


Frisbee

3P

13. J'ai lancé différents objets...



E R

- à un camarade
- sur des cibles
- sur des cibles en utilisant chaque main

3P

15. J'ai pratiqué...



- de la natation
- du patinage
- des sports de plein air

4P

15. J'ai pratiqué...



- de la natation
- du patinage
- des sports de plein air

Technique

Lance-moi !

Position initiale :

- Pouce sur le dessus du disque
- Autres doigts repliés sur le rebord interne du disque.

Le disque est lancé de profil : pour les droitiers, positionner la jambe droite en avant et le bras droit devant soi, replié à gauche.



Lancer :

- Déplier le bras en poussant le disque vers l'avant, sans exercer une grande force.
- Effectuer un coup de poignet pour donner la direction et la rotation au disque, ainsi qu'assurer la stabilité du vol.

Le disque est horizontal au point de relâche.

Attrape-moi !

«Sandwichcatch»

Le disque est attrapé les deux mains à plat.



A deux mains

Le disque est attrapé par le bord des deux mains.



A une main

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



Exemple de matériel

CADEV



Art. Nr. 52469



Art. Nr. 50997

alder + eisenhut



Art. Nr. 710.5.345



Art. Nr. 710.3.311

Jeux d'habileté

Au doigt et à l'œil



Comment ?

Faire tourner le disque (ou l'anneau) 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.

Variante plus difficile

- 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?

Réceptions acrobatiques



Comment ?

Lancer le disque à la verticale et le rattraper de différentes manières :

- A deux mains
- Sous une jambe
- Derrière le dos
- Avec les genoux



Tirs ciblés

Comment ?

Lancer le disque en direction de la cible. Si une cible est atteinte deux fois, l'enfant peut changer de cible ou s'éloigner de la cible.

Sécurité : Avant chaque lancer, vérifier que personne ne soit dans la zone de cible.

Variante :

- Varier les distances de tir
- Varier la main de lancer

Exemples de cible :

- Tapis contre le mur
- Caisson
- Panier de basket
- Buts unihockey



Jeux à deux

Festival de lancers

Comment ?

Par deux, face à face.

Inventer différentes formes de lancer. Le disque doit tourner : en direction de son partenaire.

Variantes :

- Lancer assis, à genoux, ...
- Lancer avec la main gauche (droite)
- Varier la distance entre les joueurs
- Se placer dans un cerceau
- Traverser la salle. L'enfant qui a lancé le disque avance et s'arrête pour le réceptionner à son tour. L'enfant qui a le disque ne peut pas bouger.



Highscore

Matériel

Par ½ terrain : 9 cerceaux de couleurs différentes, 1 anneau pour 2 élèves

Comment ?

Plusieurs cerceaux sont répartis dans la salle.

Par deux, un derrière l'autre. Au signal, les premiers 2-3 élèves lancent leur anneau en même temps. Si l'anneau touche une cible, le duo collecte des points. Exemple :

Cerceaux jaunes (proches) = 1 point

Cerceaux bleus (moyenne distance) = 2 points

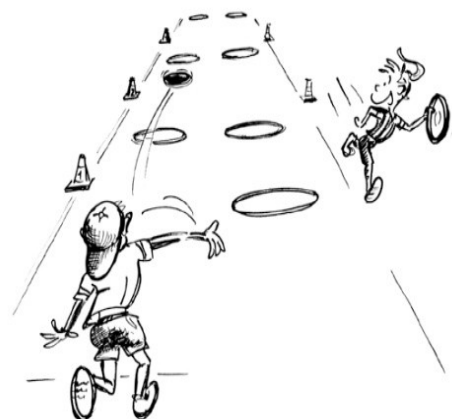
Cerceaux rouges (éloignés) = 3 points

Les lanceurs vont chercher le disque et le rapportent à leur partenaire. Quel duo collecte le plus de points en cinq minutes ?

Sécurité : une fois l'anneau récupéré, sortir de la zone de lancer. Lancer uniquement lorsque la zone de lancer est libre.

Variantes :

- Remplacer les cerceaux par trois zones de lancer.
- Les équipes ont chacune 20 points et doivent arriver exactement à zéro. Quelle équipe est la plus rapide ?



Pétanque

Comment ?

Chaque duo dispose d'un cône et de deux anneaux (frisbee) par enfant.

A tour de rôle, les enfants lancent le premier disque. Le joueur dont le disque est le plus loin de la cible, commence le deuxième tir.

Un, voire deux point(s) récompense(nt) les jets le plus précis.

Qui totalise en premier cinq points ?

