



## **20 JEUX DE FRISBEE**

Source : Site web Educatout, [consulté le 17 janvier 2011].  
[http://www.educatout.com/theme\\_activites/100\\_activites\\_exterieures.htm](http://www.educatout.com/theme_activites/100_activites_exterieures.htm)

### **Le restaurant**

Divisez votre groupe en deux : la première moitié représente les serveurs du restaurant et la deuxième moitié représente les clients. Les serveurs ont chacun un frisbee dans les mains et les clients sont assis à une table. Sur une autre table (le comptoir de service), il y a plusieurs objets différents : balles de pingpong, balles de tennis, poches de sable, etc.

Les serveurs passent au comptoir de service et l'éducatrice dépose un objet dans leur «assiette» (frisbee). Ils vont ensuite le porter aux différents clients à la table, en prenant soin de ne pas le laisser tomber. Lorsque tous les objets sont distribués, on inverse les rôles.

Pour compliquer un peu la tâche des serveurs, on peut leur donner des consignes (se déplacer en pas chassés, tenir l'assiette le plus haut possible, contourner des obstacles, se déplacer en petit bonhomme, etc.) Si le groupe est plus grand, on peut le diviser en 3 (serveurs, clients et nettoyeurs de table).

### **En équilibre**

Installez une poutre (ou une corde que vous fixez au sol). Les enfants doivent mettre le frisbee sur leur tête et se déplacer sur la poutre sans le faire tomber. On peut élever un peu le niveau de défi en demandant aux enfants plus habiles d'ajouter des objets dans leur frisbee (balles de pingpong, poches de sable...)

Variante : En ajoutant des obstacles à monter ou à contourner, on augmente le niveau de difficulté avec les plus vieux, en multiâge par exemple.

### **Je lance, tu lances, nous lançons**

C'est le temps de pratiquer l'habileté de lancer. Montrez aux enfants comment lancer un frisbee et faites-les pratiquer de différentes façons par la suite en organisant de petites compétitions amicales. Variez les façons de lancer : les droitiers lancent de la gauche (et vice-versa), les enfants se placent en équipe de trois et se lancent le frisbee en triangle, etc. On fait des concours de longueurs en indiquant les distances à l'aide d'un bout de ruban adhésif coloré. Pourquoi ne pas essayer de lancer le frisbee à l'envers... est-ce que cela fonctionne?



### **Le bateau coule!**

Pour ce jeu, vous aurez besoin de deux grands bacs identiques (ou de même capacité). Ces bacs deviendront des bateaux que vous remplirez d'eau. Divisez votre groupe en deux équipes de matelots. Les matelots doivent vider leur bateau, à l'aide de leur frisbee, avant qu'il ne coule. Chronométrez une durée de 1 minute. Lorsque le temps est écoulé, comparez les résultats. L'équipe de matelots qui a réussi à vider le plus d'eau est déclarée gagnante.

### **Les porteurs d'eau**

Pour cette activité, vous aurez besoin de 2 bacs remplis d'eau et de deux bouteilles (format 18 l) en plastique. Divisez votre groupe en deux équipes de porteurs d'eau à relais. Un à la fois, les porteurs d'eau doivent remplir leur frisbee d'eau dans le bac pour aller le vider dans la bouteille d'eau. Lorsque tous les enfants ont eu leur tour, mesurez la hauteur de l'eau dans chaque bouteille. Comparez pour déterminer l'équipe gagnante.

Variante 1 : Les enfants peuvent aussi tremper une éponge dans l'eau et la transporter avec leur frisbee jusqu'à la bouteille pour ensuite la tordre et la rapporter au porteur d'eau suivant.

Variante 2 : Faites-en une course en accordant un temps prédéterminé (ex.: 5 minutes) à chaque équipe.

### **Jonglerie**

Les enfants deviennent simplement des jongleurs avec des frisbees. Ils peuvent les lancer dans les airs en duo ou en trio pour imiter les jongleurs du cirque. Ils prendront plaisir à pratiquer durant de longues périodes.

### **La pizzeria**

Les enfants deviennent des cuistots de pizza et ils doivent faire tourner la pâte comme le font les cuisiniers dans les meilleures pizzérias italiennes. Il suffit de faire tourner le frisbee avec notre main en premier lieu. Lorsque les enfants deviennent plus habiles, ils doivent le faire tourner uniquement avec leur index.

### **Cachecache frisbee**

Prenez 3 frisbees et mettez-les à plat sur une table. Cachez un petit objet en dessous d'un frisbee et mélangez les frisbees devant les enfants pour que ceux-ci essaient de déterminer sous quel frisbee l'objet se cache. À tour de rôle, les enfants doivent pointer le frisbee qui, selon eux, cache l'objet. Pour les plus jeunes, mettez deux objets plutôt qu'un seul ou utilisez simplement 2 frisbees.



### **Frisbee-marelle**

Tracez un jeu de marelle géant sur le sol à l'extérieur avec des craies à trottoir. Les enfants utilisent simplement le frisbee à la place de la roche traditionnelle pour avancer dans le jeu.

