

J+S-Kids: Introduction à la lutte suisse - Leçon 1

Tous dans la sciure!

Auteur

Chef des disciplines J+S Lutte suisse et Jeux nationaux

Conditions cadres

Durée de la leçon ≥60 minutes
 Niveau simple moyen difficile
 Âge recommandé 5 à 10 ans
 Taille du groupe 5 à 10 enfants
 Env. du cours Local de lutte
 Aspects de sécurité 1 moniteur J+S Lutte suisse / 1 aide-moniteur

Objectifs/But d'apprentissage

Jouer dans la sciure. Contact avec la sciure. Contact avec les culottes de lutte. Mobilité et plaisir.

Indications


-



Contenu

MISE EN TRAIN


Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
5'	Mots de bienvenue Objectifs et déroulement de la leçon	Enfants en demi-cercle Moniteur face à sa classe	
10'	Arroser la sciure Pendant que le moniteur arrose la sciure, les enfants courent dans tous les sens dans la sciure. De cette façon, la sciure est bien mélangée et peu de poussière est soulevée. Attention à ne pas arroser les enfants!	L'aide moniteur court devant les enfants qui le suivent. Course en spirale vers l'intérieur jusqu'à ce que l'aide moniteur soit au milieu. Par la suite, c'est le dernier enfant qui court en spirale vers l'extérieur. Les autres enfants suivent.	Tuyau d'arrosage

PARTIE PRINCIPALE

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
10'	Le loup: «Les animaux bougent aussi» Le moniteur essaie d'attraper un enfant et lui dit un nom d'un animal. L'enfant doit imiter l'animal avec des mouvements et des bruits. En même temps, il essaie d'attraper un autre enfant et lui indique un nom d'animal. Etc.	Cheval: galoper et hennir Grenouille: sauter et croasser Chat: courir et miauler Chien: courir et aboyer Oiseau: battre des ailes et siffler Tortue: avancer tout doucement sur les quatre pattes et rester silencieux. Ane: galoper et braire Singe: courir accroupi, laisser traîner les mains par terre et crier comme un singe	
10'	Contact avec la sciure Se rouler dans la sciure. Deux groupes avec au minimum 4 personnes. Se coucher à plat ventre, épaule contre épaule. La première personne de chaque groupe se retourne sur lui-même et se «promène» par-dessus les autres jusqu'à la fin du groupe. Arrivé au bout, c'est le prochain qui part. Objectifs: - Il faut atteindre en premier l'autre côté du local de lutte. - Le groupe qui gagne la course deux fois est vainqueur.		

10'	<p>Course</p> <p>Le moniteur explique aux enfants comment ils doivent mettre les culottes de lutte. Le ceinturon doit être fixé correctement, les canons sont retroussés. Quand on enlève les culottes, les canons doivent à nouveau être défaits.</p> <p>Répartir deux fois quatre paires de culottes de lutte dans le sens de la longueur du local de lutte. Former deux groupes. Les participants se mettent les uns derrière les autres.</p> <p>Au signal «Partez!», les deux premiers enfants courent en direction de la première paire de culotte. Ils doivent alors les mettre et les enlever correctement avant de courir à la prochaine paire de culotte. Lorsque ils ont mis et enlevé les quatre paires de culotte de lutte, ils touchent le mur du fond et reviennent se positionner à la fin de leur groupe. L'enfant suivant peut alors démarrer.</p>	 	
-----	--	--	--

PARTIE FINALE

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
10'	<p>Ramasser des carottes</p> <p>Plusieurs lutteurs forment un cercle et se couchent à plat ventre puis, se crochent avec les bras. Un autre lutteur essaie alors de tirer un lutteur hors du cercle. Le lutteur qui est sorti du cercle aide son collègue pour sortir un autre lutteur du cercle.</p> <p>Qui se fait «cueillir» en dernier?</p>		Culottes de lutte
5'	Prendre congé et donner un aperçu du prochain entraînement.		