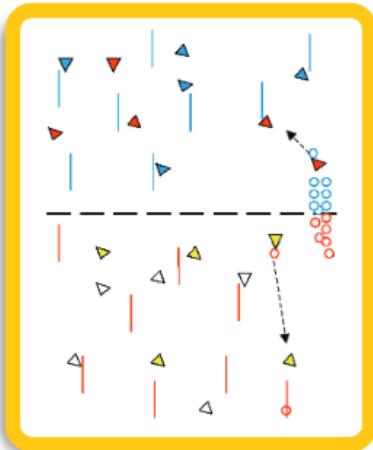
Variantes :

- Un point supplémentaire si le disque touche la cible
- Remplacer le cône par un piquet. Qui est capable d'enfiler l'anneau dans le piquet ?



Jeux en équipe

Les perles



Fiche 8-10 ans N°71

Matériel

Par ½ terrain : 8 piquets, 6 anneaux, sautoirs

Comment ?

5 attaquants affrontent 5 défenseurs (1/2 salle).

En se faisant des passes, les attaquants essaient d'enfiler une perle (anneau) à un des 8 poteaux défendus par l'équipe adverse. Chaque défenseur tente de les en empêcher en plaçant 1 main sur le sommet d'un poteau. Dès qu'un attaquant a enfilé une perle, il peut aller en prendre une nouvelle dans le stock et la mettre en jeu.

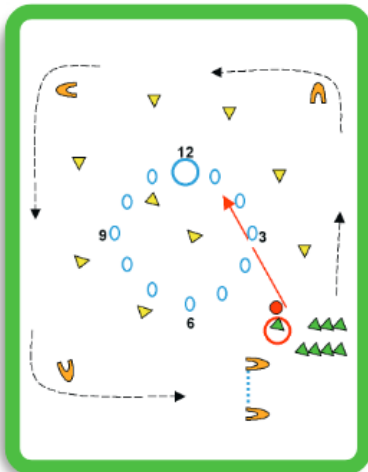
Après 5 minutes : combien y a-t-il de perles enfilées ?

Règles:

Les attaquants ne marchent pas avec l'anneau en main.

Les défenseurs n'interceptent pas les passes.

Avant minuit



Fiche 8-10 ans N°81

Matériel

1 anneau ou 1 frisbee, 5 cônes (piquets), 2 cerceaux, 11 sautoirs.

Comment ?

2 équipes: les lanceurs-coureurs et les receveurs.

Dès l'engagement, 2-5 coureurs s'élancent avec le lanceur pour faire le tour du terrain.

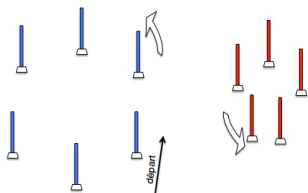
Le receveur court avec l'anneau pour se placer à «midi» (cerceau) et tous ses équipiers vont occuper les sautoirs. Par des passes précises, l'anneau doit faire le tour de l'horloge. Chaque coureur qui finit son tour avant «minuit» rapporte 1 point à son équipe.

Changer les rôles après 5 minutes.

Frisbathlon

Matériel

Cônes ou piquets pour baliser deux boucles – cônes + balles – anneaux ou Frisbees



Comment ?

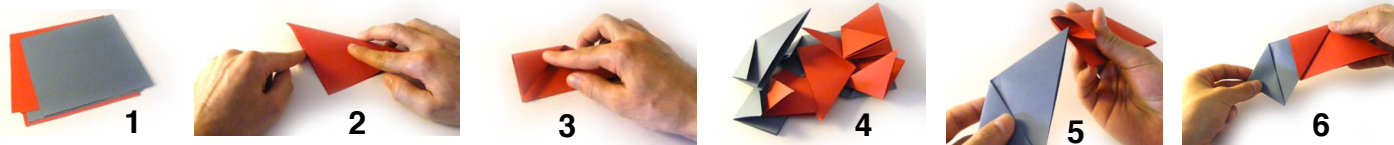
Former des équipes de trois joueurs. Chaque équipe dispose d'un cône où est déposée une balle.

Le coureur effectue d'abord la grande boucle, puis il se place pour l'exercice de lancer et tente de faire tomber la balle du cône avec son anneau. On peut donner le relais au coureur suivant si on a fait tomber la balle du cône sinon on doit d'abord effectuer la boucle annexe. Tous les coureurs passent deux fois. Quelle équipe finit la première ?

