



Série d'introduction

J+S-Kids – Document de base Lutte

Groupe d'auteurs

Team d'experts SARV et J+S:

Roger Mamié, chef de disciplines J+S Lutte

Jürg Lippuner, Joe Bossert, Urs Neyer, Hugo Dietsche, Leonz Küng, Reto Lüthi, Jean-Daniel Gachoud, Theo Herren, Hans Schnider, Fredy Infanger, tous experts J+S Lutte et/ou J+S-Kids

Conditions cadres

Âge	Dès 5 ans.
Taille du groupe	<p>Idéalement 6 à 12 enfants (min. 1 moniteur) 12 à 18 enfants (min. 2 moniteurs) 18 à 24 enfants (min. 3 moniteurs)</p> <p>Tous les enfants devraient se situer au même niveau moteur et au même niveau de développement.</p> <p>Lors d'entraînements techniques poussés, il est important d'avoir suffisamment de moniteurs à disposition.</p>
Environnement du cours	Pour des exercices techniques, il est indispensable de placer de matelas. Il est important que les enfants (paires) disposent de suffisamment d'espace pour bouger.
Aspects de sécurité	Dispenser les leçons pour niveau avancé avec l'aide d'un moniteur supplémentaire (avec l'aide d'un moniteur J+S Lutte). Un élève lutteur expérimenté peut aussi être engagé comme assistant. Dans le cas où aucun moniteur J+S n'est disponible, l'entraînement technique doit être limité à de simples combats joués pour une question de sécurité.
Autres	La lutte sera exercée en groupe. Il est important de disposer de moniteurs ayant de grandes compétences sociales
Général	<p>Les dernières années ont vu l'explosion de la pratique des sports de combat, autant dans la littérature qu'à l'école. Les sports de combat s'inscrivent spécialement bien dans une approche d'éducation sociale, de mouvement et de développement des qualités de coordination et de la condition physique. La diversité des termes, tels que lutter, se bagarrer, s'empoigner et se chamailler indiquent qu'il s'agit d'idées de mouvement ludiques, indépendantes d'un sport de combat spécifique, mais toujours guidées par des règles.</p> <p>Se battre peut être autant associé à des conséquences positives (compétences sociales, règles, accepter l'autre, fairplay, sensation du corps) que négatives (transgression de règles, agression, violence). Les spécificités de la victoire doivent être traitées au même titre que celles de la défaite, et sont une partie indispensable des situations d'apprentissage sans violence. Elles ne devraient pas être laissées de côté.</p>
Catégories d'exercices et d'idées d'exercices	<p>Composantes systématiques des leçons:</p> <ul style="list-style-type: none">- Jeux qui autorisent le contact physique- Exercices et jeux qui forment la confiance- Jeux en faveur du contact physique indirect dans le groupe- Jeux en faveur du contact physique indirect avec le partenaire- Jeux en faveur du contact physique direct dans le groupe- Jeux en faveur du contact physique direct avec le partenaire- Exercices de relaxation avec le partenaire- Idées provenant de la gymnastique



Aperçu des leçons

Nr.	Titre de la leçon	Objectif	Points essentiels	Niveau
1	Contact physique I	- Développement du comportement coopératif - Amélioration des qualités de coordination - S'habituer au contact physique	Aucun	Simple
2	Contact physique II	- Développement du comportement coopératif - Amélioration des capacités de coordination - S'habituer au contact physique	Aucun	Simple
3	Contact physique III	- Développement du comportement coopératif - Amélioration des capacités de coordination - S'habituer au contact physique	Aucun	Simple
4	Jouer, s'empoigner et se battre I	Déroulement d'une leçon idéale, variée et axée sur le niveau débutant	Aucun	Simple
5	Jouer, s'empoigner et se battre II	Introduction à la technique pour débutants (Half-Nelson – «retourner les escargots»)	Suite des quatre premières leçons	Simple
6	Jouer, s'empoigner et se battre III	Introduction aux jeux de combat	Suite des cinq premières leçons	Simple
7	Jouer, s'empoigner et se battre IV	Introduction à la technique pour débutants (Hüfter – «Sensemann»)	Suite des six premières leçons	Simple
8	Jouer, s'empoigner et se battre V	Introduction à la technique pour débutants (projection par-dessus l'épaule)	Suite des sept premières leçons	Moyen
9	Jouer, s'empoigner et se battre VI	Introduction à la technique pour débutants (ceinture en pont)	Suite des huit premières leçons	Moyen
10	Tournoi des «rookies»	Vivre les premières expériences en compétition	Selon le modèle de tournoi	Selon le modèle de tournoi

Salutations / Règles de jeu / Rituel / Fin de leçon

Au début de la leçon commence la première forme de fairplay et de respect. Le moniteur salue tous les enfants en leur serrant la main et les enfants se saluent entre eux de la même manière. Ce rituel peut être réalisé selon plusieurs formes jouées.

