

## Cahier pratique 39: Frisbee

**Il n'y a guère plus de plages ou d'aires de jeu où un disque en plastique ne plane. Conquérant, le frisbee fait maintenant son entrée dans les cours d'école et le sport associatif. Ses trajectoires si particulières sont source de nouveaux défis techniques et tactiques dans l'enseignement de l'éducation physique.**

Le premier disque en plastique a pris son envol aux Etats-Unis dans les années 60 et s'est rendu célèbre dans nos contrées sous le nom de Frisbee. La fascination exercée par ce jeu tient aux caractéristiques de vol bien spécifiques. Une fois lancé, le frisbee plane de longs instants parallèlement au sol, contrairement à une balle.

Peu d'efforts sont nécessaires à sa propulsion. La stabilité dans l'air est le fruit d'une rotation rapide (effet gyroscopique), générée par un mouvement d'arrière en avant du bras et un coup de fouet final du poignet.



### Un disque pour tous

Une technique correcte – et non la force – est essentielle à un long voyage du disque. Cette propriété fait du frisbee un engin idéal et facile d'accès à tous les degrés scolaires, que cela soit pour s'échauffer ou jouer. Outre la vitesse, les techniques de lancer et de réception, ainsi que les choix tactiques sont déterminants pour connaître le succès dans ce jeu. Les prédispositions physiques ne jouant qu'un rôle secondaire, garçons et filles peuvent facilement se mesurer l'un à l'autre.

Ils abordent cette discipline avec les mêmes atouts en poche, ce qui n'est pas forcément le cas pour d'autres sports collectifs classiques (volley-ball, football, etc.). Le jeu est ainsi équilibré entre écoliers de sexe opposé et de niveau habituellement différent. Côté infrastructures et matériel: une surface (pelouse, place de parc, halle), quelques cônes de marquage, des frisbees et le tour est joué.

### Possibilités infinies

Le frisbee peut être croqué à différentes sauces. Ce cahier pratique fait étalage de cette variété. Les techniques correctes de lancer et de réception, ainsi que les exercices correspondants y sont expliqués. Des petites astuces sont aussi dévoilées et de nombreuses formes de jeu sont présentées. Et à la fin, la cerise sur le gâteau: l'«Ultimate Frisbee» ou quand le frisbee devient un sport, également praticable à l'école.

[Cahier pratique 39: Frisbee \(pdf\)](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Office fédéral du sport OFSPO**