

J+S-Kids: Introduction à la lutte – Leçon 2

Contacts physiques 2

Auteur

Equipe d'experts J+S Lutte

Conditions cadres

Durée de la leçon ≥60 minutes
 Niveau simple moyen difficile
 Âge recommandé Dès 5 ans
 Taille du groupe 6 à 12 enfants (plus ou moins de même corpulence): 1 moniteur
 13 à 18 enfants: 2 moniteurs
 19 à 24 enfants: 3 moniteurs.
 Env. du cours Surface plane et carrée faite de tapis de gymnastique ou cercle de lutte
 Aspects de sécurité Voir «Document de base»

Objectifs/But d'apprentissage

Généralités:

Les idées pratiques de jeux et d'exercices sont réparties en différentes catégories et garantissent un développement continu. Les enfants sont amenés progressivement du contact physique indirect (groupe et partenaire) au contact physique direct grâce à un enseignement progressif tenant compte de leur niveau.

Buts d'apprentissage:

- Découvrir et s'habituer aux contacts physiques indirects ou directs
- Acquérir et intégrer un comportement de coopération
- Former et améliorer les capacités de coordination

Indications

Mettre en place un rituel de salutations pour le début et la fin de la leçon, ainsi que d'autres précisions provenant du document de base «Lutte». S'empoigner, se battre et lutter font office d'intégration et de socialisation.

Le message principal à transmettre est le fair-play! → personne ne fait quelque chose à l'autre qu'il n'aimerait pas qu'on lui fasse!

Les combats peuvent être arrêtés par les enfants à tout moment en criant «stop!».

Avant/après chaque duel, les enfants se serrent la main et attestent de ce fait le respect de l'adversaire.

Contenu

MISE EN TRAIN

Autoriser le contact physique

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
5'	Saluer avec le corps Au signal, tous les enfants se saluent en touchant la partie du corps que le moniteur aura communiqué. Le nombre de touches est également communiqué. Par exemple: toucher l'épaule droite de 5 enfants différents.	Tout le monde court librement dans la salle	
5'	Nœud humain Tous les enfants se tiennent les uns à côté des autres, ferment les yeux et tendent les bras devant eux. Chacun attrape deux mains au hasard et doit les tenir pendant tout le déroulement du jeu. Les enfants ouvrent ensuite les yeux et essaient de dé mêler le nœud jusqu'à ce que tout le monde soit de nouveau en cercle.		

PARTIE PRINCIPALE

Confiance

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
5'	<p>Pendule</p> <p>Un enfant se tient entre deux autres, de telle manière à ce qu'il soit en face de l'un et tourne le dos à l'autre.</p> <p>L'enfant au centre devient alors aussi dur que de la pierre et se laisse tomber en avant. Les autres enfants le retiennent par les épaules et le balancent doucement en avant et en arrière.</p> <p><i>Variante:</i> En cercle</p>		

Contact physique indirect en groupe

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
5'	<p>Pousser le matelas</p> <p>Un matelas de 16 cm est posé sur le sol entre deux marques et doit être déplacé par les équipes au-delà des marques sur le sol.</p> <p><i>Variantes:</i> Groupes plus ou moins grands, surface lisse du matelas vers le haut</p>		Matelas de 16 cm

Contact physique indirect avec le partenaire

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
5'	<p>Duel de balles</p> <p>Deux enfants tiennent une balle chacun entre leurs genoux. Ils doivent la protéger en essayant de faire tomber celle de leur adversaire au sol.</p>		Une balle par enfant

Contact physique direct dans le groupe

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
5'	<p>Le renard et la poule</p> <p>Un enfant joue l'aigle, l'autre la poule et tous les autres les poussins, qui se tiennent les uns derrière les autres par les hanches derrière la poule.</p> <p>Le renard essaye de capturer le dernier poussin de la colonne (de le séparer des autres ou de le toucher). S'il y parvient, le poussin devient renard à la place de l'autre.</p>	<p>Environ 20 secondes de jeu</p>	

5'	Cercle de combat Tout le monde se tient en cercle et se tiennent par la main (photo 1) ou par le bras (photo 2). A l'aide de croche-pieds bien placés, faire tomber le voisin de gauche ou de droite.	
----	---	--

Contact physique direct avec le partenaire

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
5'	Combat à la frontière Deux enfants sont l'un en face de l'autre, séparés par une frontière (ligne) et se tiennent par la main. En se tirant et en se déséquilibrant, ils essaient de faire passer l'adversaire de l'autre côté de la frontière. <i>Variante:</i> Sur une jambe		
5'	Comme une crêpe! Un enfant est dans une position de banc tandis que l'autre essaye de le retourner.		

Combattre à l'aide d'un plan de travail en atelier

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
2-3'	Déposer des œufs Un enfant doit garder un cerceau au sol. L'autre enfant essaye d'y déposer un œuf (balle). <i>Variante:</i> Essayer plusieurs sortes de balles (grandeurs).		Par paire: Une balle et un cerceau (ou chambre à air)

2-3'	<p>Strike! Deux enfants se tiennent par une main (ou deux), entre eux sont disposées trois quilles (ou bouteilles en PET vides). En tirant et poussant astucieusement, chacun essaie de faire perdre l'équilibre à son adversaire ou le faire percuter les quilles.</p>		Trois quilles par équipes
2-3'	<p>Pompes de sumo Deux enfants se font face, couchés sur ventre sur un matelas. La tâche consiste à faire sortir son adversaire du matelas. Les deux enfants se combattent en position de pompes épaule contre épaule (photo). Le combattant sera déclaré perdant, à la fin du temps imparti, lorsqu'une partie de son corps (excepté les pieds et les mains) sortira du tapis.</p>		Matelas

PARTIE FINALE

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
5'	<p>Prévision météo sur le dos Soleil, vent, pluie, grêle, neige: toutes ces prévisions seront simulées sur le dos du partenaire.</p>		