

**Zeitschrift:** Mobile: la revue d'éducation physique et de sport. Cahier pratique  
**Herausgeber:** Office fédéral du sport  
**Band:** 10 (2008)  
**Heft:** 39

**Artikel:** Frisbee  
**Autor:** Schüpbach, Philippe  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-998891>

### **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:** 06.02.2026

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

# Frisbee

mobile  
cahier pratique

39

2|08 OFSPO & ASEP



Il n'y a guère plus de plages ou d'aires de jeu où un disque en plastique ne plane. Conquérant, le frisbee fait maintenant son entrée dans les cours d'école et le sport associatif. Ses trajectoires si particulières sont source de nouveaux défis techniques et tactiques dans l'enseignement de l'éducation physique.

*Philippe Schüpbach*

*Rédaction: Christin Aeberhard*

*Traduction: Raphael Donzel*

*Photos: Stefan Munsch; dessins: Leo Kühne; graphisme: Monique Marzo*

Le **cahier pratique** est une annexe de «mobile», la revue d'éducation physique et de sport.

Commandes supplémentaires:

● 1 exemplaire (avec la revue

«mobile»): Fr. 10.-/€ 7.-

● Dès 2 exemplaires (seulement *cahier pratique*): Fr. 5.-/€ 3,50 (par exemplaire)

● Dès 5 exemplaires: Fr. 4.-/€ 3.-

● Dès 10 exemplaires: Fr. 3.-/€ 2.-

A envoyer à:

OFSPO, 2532 Macolin

Fax +41 (0)32 327 64 78

mobile@baspo.admin.ch

www.mobile-sport.ch

► Le premier disque en plastique a pris son envol aux Etats-Unis dans les années 60 et s'est rendu célèbre dans nos contrées sous le nom de Frisbee®. La fascination exercée par ce jeu tient aux caractéristiques de vol bien spécifiques. Une fois lancé, le frisbee plane de longs instants parallèlement au sol, contrairement à une balle. Peu d'efforts sont nécessaires à sa propulsion. La stabilité dans l'air est le fruit d'une rotation rapide (effet gyroscopique), générée par un mouvement d'arrière en avant du bras et un coup de fouet final du poignet.

## Un disque pour tous

Une technique correcte – et non la force – est essentielle à un long voyage du disque. Cette propriété fait du frisbee un engin idéal et facile d'accès à tous les degrés scolaires, que cela soit pour s'échauffer ou jouer. Outre la vitesse, les techniques de lancer et de réception, ainsi que les choix tactiques sont déterminants pour connaître le succès dans ce jeu. Les prédispositions physiques ne jouant qu'un rôle secondaire, garçons et filles peuvent facilement se mesurer l'un à l'autre. Ils abordent

cette discipline avec les mêmes atouts en poche, ce qui n'est pas forcément le cas pour d'autres sports collectifs classiques (volley-ball, football, etc.). Le jeu est ainsi équilibré entre écoliers de sexe opposé et de niveau habituellement différent. Côté infrastructures et matériel: une surface (pelouse, place de parc, halle), quelques cônes de marquage, des frisbees et le tour est joué.

## Possibilités infinies

Le frisbee peut être croqué à différentes sauces. Ce cahier pratique fait étalage de cette variété. Les techniques correctes de lancer et de réception, ainsi que les exercices correspondants y sont expliqués. Des petites astuces sont aussi dévoilées et de nombreuses formes de jeu sont présentées. Et à la fin, la cerise sur le gâteau: l'«Ultimate Frisbee» ou quand le frisbee devient un sport, également praticable à l'école. //



# Rotation perpétuelle

## Au doigt et à l'œil

**Comment?** Faire tourner le disque verticalement ou horizontalement autour de l'index. Le disque est initialement tenu verticalement par le bord à l'aide de l'index. Une rotation est ensuite imprimée au disque avec le poignet. L'index demeure constamment tendu.

**Variantes:**

- Changer de doigt tout en maintenant la rotation du disque. Qui parvient avec tous les doigts de la main?
- Qui peut faire tourner simultanément un disque avec la main gauche et un autre avec la main droite?
- Qui parvient à faire tourner le disque, le projeter en l'air, le réceptionner avec un doigt et poursuivre l'exercice?

**Pourquoi?** Découvrir le disque d'une manière ludique. Améliorer l'habileté.



## D'une main à l'autre

**Comment?** Tendre les bras en croix. Le disque est pincé dans une main, la partie intérieure orientée vers le haut. D'un léger coup de poignet, faire rouler le disque le long du bras, sur le buste, le long de l'autre bras et l'arrêter avec la main opposée.

**Variante:** qui parvient à faire l'exercice dans le sens inverse?

**Pourquoi?** Prendre conscience d'une manière ludique que la stabilité du disque dépend de la rotation qui lui est imprimée.

## Coup de pouce



**Comment?** Faire tourner le disque autour de son axe longitudinal et autour du pouce. Position de départ: tenir le disque dans la main, la partie intérieure orientée vers le haut. Le pouce est au-dessus du disque, les quatre autres doigts sont placés en dessous. Le faire tourner autour du pouce et interrompre ensuite le mouvement. La rotation du disque est générée par une légère rotation du poignet. A cet instant, les doigts se détachent du disque. Après une rotation autour du pouce, le disque est arrêté en posant à nouveau le pouce au-dessus du disque et les quatre autres doigts en dessous.

**Variantes:**

- Qui réussit à faire tourner le disque dans le sens inverse?
- Qui réussit à faire tourner le disque dans un sens, puis dans l'autre?
- Qui réussit à faire un double tour sans arrêt intermédiaire?

**Pourquoi?** Développer l'habileté avec le disque.

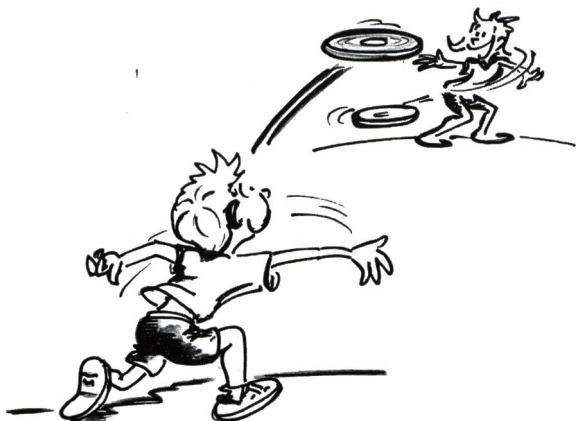
## A l'aveugle

**Comment?** Lancer le disque verticalement en lui imprimant une rotation. Qui réussit à l'attraper dans le dos?

**Variantes:**

- Attraper le disque d'une seule main.
- Lancer le disque et l'attraper dans le dos de la «mauvaise» main.
- Lancer le disque de plus en plus haut.

