

J+S-Kids: Introduction à la lutte – Leçon 6

Jouer, s'empoigner et se battre 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.



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
5'	Touchball Deux équipes de 3-6 joueurs essaient pendant quelques minutes de toucher avec une balle le plus d'adversaires possible. Important: Le joueur qui touche avec la balle peut avancer d'un pas au maximum! Jeu sans dribble.		Musique, balle en mousse

2-3'	<p>Attraper les pieds de l'adversaire Les deux enfants s'asseyent l'un en face de l'autre les jambes tendues au-dessus du sol. B essaye de descendre ses jambes serrées entre celles de A, qui sont à environ 50 cm du sol (voir photo)</p> <p>A, l'attrapeur de pieds, essaye de réagir rapidement lorsque B passe et d'emprisonner ses jambes.</p> <p>A peut déplacer ses jambes librement. Les soulever ou les abaisser n'est pas interdit.</p>		
2-3'	<p>Se libérer les mains Les combattants se tiennent en position assise ou debout l'un en face de l'autre. B attrape d'une main le poignet de son adversaire.</p> <p>A essaye, dans un temps imparti (2-4 secondes), au moyen d'un soulèvement accompagné d'une pronation du poignet et d'un abaissement de la paume des mains, de faire rompre la prise.</p> <p><i>Variante:</i> La libération peut aussi se pratiquer avec toutes les autres prises.</p>		
10'	Mobilisation spécifique des articulations et des muscles (nuque incluse).		

PARTIE PRINCIPALE

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
5'	<p>Combat pour se toucher la cuisse Les adversaires se tiennent à environ 50 cm l'un de l'autre, en position de combat, penchés vers l'avant (sans prise des mains). Chacun tente, dans un temps imparti, de toucher la cuisse de leur adversaire le plus souvent possible.</p> <p>Cependant, les combattants autorisés de se déplacer dans toutes les directions. Les touches réussies donnent un point.</p> <p>L'exercice devient encore plus intéressant, lorsque des manœuvres d'évitement sont utilisées.</p>		
5'	<p>Combat dos à dos Les adversaires sont assis dos à dos jambes tendues et s'accrochent avec les bras. Les deux adversaires ont l'objectif de toucher le sol avec les épaules.</p> <p>Les combattants essayent au moyen de mouvements latéraux, d'accomplir l'objectif dans des directions différentes.</p>		

<p>5'</p>	<p>Qui gagne le «banc»? Les adversaires se trouvent dos à dos (photo 1), en position de banc (photo 2) ou tête contre tête sur le ventre. Au signal, les combattants essayent de contourner leur adversaire (photo 3) afin de se retrouver dans leur dos et de les attraper par derrière (photo 4).</p>		
<p>10'</p>	<p>Technique: retournement de l'adversaire à partir de la position du banc B se trouve dans la position du banc. A s'agenouille à côté de lui et doit, dans un temps imparti, retourner l'adversaire en position dorsale. Afin d'y parvenir, A peut attraper les deux bras de B (photo 1), les tirer fermement contre lui (photo 2) et basculer en poussant les épaules de l'adversaire, afin qu'il se retrouve sur le dos (photo 3).</p>		<p>Pour cet exercice, il est utile d'utiliser un sol mou</p>

PARTIE FINALE

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
<p>5'</p>	<p>Etirer Un enfant est couché sur le ventre, relâché. Le deuxième enfant tire gentiment sur les bras, et ensuite sur les jambes du premier enfant. Attention, tirer prudemment.</p>		
<p>5'</p>	<p>Secouer Un enfant est couché sur le dos et respire profondément. Le deuxième enfant secoue gentiment les jambes et les bras.</p>		