

N° du poste

# Bras de fer

## Mise en place du poste:

Assembler 2 petits tapis par le côté étroit.

## Matériel:

- 2 petits tapis

## Exercice:



A plat ventre, l'un en face de l'autre, avec le bras fléchi et le coude au sol, tenir la main du partenaire. L'autre bras en appui sur l'avant-bras devant soi.

Faire poser le dos de la main du partenaire sur le tapis sans perdre le contact coude-tapis. Le premier qui a le dos de la main sur le tapis à perdu.

# S'emparer de la balle

N° du poste

Mise en place du poste:

-

Matériel:

- 1 ballon

Exercice:



Debout l'un en face de l'autre, tenir le même ballon à deux mains. Enlever le ballon des mains de l'autre. Celui qui réussit à prendre le ballon a gagné.

# S'emparer de la balle

N° du poste

Mise en place du poste:

-

Matériel:

- 1 petit tapis
- 1 ballon

Exercice:



Recroquevillé au milieu d'une surface délimitée, (A) se cramponne de toutes ses forces à un ballon (p. ex. à quatre pattes sur le ballon), tandis que (B) tente de le lui dérober. Après avoir réussi l'exercice, inverser les rôles.

*Variante* : chronométrer le temps jusqu'à ce que la balle soit récupérée ou donner un temps limite pour l'essai.

# Poussée du banc

N° du poste

## Mise en place du poste:

Un banc, partie étroite dirigée vers le haut (surélever évent. le banc à l'aide de 2 caissons).

## Matériel:

- 1 banc
- 2 ballon lourd
- 2 caissons

## Exercice:



Debout sur le même banc, l'un en face de l'autre, avec chacun un médecine-ball entre les mains. Déséquilibrer le partenaire à l'aide du médecine-ball. Le premier qui tombe du banc a perdu.



# Dos à dos

N° du poste

Mise en place du poste:

Assembler 2 tapis par le côté long.

Matériel:

- 2 petits tapis

Exercice:



Assis dos à dos, jambes écartées, bras dessus bras dessous. Au signal, faire basculer le partenaire sur le côté droit jusqu'à ce que son épaule (ou son coude) gauche touche le sol. Lors du prochain tour, faire basculer l'adversaire sur la gauche.

# Pouces judo

N° du poste

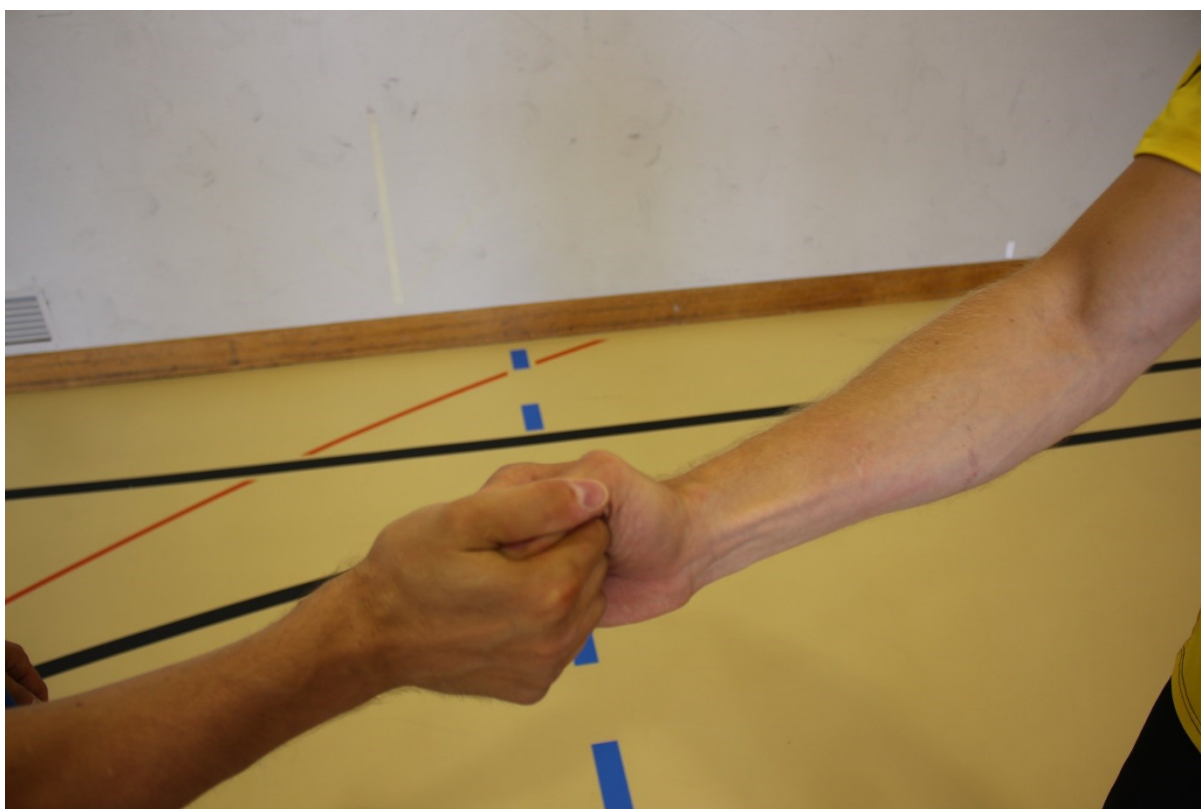
Mise en place du poste:

-

Matériel:

-

Exercice:



Face à face, se tenir la main avec le pouce tendu vers le haut. Au signal, coincer le pouce du partenaire. Le premier qui arrive à coincer le pouce du partenaire pendant au moins deux secondes a gagné. Effectuer l'exercice avec l'autre main.

# Fruit mûr

N° du poste

## Mise en place du poste:

Deux bancs, partie étroite dirigée vers le haut, à environ 1 m de distance l'un de l'autre.

## Matériel:

- 2 bancs
- 2 ballon lourd

## Exercice:



Vous vous faites face sur les bancs et tenez chacun un médecine-ball dans les mains. Vous essayez maintenant de faire tomber votre adversaire de son banc avec le médecine-ball. Le premier qui touche le sol perd.

N° du poste

# Touche-pieds

Mise en place du poste:

-

Matériel:

-

Exercice:



Vous vous tenez face à face et vous vous saisissez mutuellement par les épaules. Maintenant, vous essayez de vous marcher sur les pieds. Qui obtient le plus de touches ?



# Combat de coq

N° du poste

Mise en place du poste:

Délimiter un terrain à l'aide de 4 cônes.

Matériel:

- 4 cônes

Exercice:



Debout sur un pied, l'un en face de l'autre, bras croisés sur la poitrine. Déséquilibrer le partenaire en le bousculant. Le premier qui pose la deuxième jambe au sol a perdu.

# Claque-fesses

N° du poste

Mise en place du poste:

-

Matériel:

-

Exercice:



Debout l'un en face de l'autre, se tenir par une main (droite ou gauche). Chacun essaie avec sa main libre de toucher les fesses de l'autre sans être lui-même touché. Qui marque le plus de points?

# Retourne la coccinelle

N° du poste

Mise en place du poste:  
Assembler 2 tapis par le côté long.

Matériel:

- 2 petits tapis

Exercice:



Un des partenaires est à quatre pattes sur les tapis. Le second doit le retourner sur le dos. Après avoir réussi l'exercice, inverser les rôles.

# Se toucher les genoux

N° du poste

## Mise en place du poste:

Délimiter un terrain carré à l'aide de cônes.

## Matériel:

- 4 cônes

## Exercice:



Debout au centre du terrain, l'un en face de l'autre. Toucher les genoux du partenaire avec la main. Qui marque le plus de points?

# Combat de crabes

N° du poste

Mise en place du poste:

Assembler 2 petits tapis par le côté étroit.

Matériel:

- 2 petits tapis

Exercice:



Couché sur le ventre, l'un en face de l'autre, soulever les bras et le haut de corps. Mettre les mains du partenaire au sol. Le premier qui arrive à maintenir les mains du partenaire au sol pendant au moins 2 secondes a gagné.



# Lutter en pos. d'appui facial

N° du poste

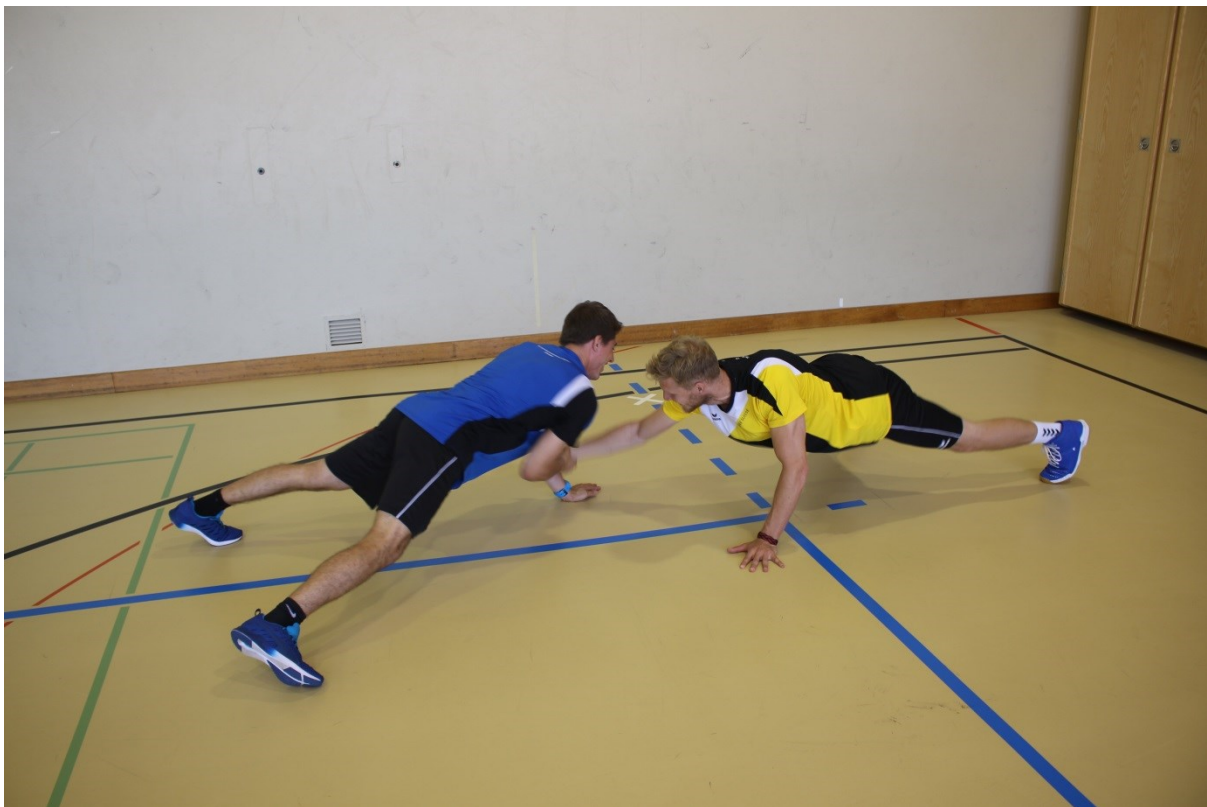
Mise en place du poste:

-

Matériel:

-

Exercice:



Face à face, en position d'appui facial. Tirer le bras du partenaire pour lui faire perdre l'équilibre. Le premier qui quitte la position d'appui facial (poser un genou, etc.) a perdu.

# Tirer par-dessus la ligne

N° du poste

Mise en place du poste:  
Démarquer une ligne à l'aide de cônes.

Matériel:  
○ 2 cônes

Exercice:



Debout avec un pied sur la ligne de démarcation, l'un en face de l'autre, se tenir par l'avant-bras. Tirer le partenaire par-dessus la ligne. Le premier qui franchi la ligne a perdu.

*Variante:* Le perdant est celui qui lève en premier un pied.

# Garder la position

N° du poste

Mise en place du poste:

-

Matériel:

-

Exercice:



Debout l'un en face de l'autre, jambes légèrement écartées, paumes des mains contre celles du partenaire. Faire perdre l'équilibre au partenaire en poussant rapidement et avec force ou en esquivant. Le premier qui bouge ses pieds a perdu.

# Tirer hors du cerceau

N° du poste

Mise en place du poste:

-

Matériel:

- 2 cerceaux

Exercice:



Debout dans un cerceau, l'un en face de l'autre, se tenir par les mains/poignets. Tirer/pousser le partenaire hors de son cerceau. Le premier qui touche le sol hors du cerceau a perdu.

# Retournement sur le dos

N° du poste

## Mise en place du poste:

Délimiter un terrain rectangulaire à l'aide de petits tapis.

## Matériel:

- 4-6 petits tapis

## Exercice:



A genoux au milieu du terrain, l'un en face de l'autre, se tenir mutuellement par les épaules. Pousser/tirer le partenaire pour le mettre sur le dos. Le premier qui a les deux épaules sur le tapis a perdu.



# Se pousser dos à dos

N° du poste

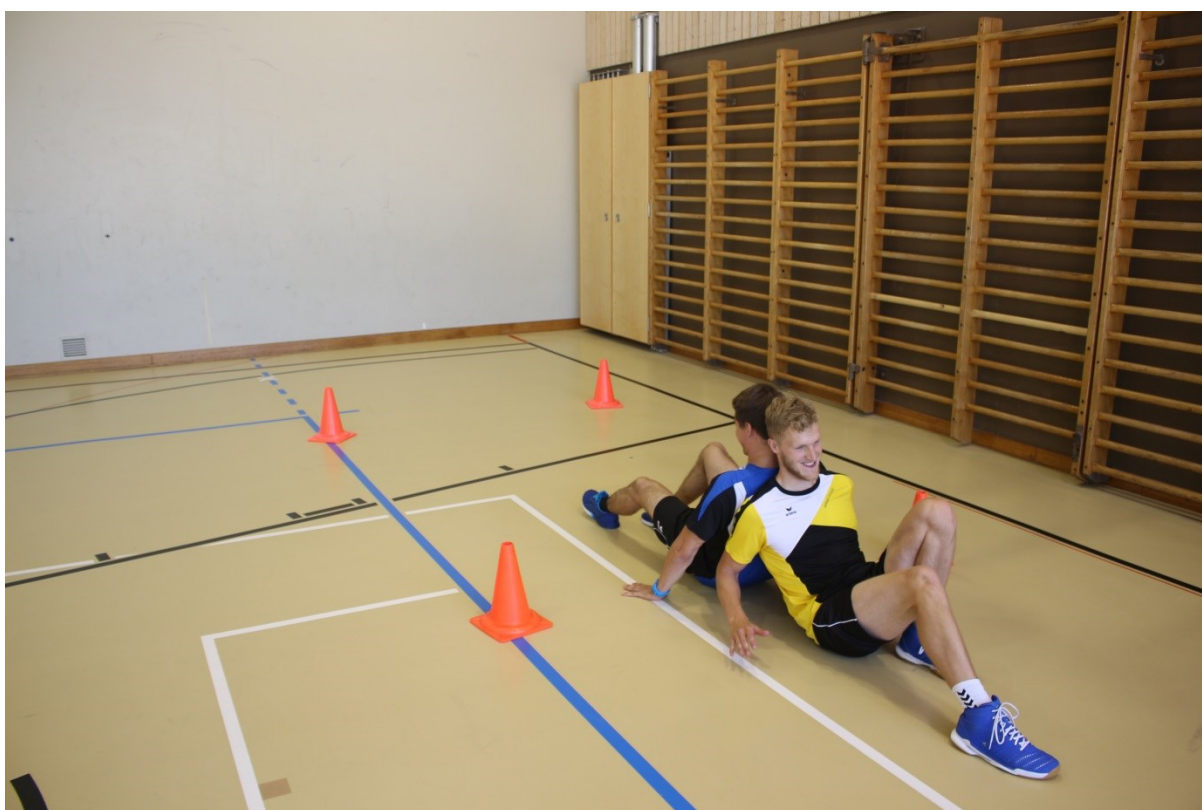
## Mise en place du poste:

Délimiter un rectangle à l'aide de 4 cônes et marquer le milieu du terrain avec les deux cônes restant.

## Matériel:

- 6 cônes

## Exercice:



Assis dos à dos, au milieu du terrain. Au signal, pousser le partenaire au-delà de la ligne de fond (marquée par des cônes). Le premier qui franchit la ligne de fond avec tout son corps a perdu.

# Pousser sur les épaules

N° du poste

## Mise en place du poste:

Délimiter un terrain rectangulaire à l'aide de petits tapis.

## Matériel:

- 9-12 petits tapis

## Exercice:



Debout au milieu du terrain, l'un en face de l'autre, se tenir mutuellement par les épaules. Pousser/tirer le partenaire hors du terrain. Le premier qui met un pied en dehors a perdu.

*Variante:* Terrain plus petit (1-4 tapis).

# Pousser sur les épaules

N° du poste

## Mise en place du poste:

Délimiter un terrain rectangulaire à l'aide de petits tapis.

## Matériel:

- 9-12 petits tapis
- 4 balles de tennis

## Exercice:



Debout l'un en face de l'autre, avec chacun une balle de tennis dans chaque main. Pousser le partenaire hors des tapis. Le premier qui met un pied en dehors à perdu.

# Pousser pieds en suspension

N° du poste

Mise en place du poste:

-

Matériel:

-

Exercice:



Face à face, assis sur les fesses, mains en l'air, pieds en appui contre ceux du partenaire. Faire perdre l'équilibre au partenaire en poussant avec les pieds. Le premier qui touche le sol avec les mains ou le dos a perdu. Le concours peut être fait avec ou sans contact permanent des pieds.

Attention: ne pas cambrer le dos même avec l'augmentation de la fatigue (contracter les muscles abdominaux).



# Tirer à la corde

N° du poste

## Mise en place du poste:

Démarquer le milieu du terrain à l'aide de cône.

## Matériel:

- 1 corde
- 2 cônes

## Exercice:



Debout l'un en face de l'autre, à 3-4 m de distance, tenir la corde avec les mains (les cônes sont à distance égale des deux partenaires). Tirer le partenaire par-dessus la ligne du milieu. Le premier qui passe la ligne à perdu.



# Bouc récalcitrant

N° du poste

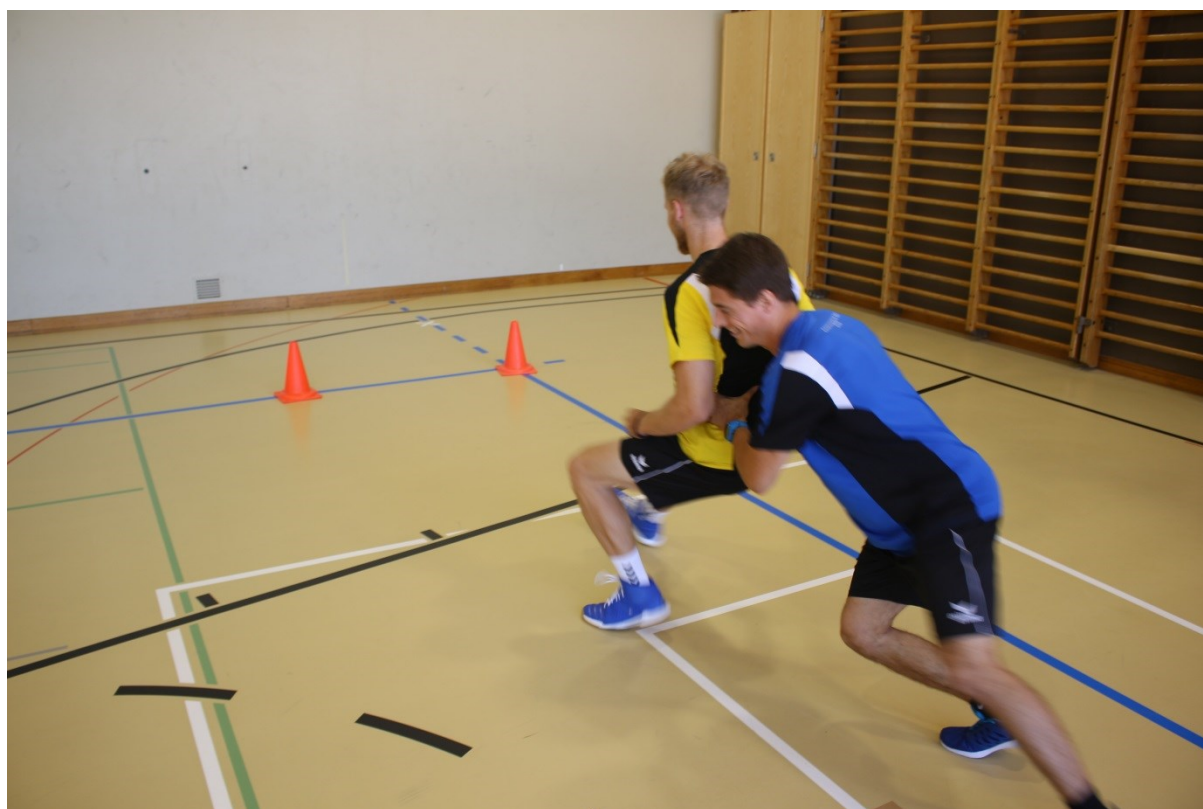
## Mise en place du poste:

Délimiter une ligne de fin du terrain à l'aide de cônes.

## Matériel:

- 2 cônes

## Exercice:



Debout l'un derrière l'autre, le regard dirigé vers l'avant. Pousser le partenaire pour lui faire franchir une ligne délimitée au préalable. Echanger les rôles.

*Variante:* Chronométrer le temps pris pour franchir la ligne.

# Zone interdite

## Mise en place du poste:

Définir une zone à l'aide de cônes.

## Matériel:

- 1 mur
- 2 cônes

## Exercice:



Debout l'un en face de l'autre, (A) protège une zone préalablement définie (p. ex. une partie de mur), (B) tente de toucher cette zone avec une main. Après avoir réussi l'exercice, inverser les rôles.

*Variante:* chronométrer le temps jusqu'à ce que la zone interdite soit touchée ou qui parvient à toucher plus de fois la zone dans un temps donné.

# Assieds-toi

N° du poste

## Mise en place du poste:

Former un terrain rectangulaire à l'aide de petit tapis.

## Matériel:

- 4 petits tapis

## Exercice:



A genoux sur le sol, l'un en face de l'autre, se tenir par les épaules. Asseoir le partenaire. Un point est marqué à chaque fois que son partenaire se retrouve assis.

# Fuir le tapis

## Mise en place du poste:

Former un terrain rectangulaire à l'aide de petit tapis.

## Matériel:

- 9-12 petits tapis

## Exercice:



A quatre pattes, l'un derrière l'autre. Celui qui est devant essaie de sortir du terrain, son partenaire l'en empêche de manière loyale. Après un moment, inverser les rôles.

*Variante* : chronométrer le temps jusqu'à ce que la fuite soit réussie ou donner un temps limite pour la tentative de fuite.