**Pourquoi?** Apprendre à évaluer la trajectoire du disque. Développer l'habileté avec le disque. Découvrir d'une manière ludique comment la rotation est donnée par le poignet.



## Deux à deux

**Comment?** Deux joueurs se font face, chacun avec un disque dans la main. A un signal acoustique donné, ils lancent en même temps leur disque à leur partenaire. Les duos auront initialement défini de quel côté ou à quelle hauteur ils lancent leur disque respectif.

**Variante:** jouer avec trois disques.

**Pourquoi?** S'initier de manière ludique aux lancers et aux réceptions, sans avoir été informé au préalable de la technique correcte.



## Acrobaties

**Comment?** Deux joueurs se font face à une distance d'environ dix mètres et se lancent le disque. Tous deux essaient de lancer le mieux possible le disque afin que leur partenaire puisse l'attraper d'une manière originale (entre les jambes, dans le dos, les yeux fermés, avec les genoux). Qui effectue les réceptions les plus originales?

**Pourquoi?** Expérimenter différentes formes de réception.

## Imagination

**Comment?** Deux joueurs se font face à une distance d'au moins huit mètres. Tous deux essaient d'«inventer» de nouveaux lancers. Seule consigne: le disque doit voler en direction du partenaire, en tournant sur son axe.

**Variante:** qui parvient à trouver une nouvelle prise?

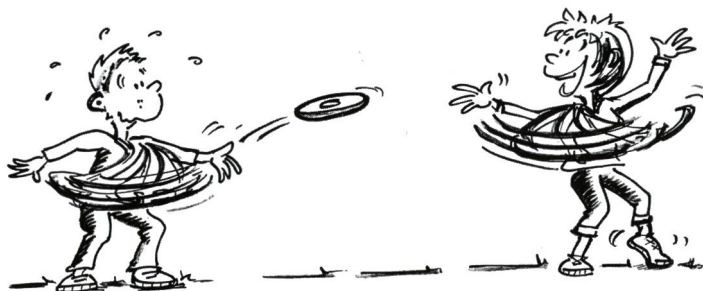
**Pourquoi?** Expérimenter différentes formes de lancer.



## Ré-action

**Comment?** Deux joueurs se font face à une distance de deux à trois mètres. Le premier lance le disque, le second doit l'attraper d'une main et le relancer aussi vite que possible de la même main. Le réceptionneur ne devrait guère se déplacer.

**Pourquoi?** Attraper et relancer rapidement.



### L'auteur

► **Philippe Schüpbach** est maître d'éducation physique diplômé et pratique l'«Ultimate Frisbee» depuis une quinzaine d'années. Il a consacré son travail de diplôme à l'intégration de ce jeu dans les écoles et a développé un outil didactique en ligne qui peut être consulté sur le site internet [www.gymfacts.ch](http://www.gymfacts.ch).  
Contact: [phippu@freespeed.ch](mailto:phippu@freespeed.ch)



# A travers les airs

## Cible

**Comment?** 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.

**Pourquoi?** Apprendre à lancer le disque de manière plane et précise depuis différentes distances.

## Sous pression

**Comment?** Deux élèves se font face à une distance de huit à douze mètres et se lancent le disque. Après chaque passe, une tâche supplémentaire est ajoutée:

- Toucher une ligne ou la paroi.
- Faire un tour sur soi-même.
- Appui facial.
- S'allonger et se relever.
- Faire une roulade en avant.

**Pourquoi?** Apprendre à lancer le disque sous la pression du temps.

## Accordéon

**Comment?** Deux élèves se font face à une distance de huit mètres et se lancent le disque. Après quatre lancers sans erreur, les deux joueurs reculent d'un pas. Chaque fois que le disque touche le sol, ils doivent se rapprocher d'un pas. Quelle équipe parvient à la plus grande distance?

**Pourquoi?** Apprendre à lancer et réceptionner de manière sûre.

## Challenge

**Comment?** Deux élèves se font face à une distance définie (au moins huit mètres) et se lancent le disque. Augmenter la difficulté des lancers et des réceptions par l'ajout de tâches supplémentaires:

- Lancer et réceptionner avec un œil fermé.
- Lancer de la mauvaise main.
- Lors du lancer, sauter sur une jambe, effectuer une fente latérale ou balancer l'autre bras.
- Attraper à une main.
- Attraper systématiquement à deux mains.

**Pourquoi?** Lancer et réceptionner de manière précise dans des conditions difficiles.



## Qui es-tu?

**Comment?** 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 préalable défini.

**Pourquoi?** Lancer et réceptionner dans différentes positions. Apprendre les prénoms.

### *Lancer de base: revers (backhand)*

■ **Position initiale:** le disque est tenu de la même manière qu'une raquette de badminton. Le pouce est placé sur le dessus du disque et les quatre autres doigts sont repliés sur le rebord interne. Le disque n'est pas lancé devant le corps, mais de profil par rapport à la cible. Le joueur (droitier) doit avoir le bras devant lui, replié derrière, à gauche.

■ **Lancer:** lors de l'exécution du lancer, le joueur déplie le bras en poussant le disque vers l'avant, sans exercer une grande force. A la fin de ce mouvement, un coup de poignet donne la direction et la rotation au disque. Le disque est horizontal au point de relâche. L'extension du poignet transmet au disque la rotation (spin en anglais) nécessaire à un vol stable.



### *Lancer de base: coup droit (sidearm ou forehand)*

■ **Position initiale:** le pouce est placé sur le dessus du disque; l'index est en dessous, tendu et pointé vers le centre du disque (pour la stabilité); le majeur est allongé le long de la tranche intérieure et indique la direction du lancer. Avec cette prise, le disque est tenu de côté, le bras plié, le coude vers le bas (à droite pour un droitier).

■ **Lancer:** le coude est poussé vers l'avant de sorte que la main tenant le disque soit légèrement déplacée vers l'arrière. Lorsque le coude revient à la hauteur du corps, le poignet est projeté en avant et la vitesse est transmise par le biais du majeur. Le mouvement ressemble à celui du coup droit en tennis.



