

## JEUX DE LUTTE CYCLE 3

### 1. LES PINCES À LINGE

- Dispositif : Zone de combat délimitée de 3m X 3m
- Position de départ : 2 adversaires debout face à face, **paumes contre paumes**.  
Une pince à linge fixée à chaque cheville, sur le côté extérieur,
- Durée du combat : 1 minute en continu
- Dès qu'un combattant n'a plus de pince, arrêter l'assaut,  
se remettre en position de départ  
(Ne pas arrêter le chronomètre)
- Consignes sécuritaires : **Respecter les règles d'or**  
Ne pas donner de coup de pied  
Ne pas s'asseoir sur sa pince



**Je gagne le combat si je marque plus de points que mon adversaire.  
Je marque un point pour chaque pince à linge prise à mon adversaire.**

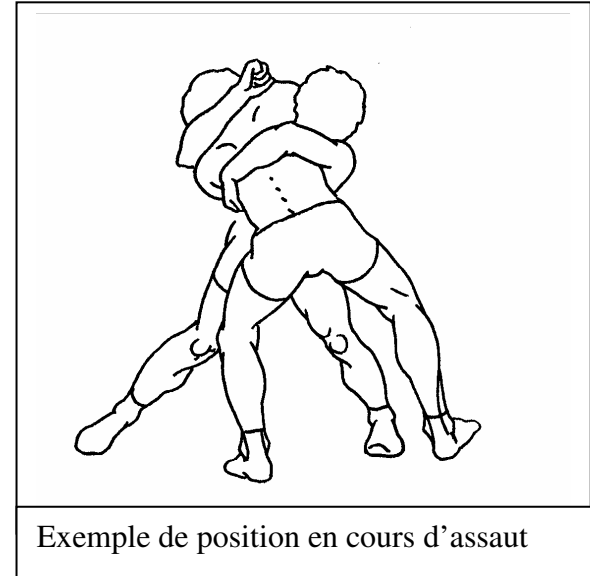
## 2. LUTTE SUMO

Dispositif : Zone de combat délimitée de 3 m X 3 m

Position de départ : 2 adversaires debout, face à face,  
en se tenant par les épaules.

Durée du combat : 1 minute en continu  
(Ne pas arrêter le chronomètre)  
A chaque sortie ou contact au sol,  
Arrêter l'assaut, se remettre en position de départ

Consignes sécuritaires : Respecter les règles d'or  
Ne pas projeter en dehors de la zone de combat  
Le balayage est autorisé **seulement si** l'adversaire est accompagné et maintenu lors de la chute



**Je gagne le combat si je marque plus de points que mon adversaire.**

**Je marque un point :**

- à chaque fois que mon adversaire pose une partie un pied hors de la zone.
- à chaque fois qu'il touche le sol avec une partie du corps ( main, genou, fesse...).

## LES CHASSEURS D'OURS

Dispositif : Zone de combat délimitée de 3m X 3m

Position de départ : Les ours se tiennent enlacés (de face, pas de doc) et immobiles au sol.  
Les chasseurs sont debout à l'extérieur de la zone de combat.

Durée du combat : 2 manches de trente secondes maximum  
Inverser les rôles pour la deuxième manche

Consignes sécuritaires : Respecter les règles d'or  
« Tirage » et torsion sur un seul bras interdits  
Ne pas tirer sur le cou  
Ne pas tirer seulement les vêtements  
Possibilité de se mettre à plusieurs chasseurs pour sortir 1 ours



**L'équipe gagne le combat :**  
-si elle marque plus de points que l'équipe adverse,  
-si elle a été la plus rapide pour sortir l'équipe adverse  
**L'équipe marque un point à chaque fois qu'un ours est sorti entièrement du terrain.**