



n° 125

Novembre 2003



Les éléments naturels que sont l'eau, la terre, l'air, nous ont toujours fascinés par leur grandeur, leur beauté et leur complexité. Nous cherchons encore à les comprendre sans jamais les maîtriser totalement. Il s'agit alors de faire « alliance » avec cette nature, parfois coléreuse mais si fragile. Voler reste d'ailleurs, toujours un rêve d'enfant, pour l'homme. Jouer avec le vent semble la meilleure stratégie pour apprécier et apprivoiser cet élément. Mais restons humbles et composons avec lui ! Deltaplane, montgolfière, parachute ou planeur sont autant d'engins volants, qui permettent la pratique de nombreuses activités physiques et sportives, par une action et un vécu de sensations fortes de liberté, de plénitude et de communion avec notre monde.

A l'échelle de l'école, pouvoir faire planer un frisbee, lui permettre de fendre l'air dans un vol harmonieux devient un apprentissage innovant, pour développer des compétences spécifiques de lancer. Alors jouons avec ce vent, cet air qui nous est si précieux. Protégeons-le en respectant notre planète !

Qu'il soit objet de jeu, de plaisir ou de communication, le frisbee apporte une nouvelle coloration à la pratique d'une EPS renouvelée dans nos établissements.

*Philippe Brault,
directeur de la publication,
p-brault@ugsel.scolanet.org*



© UD 44

Frisbee à l'école

Brèves

Vie du mouvement

- La commission mixte FFR/UGSEL s'est réunie le 19/09/03 pour définir les orientations partenariales 2003/2004. Une plaquette de 4 pages verra le jour, courant octobre, en accompagnement de la Coupe du Monde.
- Réunion du groupe de pilotage « Planète Espérance », le 9 octobre 2003 : constitution et diffusion du cartable pédagogique.
- Deuxième réunion de la CNAPEP, les 14 et 15 novembre 2003.

Documentation



- Enseignement Catholique Actualités : dossier intéressant en septembre « Risquer l'évaluation ».
- Spécial Noël de "Grain de soleil" (N° 156 - 68 p.). Dans vos kiosques à partir du 20 novembre 2003. Pour célébrer la Nativité, avec une crèche en relief à réaliser.
- Il est prêt : le cahier de culture sportive « Handball à l'école » vous attend. Passez commande par votre U.D ou en direct. Seuls, les frais de port vous seront facturés (ex : 1,50 € en écopli pour un exemplaire).
- Revues EPS : « A l'école du rugby - 34 jeux pour le cycle 2 et le cycle 3 », un dossier de 80 pages - 2003- réalisé par J.P Rumin. Code 23004 - 15 € sur place - 18 € port compris et « Frisbees, boomerangs et cerfs-volants » de F. Le Mercier, un dossier de 54 pages - 1997 - Code 22003 - 15 € sur place et 17,50 € port compris.

L'auteur

Jean-Paul SAILLANT, DDEC et UGSEL 44,
membre de la CNAPEP

The logo for UGSEL, featuring the word 'Ugsel' in a stylized, cursive font.

The logo for WESCO, featuring a stylized 'W' inside a circle followed by the word 'WESCO' in a bold, sans-serif font.

Dans une école de toutes les intelligences

Qui propose à l'enfant de découvrir, de vivre une nouvelle activité :

Cette école est « lieu d'expériences » où l'élève est invité à vivre des projets, à se questionner ; il participe, par ses prises de paroles, à la structuration de ses apprentissages et à la construction de son identité.

Dans cette école, l'enfant pourra retrouver une activité ludique, synonyme de jeu pratiqué en famille à la plage, à la campagne, dans une ambiance de plaisir partagé.

Walter Mortisson, un jeune américain qui observait des étudiants de l'université s'adonner au lancer de moules à tartes du traiteur local, la Frisbie Pie Company, a eu l'idée de construire un disque volant dans un nouveau matériau : la matière plastique. Il proposait ainsi un nouveau jouet au comportement original et inoffensif...

Dans cette école également, la fabrication de planeurs ou de cerfs-volants pourra permettre de jouer avec le vent, de surfer sur les masses d'air. Expérimenter des matériaux pour faire planer un avion, réaliser des figures avec son

cerf-volant sont des expériences riches d'hypothèses, de stratégies et de recherches, qui apporteront du sens aux savoirs, dans une pédagogie de projet pluridisciplinaire, mettant en œuvre toutes les intelligences.

... aujourd'hui dans les mains de nos élèves à l'école, le frisbee sera un excellent outil permettant de vivre quelques-unes des valeurs de notre projet sportif éducatif : la rencontre, la responsabilité et le « Spirit » ou le fair-play, le jeu franc, loyal si cher aux anglais.