### *Lancer de base: renversé (overhead ou upside-down)*

■ **Position initiale:** le disque est tenu de la même manière que pour le coup droit. A l'instar des mouvements de frappe d'autres disciplines sportives, le joueur tend le haut du corps vers l'arrière et recule l'épaule droite (pour un droitier).

■ **Lancer:** le corps se détend et le bras fait office de catapulte. Le mouvement est initié par le coude qui passe près du visage. L'avant-bras et la main dépassent le coude. Le mouvement se termine par un coup sec du poignet juste avant le lâcher du disque. Le poids du corps est transféré du pied arrière vers le pied avant; tout le corps est à nouveau tendu après le lancer.





# Bien en main



## En équilibre

**Comment?** Deux joueurs, debout sur des bancs suédois placés en forme de V, se lancent le disque. Ils se déplacent petit à petit vers l'extérieur, augmentant ainsi la distance qui les sépare. Quel duo parvient à effectuer le chemin aller et retour en descendant le moins souvent des bancs suédois?

**Indication:** des cordes ou d'autres objets de marquage peuvent être disposés en forme de V en lieu et place des bancs suédois.

**Pourquoi?** Lancer et réceptionner de manière précise dans des conditions difficiles.



## Cascadeur

**Comment?** Un lanceur et un réceptionneur forment une équipe. Le réceptionneur a pour tâche d'attraper le disque lancé par son partenaire en sautant sur un tapis mousse après une course d'élan. Le lanceur se trouve à la hauteur du tapis mousse, à angle droit par rapport au réceptionneur. Les rôles sont échangés après chaque essai victorieux.

**Indication:** l'envol peut être prolongé en sautant sur un mini-trampoline (pas de saut périlleux!)

**Variante:** cet exercice peut également être réalisé dans une piscine depuis le plot de départ ou le plongoir d'un mètre. Le disque peut être attrapé de différentes manières spectaculaires.

**Pourquoi?** Apprendre à lancer dans le bon timing.



## Des pieds et des mains

**Comment?** Les joueurs se lancent le disque à une distance d'environ dix mètres. Ils se passent en même temps une balle avec les pieds.

**Variante:** il est conseillé d'introduire des balles de différents poids et tailles (par ex. balles de tennis, ballons de football, de gymnastique, etc.).

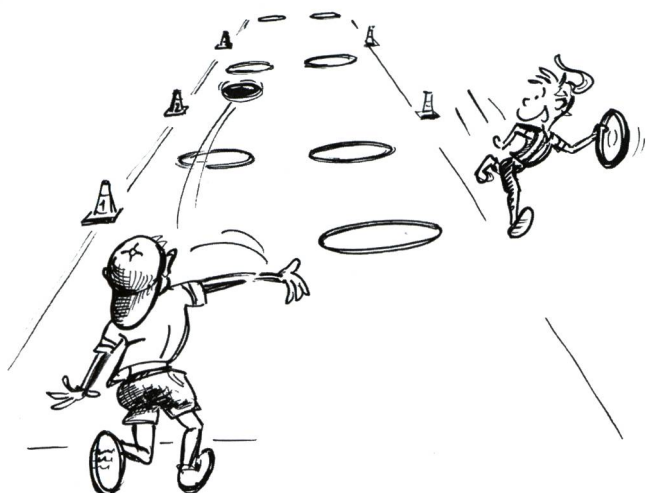
**Pourquoi?** Lancer et réceptionner de manière précise dans des conditions difficiles.



## Etoile filante

**Comment?** Dix élèves se tiennent dans un espace relativement réduit (carré de dix mètres sur dix). Cinq d'entre eux tiennent un disque dans leur main. Les autres se déplacent librement dans le carré. Lorsqu'ils passent devant un partenaire tenant un disque, celui-ci leur lance le disque. Ils l'attrapent, arrêtent de se déplacer et cherchent un élève à qui ils peuvent envoyer le disque.

**Pourquoi?** Apprendre à réceptionner un disque en se déplaçant.



## Higscore

**Comment?** Former des équipes de deux joueurs. Plusieurs cerceaux sont répartis sur un terrain ou dans la salle. Le but est de collecter le plus de points en cinq minutes. Plus le cerceau est éloigné, plus il rapporte de points si le disque touche la cible. Chaque équipe ne dispose que d'un seul disque. Le joueur qui a lancé le disque doit aller le chercher et le rapporter à son partenaire qui pourra alors à son tour le lancer.

**Variante:** les équipes ont chacune 20 points et doivent arriver exactement à zéro. Quelle équipe est la plus rapide?

**Pourquoi?** Viser des cibles en équipe.



## Lance et compte

**Comment?** 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.

## Attrape-moi!

► Le disque peut être saisi d'une ou des deux mains.

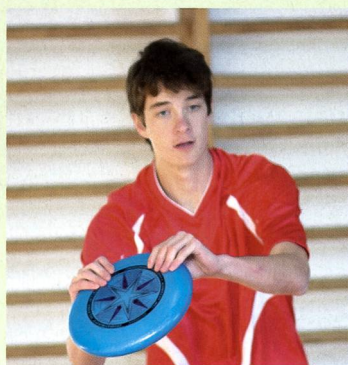
### «Sandwichcatch»

Le disque est attrapé les deux mains à plat.



### A deux mains

Le disque est attrapé par le bord des deux mains.



### A un main

Le disque est attrapé par le bord d'une seule main.





# Ici et là!

## Course-poursuite

**Comment?** Deux élèves se font à chaque fois face à une distance d'environ dix mètres. Le premier élève du groupe A lance le disque au premier du groupe B, court après le disque et se met finalement derrière le dernier élève du groupe B. Le premier du groupe B lance à son tour le disque en direction du premier du groupe A et court se placer en fin de colonne du groupe A, etc.

**Variantes:**

- Cet exercice peut également se dérouler sous forme d'estafette si le nombre de joueurs est plus élevé.
- Le joueur du groupe B commence à courir avant que le joueur du groupe A ait lancé le disque. La réception en mouvement peut ainsi être exercée.

