

## J+S-Kids: Introduction à la lutte – Leçon 3

# Contacts physiques 3

### Auteur

Equipe d'experts J+S Lutte

### Conditions cadres

Durée de la leçon	≥60 minutes
Niveau	<input checked="" type="checkbox"/> simple <input type="checkbox"/> moyen <input type="checkbox"/> 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 corporel

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
5'	<p><b>Jeu des ambulanciers</b></p> <p>Un ou deux enfants essayent d'attraper un autre enfant. Ce dernier tombe alors par terre et doit être transporté par 2 ambulanciers à l'hôpital afin de se faire soigner. Les ambulanciers doivent faire attention à ne pas se faire attraper.</p> <p><i>Variante:</i></p> <p>Les enfants qui doivent se faire soigner accomplissent des tâches de coordination ou d'endurance avant de pouvoir rejouer.</p>	<p>Un matelas de 16 cm se trouve au centre de la salle (= hôpital).</p> 	

## PARTIE PRINCIPALE

### Confiance

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
5'	<p><b>Le ciel nous tombe sur la tête</b></p> <p>Quatre enfants sont couchés sur le ventre sur un matelas de 16 cm avec la tête à l'extérieur. La pointe des pieds est tendue et les bras sont croisés sous la poitrine.</p> <p>Tous les autres tiennent un autre matelas de 16 cm exactement au-dessus. Au signal, ils le laissent tomber sur l'autre.</p>		2 matelas de 16 cm

### Contact physique indirect en groupe

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
5'	<p><b>Voyage à Jérusalem</b></p> <p>Tous les enfants court librement. Au signal du moniteur, tous les enfants essayent de capturer une balle, de l'apporter sur une île et de la défendre pendant 30 secondes de l'attaque des autres enfants. Ensuite seulement l'enfant reçoit un point. Lors de la manche suivante, enlever une balle.</p>	<p>Au centre de la salle sont disposées des médecine balls ou des balles de gymnastique, environ <math>\frac{1}{3}</math> de moins que le nombre d'enfants. Autour du centre sont disposés autant de matelas qu'il y a de balles.</p>	Medecine ball / balles de gymnastique

### Contact physique indirect avec un partenaire

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
5'	<p><b>Chute du mur</b></p> <p>Deux enfants maintiennent entre eux un petit matelas. En poussant, se décalant ou en variant la force, les enfants essayent de faire tomber le matelas du côté de l'adversaire.</p>		Matelas

### Contact physique direct en groupe

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
5'	<p><b>Récolte de carottes</b></p> <p>Les enfants sont couchés sur le ventre en cercle la tête vers l'intérieur et se tiennent les mains. Le fermier commence alors à récolter ses carottes. Lorsque la carotte est déterrée, la carotte devient fermier à son tour.</p>		
5'	<p><b>Loup-garou</b></p> <p>Un enfant est le loup-garou, qui ne se déplace qu'à 4 pattes. Tous les autres sont debout. Le loup-garou essaye d'attraper les autres enfants et de les tirer dans sa tanière (= tapis). S'il y parvient, la victime devient elle aussi un loup-garou et les 2 partent chasser ensemble.</p>	<p>Un matelas de 16 cm pour faire la tanière</p>	Matelas de 16 cm

### Contact physique direct avec le partenaire

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
5'	<b>Course de crabes</b> Deux enfants sont en position du crabe (photo) l'un en face de l'autre et essayent de forcer l'adversaire à poser ses fesses au sol, à l'aide de croche-pieds.		
5'	<b>Combat de coqs</b> Deux enfants se font face sur une jambe, les bras croisés devant la poitrine. Ils essayent de déséquilibrer l'autre en le poussant.		
5'	<b>Piège à souris</b> Un enfant est sur le dos et doit tenter de se retourner sur le ventre. L'autre enfant doit l'en empêcher.  <i>Variante:</i> De la position ventrale à la position dorsale		

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

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
	Les tâches de travail sont simples à comprendre et ne demandent pas beaucoup de matériel. Un tapis de gymnastique suffit pour la plupart des ateliers. Dans les groupes de 4, deux enfants combattent et les deux autres arbitrent, comptent les points et veillent au respect des règles. Après un certain temps, défini avant de démarrer, les groupes changent d'un atelier à un autre.		
2-3'	<b>La balle m'appartient!</b> Deux enfants se tiennent sur un matelas et tiennent un médecine ball. Qui arrive à l'arracher des mains de l'autre?  <i>Variante:</i> D'abord au sol, ensuite debout		<b>Par paire:</b> Une balle et un cerceau (ou chambre à air)
2-3'	<b>Sort du puits!</b> Un enfant est sur le ventre et l'autre se couche dessus. L'enfant en dessous doit tenter de s'enfuir.		

2-3'	<b>Les tortues</b> Un enfant est sur le ventre et essaye de se faire aussi dur qu'une carapace de tortue. L'autre enfant essaye de le retourner sur le dos.		
2-3'	<b>Celui qui pousse gagne</b> Deux enfants sont assis dos à dos sur un matelas. Qui parvient à pousser son adversaire en dehors du tapis sans l'aide des mains?		Matelas

#### Idées de tournois

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
10'	<b>Tournois du roi</b> Deux enfants combattent en même temps sur tous les matelas. La tâche est pour tout le monde identique. L'enfant victorieux se déplace d'un tapis sur la droite. L'enfant perdant vers la gauche.  A chaque tour, les combats deviendront de plus en plus équilibrés et homogènes. L'enfant tout à droite est le vainqueur. La tâche peut rester la même ou être changée.	De petits matelas sont disposés en ligne, un peu espacés les uns des autres.	

#### PARTIE FINALE

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
5'	<b>Le mot magique</b> Un enfant est assis et l'autre écrit un mot en lettres capitales dans son dos. Il peut aussi dessiner des symboles. Que signifie le message?		