

PRINCIPES :

- égalité des chances, si possible dans chaque combat
- rituel : salut au début et à la fin de chaque combat
- ne jamais chercher à faire mal, mais bien à remporter le combat
- signal qui permet d'arrêter instantanément le combat en cas de besoin (3 coups sur l'épaule)
- changer souvent de partenaire, d'adversaire

1. Le robot

- un pilote, un robot, piloter à l'aide d'un langage de signes codés simples, éviter les obstacles
- avec les yeux fermés
- sur un parcours défini
- un pilote, **deux** robots en même temps

2. Escrime

- la pointe de l'épée **reste collée au sol** pour des raisons de sécurité
- toucher les pieds de son adversaire, sans jamais frapper et faire mal
- chaque pied touché : 1 point

3. Pincettes à linge

- par deux, piquer les pincettes fixées sur le t-shirt de son adversaire
- attention à éviter absolument les coups
- celui qui n'a plus de pincette a un gage, ou a perdu la partie

4. Espace miné

- par deux, autour d'un cerceau en se tenant fermement par les mains
- en poussant et tirant l'adversaire, tenter de lui faire mettre un pied dans le cerceau
- attention à **ne pas lâcher brusquement** les mains
- variante à 4, deux équipes de deux qui s'affrontent autour d'un petit tapis

5. Dos à dos

- par deux, dos à dos sur 2 petits tapis, en se tenant bien par les bras entrecroisés dans le dos
- essayer de faire poser une épaule au sol à son adversaire
- pas de coups, uniquement lutter avec le poids de son corps

6. Sur le banc

- sur la poutrelle d'équilibre, deux adversaires paumes de mains contre paumes de main, sans se tenir, sans se crocher par les doigts
- uniquement en se poussant et en réduisant la pression sur les bras et les mains, tenter de faire chuter son adversaire du banc
- pour marquer le point, il faut non seulement réussir à faire chuter son adversaire, mais rester sur le banc soi-même

7. Lutte pour le ballon

- deux à deux, face à face, couché à plat ventre, les mains sur le bord du tapis
- deux petits tapis avec un ballon lourd au centre
- au signal, les deux adversaires tentent de se saisir du ballon et luttent pour ce dernier durant 60 à 90 secondes
- celui qui détient le ballon au signal de fin remporte la partie