

Memo Regles.com - Ultimate frisbee

Règles de l'ultimate : équipes, disque, end zone, stall count, turnovers, esprit du jeu et score.

Joueurs	7 contre 7 en extérieur
Age	Tout public
Duree	Selon format
Materiel	Disque, terrain avec zones d'en-but
Objectif	Marquer en attrapant le disque dans la zone d'en-but adverse.

Regle rapide

Ultimate frisbee: Marquer en attrapant le disque dans la zone d'en-but adverse. Deux équipes s'alignent, puis un pull lance le disque pour engager. Le porteur du disque ne court pas et doit passer à un partenaire avant le compte limite. Chaque réception valide dans l'en-but marque un point.

Points clés

- Sport auto-arbitré.
- Le porteur du disque ne se déplace pas avec le disque.
- Un turnover rend le disque à l'adversaire.
- Le contact est limité.
- L'esprit du jeu est central.

Point a clarifier

Expliquez l'auto-arbitrage, le non-contact et le stall count.

Source: WFDF - rules of ultimate - <https://rules.wfdf.org/>

Derniere verification editoriale: 2026-05-16 - Version courte imprimable, la page complete est sur Regles.com.