

Burner Games – Pleins gaz: Bon débarras

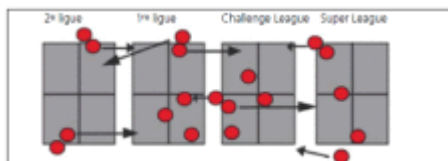
Lutter et se bagarrer sont les aspects développés au cours de cet exercice. Les gagnants montent d'une ligue, les perdants suivent le chemin inverse.

Nombre de joueurs 12-30

Intensité XXX

Matériel XX

Temps XX



Sur le terrain de badminton sont disposés quatre tapis qui représentent des îles. Afin qu'ils ne glissent pas, il faut éventuellement les fixer ensemble par les poignées. Au départ, les joueurs sont répartis équitablement sur les différents tapis. Au signal, les joueurs, à genoux, affrontent un adversaire. But: le pousser hors du tapis en respectant certaines règles (interdit de tirer les cheveux, pincer, chatouiller, enserrer le cou, etc.).

Le gagnant du duel monte d'une ligue, le perdant descend. Le joueur qui remporte son combat sur le terrain de «Super League» reçoit un point. Celui au contraire qui perd sur le terrain le plus bas (2e ligue) effectue un exercice de force et recommence sur ce même tapis. Après six minutes, le joueur ayant le plus de points est déclaré vainqueur.

Matériel: 12-16 petits tapis, cordes ou sautoirs pour attacher les tapis ensemble

Source: [Muriel Sutter, auteur de l'ouvrage «Burner Games»](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO