

LIGUE DE ULTIMATE FRISBEE  
INTRAMUROS de l'Université de Sherbrooke –  
RÈGLEMENTS

# Table des matières

Ponctualité et présence .....	3
Durée de la partie .....	3
Autoarbitrage .....	3
Nombre minimal de joueurs.....	3
7 VS 7.....	3
5 VS 5.....	3
Consommation d'alcool .....	3
La mise au jeu.....	4
Le pointage .....	4
Le déplacement du disque .....	4
Le changement de possession.....	4
Les substitutions .....	4
L'absence de contact.....	4
Les fautes et les hors-jeux.....	4
Remise du disque en jeu .....	4
Les rôles.....	5
Le lanceur .....	5
Le receveur .....	5
Le marqueur .....	5
Validation .....	5
Délimitation des terrains extérieurs .....	5

### ***Ponctualité et présence***

- Les joueurs sont tenus de se présenter aux responsables avant le match afin de remettre leur carte étudiante ou une autre carte d'identité pour les non-membres au responsable de ligue présent.
- Les joueurs doivent être prêts à jouer à l'heure prévue à l'horaire. Dix (10) minutes de retard sont allouées pour débiter une partie, sinon il y a forfait. Les arbitres restent disponibles pour que les joueurs présents puissent quand même jouer.
- Chaque capitaine est **tenu responsable de vérifier** l'inscription des noms et des numéros des joueurs présents sur la feuille de match **avant** le début de chaque partie.
- Un joueur qui arrive en retard ne pénalise pas son équipe. Cependant, il doit se présenter au responsable ou à l'arbitre présent afin d'écrire son nom et son numéro sur la feuille de match et de remettre sa carte étudiante et ce, **avant d'entrer sur le terrain**. Les joueurs qui arriveront en retard ajouteront leur nom à leur arrivée et pourront intégrer la partie à la fin de la demi-manche en cours.
- Les joueurs qui arriveront en retard ajouteront leur nom à leur arrivée et pourront intégrer la partie à la fin de la demi-manche en cours.
- Aucun accompagnateur n'est autorisé sur le banc des joueurs.
- Il est possible d'ajouter des personnes sur la liste officielle à tout moment lors de la saison régulière. Cependant, un joueur doit avoir fait au moins une apparition au bâton dans trois parties différentes.

### ***Durée de la partie***

Une partie a une durée de 45 minutes.

### ***Autoarbitrage***

Les joueurs sont responsables de signaler leurs fautes et les hors-jeux. Les joueurs résolvent leur propre dispute. S'il y a mésentente, le jeu est recommencé.

### ***Nombre minimal de joueurs***

#### **7 VS 7**

Le ratio alterne entre 4 hommes / 3 femmes et 4 femmes / 3 hommes. Si le match commence avec le ratio 4h/3f, les deux points suivants seront joués dans le ratio 3h/4f. Par la suite, on revient au ratio 4h/3f pour 2 points. On alterne les ratios de cette façon jusqu'à la fin du match.

#### **5 VS 5**

Le ratio est de 3 gars 2 filles pour l'ensemble du match.

### ***Consommation d'alcool***

Nous tenons à vous rappeler que toute consommation d'alcool sur les divers terrains et plateaux du Centre sportif est strictement interdite. Cette réglementation s'applique également aux spectateurs qui assistent aux intra-muros.

Nous désirons rappeler que toute personne qui se présente aux intra-muros sous l'effet de l'alcool se verra **systématiquement** refuser l'accès aux installations. Noter que la même réglementation s'applique pour les participants et les spectateurs, mais également pour les terrains extérieurs opérés par le Centre sportif.

- Si l'état est détecté seulement une fois arrivé sur le plateau sportif ou le terrain, **la personne responsable de la ligue, à l'occurrence vous, se réserve le droit d'expulser le participant ou la participante sur-le-champ.**
- Si plusieurs membres de l'équipe sont concernés par ce manquement, **le match sera tout simplement annulé et l'équipe s'expose à une pénalité au classement...**

En plus de représenter un risque considérable de blessure pour soi, et pour autrui, nous déplorons le manque d'éthique sportive que cette situation représente. Nous comptons sur la collaboration de toutes et de tous pour que le Centre sportif et les ligues intra-muros demeurent un lieu de pratique d'activités physiques convivial, sain et sécuritaire pour tous !