**Pourquoi?** S'exercer à lancer et réceptionner le disque avec précision en se déplaçant.

## Perturbateur

**Comment?** Former des groupes de quatre élèves. Trois d'entre eux constituent un triangle, séparés l'un de l'autre de cinq mètres, et se lancent un disque. Le quatrième élève essaie d'attraper ou de repousser le disque. Lorsqu'il y parvient, le joueur fautif prend sa place au centre. Si le disque n'est jamais intercepté pendant une minute, le joueur au centre (défense) échange sa place avec un des trois joueurs qui composent le triangle.

**Plus facile:** réduire la distance entre les joueurs formant le triangle afin de faciliter la tâche du joueur au centre.

**Pourquoi?** Améliorer le lancer et le jeu de défense.

## Zigzag

**Comment?** A deux. Les élèves se font face le long d'un grand côté de la salle, à une distance d'au moins huit mètres. Le joueur A commence à se déplacer et reçoit un disque lancé par le joueur B. S'il attrape le disque, le joueur A s'arrête et attend. Le joueur B se déplace dès qu'il a lancé le disque. Le joueur A peut alors lui lancer le disque à son tour, etc. Les deux joueurs traversent la salle dans sa longueur en zigzag et reviennent à la case départ par l'extérieur. Changement de côté après deux répétitions.

**Pourquoi?** Apprendre à lancer à une personne en mouvement. Réceptionner le disque en se déplaçant.

## Courbes

**Comment?** Deux groupes de quatre à six élèves. Un tapis mousse, dressé entre des barres parallèles (ou deux caissons), est posé au milieu de la salle. Les deux équipes se tiennent chacune d'un côté du tapis à une distance d'au moins huit mètres. Les élèves lancent le disque de manière à ce que celui-ci contourne le tapis par la droite ou la gauche. Ils courent ensuite le long du mur vers la partie opposée et essaient à nouveau de réaliser des courbes.

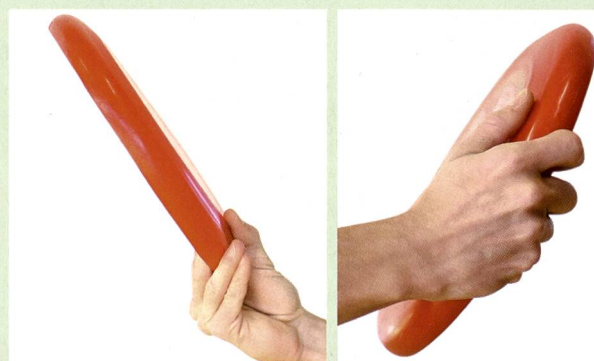
**Indication:** cet exercice peut aussi être réalisé à l'extérieur autour d'un arbre ou d'un poteau.

**Pourquoi?** Imprimer des courbes.

## Courbes en coup droit et revers

► Des courbes sont possibles avec tous les types de lancer. Ces trajectoires sont autant exploitées que les trajectoires rectilignes. Pour imprimer une courbe, le disque est incliné et tournera du côté où il est penché par rapport au sol. La position initiale est identique à celle décrite en page 5, que cela soit en revers ou en coup droit.

**Indication:** les trajectoires courbes doivent être plus bombées que celles des lancers rectilignes car l'inclinaison donnée lors du lancer confère moins de stabilité au disque et le ramène plus vite au sol.



# Ensemble – l'un contre l'autre

## Chat et souris

**Comment?** Variante du jeu du chat et de la souris. Un à deux chasseurs cherchent à toucher les camarades de classe. Lorsqu'un élève est touché, les rôles sont inversés. Deux à quatre disques sont à disposition des chassés. Le joueur en possession d'un disque ne peut pas être attrapé. Le but du jeu consiste à faire circuler le disque de sorte que le moins d'élèves puissent être touchés. L'aire de jeu doit être adaptée à la taille de la classe.

**Pourquoi?** S'exercer à faire circuler rapidement le disque.



## Cinq égal un

**Comment?** Quatre contre quatre. L'objectif est de se lancer le disque à cinq reprises sans que les défenseurs ne puissent l'intercepter ou qu'il ne touche le sol. Dans le cas contraire, le disque est remis à l'autre équipe. Cinq passes rapportent un point. Lorsqu'un point est comptabilisé, le disque est posé au sol et l'équipe adverse en prend possession. Les défenseurs doivent se tenir à une distance respectable (au moins une longueur de bras) des attaquants.

**Variante:** les deux équipes désignent un roi. Une passe réussie au roi rapporte deux points.

**Plus facile:** l'équipe adverse ne reçoit pas le disque s'il tombe par terre. L'équipe offensive conserve le disque et tente à nouveau de marquer des points.

**Pourquoi?** Apprendre à dribbler les défenseurs, respectivement à gêner le jeu des attaquants.

## Disque brûlé

**Comment?** Disposer différents points de marquage (bases) le long de la ligne extérieure d'un terrain de jeu. Deux équipes jouent l'une contre l'autre. Une équipe (coureurs) a pour tâche de parcourir le plus rapidement possible un tracé en passant d'une marque à l'autre. Un joueur lance le disque depuis une zone de lancement et peut courir jusqu'à ce que l'équipe adverse (chasseur) ramène le disque – en le lançant – à son point de départ et « brûle » alors le disque. Si les coureurs ne se trouvent pas sur une base au moment où le disque est brûlé, ceux-ci doivent revenir à la case départ sans qu'ils comptabilisent le moindre point. Chaque tour complet rapporte un point à l'équipe de coureurs. Si un coureur effectue le parcours complet sans arrêt, le tour compte double. L'équipe disposée dans le terrain n'a pas le droit de se déplacer le disque en main. Ce dernier doit être lancé. L'équipe gagnante est celle qui comptabilise le plus de points après un temps de jeu déterminé (deux fois dix minutes).

### Variantes:

- Préparer une course d'obstacles.
- Jouer avec deux disques.

**Pourquoi?** Apprendre à lancer avec malice et à évaluer les trajectoires du disque selon le type de lancer.

## Panier

**Comment?** Deux équipes de quatre à six joueurs jouent l'une contre l'autre et tentent de comptabiliser des points en visant le panneau de basketball, respectivement le panier. Les déplacements du disque en main et les contacts physiques sont interdits. Si le disque touche le mur ou sort de la surface de jeu, celui-ci est cédé à l'équipe adverse. Qui parvient à toucher la planche avec le disque reçoit un point, qui parvient à le faire passer dans le panier en reçoit directement deux.

**Indication:** pour éviter tout lancer dangereux et incontrôlé sur de longues distances, une zone de lancer en direction du panier de basketball doit être définie (par ex. à l'intérieur de la zone délimitée par la ligne des 3 points).