© UD 44



Des habiletés aux valeurs

Valeurs	Rencontre, Persévérance dans l'effort, Humilité, Esprit d'équipe
Compétences <i>Spécifiques</i>	Être capable, dans différentes activités physiques, sportives, de réaliser une action que l'on peut mesurer.
<i>Générales</i> Attitudes Espace / Temps Méthodes	D' identifier, mesurer et apprécier les effets de l'activité : prendre des repères dans l'espace, choisir des stratégies efficaces, apprécier ses progrès et ceux des autres.
Habiletés Motrices Cognitives Affectives	Mobiliser tout le corps pour Lancer loin, Lancer fort, Lancer précis. Identifier un geste nouveau - Maîtriser l'espace. Accepter l'entrée dans une nouvelle activité - Contrôler son implication.
Activités	Jeux de lancer : Anneaux - Frisbees

Thème : Explorer des lancers d'engins spécifiques

Objectifs d'apprentissage :

- Découvrir le lancer de nouveaux engins.
- Savoir mobiliser tout son corps pour lancer.
- Réinvestir les apprentissages en s'appuyant sur une situation vécue.

Évaluation :

- (co et auto-évaluation)
- Par la verbalisation, le bilan, le dessin.

Phase d'exploration / inventaire : Un terrain propre

But d'action :

Lancer le plus possible d'anneaux dans un temps défini.

Tâches :

Ramasser les anneaux sur le terrain et les lancer hors du terrain pour nettoyer ce terrain.

Matériel :

Des anneaux souples, deux caisses/tirelires, un compteur (des bouchons/capsules ou des jetons et deux boîtes).

Organisation :

La classe est partagée en deux équipes :

- Les lanceurs et les ramasseurs - ils seront alternativement l'un et l'autre pour une partie se jouant en deux manches.

Mise en œuvre :

Les anneaux en grand nombre sont dispersés sur le terrain. Une équipe est désignée « lanceurs », l'autre équipe est alors « ramasseurs » et l'un de ses membres fait office de compteur, chargé de passer un à un, la cinquantaine de bouchons (ou de jetons) d'une boîte à l'autre.

Les lanceurs prennent place sur le terrain et les ramasseurs se répartissent tout autour. Au signal de l'enseignant, l'équipe en place sur le terrain s'organise pour « nettoyer » celui-ci en ramassant et lançant tous les anneaux le plus vite possible. Les anneaux sortis du terrain sont ramassés par l'autre équipe et portés dans les tirelires.

Gestion du temps :

La durée d'une manche correspond au temps nécessaire au compteur pour accomplir son transfert de bouchons ou jetons - il crie « top » pour annoncer l'arrêt du jeu.

Continuité :

Tant que le compteur n'a pas accompli toute sa tâche, les lanceurs doivent retrouver à nouveau des anneaux à lancer... Si le terrain est nettoyé avant la fin du comptage, l'enseignant arrête un instant le travail du compteur et fait remettre tous les anneaux sur le terrain, pour qu'ils soient lancés à nouveau.

A la fin de la manche, on dénombre tous les anneaux qui ont été lancés hors du terrain (travail transdisciplinaire de dénombrement) et les équipes changent de rôle.

... Après plusieurs parties : l'inventaire en co-observation.

L'équipe des lanceurs est organisée en formant des binômes.

Au signal de l'enseignant, l'un des deux joueurs du binôme ramasse un anneau pour le lancer et l'autre joueur le regarde agir puis c'est son tour de prendre un anneau pour le lancer sous le regard de son partenaire... l'alternance acteur / observateur s'opère ainsi durant toute la partie.

Compétences

Spécifiques :

Réaliser une action que l'on peut mesurer.

Être capable de :

