

**Zeitschrift:** Jeunesse et sport : revue d'éducation physique de l'École fédérale de gymnastique et de sport Macolin  
**Herausgeber:** École fédérale de gymnastique et de sport Macolin  
**Band:** 30 (1973)  
**Heft:** 7

**Artikel:** Frisbee : un sport et un jeu!  
**Autor:** Bühler, H.-R.  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-997457>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 30.01.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

# Frisbee – un sport et un jeu!

Par H.-R. Bühler, maître de sport, Ecole supérieure de St-Gall

Trad. Jean Périllard

Au début, ce n'était qu'un jeu. Ensuite on le pratiqua comme compensation à l'entraînement et maintenant c'est aussi un sport de compétition.

Qu'est-ce que le *Frisbee* et d'où vient ce nom? On se raconte qu'à l'issue d'une bataille improvisée à coup de morceaux de gâteaux, les étudiants de Yale se jetèrent les assiettes vides de maman *Frisbee* en se criant le nom de la cuisinière *Frisbee*! Un concierge qui avait observé cette scène confectionna les premiers disques aérodynamiques et les offrit dans les foires populaires. Le grand jeu commença — il y a plus de 15 ans aux Etats-Unis. On y a vendu jusqu'ici plus de 60 millions de *Frisbees*! Cette «assiette à gâteau volante» est également connue en Europe depuis 2 ans. Jeunes et adultes s'en servent pour se divertir sur les places de jeu, les parcs, plages, centres de culture physique, stations de repos pour automobilistes, salles, etc.

*Frisbee* était à l'origine un accessoire de jeu mais on lui trouva bientôt de nombreux aspects qui le rendirent précieux aux sportifs. C'est ce qui découle du reste de différents rapports de professeurs à des écoles de sport, de médecins et de psychologues.

Ainsi que le mentionne Ulrich Jonath, chargé de cours à l'école de sports de Cologne, l'équipe olympique allemande d'athlétisme utilisa *Frisbee* la première fois dans ses camps d'entraînement avant les Jeux Olympiques de Mexico en 1968. Grâce à ses propriétés spécifiques, *Frisbee* dégage l'atmosphère tendue à l'entraînement pendant la phase préparatoire précédant les grandes compétitions et durant la longue vie de camp. Quelques équipes ne manquent jamais, dès maintenant, d'emporter *Frisbee* dans leurs bagages. La valeur particulière de *Frisbee* réside dans son action tranquillisante, dans sa propriété d'améliorer l'aptitude à la concentration et le «timing». L'habileté et la mobilité sont également cultivées. On a remarqué que, surtout dans certains genres de sport tels que le canotage, le ski, l'athlétisme, etc., *Frisbee*, en tant qu'activité compensatrice, assure des améliorations de performances et aide simultanément à éviter les crampes dues à un entraînement unilatéral. Grâce à ses avantages et à ses bonnes propriétés, *Frisbee* a conquis une place assurée dans les cours de condition physique aux différentes écoles et dans les instituts.

Comme il fallait s'y attendre, *Frisbee* est devenu un sport comportant diverses possibilités de compétition. Aux Etats-Unis, des championnats juniors et seniors se déroulent chaque été depuis de nombreuses années. Pour la première fois, une éliminatoire aura lieu en Suisse en été 1973.

## Comment joue-t-on au Frisbee?

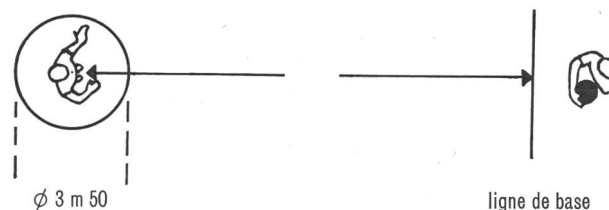
Quelques extraits des règles de jeu officielles montrent de quelles façons on peut jouer au *Frisbee* et comment le *Frisbee* peut être incorporé dans l'entraînement.

### a) Extraits des dispositions de l'Association Internationale de Frisbee pour les championnats juniors de Frisbee:

#### Le terrain

Le match peut se disputer tout aussi bien dans une salle que sur un terrain de jeu en plein air. En cas de fort vent, il est préférable de jouer dans une salle.

Le terrain de jeu doit comporter les marques suivantes:



Les jets doivent être exécutés derrière une ligne de base et aboutir dans un cercle de 3 m 50 de diamètre ou le traverser. Il est recommandé de poser un intercepteur dans le cercle mais les jets sont aussi valables s'ils ne sont pas interceptés.