### ***La mise au jeu***

Les deux équipes sont alignées face à face sur la ligne de but intérieure. L'équipe défensive (D) lance le disque à l'équipe offensive (O).

### ***Le pointage***

L'équipe offensive marque un point à chaque fois qu'elle attrape le disque dans la zone des buts de l'équipe défensive. La personne qui marque le point dépose le disque où il a marqué. L'équipe adverse commence le prochain point avec un pied pivot établie sous le disque. Il y a une mise au jeu seulement au début de chaque demi.

### ***Le déplacement du disque***

Le disque est déplacé en faisant des passes entre coéquipiers. Le disque peut être lancé dans n'importe quelle direction. La personne qui attrape le disque devient "le lanceur" et a un maximum de dix (10) secondes pour faire une passe. La personne de l'équipe défensive qui surveille le lanceur est "le marqueur". Le marqueur compte à voix haute un délai de dix (10) secondes dès qu'il est à l'intérieur d'une zone de 3 mètres autour du lanceur.

### ***Le changement de possession***

Lorsqu'une passe n'est pas complétée (échappée, bloquée, interceptée, hors-jeu), l'équipe défensive prend immédiatement possession du disque là où le disque s'est immobilisé ou est sorti du terrain et devient l'équipe offensive.

### ***Les substitutions***

Les joueurs peuvent être remplacés seulement lorsqu'un point a été marqué ou lorsqu'il y a un temps d'arrêt demandé pour une blessure.

### ***L'absence de contact***

Aucun contact physique n'est permis entre les joueurs. Une faute survient lorsqu'un contact a lieu entre deux joueurs lors du lancer ou de l'attraper du disque.

### ***Les fautes et les hors-jeux***

Si le joueur perd ou ne peut pas prendre possession du disque à cause d'un contact, il y a faute et le disque revient au joueur qui a subi la faute. S'il y a désaccord entre les deux personnes en cause, on recommence le jeu. Il est également interdit de se servir des autres joueurs comme écran ("pick") pour empêcher un défenseur de suivre un attaquant. Il y a hors-jeu lorsqu'un joueur attrape le disque à l'extérieur des limites du terrain (les lignes ne font pas partie du terrain)

### ***Remise du disque en jeu***

Le disque est repris là où il s'arrête. Pour poursuivre le jeu quand le disque devient hors-jeu, un joueur de l'équipe ayant possession du disque doit le transporter et le remettre "en jeu" au point de l'aire de jeu le plus

proche. Sur un revirement (Si le disque tombe au sol dans la zone de but ou s'il roule jusqu'à la zone de but), il faut sortir de la zone de but pour reprendre le jeu, mais il peut arriver, si le lanceur fait une passe à un coéquipier, que l'offensive recule jusque dans sa zone de but. Le jeu se poursuit quand même.

## ***Les rôles***

### **Le lanceur**

Le lanceur (joueur offensif en possession du disque). Le lanceur a le droit de pivoter dans n'importe quelle direction. Cependant, lorsque le marqueur a établi une position stationnaire légitime, le lanceur ne peut pivoter de façon à entrer en contact avec le corps du marqueur. Le lanceur doit établir un pivot au point approprié sur le terrain et il ne peut changer ou déplacer ce pivot avant que le disque ne soit lancé. S'il le fait, il y a un DÉPLACEMENT qui doit être appelé par un joueur défensif en criant "MARCHÉ" (travelling). Le jeu est alors arrêté et il doit y avoir une validation. Un joueur de l'équipe en offensive qui ramasse le disque après un revirement (turnover) doit absolument le remettre en jeu (il ne peut le donner à un autre joueur de son équipe pour que celui-ci relance le jeu). Un joueur de l'équipe en offensive n'a pas le droit de feinter qu'il va ramasser le disque.

