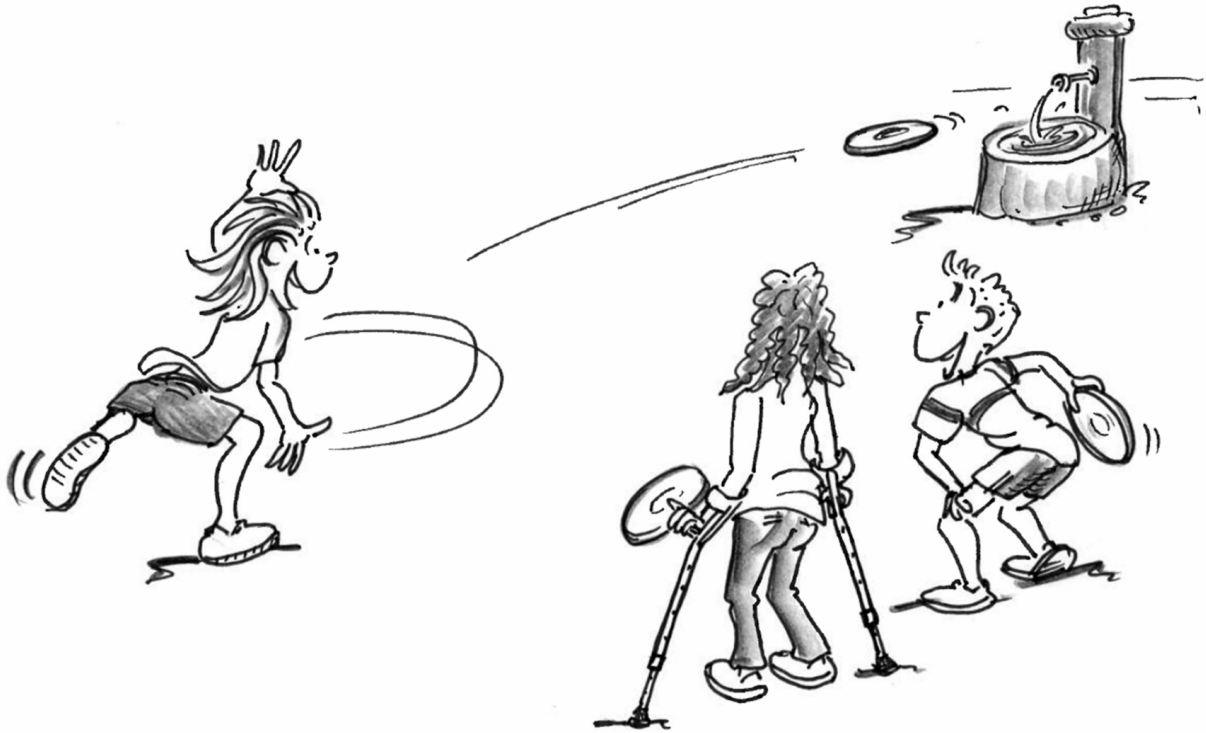


Simplement inclure – Bonnes pratiques / Formes de jeux: Frisbee Golf

Connu aussi sous la forme de «disc golf» dont il s'inspire, ce jeu consiste à viser des cibles situées tout au long d'un parcours.



Celui ou celle qui commence choisit la première cible et lance le frisbee. Comme au golf, l'objectif est d'atteindre la cible avec le moins d'essais possibles. Lorsque tous les joueurs ont réussi la tâche, le suivant ou la suivante définit la prochaine cible, etc.

Éléments stimulés

- Coordination motrice dont la différenciation (dosage de la force en fonction de la distance)

Points à surveiller

- Forme sociale: par deux ou en petits groupes (max. quatre personnes).
- Aménager un espace suffisant.
- Former des groupes à niveaux afin d'augmenter le plaisir.
- Définir les cibles et leur enchaînement selon l'âge.

Adaptations pour les situations de handicap

- Surfaces plates, praticables et carrossables pour les personnes avec des déficiences motrices.
- Si nécessaire, accompagner et soutenir les personnes avec des troubles cognitifs.
- Répéter le principe du jeu et les exercices, compléter les explications verbalement.
- Augmenter la confiance et la participation des personnes présentant des troubles des interactions sociales (p. ex. autisme) en mettant en place un système de partenariat.

Variante

- Relever un défi supplémentaire en jouant avec la main «faible».

Matériel: Un frisbee par personne



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO