

DUEL A CLOCHE PIED

A partir de :	10 ans	Effectif +/- :	4 minimum
Durée :	au moins 10 minutes	Lieu :	intérieur / extérieur
Intérêts :	maîtriser l'équilibre sur un pied, utiliser son agressivité, prendre le risque de se confronter à un adversaire,		
Conseils sécurité :	choisir un terrain souple (plage, prairies...) Dans une salle pratiquée sur des tapis.		
Matériel :	4 foulards		
Déroulement / Règles :	<p>✚ But du jeu : deux joueurs cherchent à faire perdre l'équilibre à leur adversaire en se tenant sur une seule jambe.</p> <p>✚ Tracer, avec des foulards, 2 lignes de départ séparées de plusieurs mètres. Les joueurs sont divisés en deux camps qui se placent sur ses lignes.</p> <p>✚ Les deux équipes partent au signal, à cloche-pied, en direction du camp opposé. Quand deux adversaires se rencontrent, chacun s'efforce de faire perdre l'équilibre à l'autre : la lutte se fait épaule contre épaule, en gardant les mains dans le dos. Celui qui est amené à poser les deux pieds par terre, doit s'immobiliser sur place ; il est considéré comme prisonnier.</p> <p>✚ Tout prisonnier peut être délivré si un joueur de son camp réussit, toujours à cloche-pied, à le toucher.</p> <p>✚ Le grand vainqueur est celui dont le plus grand nombre de joueurs parviennent jusqu'à la ligne d'arrivée, de l'autre côté.</p>		
Variante :	les joueurs des deux camps sont numérotés de la même façon. Ils restent sur leur ligne de départ. lorsque l'arbitre crie un numéro, les deux joueurs correspondants viennent s'affronter au milieu du terrain. Le vaincu reste en place. L'arbitre peut convoquer plusieurs numéros en même temps.		
Conseil :	Attention à l'agressivité de certains participants, restez ferme sur les règles et les pénalités en cas de débordement.		