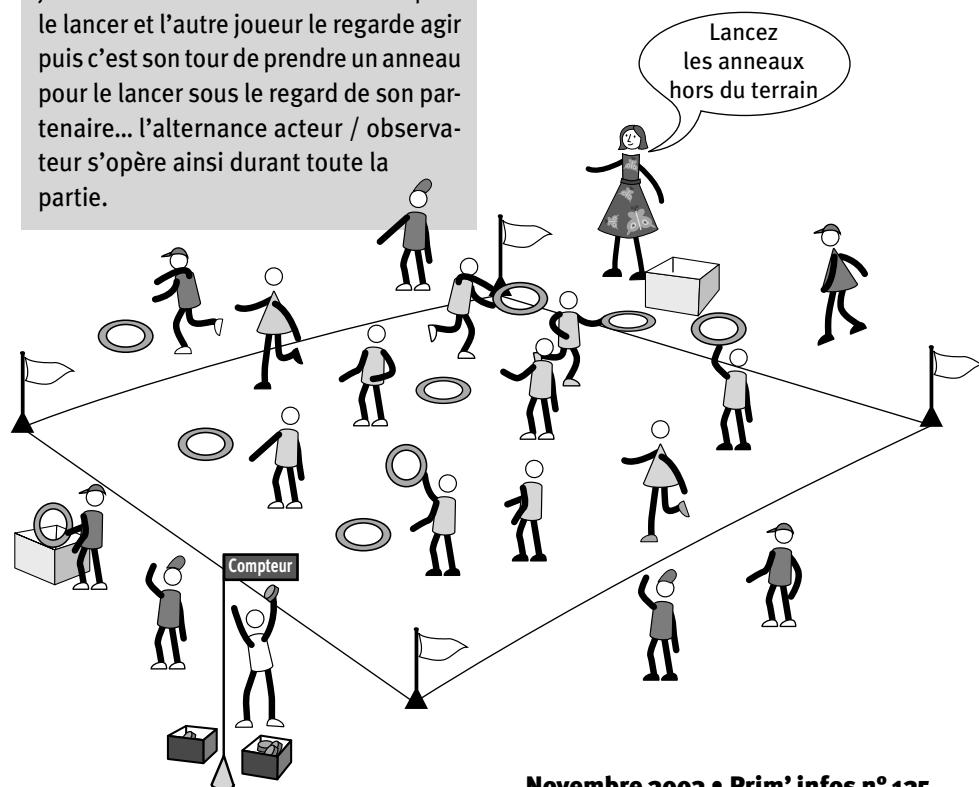
- lancer de différentes façons,
- lancer dans des espaces et avec des matériels variés.

Générales :

Identifier et apprécier les effets de l'activité (prendre des indices simples, prendre des repères dans l'espace et le temps, constater ses progrès).

Savoirs à construire :

- Lancer de plusieurs façons.
- Repérer les formes de lancers et les dire avec ses mots.
- Situer sa performance.



Phase d'exploitation / structuration de l'apprentissage

Objectif d'apprentissage :
Trouver les appuis permettant de lancer des engins circulaires

SA 1 : « Dis nous ce que tu as vu ».

But :

Permettre par le « Dire » et le « Montrer », de préciser la position des pieds et l'orientation du corps pour lancer les anneaux.

Tâches :

Le dire avec ses mots, accompagner la parole en prenant les positions - inviter les autres à prendre ces mêmes positions.

Mise en œuvre :

Cette situation se met en place dans un temps qui suit la phase inventaire en co-observation. Le groupe classe est organisé - cercle - pour permettre l'attention

et la participation de tous. Un tableau serait le bienvenu pour permettre le passage à l'écrit - trace par le dessin.

Critères de réalisation :

Reconstituer les binômes d'observation de la phase inventaire permettant une restitution co-animée. Favoriser un climat d'écoute et de liberté de parole.

SA 2 : A toi, à moi.

But d'action :

Réaliser des échanges en lançant et en renvoyant l'anneau.

Tâches :

Récupérer l'anneau et le lancer à son partenaire en essayant de l'envoyer le plus près possible de celui-ci.

Matériel et organisation :

Les enfants sont par binômes (un anneau pour 2). Ils se placent à une distance appréciée en fonction de leur force.

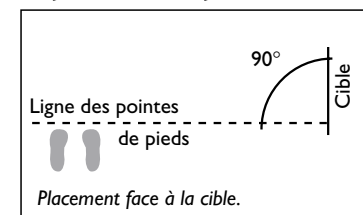
Critères de réussite :

Placer ses appuis pour un angle d'attaque de 90° par rapport à la trajectoire du lancer.

Démarche d'enseignement

Dans la phase d'exploitation comme dans la phase d'exploration, l'enseignant aura d'abord mis les enfants en situation de « FAIRE ». L'action motrice est première. L'apprenant appelé à verbaliser appuie son « DIRE » sur son expérience du « FAIRE ».

Un peu de technique



Phase de réinvestissement et d'évaluation : Anneaux - Tennis

But d'action :

Renvoyer les anneaux dans le camp des adversaires de façon à ce qu'ils tombent à l'intérieur des limites du terrain.

Descriptif :

Un terrain de tennis ou un terrain type Basket-ball (24 x 12 m) partagé en 2 par un filet de tennis (ou des bancs) - la classe est partagée en 4 équipes qui jouent en alternance - Nombre d'anneaux au moins égal au nombre de joueurs sur le terrain.

Lancement du jeu :

Au signal du meneur de jeu, chacun des joueurs ramasse l'un des anneaux dispersés dans son camp, pour le lancer dans le camp adverse.

Continuité :

Après un 1^{er} lancer, les joueurs ramassent à nouveau un anneau pour le lancer et ainsi jusqu'au signal d'arrêt du meneur.