**Pourquoi?** Lancer précis en direction d'une cible en dépit d'une défense adverse.





# A la chasse aux points

## Discathon

**Comment?** Discathon est une forme de cross avec disque, à réaliser en plein air ou en salle. Un parcours est jalonné de différents obstacles (slalom autour d'arbres ou de piquets, passage sous des bancs, par-dessus des bancs suédois ou des pierres) qu'il faut franchir le plus rapidement possible en lançant le disque. Le nombre d'essais nécessaires n'a pas d'importance, seul le temps compte. Le principe de base de cette compétition est le suivant: lancer le disque, le récupérer le plus vite possible et le lancer à nouveau. Les obstacles ne doivent être passés – du bon côté – que par le disque et non le joueur. Le joueur peut réduire les trajets par des lancers arqués, ainsi qu'en faisant rouler le disque.

**Pourquoi?** Faire rouler le disque ou le lancer avec habileté, sous la pression du temps, afin de franchir des obstacles. Utiliser différents types de lancer.

## Touch down

**Comment?** Former deux équipes et délimiter un terrain de jeu rectangulaire. Les deux côtés les plus courts du rectangle sont les lignes à atteindre pour comptabiliser des points. But du jeu: les membres d'une équipe se lancent le disque de manière sûre en direction de la ligne de points. Un point est obtenu lorsqu'une équipe parvient à déposer le disque sur la ligne de points adverse. Le disque peut être lancé dans toutes les directions. Il est interdit de se déplacer le disque en main (pied de pivot autorisé). Si le disque est lancé hors de la surface de jeu ou s'il n'est pas attrapé par un coéquipier, l'équipe adverse récupère le disque et peut attaquer. Seul un défenseur a le droit de couvrir un attaquant en possession du disque, à une distance d'une longueur de bras. Dès qu'une équipe comptabilise un point, les deux formations se replacent sur leur ligne de points respective. L'équipe qui a marqué un point remet le disque à son adversaire.

### Variantes:

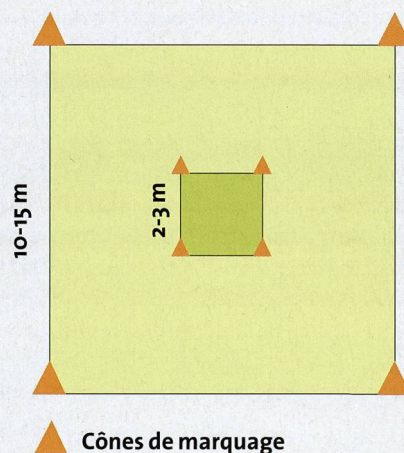
- Supprimer les limites latérales du terrain de jeu.
- Quatre contre quatre plus un. Le joueur supplémentaire soutient toujours l'équipe qui attaque.

**Pourquoi?** S'exercer à faire des passes sûres en situation de jeu. Apprendre à se démarquer et à garder une bonne vision du jeu.

## Hot Box

**Comment?** Trois contre trois ou quatre contre quatre. Le terrain est composé d'un carré extérieur et d'un carré intérieur (ou de cercles). L'équipe offensive essaie de se passer habilement le disque et de marquer un point en effectuant une passe à un coéquipier placé dans le carré/cercle central. Si le disque tombe par terre, sort de la surface de jeu ou est intercepté par un adversaire, les rôles sont inversés (les défenseurs deviennent attaquants et vice-versa). Dans ce cas-là, les attaquants doivent tout d'abord réceptionner le disque hors du carré/cercle extérieur. Lorsqu'une équipe marque un point, elle conserve le disque et demeure en attaque. Dans ce cas précis, le disque doit également être passé et attrapé hors du carré/cercle extérieur.

**Pourquoi?** Exercer les techniques de lancer et de réception de manière ludique.



## Lance, cours, attrape!

**Comment?** L'objectif de ce jeu est de lancer le disque le plus loin possible, lui courir après et l'attraper. Est déclaré gagnant le joueur qui parvient à parcourir la plus grande distance entre le lancer et la réception.

**Variante:** le disque ne peut être attrapé que d'une main.

**Pourquoi?** Lancer aussi loin que possible et apprendre à évaluer la trajectoire.

## Hélicoptère

**Comment?** Le disque est lancé avec un effet «air bounce» (voir encadré) de sorte qu'il demeure longtemps en l'air et puisse être ensuite attrapé. Ce n'est pas la distance qui compte mais la durée de vol.

**Indication:** le disque doit être lancé verticalement, contre le vent, pour qu'il ne dévie ni à gauche ni à droite.

**Pourquoi?** Apprendre à lancer en tenant en compte du vent.

## Disc Golf

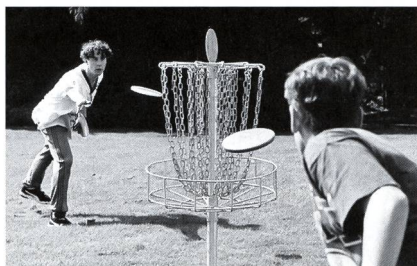
**Comment?** Le «disc golf» est une forme dérivée du golf et se déroule sur un parcours comprenant plusieurs cibles (en salle: bancs suédois, panier de basketball, tapis dressés verticalement; à l'extérieur: arbres, pierres, bancs, etc.). Ces cibles doivent être atteintes dans un ordre défini en effectuant le moins de lancers possibles. Trois à cinq pistes sont préparées sur lesquelles jouent simultanément deux à quatre joueurs.

### Règles de base:

- Le disque est toujours relancé de l'endroit où il a atterri, quel qu'en soit l'inconfort ou la difficulté.
- Le joueur le plus loin de la cible lance toujours en premier.
- Chaque joueur compte ses propres points: fair-play!

**Indication:** il existe parfois, à proximité des écoles ou dans des parcs publics, des parcours de «disc golf» indiqués par un panier (logo officiel du jeu).