Les distances entre la ligne de base et le centre du cercle d'interception sont:

#### Championnats de ville:

garçons de 11 ans et moins  
filles de 15 ans et moins:  
pour jets avec rebondissement 11 m  
pour tous autres jets 14 m  
garçons de 12 à 15 ans:  
pour tous jets 14 m

#### Championnats nationaux, Championnats d'Europe, Championnats du monde:

garçons et filles: pour tous jets 14 m

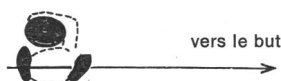


# FRISBEE®

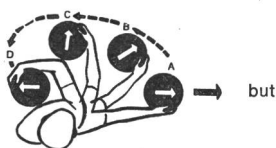
le disque à lancer et attraper au vol



- 1** Comme pour tout autre sport, la façon correcte de tenir est essentielle. Comme illustré, mettez le pouce sur et l'index sous le bord du disque. Le médium devrait être tendu vers le milieu, tandis que l'annulaire et le petit doigt touchent le bord en position recourbée. Tenir sans serrer!



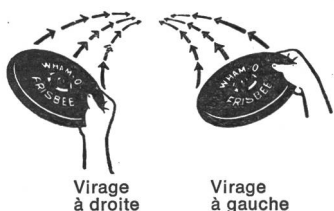
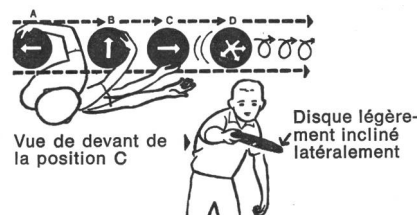
**VOTRE POSITION:** pieds légèrement écartés, corps orienté de manière que le bras qui lance tourne de côté vers le but. Se tenir décontracté!



- 2** **Revers:** commencez le jet en tendant le bras vers le but, puis en le ramenant vers le corps comme si vous vouliez rouler le FRISBEE sur votre poitrine. Le poignet et l'avant-bras devraient être tendus comme un ressort. Le FRISBEE ne devrait pas toucher le corps et son bord devrait être légèrement relevé en direction du but.

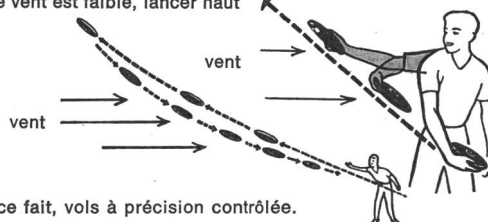
- 3** **Lancer à plat:** commencez le jet au-dessus de l'épaule en projetant le bras en direction du but. Tenez votre poignet à un certain angle jusqu'à ce que le bras soit totalement tendu. C'est alors seulement que vous suivez subitement du poignet pour catapulter le FRISBEE vers le but. Faites un pas en avant en exécutant le jet.

**ATTENTION:** Tenez toujours le FRISBEE à la même hauteur; la position est décisive!



- 4** **Virage:** lancer de la même manière que pour le jet à plat, avec cette seule différence que le FRISBEE est incliné latéralement suivant la courbe à décrire. Essayez! Plus l'inclinaison est forte, plus accentuée est la courbe. Ne pas projeter trop fort!

Si le vent est fort, lancer à plat  
Si le vent est faible, lancer haut



De ce fait, vols à précision contrôlée.

Sport aéronautique: FRISBEE fonctionne par le principe gyrostatique et par les mêmes forces de sustentation qui agissent sur une surface portante d'avion.

- 5** **Le FRISBEE comme boomerang:** ce jet peut déjà s'exécuter par faible vent mais réussit d'autant mieux que le vent est plus fort. Même tenue du disque et même inclinaison que pour le jet à plat. L'essentiel est d'imprimer du poignet une rotation marquée en projetant le FRISBEE en puissance, ce qui lui assure un maximum de stabilité. La rotation est décisive.

Pour jouer au FRISBEE: choisissez une distance de 3 à 50 m et jetez le FRISBEE à votre partenaire. Si le FRISBEE est projeté hors de portée ou si on l'attrape d'une main, l'intercepteur est crédité d'un point. S'il faut plus d'une main pour l'attraper ou si le FRISBEE n'est pas intercepté, c'est le lanceur qui gagne un point. Le lanceur et l'intercepteur changent de rôle. Le premier qui totalise 21 points a gagné.



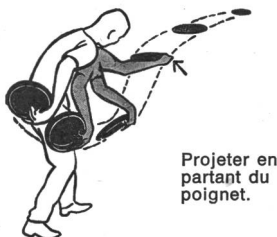
Doit rebondir au sol par ce bord.

- 6** **Sautillement:** commencez le jet par le même mouvement que pour un virage prononcé à gauche. A mi-trajet, le bord du FRISBEE devrait toucher le sol, rebondir et le disque devrait ensuite poursuivre son vol vers le partenaire. Le sol ne doit être touché que du bord!

- 7** **Plané:** jet relativement faible en hauteur, par lequel le FRISBEE semble rester presque immobile dans l'air, puis se dirige lentement vers le partenaire. Avec un peu d'exercice, vous attraperez le FRISBEE de l'index.



- 8** **Lancer à main dessous:** le jet le plus puissant. On ne devrait l'appliquer que si l'on se sent très sûr de soi. Tenir en position verticale derrière le dos, passer à côté de la jambe et projeter horizontalement.



Projeter en partant du poignet.

1972 WHAM-O MFG. CO. San Gabriel, Californie  
Brevet USA 3.359.678 et autres brevets étrangers et demandes de brevets.  
Vente en Suisse: BECO S.A., case postale, 8038 Zurich.

Les meilleurs athlètes du monde jouent au FRISBEE, article choc d'un des plus grands producteurs d'Amérique développant sans cesse de nouvelles idées pour le sport: Wham-O. Chacun peut jouer au FRISBEE — même si l'on ne se sent aucunement sportif (ce qui n'est du reste pas le cas, sinon vous n'auriez pas acheté le FRISBEE!). Plus vous vous exercerez, mieux vous saurez manier le FRISBEE. Démontrez votre savoir non seulement au jardin mais aussi dans un parc, à la plage, dans une piscine. Chaque surface ouverte convient.  
Lisez attentivement les instructions et vous serez bientôt un excellent joueur de FRISBEE.

## Jets de compétition

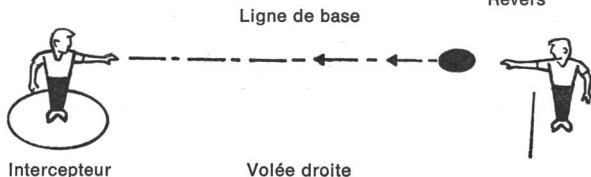
### Exercice no 1

#### Trajectoire droite (revers)

Le concurrent doit exécuter en ligne droite 2 jets de 23 m chacun ou faire en sorte qu'ils traversent le cercle de 3 m 50 de  $\phi$ . Chaque lancer réussi donne 1 point. Dans cet exercice, le FRISBEE ne doit pas être forcément intercepté.



Revers



### Exercice no 2

#### Lancer latéral ou à main dessous pour vol droit

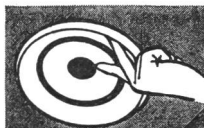
Le concurrent doit exécuter deux jets en ligne droite de 23 m chacun ou leur faire traverser le cercle de 3 m 50 de  $\phi$ . Chaque lancer réussi donne 1 point. Dans cet exercice, le FRISBEE ne doit pas être intercepté.



Jet par main dessous.

Lancer latéral

La méthode du lancer doit être annoncée d'avance.

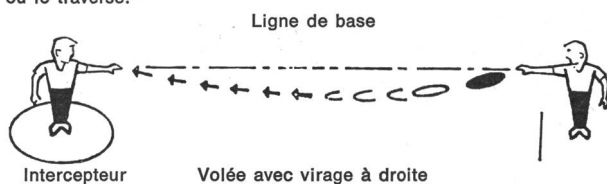


Position de la main au lancer latéral.

### Exercice no 3

#### Lancer avec virage à droite (revers)

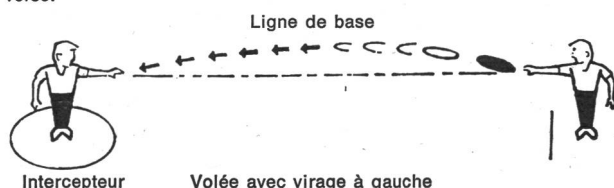
Le concurrent doit produire 2 lancers avec virage à droite. Leur trajectoire doit s'éloigner d'au moins 2 m de la ligne de base et atteindre une distance de 23 m ou traverser le cercle de 3 m 50 de  $\phi$ . 2 points sont accordés pour chaque vol réussi. RECOMMANDATION: les juges doivent se trouver à la hauteur du cercle pour pouvoir constater si le FRISBEE tombe dans le cercle ou le traverse.



### Exercice no 4

#### Lancer avec virage à gauche (revers)

Le concurrent doit produire 2 lancers avec virage à gauche. Leur trajectoire doit s'éloigner d'au moins 2 m de la ligne de base et atteindre une distance de 23 m ou traverser le cercle de 3 m 50 de  $\phi$  ou y tomber. Chaque vol réussi donne 2 points. RECOMMANDATION: les arbitres doivent se trouver à la hauteur du cercle pour juger si le FRISBEE tombe dans le cercle ou le traverse.



### Exercice no 5

#### Volées à rebondissement (revers ou à main dessous)



Le concurrent doit effectuer deux lancers qui touchent le sol et rebondissent comme indiqué par le dessin. Le lancer devrait être exécuté sur un fond assez dur.

Si le FRISBEE atterrit dans le cercle après avoir touché le sol, 2 points sont acquis. Le lancer ne peut compter que si le FRISBEE touche une seule fois le sol.



Touche par ce bord

#### Technique de la volée à rebondissement:

Commencer par le même mouvement et partir de la même position que celle adoptée pour un virage à gauche relativement court. Le FRISBEE devrait toucher le sol du bord à peu près à mi-chemin, puis rebondir et voler vers l'intercepteur. Ne jamais lancer le FRISBEE à plat sur le sol.

### Exercice no 6

#### Prises exceptionnelles

(seulement d'une main, à gauche ou à droite)

Le concurrent doit essayer d'attraper 2 FRISBEES consécutifs. L'un doit être saisi derrière le dos, l'autre entre les jambes. Il n'y a pas obligation d'attraper les mauvais lancers. Si aucune tentative de prise n'a lieu lors de lancers qui, de l'avis des arbitres, sont corrects et arrivent à portée de l'intercepteur, une faute est marquée. 2 points sont accordés pour chaque prise réussie.



A) prise derrière le dos

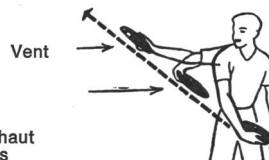


B) prise entre les jambes; les deux pieds doivent toucher le sol.

### Exercice no 7

#### Lancer à grande distance

Le concurrent doit exécuter 2 lancers à grande distance. Les points suivants sont adjugés pour les lancers: 27 m = 1 point, 36 m = 2 points, 45 m = 3 points, 54 m ou plus = 5 points. Les disques doivent être lancés de derrière la ligne de départ et atterrir à l'intérieur des limites latérales (env. 30 m de largeur). On mesure la distance entre la ligne de départ et le point auquel le FRISBEE a touché terre la première fois.

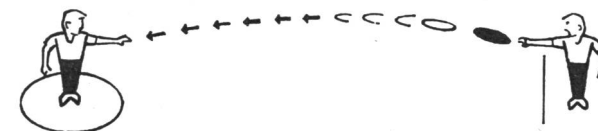


Vent faible — lancer haut  
Vent fort — lancer bas

### Exercice no 8

#### Lancers éliminatoires

Si, après plusieurs exercices, différents concurrents atteignent le même résultat total, ils seront départagés par la répétition des exercices nos 2 (no 3 pour gauchers), 4 et 6.



**b) Extrait des dispositions de l'International Frisbee Association pour les championnats de Frisbee Seniors**

*Les modes de lancer*

Les championnats individuels seniors sont exécutés en triathlon. Additionnellement, un champion *Frisbee* par équipes est déterminé.

**1. Lancer à grande distance**

Il s'agit de lancer le *Frisbee* aussi loin que possible. Les points sont attribués comme suit:

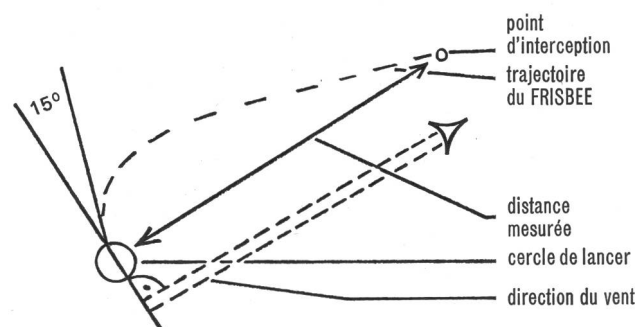
40 m = 0 point	70 m = 15 points
50 m = 5 points	80 m = 20 points
60 m = 10 points	

Une taxation échelonnée plus en détail est possible.