Arrêt du jeu :

Lorsqu'il n'y a plus d'anneaux dans l'un des deux camps ou lorsque la

limite du temps de jeu est atteinte - ce temps est fixé par avance et décompté (compteur de la phase exploration ou autres moyens).

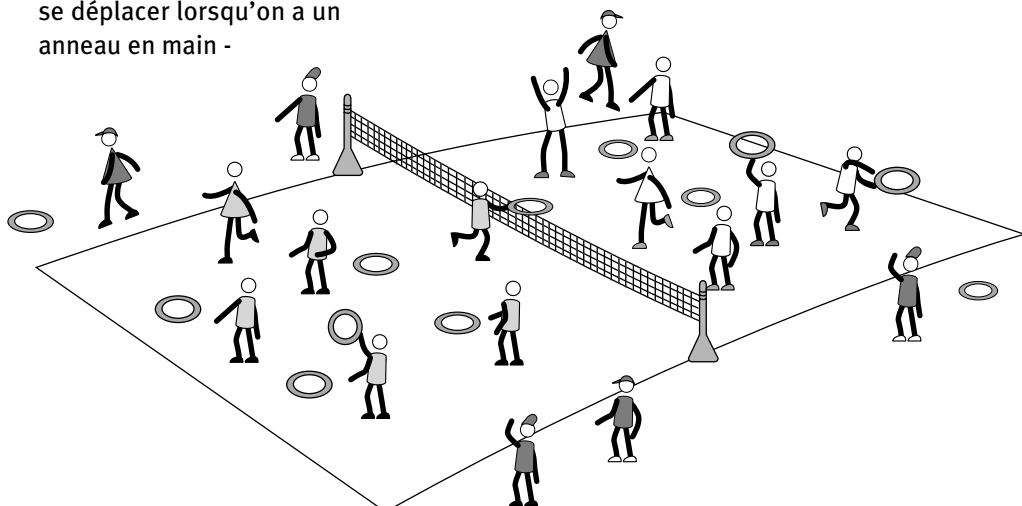
Droits et devoirs des joueurs :

Se placer et se déplacer sur le terrain en restant dans son propre camp - Prendre les anneaux qui sont à l'intérieur des limites du terrain - un seul à la fois - Ramasser les anneaux envoyés par les adversaires pour les renvoyer - Ne pas se déplacer lorsqu'on a un anneau en main -

Ne pas reprendre les anneaux tombés ou roulés en dehors du terrain.

Gain de la partie :

Lorsque le jeu s'arrête, on compte les anneaux tombés en dehors du terrain, du côté de son camp. L'équipe, qui compte le plus d'anneaux en dehors de ses propres limites, a gagné.



Thème : Explorer des lancers d'engins spécifiques : adopter un nouveau geste de lancer

Objectifs d'apprentissage :

- Découvrir la manipulation du frisbee.
- Lancer fort, lancer loin.
- Rechercher une rapidité d'exécution.
- Réinvestir les apprentissages dans une situation de jeu, avec recherche de performance.

Évaluation :

Une fiche d'observation individuelle permet de pointer l'investissement dans cette activité nouvelle.

Phase d'exploration / découverte : Le camp ruiné

But d'action :

Lancer tous les frisbees le plus rapidement possible pour « ruiner » (vider) son camp.

Tâches :

Se placer, se déplacer sur le terrain pour lancer les frisbees qui sont sur le terrain - pour renvoyer les frisbees qui viennent du camp d'en face.

Terrain et matériel :

Un terrain type Handball (40 x 20 m avec ligne médiane), des frisbees en grand nombre.

Organisation et mise en œuvre :

Les enfants sont répartis en deux équipes qui prennent place sur le terrain, chacune dans son camp. L'enseignant annonce la durée de la partie - 45 à 60 secondes, puis il donne le signal de début du jeu. Les joueurs exécutent les lancers. A 5 secondes de la fin de la partie, l'enseignant annonce le compte à rebours... (5 - 4 - 3 - 2 - 1 - Top). Au signal d'arrêt, les joueurs cessent instantanément les lancers - les frisbees qui ont quitté les mains des joueurs à l'instant du signal d'arrêt sont considérés comme lancés.

Gain de la partie :

Lorsque le jeu est arrêté, on compte les frisbees qui sont dans chaque camp ; l'équipe

qui a le moins de frisbees dans son camp, gagne la partie.

Relance :

Après plusieurs parties, chaque équipe est partagée en deux afin que chaque joueur puisse être alternativement lanceur et observateur.

Rôle de l'observateur :

Des binômes sont constitués pour associer un lanceur et un observateur

- 1^{er} type d'observation (simple) : nombre de frisbees lancés par le camarade observé.
- 2^e type d'observation : geste exécuté pour lancer - mettre des bâtons.