Les règles suivantes seront mises en place au début de chaque leçon:

- Enlever les montres et les bijoux. Aucun objet pointu ou métallique accroché aux habits (par exemple les fermetures-éclair).
- Pas de chaussures de sport sales. Idéalement, il faudrait avoir des chaussures de lutte qui ne devraient être portées que sur le matelas. Il est possible d'utiliser des chaussures de gymnastique légères et propres, des ballerines ou des chaussettes.
- Le signal et la forme de rassemblement sont identiques à chaque fois (par exemple demi-cercle autour du moniteur après un coup de sifflet).
- Règles supplémentaires: signaux pour rejoindre les parents, pause-boisson, rattacher ses chaussures, comportement en cas de blessures et le fait de prendre soin des grands/petits (toujours!).

Les règles et les rituels sont des moyens didactiques et méthodiques qui doivent être expliqués et réalisés toujours au même moment ou de la même façon. Ils permettent d'orienter les participants et les moniteurs et le travail est réalisé dans toutes les situations avec une bonne vue d'ensemble, sécurité et confiance. Les règles et les rituels régissent les actions sociales et sont le résultat de l'apprentissage d'exemples de comportement.

Ces règles sont définies dans les points suivants:

- Il est interdit de faire mal aux autres! En clair, cela veut dire que personne n'a le droit de taper, pincer, piétiner, griffer, tirer par les cheveux, etc. Tout ce qui fait mal est interdit. Le message le plus important est le fairplay! Personne ne fait à l'autre ce qu'il n'a pas envie qu'on lui fasse.
- Ne pas tirer les vêtements.
- Avant/après chaque duel, les enfants se serrent la main et témoignent de ce fait leur respect à l'adversaire.
- S'excuser lors de la transgression des règles.
- Ne pas chatouiller.
- Les combats peuvent être arrêtés par les enfants à tout moment en criant «Stop!».



- Un arbitre a le droit d'interrompre le combat si les combattants deviennent trop agressifs.
- A la fin d'un combat, il est parfois judicieux d'échanger ses sentiments, ses sensations et son niveau de perception de difficulté.

A la fin de la leçon, les participants (enfants et moniteur) font à nouveau preuve de respect en se serrant la main.

Combats d'entraînement / Formes de tournoi

Pour les débutants, les règles seront simplifiées et adaptées lors des jeux ou lors des combats d'entraînement.

Pour toutes les précisions à propos des règles et des systèmes de tournois, la leçon 10 présente le tournoi des «rookies». Cette leçon est adaptée aux enfants (combats courts, règles simples, durée de la compétition courte, succès pour tous).

Les compétitions par équipes peuvent faire de ce sport individuel un sport par équipe favorisant l'esprit d'équipe.

Matériel

Idéalement, l'utilisation du tapis de lutte est conseillée (surtout pour les compétitions). Sinon, il est possible d'utiliser un ou deux anciens jeux de matelas J+S.

Trucs et astuces

Lors du processus d'apprentissage, une base saine doit être mise en place. Il est indispensable d'avoir des exercices préparés lorsqu'on travaille avec des enfants. Les jeux mettant en avant les qualités de coordination jouent un rôle important.

Astuces pour l'enseignement

- Porter une attention particulière à l'organisation de la leçon, à la discipline et au respect.
- Mettre en place des règles claires et s'y tenir.
- L'entraînement doit mettre en avant les qualités de coordination en variant le plus possible les exercices.
- Lancer des défis aux enfants en les mettant toujours devant une nouvelle tâche motrice.
- Donner aux enfants suffisamment de temps pour découvrir, essayer et s'entraîner.
- Mettre en place beaucoup d'exercices qui permettent «l'expérience par les contraires».
- Mettre en place un enseignement simple et donner des indications claires. Démontrer le plus possible!
- Exercer les différentes techniques des deux cotés dès le début!
- Changer souvent de partenaire.
- Tous les exercices devraient avoir un lien avec la lutte.

Recueil d'exercices

- Warmmachen-Einstimmen-Einlaufen (Übungssammlung SARV / J+S-Ringen)
- «999 Spiel- und Übungsformen im Ringen, Raufen und Kämpfen». Hofmann-Verlag, DE-Schorndorf, ISBN 978-3-7780-2251-1
- «L'ABC de la Lutte». Edition de la FILA, 1995.
- «100 kleine Zweikampfübungen». Sportverlag Berlin, 1980.

Possibilité de commander ces ouvrages sur www.ringen.ch (www.lutte.ch pour les francophones) ou via le chef de discipline J+S Lutte