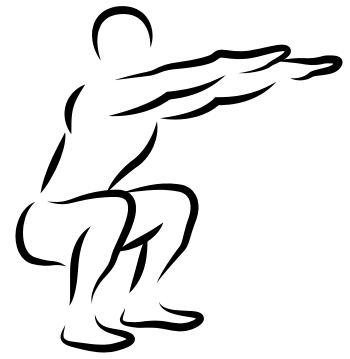


# LA SQUATANQUE (ou boul lyonnais)

*Dans le cadre de la  
Confinement Sports Jam*



**2 JOUEURS  
OU PLUS**

**UN PEU  
D'ESPACE**

**DES JAMBES  
SOLIDES**



## VOUS AVEZ BESOIN

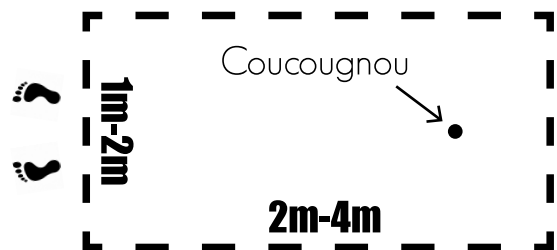
De rouler des  
Chaussettes en boule



D'un bouchon  
de bouteille  
(le coucounou)



D'un espace aux  
dimensions suivantes



## LES RÈGLES



### LES BASES

Deux équipes, trois boules par joueur.

Placer le coucounou comme sur le graphique, puis tirer au sort quelle sera la première équipe à jouer.

Un membre d'une équipe lance toutes ses boules les unes après les autres.

Quand les deux équipes ont joué toutes leurs boules, comptage des points.

L'équipe gagnante (celle avec sa boule la plus proche du coucounou) marque un point.

Nouveau round.

La première équipe arrivée à 10 points remporte la partie.

### LE LANCER

Se placer sur la zone de tir comme sur le graphique, dos au terrain.

Placer la boule sur votre nuque.

Effectuer une série de squat, dont le nombre équivaut au round actuel, puis lancer la boule en vous redressant rapidement lors du dernier squat de votre série.

Exemple :

- Round 1 -> Un seul squat pour lancer la boule.
- Round 10 -> Dix squats, et lancer la boule lors du dixième.



**Rappel :** Le dos droit, et les genoux  
ne dépassant pas la pointe des pieds