**2. Lancer — courir — attraper**

Le joueur se trouve dans un cercle de 3 m et lance le *Frisbee* en hauteur en traçant une courbe d'environ 75 degrés par rapport à la direction du vent. Il court vers le point d'atterrissage visé et doit pouvoir y intercepter le *Frisbee*. On mesure la distance entre le point du lancer et la place où le *Frisbee* doit être attrapé. Chaque joueur a 3 essais. Les jets qui ne sont pas interceptés au but ne valent pas. Les points sont adjudés comme suit:

20 m = 0 point	40 m = 20 points
30 m = 10 points	50 m = 30 points



**3. Lancer vers un but précis**

On lance à 30 m de distance vers un but se trouvant entre deux poteaux de marquage. Le *Frisbee* doit voler entre ces barres, lesquelles sont toujours plus rapprochées après chaque essai. Chaque joueur a trois essais par écartement de barres. Celui qui n'atteint pas son but trois fois est éliminé et reçoit le nombre de points du dernier lancer valable.

Tableau des points attribués:

Largeur de but 3 m	= 5 points
Largeur de but 2 m 50	= 10 points
Largeur de but 2 m	= 15 points
Largeur de but 1 m 50	= 20 points
Largeur de but 1 m	= 25 points
Largeur de but 50 cm	= 30 points

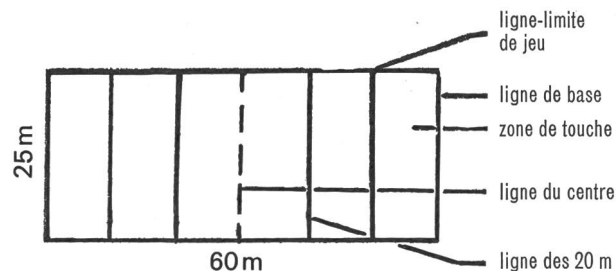
Celui qui acquiert le plus de points est champion.

**c) Extrait des dispositions de l'International Frisbee Association pour équipes:**

*L'emplacement de jeu*

**a) en plein air**

le terrain mesure 25 m de largeur et 60 m de longueur. Chaque extrémité du terrain comporte une zone de touche de 10 m de longueur (le quart d'un terrain de football est idéal comme emplacement de jeu).



**b) dans une salle**

Un match *Frisbee* par équipes se joue sur un emplacement normal de basket-ball.

Les lignes de lancer libre prolongées jusqu'aux lignes extérieures latérales et la ligne extérieure sous le panier constituent la zone de touche.

*Importance de l'équipe*

5 joueurs tout au plus peuvent être en jeu simultanément. Si une équipe ne compte pas 5 joueurs, l'autre est déclarée vainqueur sans combat.

Les équipes comprennent 12 joueurs et l'entraîneur. Les joueurs peuvent se tenir à un endroit quelconque de l'emplacement de jeu sauf au commencement de la partie et lorsqu'un point a été marqué. A ce moment, tous les joueurs doivent se retirer derrière la ligne de base.

*Points*

Les points sont marqués quand un joueur intercepte le *Frisbee* dans la zone de touche de l'équipe concurrente. L'équipe totalisant le plus de touches à gagné.





## Règles de jeu

### a) commencement de la partie

On lance une pièce de monnaie. Le gagnant peut choisir entre le côté et la possession du *Frisbee* pour commencer. S'il choisit le côté, c'est l'autre équipe qui entrera en possession du *Frisbee*. Au début de la partie et après chaque point marqué, les deux équipes s'alignent derrière les lignes de jeu.

Le joueur qui est le premier à lancer le *Frisbee* peut faire 5 pas avant de lancer et passe ensuite le *Frisbee* à un membre de son équipe. L'autre équipe (en défense) doit immédiatement essayer d'attraper le *Frisbee* ou de l'abattre à terre.