Compétences

Spécifiques :

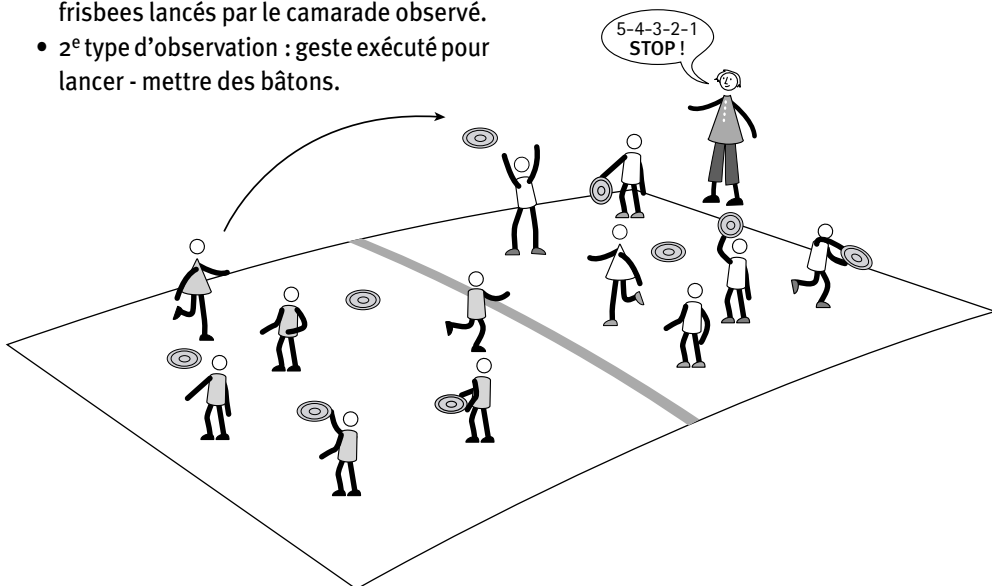
Réaliser une performance mesurée dans des espaces et avec des matériels variés.

Générales :

Mesurer et apprécier les effets de l'activité (lecture d'indices variés, mise en relation des notions d'espace et de temps, appréciation de ses actions, de ses progrès, de ceux des autres...).

Savoirs à construire :

- Identifier des gestes spécifiques permettant de lancer le frisbee.
- Réaliser des lancers avec recherche de force et de rapidité.
- Gérer ses performances.
- Communiquer au sein de l'équipe et du groupe classe.



Binôme	Geste de lancer : Tenue du frisbee au départ du lancer		
	Lancer bras roulé	Lancer bras cassé	Lancer revers
.....			
.....			

Phase d'exploitation / structuration de l'apprentissage

SA 1 : « Lire, Parler, Ecrire en EPS ».

But :

Apprécier chacun des 3 gestes inventoriés dans le tableau pour sélectionner le geste le mieux adapté au lancer du frisbee.

Tâches :

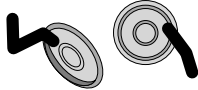
Totaliser le nombre de bâtons pour chacun des 3 gestes - 2 partenaires réunis.

Sonder l'ensemble et constituer 3 groupes selon dominante et DIRE et FAIRE le geste de sa dominance. Débattre de l'efficacité et de la pertinence.

Mise en œuvre :

Ce temps de verbalisation / inventaire

Prise du revers droitier



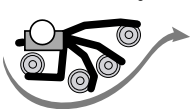
Déroulé du bras en revers droitier



Prise du revers gaucher



Déroulé du bras en revers gaucher



vient après le temps d'action. Le groupe classe est organisé - cercle - pour permettre l'attention et la participation de tous. Le passage à l'écrit est effectif grâce à la mise en place du cahier de sport (trace écrite et/ou dessin, collage de documents).

Critères de réalisation :

Reconstituer les binômes d'observation de la phase exploration permettant une restitution co-animée. Favoriser un climat d'écoute et de liberté de parole.

SA 2 : « Vole ! Frisbee ».

But d'action :

Faire planer le frisbee... longtemps.

Tâches :

Récupérer le frisbee et le lancer à son partenaire en essayant de l'envoyer le plus prêt possible de celui-ci.

Matériel et organisation :

Un frisbee pour 4 enfants. Les enfants

se font face en se plaçant par 2 sur les lignes de touches du terrain de handball - les lancers se feront ainsi dans le sens de la largeur du terrain.

Critère de réalisation :

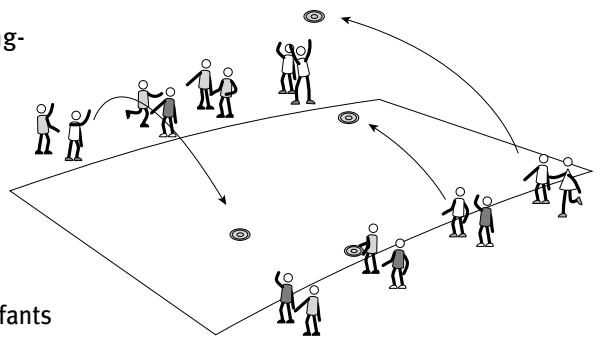
Se placer, se replacer pour garder une distance de lancer (15-20 m).