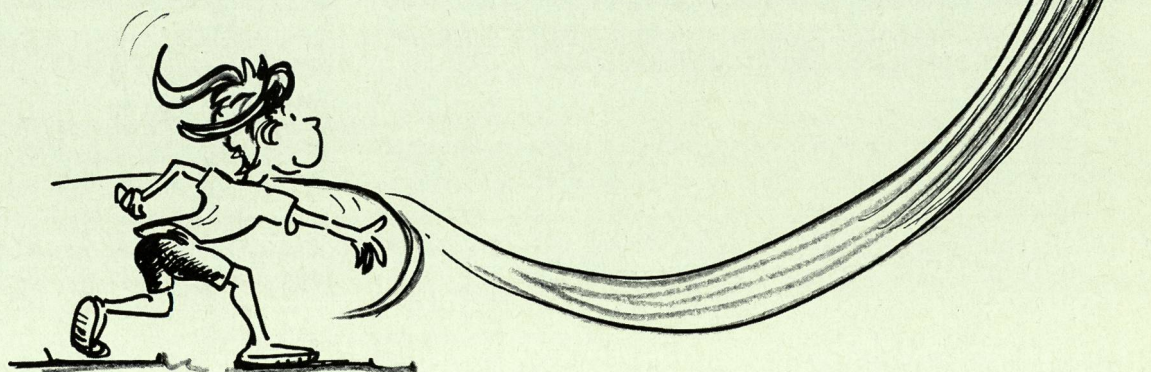
**Pourquoi?** S'exercer à lancer de manière précise en direction de différentes cibles.



## Air bounce

■ **Position initiale:** le frisbee est tenu de biais (angle d'environ 45°) par le bord supérieur (comme un volant de voiture). La partie intérieure du disque est orientée dans le sens du lancer (à l'image de la position d'un avion qui atterrit).

■ **Lancer:** le disque est lancé à la hauteur des genoux avec une très grande vitesse de rotation. L'angle de lancement et la rotation permettent au disque d'être projeté vers le haut et de planer après quelques mètres de vol.





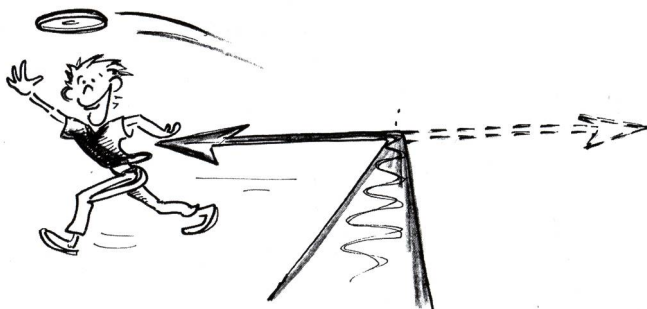
# Duper ou éviter?

## Crochets

**Comment?** Les joueurs se trouvent au centre du terrain et forment une colonne parallèle au terrain. Le premier de file marche droit sur environ sept mètres et effectue un crochet à anglet droit sur sa gauche. Il reçoit du deuxième joueur un disque lancé en revers. Après avoir attrapé le disque, il se place à l'arrière de la colonne, etc.

**Variante:** le joueur marche droit, effectue un crochet sur sa droite et reçoit le disque lancé en coup droit.

**Pourquoi?** Feintes de mouvement, passe indirect au partenaire.



## Obstacle

**Comment?** A trois. Un joueur attaque, le deuxième défend et le dernier attrape le disque. L'attaquant cherche à lancer le disque à son coéquipier, en tentant de se défaire du marquage du défenseur par des rotations sur lui-même (pivots) et différentes feintes. Le défenseur essaie, à une distance d'une longueur de bras, d'intercepter le disque. Des feintes rapides et des lancers lents et sûrs sont les garants du succès! Changement de rôles après cinq manches.

**Variante:** le défenseur compte jusqu'à dix au rythme des secondes. A dix, le disque doit être lancé.

**Pourquoi?** Feinter le défenseur.



## Un disque peut en cacher un autre

► Les disques se déclinent en différentes couleurs, formes et matières. Bien souvent, ils sont offerts au public lors de campagnes de promotion. Ces disques-là, à l'instar de ceux disponibles à bas prix dans le commerce, ne sont pas d'une qualité comparable à celle des disques utilisés pour la pratique de l'«Ultimate». Leurs caractéristiques sont nettement supérieures: ils planent mieux et les trajectoires sont plus stables. Le plaisir du jeu est ainsi décuplé.

Ces disques se distinguent des autres par leur forme plus stable, leur flexibilité et un bord plus épais. Le prix d'achat est certes plus élevé, mais l'investissement en vaut la chandelle. Pour les écoles et les associations sportives, le modèle Discraft TM, disponible en deux tailles (145 g et 175 g), est vivement recommandé. Il peut être commandé dans les grands magasins de sport et les clubs de frisbee locaux ou directement auprès de l'entreprise Discraft, aux Etats-Unis ([www.discraft.com](http://www.discraft.com)).

## Au contact

**Comment?** Les élèves se tiennent sur deux lignes (A et B), les uns face aux autres, à une distance d'au moins quinze mètres. Les quatre premiers joueurs de chaque ligne disposent d'un disque, à l'exception du premier de la ligne A. Celui-ci part en courant et reçoit un disque facile – dont la trajectoire est flottante – lancé par le premier de la ligne B. Le coureur attrape le disque et se met à la queue du groupe B. Le premier joueur du groupe A lance ensuite le disque au premier du groupe B, etc.

**Indication:** il est conseillé de lancer le disque du revers au début de l'exercice. L'exercice peut être adapté selon l'objectif visé.

### Varié les lancers:

- Revers et coup droit avec pivot sur soi-même (pour que la direction du lancer puisse être modifiée sans devoir courir).
- Chaque groupe possède un défenseur dans ses rangs. L'attaquant doit feinter le défenseur pour pouvoir lancer le disque sans opposition.

### Varié l'élan:

- Courir le plus vite en direction du disque.
- Changer de cap au passage de poteaux (90°/180° ou opter pour d'autres changements de direction).

**Pourquoi?** Apprendre et s'exercer à courir en direction du disque afin qu'aucun adversaire ne puisse s'intercaler entre le disque et l'attaquant et ainsi l'intercepter.



## Cercle défensif

**Comment?** Exercice pour sept à onze élèves. Désigner trois défenseurs. Les autres élèves se placent sur un cercle d'un diamètre de dix à quinze mètres et se passent le disque. Les trois défenseurs forment un demi-cercle autour du lanceur en possession du disque. Le premier se tient à une distance d'une longueur de bras du lanceur, tandis que les deux autres complètent le demi-cercle à une distance d'environ trois mètres. Le lanceur essaie de transmettre le disque à un de ses coéquipiers à travers le demi-cercle (passes interdites à ses deux voisins directs). Les défenseurs essaient d'intercepter le disque. Pas de lancer au-dessus de la tête (overhead).