Si le *Frisbee* vole au-delà de la zone de touche ou si l'équipe sur la défensive l'abat au sol dans la zone de touche, l'équipe en défensive commence sur la ligne de base. Si par contre le *Frisbee* dépasse la ligne extérieure latérale sans qu'un équipier de la défense le touche, l'équipe en défensive commence à la ligne des 20 mètres.

### b) Lancer du *Frisbee*

Le *Frisbee* doit être lancé à un camarade d'équipe. Celui-ci, après avoir saisi le *Frisbee*, peut faire 3 pas et a 5 secondes pour transmettre le *Frisbee* à un coéquipier.

Le *Frisbee* peut être projeté dans toutes les directions.

### c) Défense

Les joueurs de l'équipe en défensive n'ont pas le droit de toucher des joueurs de l'équipe attaquante.

Il n'est pas permis de toucher le *Frisbee* pendant qu'il est en possession d'un joueur du camp adverse. Ce n'est que pendant le vol du *Frisbee* que l'équipe en défensive peut tenter d'intercepter le *Frisbee* ou de l'abattre à terre, ou aussi de le dévier.

### d) Possession du *Frisbee*

Lorsqu'un *Frisbee* est abattu à terre par un défenseur ou qu'un attaquant le laisse tomber, l'équipe en défensive prend immédiatement possession du *Frisbee*. Si le *Frisbee* est jeté ou porté hors des limites du terrain de jeu, l'équipe qui en est fautive perd la possession du *Frisbee*.

## Durée de la partie

Un match d'équipes *Frisbee* dure 20 minutes, y compris les temps d'arrêt des équipes et de l'arbitre.

Chaque équipe peut demander 2 arrêts de jeu.

## Changement de joueur

Il est possible de changer de joueur pendant les arrêts de jeu. Lorsque le *Frisbee* est en jeu, le joueur à remplacer doit déjà avoir quitté le terrain avant que le nouveau joueur n'entre en jeu.

## Arbitre

Deux arbitres prennent toutes les décisions quant à la possession du *Frisbee*, la validité des jets, les points, etc.

Les décisions des arbitres sont irrévocables. En outre, un chronomètre et un juge aux points doivent être présents.

## Irrégularités

- Une petite irrégularité de l'équipe attaquante a pour conséquence la perte du *Frisbee*.
- Une petite irrégularité de la part de l'équipe en défensive a pour conséquence un coup franc à l'endroit où l'irrégularité a été commise ou à l'endroit où le *Frisbee* se trouve à ce moment, suivant que l'un ou l'autre des points est le plus favorable.
- Une faute grave d'un joueur ou un comportement antisportif d'un coéquipier a pour suite l'expulsion du joueur fautif hors du terrain. En outre l'arbitre peut imposer un lancer de pénalisation.

## Lancer de pénalisation

L'équipe en faveur de laquelle un lancer de pénalisation est prononcé désigne un lanceur et un intercepteur. Le lanceur ne doit pas dépasser la ligne médiane et l'intercepteur se trouve dans la zone de touche. L'autre équipe indique un défenseur se trouvant sur le terrain, entre la ligne médiane et la zone de touche.

Le lanceur essaie de lancer le *Frisbee* à l'intercepteur placé dans la zone de touche. Si ce dernier réceptionne le *Frisbee*, l'équipe gagne un point. Mais s'il ne le réceptionne pas ou si l'équipe adverse intercepte le *Frisbee*, elle le garde et recommence le jeu à partir de sa propre ligne de base.

## Prolongation

Si le jeu donne un résultat nul à l'expiration de la durée normale, l'équipe qui a perdu le choix au début du match peut maintenant opter pour le côté qu'elle préfère ou la possession du *Frisbee*. Lorsque le *Frisbee* est en jeu, on joue jusqu'à ce qu'une équipe ait gagné un point. Cette équipe a alors gagné la partie. Les arrêts de jeu pour les équipes ne sont, pendant la prolongation, admissibles que si un joueur est blessé. Les arbitres peuvent toujours décider d'un arrêt de jeu.

L'Association nationale d'éducation physique a testé le *Frisbee* en 1972 et le recommande depuis lors dans le cadre de son action «Sport pour tous»: «...nous pouvons dire que le *Frisbee* est un engin universel pour rester en bonne forme, un appareil qui incite vraiment au jeu. «*Frisbee* détient déjà l'insigne de qualité de l'Association du Sport en Allemagne. Bref, *Frisbee* est un auxiliaire utile se prêtant à de multiples usages au jeu et au sport. Sa propagation sera certainement rapide.