Critères de réussite :

Placer ses appuis pour un angle d'attaque de 90° par rapport à la trajectoire du lancer (cf fig. Cycle 1) - Lancer en geste revers (cf fig.).

Critère d'évaluation :

Le frisbee plane - il ne fait pas de « huit ».



Phase de réinvestissement et d'évaluation : Frisbee - Tennis

But d'action :

Renvoyer le frisbee dans le camp des adversaires de façon à ce qu'il tombe à l'intérieur des limites du terrain.

Descriptif :

Un terrain de tennis ou un terrain type Basket-ball (24 x 12 m) partagé en 2 par un filet de tennis (ou des bancs) - 2 équipes en jeu (la classe est partagée en 4 équipes qui jouent en alternance) - 4 frisbees.

Lancement du jeu :

Au début de la partie, chaque équipe sur le terrain est en possession de 2 frisbees. Au signal du meneur de jeu, 2 joueurs s'emparent des frisbees pour les lancer dans le camp adverse.

Continuité :

Il sont récupérés par 2 joueurs du camp adverse qui les renvoient à leur tour. Arrêt du jeu : lorsque la limite du temps de jeu est atteinte - ce temps est fixé par avance et décompté (différents moyens).

Droits et devoirs des joueurs :

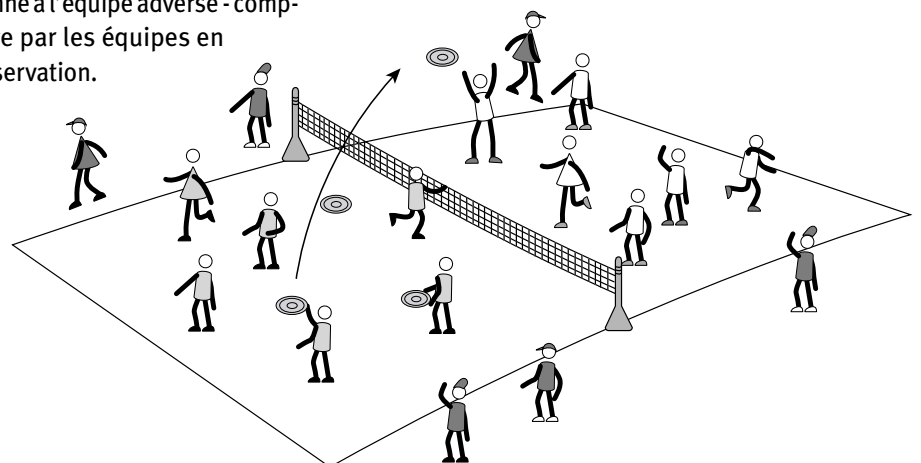
Se placer et se déplacer sur le terrain en restant dans son propre camp - Récupérer les frisbees pour les renvoyer (un seul à la fois) - Ne pas se déplacer lorsqu'on a un frisbee en main.

Décompte des points :

Lorsqu'un frisbee tombe en dehors des limites latérales du terrain ou lorsqu'il ne franchit pas le filet ou les bancs (il tombe dans le camp du lanceur), un point est donné à l'équipe adverse - comptage par les équipes en observation.

Évolution :

Un seul frisbee en jeu. Les joueurs portent des dossards avec numéros - Le lanceur appelle le numéro de l'adversaire à qui le frisbee est destiné ou son prénom.



Thème : Lancer de frisbee : lancer loin, lancer précis

Objectifs d'apprentissage :

- Adopter, perfectionner le geste de lancer en revers.
- Développer le lancer loin.
- Développer le lancer précis.

Phase d'exploration / découverte : La Thèque - Frisbee

Buts d'action :

Pour les lanceurs / coureurs (L) : lancer le frisbee le + loin, puis courir le plus vite possible autour des bases B1, B2... Pour les receveurs : amener le frisbee en un ou plusieurs lancers jusqu'au partenaire - receveur central qui doit le recevoir de volée pour arrêter le coureur.

Organisation :

Terrain de 40 x 20 m et un pentagone (zone neutre 5 x 15 m).

Équipes de 10 - 12 joueurs :

Les lanceurs en action de jeu à tour de rôle
6 receveurs sur le terrain - un receveur central dans un cerceau à l'intérieur du pentagone. Des remplaçants qui entrent en jeu à tour de rôle, un à un, après chaque passage d'un lanceur.

Matériel :

1 frisbee / 6 cerceaux (5 pour les bases et 1 pour le receveur).