Retour au calme

Frisbee en papier

Matériel : feuilles de papier

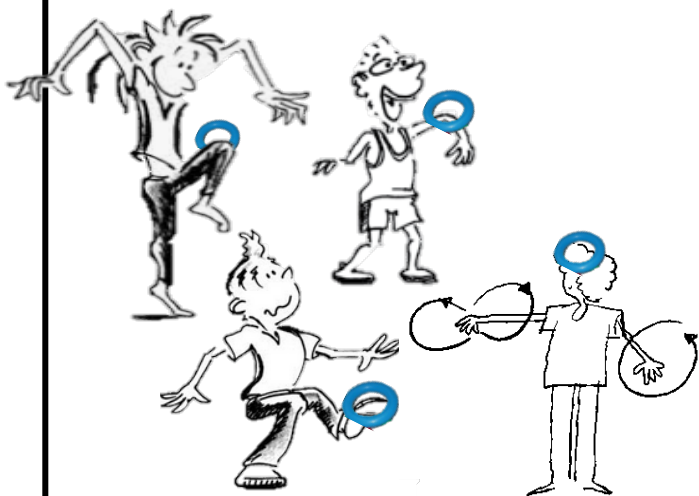


- 1 Préparez 8 carrés de papier 10cm X 10cm pour chaque équipe
- 2 Pliez la feuille en deux dans le sens de la diagonale
- 3 Ramenez la pointe du haut vers l'angle droit du bas
- 4 Répétez les étapes 2 et 3 avec les 7 autres feuilles.
- 5 Assemblez les éléments entre eux en insérant la pointe de l'un dans l'ouverture de l'autre comme illustré
- 6 Répétez l'opération avec toutes les pièces en assemblant la dernière avec la première.



Vous pouvez scotcher chaque élément pour éviter que votre frisbee ne se disloque en atterrissant.

Le serveur insolite



Essayez de garder le frisbee en équilibre sur **la tête – le pied – le coude – le genou** sans le faire tomber.

Variantes :

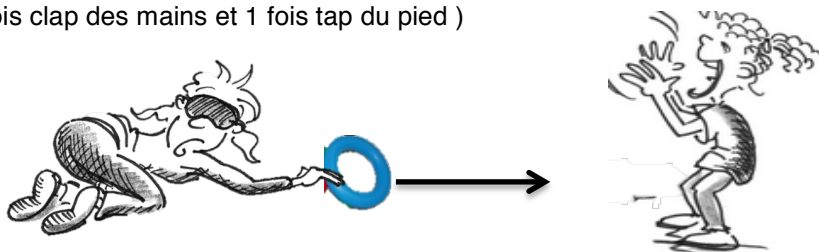
- Essayez de toucher le sol puis vous relever sans faire tomber le frisbee.
- Sautillez le plus longtemps possible sans que le frisbee tombe.
- Dessinez un cercle avec une main tout en essayant de décrire un huit avec l'autre.

A l'aveugle

A ferme les yeux. B se place à un endroit de son choix d'où il appelle A. A cherche à repérer où se trouve B et essaie de lui faire glisser le frisbee avec la plus grande précision possible. Puis inverser.

Imposer aux enfants B de se placer à maximum 3 pas de leur joueur A

Variante : chaque élève B à un code unique pour appeler A
(exemple : 1 fois clap des mains et 1 fois tap du pied)



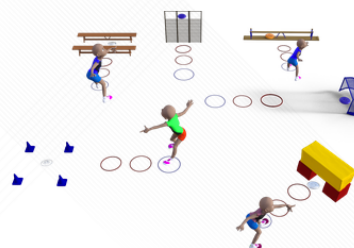
Frisbee Golf

En salle de gymnastique

Créer 3 à 4 pistes.

Une piste est jalonnée de différents obstacles (slalom, passage sous des bancs, par-dessus un caisson, à travers un cerceau) qu'il faut franchir le plus rapidement possible en lançant le disque.

Les obstacles ne doivent être passés – du bon côté – que par le disque et non le joueur. Le nombre d'essais nécessaires n'a pas d'importance, seul le temps compte.



A l'extérieur

Désigner des cibles (arbres – pierres)

Par deux

L'un réalise le parcours en lançant le disque ; L'autre comptabilise le nombre de coups et vérifie le respect de l'itinéraire.

Variante : décider d'un passage obligatoire sur le parcours.

Le but est d'atteindre la cible avec le moins de lancers possible



Matériel :

Cônes numérotés pour désigner les départs



Sécurité : les autres joueurs doivent rester derrière le lanceur

Règles :



- Un élève lance le disque, il le suit et relance à partir de l'endroit où il est tombé.
- On n'a pas le droit de marcher avec le disque à la main.
- Si l'enseignant décide de placer plusieurs lanceurs au départ d'une même piste les élèves doivent respecter cette règle : *Avancer seulement lorsque tous les lanceurs ont effectué le 1^{er} lancer, celui dont le disque s'est arrêté le plus LOIN relance en premier.*