### Indication:

■ En frisbee, le marquage individuel est la règle. Seul un défenseur peut se trouver à moins de trois mètres du lanceur.

■ S'il n'y a que cinq joueurs sur le cercle extérieur, le nombre de défenseurs peut être réduit à deux. Au maximum huit joueurs devraient se tenir sur le cercle extérieur.

**Pourquoi?** S'initier au marquage.

## Littérature

■ **Montagne, Y. F.** (2001): Ultimate: «De l'école... aux associations». Paris, Editions Revue, 254 pages.

Un ouvrage détaillé sur la pratique de l'Ultimate Frisbee 5 x 5 en salle.

**Lazzarotto, B.** (2001): Frisbee: Du jeu de plage aux jeux sportifs. Genève, Centres d'entraînement aux méthodes d'éducation active (cemea), 31 pages.

Un cahier concis et pratique sur le frisbee.

**Zimmerman, R; Battanta, P.** (1995): Frisbee® – Technik, Methodik, Spiel. Berne, Eigenverlag, 45 pages.

Une initiation complète au frisbee (en allemand).

**Kunert, M.** (2002): Frisbee Scheiben im Schulsport – Praxisanleitung (2. Auflage). Mainz: DiscSport Verlag Mainz, 45 pages. Des exercices et des règles simples pour divers jeux avec le frisbee (en allemand).

**www.ultimate.ch:** Fédération suisse de frisbee.

**www.gymfacts.ch:** outil didactique en ligne consacré à l'Ultimate Frisbee (en allemand).



Tout, vraiment tout  
pour le frisbee

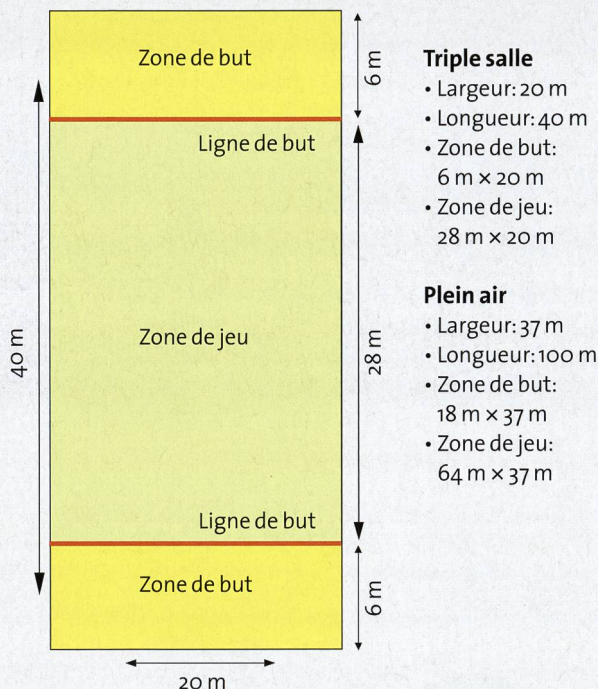


alder + eisenhut



# Ultimate Frisbee

► Sur cette double page est présentée une forme simplifiée de ce sport collectif pouvant être appliquée dans le cadre d'une leçon d'éducation physique ou d'un entraînement d'un club sportif.



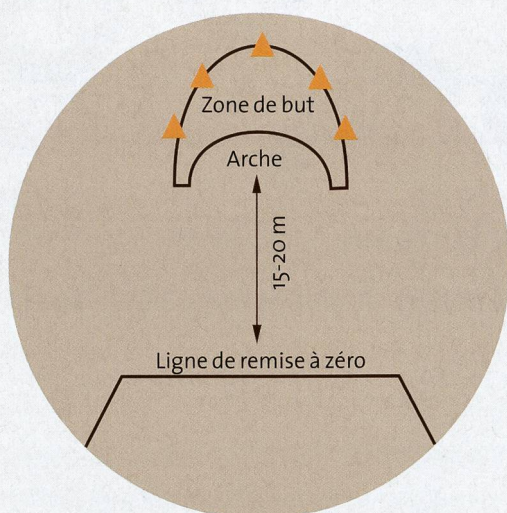
## Ultimate Frisbee 5×5

**Comment?** L'objectif est d'attraper le disque, lancé par un coéquipier, dans la zone adverse afin de comptabiliser un point. Chaque équipe est composée de cinq joueurs de champ et d'au moins deux remplaçants qui peuvent entrer en jeu après chaque point inscrit. Les deux formations se trouvent au début du jeu sur leur ligne de but respective. Celle qui a marqué le dernier point engage et endosse un rôle défensif, l'autre équipe récupère le disque et attaque. Au début du jeu, un tirage au sort désigne l'équipe qui engage en premier. Les attaquants se déplacent sur la surface de jeu et essaient de faire circuler le disque sans commettre d'erreurs et de le réceptionner finalement dans la zone de but (passe ultime = ultimate en anglais). Les défenseurs tentent de leur côté d'empêcher la progression de leurs adversaires en les poussant à la faute. Seule l'interception en vol (contrôlée ou non), la chute du disque au sol et sa sortie de la surface de jeu permet à l'équipe qui défend de récupérer le disque.

**Indication:** respecter les règles d'or.

**Variante:** seul un joueur par équipe, désigné avant le coup d'envoi, a le droit d'attraper le disque dans la zone de but. Il peut soit se déplacer librement dans la zone, soit se tenir debout à un endroit fixe (par ex. sur un banc suédois ou dans un cerceau).

**Pourquoi?** Appliquer les techniques de lancer et de réception, ainsi que les mouvements de feinte et de défense en situation de jeu.



## Goaltimate

**Comment?** Former deux équipes de quatre à six joueurs. Dans ce jeu, les deux équipes peuvent marquer des points lorsque le disque passe à travers un but (arche) et est réceptionné par un joueur dans une zone définie derrière le but. Au début du jeu, un joueur par équipe se trouve derrière la ligne de remise à zéro (clearline). Le disque est lancé en hauteur et le joueur qui l'attrape permet à son équipe d'attaquer. Tous les autres joueurs se répartissent sur le terrain. L'attaquant derrière la ligne de remise à zéro lance le disque à ses coéquipiers. S'ils parviennent à le faire passer à travers l'arche et à le réceptionner dans la zone de but, un point leur est crédité. Si le lancer est directement effectué depuis la zone de remise à zéro, l'essai vaut deux points. Les règles d'or font foi. Après un essai réussi, les rôles ne sont pas échangés. Toutefois, l'équipe offensive doit renvoyer le disque dans la zone de remise à zéro avant de tenter d'inscrire un nouveau point. Cette règle est également de mise suite à un changement de possession.

