le porteur du disque.

EN ATTAQUE

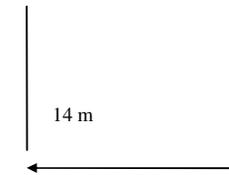
on ne peut donner de schéma résumant les différentes formes d'attaques, toutefois certains principes ressortent :

- la suppléance absolue, chaque joueur doit pouvoir jouer à tous les postes
- l'organisation en 4 avants et 3 arrières ou 3 et 2 sur petit terrain

AUTRES SPORTS COLLECTIFS

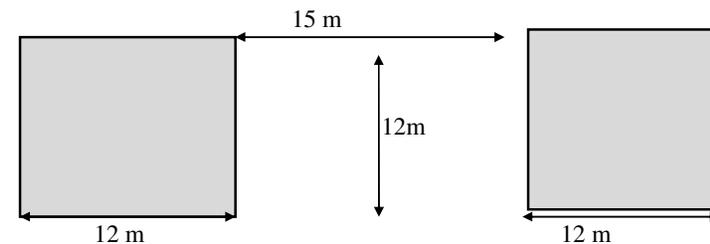
Le GUTS

Deux équipes de 5 joueurs sont placées face à face de part et d'autre d'une zone neutre de 14 mètres. Le disque est lancé très violemment à travers cette zone. Un point est perdu lorsque le disque est lancé trop haut ou qu'il touche le sol dans la zone neutre; il est gagné par l'équipe adverse lorsque l'un des joueurs est parvenu à rattraper le disque d'une seule main.



Le DOUBLE DISQUE COURT

Ce sport se joue avec deux disques du même modèle, en général des 119 grammes world class frisbee. Chaque équipe est constituée de deux joueurs qui défendent un camp. La partie commence lorsque les joueurs envoient le disque dans le camp adverse simultanément. Un point est marqué lorsqu'un des joueurs ne rattrape pas le disque, lorsque le disque tombe dans son camp ou que les deux disques parviennent dans un même camp. Si un disque atterrit en dehors d'un camp le point est perdu pour le lanceur.



C) - PRINCIPES GENERAUX DE TOUS LES LANCERS

Deux principes fondamentaux

LA ROTATION :

le mouvement de rotation sur lui-même imprimé au disque par le coup de poignet final est indispensable. Il contribue à deux choses :

- donner de la stabilité au disque
- lui permettre une meilleure pénétration dans l'air.

L'INCLINAISON :

l'inclinaison du frisbee (par rapport à l'horizontale) au moment du lancer, varie en fonction de :

- la trajectoire demandée
- la puissance du lancer et de la rotation imprimée au disque
- la vitesse du vent, surtout lorsqu'il est de face

Par vent de face assez fort, il est tout à fait normal de lancer un disque pratiquement sur la tranche, afin que celui-ci finisse sa trajectoire à plat.