

J+S-Kids: Introduction à la lutte – Leçon 5

Jouer, s'empoigner et se battre 2

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.

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 (voir leçons 1-4).

Contenu

MISE EN TRAIN

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
6'	<p>Pommes frites Les enfants courent librement dans la salle. Au signal du moniteur, ils se laissent tomber par terre:</p> <p>Pommes frites → tous individuellement, les uns sur les autres Tartine beurrée → par deux, l'un sur l'autre Sandwich → par trois, les uns sur les autres Big Mac → par quatre, les uns sur les autres</p>	<p>Exemple: Tartine beurrée</p> 	

<p>6'</p>	<p>Exercices avec partenaire</p> <p>Duel</p> <ul style="list-style-type: none"> - Marcher sur les pieds - Combat de coqs (voir photo du haut) <p>Gymnastique au sol</p> <ul style="list-style-type: none"> - Rouler par-dessus le corps du partenaire (voir photo du bas) - Pyramide: Banc sur banc 		
<p>5'</p>	<p>Poirier</p> <p>Entraîner contre le mur en alternant avec les exercices de renforcement (voir photo en haut à droite)</p> <p><i>Variante:</i> Pour l'exercice de renforcement, le partenaire peut laisser une jambe tomber (voir photo en bas à droite)</p>	<p>Exercices de renforcement</p>	
<p>5'</p>	<p>Estafettes sur la surface matelassée</p> <ul style="list-style-type: none"> - Roulade avant - Sur les genoux - En position du crabe 	<p>Groupe de 3-4 enfants Passage de témoin lorsque l'enfant est assis sur le medecine ball</p>	<p>2 medecine balls par groupe</p>

PARTIE PRINCIPALE

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
20'	Groupe A en salle Parcours d'obstacles/jardin d'escalade		2 bancs suédois 2 caissons 3 petits matelas espaliers perches
20'	Groupe B sur le matelas - «Retourner l'escargot»: 1 ^{er} passage au signal du moniteur, l'enfant A essaye de retourner l'enfant B sur le dos. - Entraînement technique: introduction du Half-Nelson, «retourner l'escargot»; 2 ^e passage	Alterner les combats «un contre un» et l'apprentissage technique 	
2'	Changement		

PARTIE FINALE

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
5'	Chasse à 4 pattes	Sur le matelas 	Matelas
1'	Rassemblement, retour rapide et salutations		