**Indication:** à l'école, l'arche peut être remplacée par un but de handball sans filet, des barres parallèles réglées à des hauteurs différentes ou deux poteaux de saut en hauteur reliés par une corde. La zone de but peut être délimitée par quatre piquets. Une ligne tracée à quinze ou vingt mètres du but peut faire fonction de ligne de remise à zéro.

**Pourquoi?** Appliquer les techniques de lancer et de réception, ainsi que les mouvements de feinte et de défense en situation de jeu.



## 10 règles d'or

### 1 Esprit du jeu

L'Ultimate Frisbee est basé sur la sportivité, une bonne conduite et le fair-play. Une attitude compétitive est encouragée mais ne doit pas se faire aux dépens du respect entre les joueurs, de la conformité des règles et du plaisir de jouer. Les joueurs sont eux-mêmes responsables du bon déroulement du jeu. L'enseignant fait office de directeur de jeu et de mentor, non pas d'arbitre.

### 2 Points

Un point est marqué lorsque le disque est attrapé dans la zone de but adverse. Les équipes changent de côté après chaque point inscrit (important lorsque le jeu se déroule en plein air) et le disque est remis en jeu.

### 3 Déroulement du jeu

Le disque peut être lancé dans toutes les directions. Il est interdit de se déplacer le disque en main. Seules des rotations autour de l'axe du corps sont autorisées (pivot). Le disque ne peut être passé de main en main, il doit être lancé. Un joueur a dix secondes au maximum pour relancer le disque.

### 4 Contact physique

Les contacts physiques ne sont pas admis. Il n'y a pas d'obstruction comme au basketball.

### 5 Distance de marquage

Le défenseur qui couvre le joueur en possession du disque doit se trouver au minimum à une longueur de bras de distance. Seul un joueur peut couvrir le lanceur, les autres défenseurs doivent se tenir à plus de trois mètres.

### 6 Changement de possession

Dès qu'une passe n'arrive pas à destination (le disque est intercepté, tombe par terre, sort du terrain), l'équipe défensive prend possession du disque. Il n'y a pas d'interruption de jeu.

### 7 Fautes

Quand un joueur entre en contact avec un autre et l'empêche ainsi de lancer ou de réceptionner le disque, une faute est signalée. Si le joueur touché estime être victime d'une faute, il l'indique en appelant «faute» et le jeu est interrompu. Le jeu est gelé et tous les joueurs demeurent à leur place. Si le joueur fautif est d'accord avec l'appel, il annonce «no contest» et le disque est remis à la victime. Le lanceur annonce à son tour «disc in» et le jeu reprend comme si la faute n'avait pas été commise. Si le joueur fautif n'est pas d'accord avec l'appel, il annonce «contest» et le lancer est refait. Cela signifie que le disque revient entre les mains du joueur qui a effectué le dernier lancer et tous les joueurs reprennent la position qu'ils occupaient avant ce dernier lancer. Le jeu redémarre avec l'annonce «disc in».

### 8 Attraper

Si un attaquant et un défenseur attrapent le disque en même temps, ce dernier est remis à l'attaquant.

### 9 Engagement

Au début du jeu et après chaque point inscrit, les équipes se positionnent sur leur ligne de but respective. L'équipe qui a marqué le point lance le disque haut et loin en direction de la zone de but adverse (engagement). Dès que le disque est lancé, tous les joueurs peuvent se déplacer librement sur le terrain.

### 10 Terrain

Le terrain de jeu est délimité par des cônes de marquage (piquets). Si le disque sort de l'aire de jeu, si un joueur en possession du disque dépasse ou touche, avec une partie de son corps, la ligne de fond ou de touche, le disque est donné à l'équipe adverse et est remis en jeu à l'endroit où il est sorti du terrain.





# Au secours!



# mobile

La revue d'éducation physique et de sport

Commandes de revues, cahiers pratiques et mobileplus inclus à Fr. 10.- /  
€ 7,50 (+ port):

Numéro: \_\_\_\_\_ Thème: \_\_\_\_\_ Nombre: \_\_\_\_\_

Numéro: \_\_\_\_\_ Thème: \_\_\_\_\_ Nombre: \_\_\_\_\_

Numéro: \_\_\_\_\_ Thème: \_\_\_\_\_ Nombre: \_\_\_\_\_

Numéro: \_\_\_\_\_ Thème: \_\_\_\_\_ Nombre: \_\_\_\_\_

Commandes de cahiers pratiques et/ou mobileplus à Fr. 5.- / € 3,50 (+port).  
Minimum deux cahiers. Pour un seul cahier, commande du numéro com-  
plet (voir plus haut):

Numéro: \_\_\_\_\_ Thème: \_\_\_\_\_ Nombre: \_\_\_\_\_

Numéro: \_\_\_\_\_ Thème: \_\_\_\_\_ Nombre: \_\_\_\_\_

Numéro: \_\_\_\_\_ Thème: \_\_\_\_\_ Nombre: \_\_\_\_\_

Numéro: \_\_\_\_\_ Thème: \_\_\_\_\_ Nombre: \_\_\_\_\_

☐ Je m'abonne à «mobile» pour une année et désire devenir membre du  
mobileclub (Suisse: Fr. 57.- / Etranger: € 46.-)

☐ Je m'abonne à «mobile» pour une année  
(Suisse: Fr. 42.- / Etranger: € 36.-)

☐ Je désire un abonnement à l'essai  
(3 numéros pour Fr. 15.- / € 14.-)

☐ français

☐ deutsch

☐ italiano

Prénom / nom: \_\_\_\_\_

Adresse: \_\_\_\_\_

NPA / lieu: \_\_\_\_\_

Téléphone: \_\_\_\_\_

E-mail: \_\_\_\_\_

Date, signature: \_\_\_\_\_

Envoyer ou faxer à: Rédaction «mobile», OFSPO, CH-2532 Macolin,  
fax +41 (0) 32 327 64 78, [www.mobile-sport.ch](http://www.mobile-sport.ch)