Lancement du jeu :

Le jeu se joue en 2 manches.

Manche 1

* **Début** : au coup de sifflet de l'arbitre, L1 lance le frisbee et commence sa course autour du pentagone.

* **Arrêt** : l'arbitre met fin par 2 coups de sifflet à la phase de jeu.

1- Lorsque L1 a fait son tour (il a franchi la ligne de fond de jeu).

2- Quand le frisbee est revenu dans les mains du receveur central.

* **Déroulement** : les lanceurs passent à tour de rôle jusqu'à 12 passages.

Manche 2 : on inverse les rôles.

Droits et devoirs des joueurs

* Pour les lanceurs

- Lancer le frisbee - il doit tomber à l'intérieur du secteur angulaire - (x, B5, y) sur le dessin). Lorsque le 1^{er} rebond est en dehors

du secteur, le lanceur a un 2^{ème} et dernier essai.

- Courir autour du pentagone en passant dans les cerceaux-bases pour effectuer un tour et un seul.

- S'arrêter sur une base (2 pieds dans le cerceau) pour le coureur qui juge qu'il ne pourra effectuer son tour complet avant d'être arrêté par le receveur central - un coureur qui n'a pas fini son tour et qui n'est pas sur une base lorsque le receveur central reçoit le frisbee, est éliminé - un coureur ne peut pas s'arrêter sur une base déjà occupée par un autre partenaire.

- Pour un coureur arrêté sur une base, terminer son tour.

*Pour les receveurs

- Se placer et se déplacer à l'intérieur des limites de l'aire de jeu, excepté dans le pentagone.

- Renvoyer le frisbee jusqu'au pentagone en un seul lancer ou en relais de passes. Un joueur en possession du frisbee, ne peut pas se déplacer.

- Placer un receveur central dans le cerceau de réception à l'intérieur du pentagone pour

Compétences

Spécifiques :

- Réaliser une performance mesurée
- de différentes façons (en forme, en force...),
- ...avec des matériels variés...

Générales :

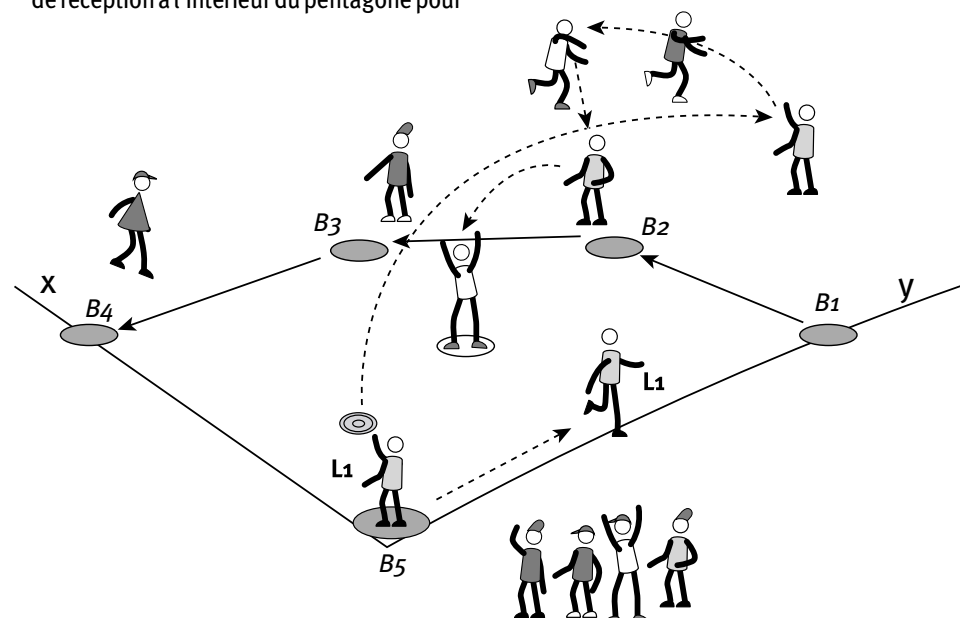
Mesurer et apprécier les effets de l'activité (...application de principes d'action, appréciation de ses actions...).

Savoirs à construire :

- Identifier des gestes spécifiques permettant de lancer le frisbee.
- Réaliser des lancers de plus en plus fort, loin, précis.
- Gérer ses performances.
- Communiquer et collaborer au sein de l'équipe du groupe de travail.

recevoir le frisbee de volée. Si le frisbee renvoyé par un partenaire tombe à l'intérieur du pentagone, le receveur central le ramasse et le remet en jeu en le renvoyant à un partenaire.

Décompte des points : ils sont marqués dans le rôle de lanceur-coureur (1 manche sur 2). 5 points sont marqués pour chaque tour complet - les tours incomplets ne donnent pas de points.



