

# Frisbee: Qui es-tu?

**Un exercice idéal pour entraîner les lancers et les réceptions dans différentes positions. De plus, les enfants améliorent leur qualité de réaction.**

Cinq à dix élèves se tiennent dans un cercle d'un diamètre minimal de huit mètres. Deux à quatre disques sont en jeu. Le joueur en possession d'un disque appelle un élève par son prénom et lui lance le disque après un rapide contact visuel. Ce dernier attrape le disque, appelle un autre joueur et lui lance le disque.



## Variante

Le disque peut aussi être lancé selon un ordre préalablement défini.

---

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



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Office fédéral du sport OFSPO**