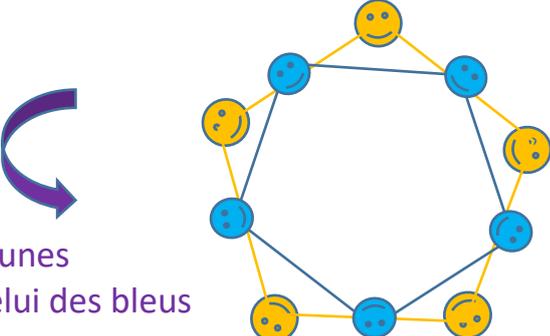


<h2 style="text-align: center;">Autour du frisbee</h2>	- Pratique - 	- Durée - Prépa : 5 min Jeu : 15 min	-2à 10 Joueurs - Equipe	
	Objectif et attendus : Equilibre. Se faire des passes en statique ou en dynamique. Maintien du niveau d'immersion au-dessus du fond : ne jamais faire surface et éviter de toucher le fond		- Niveau - Tous niveaux	
Matériel : un frisbee Aquafrisbee ou fabriqué maison un cercle de 22 ou 25 cm de diamètre en trilaminé. Deux frisbees de couleurs différentes.				
Règles : « La poursuite des frisbee » Manche 1 : au signal, les 2 joueurs qui ont le frisbee en main commencent à le faire tourner dans le sens indiqué au préalable par le moniteur. Par passes successives, le frisbee des jaunes doit rattraper celui des bleus par exemple en 3 tours. Un point si réussi, sinon le point à l'équipe adverse. Manche 2 : ce sont les bleus qui doivent rattraper les jaunes...etc L'équipe gagnante est celle qui atteint la première 6 points (par exemple)				
Sécurité : Attention aux remontées trop rapides : adapter la profondeur au niveau.			- Encadrement - 1	
Schéma : <div style="display: flex; align-items: center; justify-content: space-around; padding: 20px;"> <div style="text-align: center;"> <p>Manche 1 :</p> <p>Le frisbee des jaunes doit rattraper celui des bleus</p>  </div> <div style="text-align: center;"> <p>Manche 2 :</p> <p>Le frisbee des bleus doit rattraper celui des jaunes</p>  </div> </div>				
Variantes : <ol style="list-style-type: none"> Frisbee- foot : le but matérialisé par des plots coniques posés au fond, le frisbee progresse de main en main sur la grande longueur, interdit d'avancer avec frisbee en main, dès réception, stopper et le lancer à un équipier. Passé à dix avec interception par l'équipe adverse (2 contre 2, un seul frisbee) 				