

J+S-Kids: Introduction à la lutte – Leçon 9

Jouer, s'empoigner et se battre 6

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

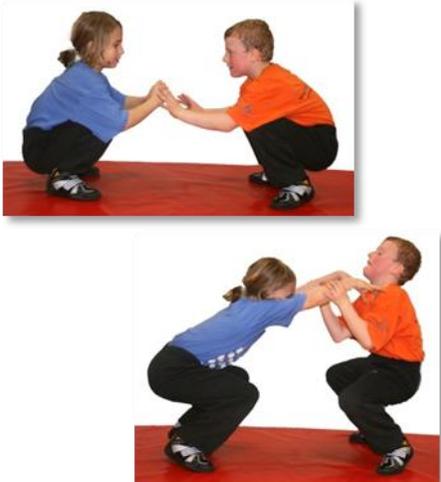
MISE EN TRAIN

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
5'	Hot dog Un ou plusieurs chasseurs (selon la grandeur du groupe) essayent d'attraper les enfants. Ceux qui sont touchés restent debout sans bouger et doivent se faire sauver par les autres enfants. Pour ce faire, deux enfants devront créer un cercle (hot dog) autour de l'enfant attrapé. Les enfants libérés peuvent de nouveau participer au jeu.		Musique

<p>5'</p>	<p>Combat pour se toucher les épaules Les adversaires se tiennent à 50 cm l'un de l'autre en position de combat ou avec prise des mains (photos 1 ou 2).</p> <p>Les enfants essaient ensuite, durant un temps limité, de se toucher légèrement les épaules. Il est possible pour les combattants de se déplacer dans toutes les directions.</p> <p>Lors d'une touche réussie (photo 3), l'enfant reçoit un point. Attention: si un enfant touche la tête, un point est enlevé.</p> <p>L'exercice sera d'autant plus intéressant si des manœuvres d'évitement sont utilisées.</p>	
<p>5'</p>	<p>Mobilisation spécifique des articulations et des muscles (nuque incluse).</p>	

PARTIE PRINCIPALE

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
<p>10'</p>	<p>Exercice de préparation pour la ceinture en pont B se trouve en position de banc. A s'agenouille à côté de lui et lui ceinture la taille des deux mains (photo 1).</p> <p>A doit essayer, pendant un temps imparti (8-12 sec), de retourner B le long de l'axe du corps (photos 2 et 3).</p> <p>B essaie d'empêcher ce mouvement en déplaçant le plus loin possible son centre de gravité et en imprimant un contre-mouvement énergique avec les bras.</p> <p>Le fait de devoir empêcher cette rotation en imprimant une force du côté opposé permettra de développer les qualités d'orientation, de réaction et d'inversion</p> <p>Après cet exercice, changer les rôles.</p>	<p>Groupes de deux</p>	
<p>5</p>	<p>Ceinture en pont Démontrer le mouvement deux fois complètement (selon le manuel J+S Lutte).</p> <p>Position de départ en banc.</p>		<p>Manuel J+S lutte</p>

5'	<p>Combat pour rester accroupi Les adversaires sont en position accroupie, à une distance d'environ 50 cm et ils ont les bras fléchis orientés vers l'avant (photo 1).</p> <p>A l'aide d'un mouvement de poussée des bras, les adversaires devront se forcer à reculer ou rouler sur le dos (photo 2).</p>		Une surface matelassée est conseillée pour cet exercice
10'	<p>Tournoi du roi Tous les enfants se font face sur deux lignes (groupes A et B). Deux enfants combattent ensemble en position accroupie. Lors d'une victoire, l'enfant se déplace vers la droite et lors d'une défaite, vers la gauche.</p> <p>Plus les tours avancent, plus les combats deviendront homogènes. L'enfant tout à droite est le vainqueur du tournoi.</p>	La tâche peut rester la même jusqu'à la fin, mais elle peut aussi changer.	

PARTIE FINALE

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
5'	<p>Pizzaïolo Un enfant est couché sur le ventre. Le deuxième enfant prépare une pizza sur le dos du premier enfant.</p> <p>Premièrement il faut pétrir la pâte, deuxièmement l'étendre. Ensuite il faut disposer la garniture et en dernier le fromage.</p>		