

## Frisbee: Cible

**Cet exercice a pour objectif un lancer du disque plane et précis depuis différentes distances. Il peut se dérouler sous forme de concours.**

Dresser quatre tapis contre la paroi et dessiner sur chacun d'eux un cercle à la craie (diamètre: un mètre). Poser des cônes de marquage à cinq, dix, douze et quinze mètres. Deux élèves se partagent un disque. Ils essaient de viser le cercle depuis le cône le plus proche de la paroi. Lorsque tous deux ont atteint la cible à deux reprises, ils reculent jusqu'au cône suivant.



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Office fédéral du sport OFSPO**