### **Les cibles cerceaux**

Installez plusieurs cerceaux au sol en les espaçant d'environ 12 pouces. Les enfants ont 5 lancers chacun. Ils doivent lancer les frisbees pour atteindre les cibles. Variante : Vous pouvez attribuer un pointage à chaque cerceau pour déterminer un gagnant un peu à la façon d'un jeu de poches traditionnel.

### **Frisbee artistique**

Pour ce jeu, vous aurez besoin de 2 frisbees par enfant. À tour de rôle, les enfants chausseront deux frisbees comme s'il s'agissait de patins à glace. Sur une surface gazonnée, les enfants pourront exécuter des figures de patinage artistique en tournant sur eux-mêmes, en patinant, en glissant, etc. Évidemment cette activité peut très bien se faire en hiver sur la neige. Elle vous permettra d'utiliser vos frisbees durant la saison froide.

### **Quilles-frisbee**

Sortez votre jeu de quilles et installez-le sur une table dans un coin de votre cour extérieure. Les enfants doivent faire tomber les quilles à l'aide d'un frisbee. Chaque enfant a droit à 3 lancers. Si vous n'avez pas de jeu de quilles, vous pouvez le remplacer par des bouteilles de plastique vides. Pour compliquer un peu les choses, vous pouvez installer le jeu au sol. Ce sera plus difficile pour les enfants de bien viser les quilles pour les faire tomber.

### **Frisbee-statue**

Pour ce jeu, vous devez jumeler les enfants deux par deux. Ils doivent s'installer à une certaine distance l'un de l'autre. Le but du jeu est de se lancer le frisbee le plus longtemps possible sans bouger les pieds du sol, comme une statue prise dans le ciment. Comptez le nombre de lancers pour déterminer le duo gagnant. Pour les tout-petits, réduisez la distance et demandez-leur simplement de se passer le frisbee sans bouger les pieds et sans le faire tomber par terre.

### **Frisbee-milieu**

Ce jeu se joue de la même façon que le ballon-milieu sauf que le ballon est remplacé par un frisbee. Les enfants se placent en équipe de 3 et forment une ligne. Les deux joueurs aux extrémités sont face à face et se lancent le frisbee. Le joueur du milieu doit intercepter le frisbee. S'il réussit, il prend la place du joueur qui a été intercepté.



Lorsqu'on joue avec des tout-petits, il est important de changer le joueur du milieu rapidement si celui-ci ne réussit pas à intercepter le frisbee.

### **Pyramide cible**

Ramassez des conserves vides de différentes grosseurs. Faites une pyramide en empilant les conserves sur une table. Les enfants doivent faire tomber toutes les conserves avec 3 lancers de frisbee à la manière d'un kiosque de foire.

### **Bateaux sur l'eau**

Lors de la période de baignade, utilisez vos frisbees comme des bateaux. Installez les enfants en équipe de deux. Les enfants se placent à une extrémité de la petite piscine. En faisant des vagues avec les mains derrière le bateau-frisbee, ils doivent le faire avancer jusqu'à l'autre bout de la piscine.

### **Opération déneigement**

Le lendemain d'une tempête, ciblez une partie de la cour qui doit être déneigée. Divisez ce territoire en deux parties égales et formez deux équipes. Les enfants devront utiliser leur frisbee pour déneiger la cour et transporter la neige à un point choisi. La première équipe qui termine sa partie de cour gagne. Vous pouvez aussi imposer un temps fixe et comparer le travail de chaque équipe une fois le temps écoulé.

### **Glisse-frisbee**

Si, en hiver, vous avez la chance d'avoir une petite butte dans votre cour, vous pouvez utiliser les frisbees pour glisser de façon originale. Les enfants peuvent glisser assis, les fesses dans le frisbee, à genoux avec deux disques ou même s'initier à la planche à neige et au ski pour les plus vieux. Des heures et des heures de plaisir seront au rendez-vous.

### **Artistes en frisbee**

Utilisez les frisbees pour dessiner des cercles dans la cour avec des craies. Les enfants doivent simplement tracer le contour du frisbee pour en faire des fleurs, des soleils, des visages, etc. Variante : Les enfants peuvent lancer le frisbee et tracer le contour à l'endroit où le frisbee est tombé. Lorsque la cour sera remplie de cercles, les enfants pourront s'amuser à sauter de cercle en cercle comme si ce sont des roches pour traverser une rivière.

### **Minigolf frisbee**

Installez un parcours style minigolf mais pour les frisbees. Les enfants doivent passer toutes les étapes pour compléter le parcours.

**La poubelle :** Installez une poubelle à environ 6 pieds du point de départ. Les enfants doivent lancer le frisbee dans la poubelle en utilisant le moins de lancers possible.



**Le tunnel :** Sortez votre tunnel. Les enfants doivent lancer le frisbee au travers du tunnel.

**Le cerceau :** Suspendez un cerceau à une poutre ou au module avec une corde. Le but est de lancer le frisbee à travers le cerceau.

**Le cerceau volant :** Suspendez un cerceau à une poutre ou au module avec une corde. Les enfants doivent lancer le frisbee à travers le cerceau pendant que celui-ci se balance.

**Le rebond-ballon :** Mettez un ballon de plage à environ 6 pieds du point de départ. Les enfants doivent lancer le frisbee sur le ballon pour le déplacer.