### **Le receveur**

Un receveur est un joueur offensif qui tente d'attraper un disque. Après la réception d'une passe, un joueur doit s'arrêter avec un minimum de pas (maximum de trois(3)). Si le receveur est en course ou en saut lorsqu'il attrape le disque, il peut effectuer une passe avant son troisième contact avec le sol sans avoir à s'arrêter. Cependant, une accélération ou un changement de direction est considéré comme un déplacement. Si le disque est attrapé simultanément par des joueurs offensifs et défensifs, l'offensive conserve la possession du disque. Si une passe est attrapée et qu'il n'est pas clair que l'attrapée a eu lieu avant que le disque ne touche le sol, ou s'il n'est pas clair qu'un joueur était "en jeu" ou hors-limite au point moment de l'attrapée du disque, le joueur ayant la meilleure perspective doit décider.

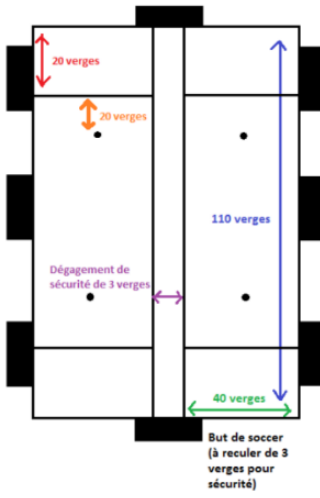
### **Le marqueur**

Un seul joueur défensif peut couvrir le lanceur, ce joueur est le marqueur. Le marqueur doit être à 3 mètres du lanceur pour initier et poursuivre le compte. Le compte est commencé en annonçant « DÉCOMPTE » et en comptant de 1 à 10 assez fort pour que le lanceur l'entende. (Note : une seconde sépare chaque chiffre. Il est encouragé de dire « bateau 1, bateaux 2... » ou n'importe quel autre mot farfelu.) Si le lanceur n'a pas libéré le disque au premier son du mot "dix", il y a revirement. Le marqueur appelle alors un retard de jeu en annonçant "COMPTE" (stall ou disc down), le jeu est arrêté et il y a un revirement là où se trouvait le premier lanceur. Si un joueur offensif se tient au-dessus du disque sans en prendre possession, le marqueur peut donner un avertissement de DÉLAI DE JEU. Si le disque n'est pas ramassé immédiatement, le marqueur peut débiter et continuer le compte indépendamment de ce que fait l'offensive.

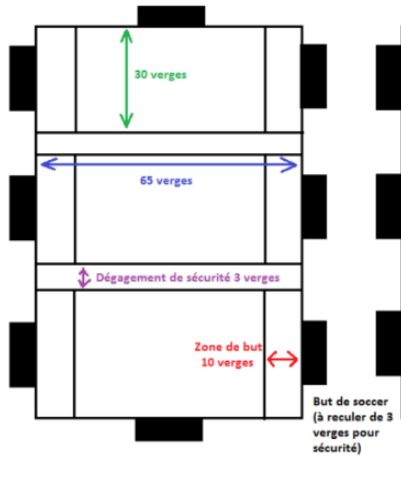
### ***Validation***

Lorsqu'un appel ou un événement arrête le jeu (un revirement – turnover n'est pas un arrêt de jeu), tous les joueurs doivent s'immobiliser le plus rapidement possible et maintenir leur position jusqu'à la reprise du jeu. Pour reprendre, le lanceur peut présenter le disque à son marqueur pour une validation. Celui-ci le touche en prononçant assez fort, au choix, « disc in » ou « en jeu ». Le lanceur peut aussi toucher le sol avec le disque avec les mêmes paroles. Le joueur doit absolument faire une de ces deux (2) actions.

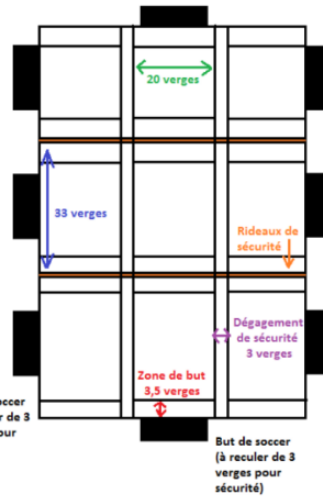
### ***Délimitation des terrains extérieurs***



2 Terrains de Ultimate  
7 contre 7



3 Terrains de Ultimate  
5 contre 5



9 Terrains de Ultimate  
4 contre 4