Phase d'exploitation / structuration de l'apprentissage

SA1 : Lancer loin

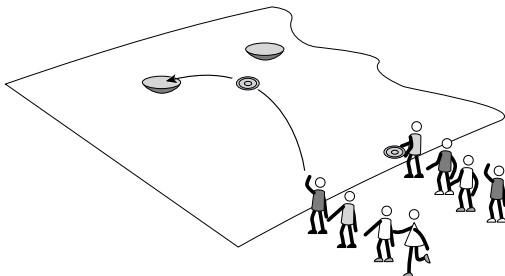
But d'action :

En lancer de revers, atteindre le repère le plus éloigné possible.

Tâches :

Lancer le frisbee, placer sa « marque » au point de chute, récupérer l'engin et le donner au camarade suivant.

Matériel et organisation :



Un frisbee pour 4 enfants - Les enfants sont regroupés sur une ligne de touche du terrain de handball - les lancers se font ainsi dans le sens de la largeur du terrain. Chaque lanceur a une coupelle (4 couleurs différentes) qui servira à marquer le point de chute.

Critère de réalisation :

Définir un ordre de passage pour lancer à tour de rôle. S'organiser en équipe

pour marquer rapidement le point de chute et ramener vite le frisbee au lanceur suivant

Critères de réussite :

Placer ses appuis pour un angle d'attaque de 90° par rapport à la trajectoire du lancer (cf fig. cycle 1) - Lancer en geste revers (cf fig. cycle 2).

Critère d'évaluation :

Le frisbee plane - il ne fait pas de « huit ». Chaque lancer permet de repousser plus loin sa « marque ».

Défi :

Qui aura la « marque » la plus loin ?

SA2 : Lancer précis

But d'action :

En lancer de revers, faire passer le frisbee dans une cible verticale.

Tâches :

Lancer le frisbee - récupérer l'engin et le donner au coéquipier suivant.

Matériel et organisation :

Un frisbee pour 4. Les enfants ont installé une cible verticale - un cerceau de 0,70 m de diamètre suspendu à 1,50 m du sol.

Déroulement :

Les joueurs se donnent un numéro. Le n° 1 est en possession du frisbee, le n° 4 va se placer pour récupérer le frisbee lancé par le n° 1. Il le rapporte au n° 2 qui le lance à son tour, tandis que le n° 1 s'est placé à la réception afin de le rapporter au n° 3. Celui-ci le lance, le n° 2 le rapporte pour permettre au n° 4 de le lancer. Lorsque le n° 3 a rapporté l'engin au n° 1, on évalue les réussites.

Les joueurs qui ont réussi à atteindre la cible, reculent d'un pas.

Le défi :

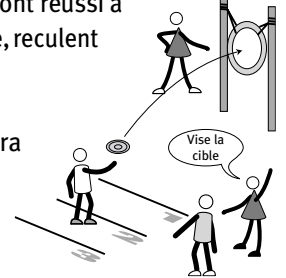
Qui se retrouvera le plus loin de la cible après une succession de plusieurs lancers ?

Critère de réalisation :

Définir un ordre de passage pour lancer à tour de rôle. S'organiser en équipe pour ramener vite le frisbee au lanceur suivant.

Critères de réussite : Idem SA1

Critère d'évaluation : Idem SA1



Phase de réinvestissement : Le Gagne terrain

But d'action :

Renvoyer le frisbee le plus loin possible, dans le camp des adversaires de façon à ce qu'il tombe dans l'en but.

Descriptif :

Un terrain type handball (40x20 m) partagé en 2 par une zone neutre de 4 m et une délimitation à chaque extrémité, d'un en but de 3 m - 2 équipes en jeu (la classe est partagée en 3 équipes qui jouent en tournoi) - 1 frisbee.

Lancement du jeu :

Au début de la partie, le frisbee est confié à une équipe. Au signal du meneur de jeu, le frisbee est lancé dans le camp adverse.

Continuité :

Le frisbee récupéré par l'autre équipe est relancé vers le camp adverse.

La marque :

L'équipe qui réussit à envoyer le frisbee dans l'en but adverse marque 1 point-comptage des points et arbitrage assurés par l'équipe qui n'est pas en jeu.

Arrêt du jeu :

Lorsque la limite du temps de jeu est atteinte - ce temps est fixé par avance (différents moyens).

Droits et devoirs des joueurs :

Se placer et se déplacer sur le terrain en restant dans son propre camp - Récupérer le frisbee pour le renvoyer : si le frisbee est récupéré à terre, on doit le renvoyer sans se déplacer. Le joueur qui récupère le frisbee de volée, « Gagne du terrain » en s'avançant de 3 pas sans toutefois pénétrer dans la zone neutre centrale.

