

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

## Chute!

### Auteur

Chef de discipline 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 Salle de sport ou à l'extérieur  
 Aspects de sécurité 1 aide-moniteur

### Objectifs/But d'apprentissage

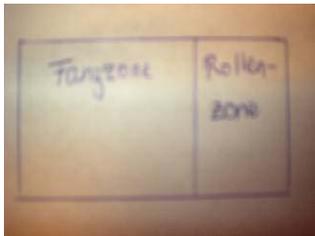
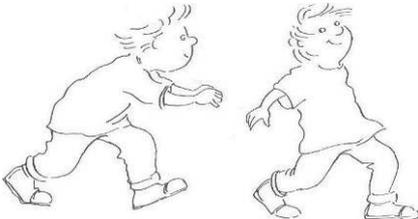
Apprendre les techniques de «chute» en jouant. Mobilité et plaisir.

### Indications

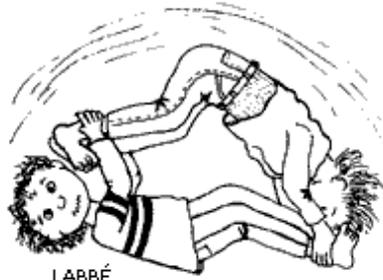
Idéalement dans un local de lutte ou sur un tapis de lutte ou de judo.

### Contenu

#### MISE EN TRAIN

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
5'	<b>Mots de bienvenue</b> Mise en condition pour la leçon.	Enfants en demi-cercle, moniteur face à sa classe	
5'	<b>Jeux du loup en roulades</b> Un enfant, dans le rôle du loup, essaie de toucher les autres. Dès qu'il y parvient, la victime se rend dans la zone des roulades et effectue une longueur de roulades. Le moniteur fixe au préalable s'il s'agit de roulades avant ou arrière. Dès que l'enfant a effectué une longueur, il peut retourner dans la zone du loup. Changer de loup après une minute.	Le camp est divisé deux: la zone du loup et la zone de roulades. Le moniteur dicte quelles roulades doivent être exécutées. Les roulades ne doivent pas être parfaites. 	Pas de matériel
5'	<b>Le loup en tombant</b> Un enfant, dans le rôle du loup, essaie à nouveau de toucher les autres. La victime se laisse tomber par terre comme il le souhaite. Ensuite, elle se lève et prend le rôle du loup.		

**PARTIE PRINCIPALE**

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
30'	<p><b>Exercices de «chute» dans la sciure</b> Tous les enfants mettent les culottes de lutte. Ils se posent au bord de la sciure, un à côté de l'autre, et tendent les bras sur le côté pour définir les espaces entre eux.</p> <p><b>1<sup>er</sup> exercice: Se laisser tomber en arrière</b> Les enfants avancent deux à trois pas, lancent la jambe droite ou gauche en avant et se laissent tomber en arrière. En tombant, ils essaient d'amortir la chute avec les avant-bras. Le moniteur peut aider l'enfant en lui tenant la main. L'enfant se laisse tomber sur le dos, à côté du moniteur.</p> <p><b>2<sup>e</sup> exercice: Roulade en avant par-dessus l'épaule droite et gauche</b> Les moniteurs montrent la leçon «Roulade en avant à droite et à gauche» du DVD de la lutte. Ils font la démonstration de l'exercice, puis les enfants essaient.</p> <p><b>3<sup>e</sup> exercice: Roulade en avant à deux (seulement pour les courageux et les volontaires)</b> Les deux moniteurs montrent à deux cette roulade en avant. Ensemble et tout doucement, deux enfants essaient, avec l'aide des deux moniteurs, de copier cet exercice. Si un groupe maîtrise et arrive à présenter cet exercice, les autres peuvent applaudir,</p> <p><b>4<sup>e</sup> exercice: Roulade en arrière par-dessus l'épaule droite et gauche</b> Les moniteurs montrent la leçon «Roulade en arrière à droite et à gauche» du DVD de la lutte. Ils font la démonstration de l'exercice, puis les enfants essaient.</p>	<p>Les moniteurs montrent les exercices de chute. Ils peuvent également être visionnés.</p>  <p>Important: pas de roulade en arrière par-dessus la tête.</p>	<p>Culottes de lutte</p> <p>Lecteur DVD</p> <p>Télévision</p> <p>DVD «Lutte»</p>

**PARTIE FINALE**

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
10'	<p>Deux groupes avec des culottes de lutte forment une colonne et se font face. Les enfants se tiennent à la culotte de lutte de celui qui se trouve devant lui et forment ainsi une «corde».</p> <p>Les deux premiers de chaque groupe prennent les prises habituels. Chaque groupe essaie de tirer l'adversaire de son côté ou jusqu'à une ligne.</p> <p>Le jeu peut être répété plusieurs fois pour désigner un vainqueur.</p>		<p>Culottes de lutte</p>
5'	Prendre congé et donner un aperçu du prochain entraînement.		