

## Frisbee: Lance et compte

Cet exercice s'apparente à la pétanque. Les enfants lancent le frisbee en direction d'une cible. Un, voire deux point(s) récompense(nt) le jet le plus précis.

Un joueur d'une équipe de trois à six joueurs est en possession de deux disques, les autres n'en disposent que d'un seul. Le premier joueur lance un disque spécialement identifiable (cible) à l'endroit souhaité, à une distance atteignable de tous les autres lanceurs. Ceux-ci lancent leur disque le plus près possible de cette cible. Le joueur qui a lancé le «disque-cible» lance son deuxième disque en dernier. Le joueur dont le disque est le plus proche de la cible obtient un point; si le disque touche la cible, il est crédité d'un point supplémentaire. Celui qui dispose du plus grand nombre de points lance le «disque-cible» lors de la manche suivante. Est déclaré vainqueur le joueur qui capitalise cinq points en premier.



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

---

Source: Cahier pratique «mobile» 39/2008, Philippe Schüpbach



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO