

# A la plage!: Frisbee

**Il n'y a guère plus de plages ou d'aires de jeu où un frisbee ne plane. Ses trajectoires si particulières sont source de défis techniques faciles à relever.**

Une technique correcte – et non la force – est essentielle à un long voyage du frisbee. Cette propriété en fait un engin idéal et facile d'accès. Ce sont ainsi les techniques de lancer et de réception qui sont déterminantes pour connaître le succès dans ce jeu.

Côté infrastructures et matériel: une surface (pelouse, place de parc), quelques cônes de marquage, des frisbees et le tour est joué.

## Moyen didactique

- [Lancer et attraper](#) (pdf)

## Vidéos techniques

- [Basics](#)
- [Revers ou backhand](#)
- [Attraper](#)
- [Coup droit ou side](#)
- [Overhead](#)

## Formes de jeu

### Lance et compte

Un joueur d'une équipe de trois à six personnes est en possession de deux frisbees, les autres n'en disposent que d'un seul. Le premier joueur lance un frisbee spécialement identifiable (cible) à l'endroit souhaité, à une distance atteignable de tous les autres lanceurs. Ceux-ci lancent leur frisbee le plus près possible de cette cible. Le joueur qui a lancé le «frisbee-cible» lance son deuxième frisbee en dernier.

Le joueur dont le frisbee est le plus proche de la cible obtient un point; si le frisbee touche la cible, il est crédité d'un point supplémentaire. Celui qui dispose du plus grand nombre de points lance le «frisbee-cible» lors de la manche suivante. Est déclaré vainqueur le joueur qui capitalise cinq points en premier.



**Remarque:** Ce jeu peut également se dérouler dans un parc ou dans la forêt. Les obstacles augmentent l'attrait.

---

## En équilibre

Deux joueurs, debout sur une longue corde en forme de V, se lancent le frisbee. Ils se déplacent petit à petit vers l'extérieur, augmentant ainsi la distance qui les sépare. Quel duo parvient à effectuer le chemin aller et retour en quittant le moins souvent la corde?



### plus difficile

- Chacun avec un frisbee dans la main. A un signal acoustique donné, ils lancent en même temps leur frisbee à leur partenaire. Les duos auront initialement défini de quel côté ou à quelle hauteur ils lancent leur frisbee respectif.

**Matériel:** Cordes

---

## Cascadeur

Un lanceur et un réceptionneur forment une équipe. Le réceptionneur a pour tâche d'attraper le frisbee lancé par son partenaire en sautant sur un matelas gonflable après une course d'élan. Le lanceur se trouve à la hauteur du matelas, à angle droit par rapport au réceptionneur. Les rôles sont échangés après chaque essai victorieux.



### plus difficile

- Cet exercice peut également être réalisé dans une piscine depuis le plot de départ ou le plongeur d'un mètre. Le frisbee peut être attrapé de différentes manières spectaculaires.

**Matériel:** Matelas pneumatique

---

## Des pieds et des mains

Les joueurs se lancent le frisbee à une distance d'environ dix mètres. Ils se passent en même temps une balle avec les pieds.

**Matériel:** Balle



### Disc Golf

Le «disc golf» est une forme dérivée du golf et se déroule sur un parcours comprenant plusieurs cibles. Cet exercice peut se dérouler en plein air et en salle. Ces cibles doivent être atteintes dans un ordre défini en effectuant le moins de lancers possible. Trois à cinq pistes sont préparées sur lesquelles jouent simultanément deux à quatre joueurs.

Exemples de cibles à l'extérieur: arbres, pierres, bancs, etc.

### Règles de base

- Le frisbee est toujours relancé de l'endroit où il a atterri, quels qu'en soit l'inconfort ou la difficulté.
- Le joueur le plus loin de la cible lance toujours en premier.
- Chaque joueur compte ses propres points: fair-play!

### Vidéos (YouTube)

→ [Disc Golf Trick Shots](#)



Il existe à proximité des écoles ou dans des parcs publics, des parcours de «disc golf» indiqués par un panier.

### Et encore

→ [Moyens didactiques](#) / [Exercices](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Office fédéral du sport OFSPO**