

J+S-Kids: Introduction à la lutte suisse – Leçon 8

Prévention des accidents 3

Creuser des fleuves, construire des ponts

Auteur

Felix Egger, chef de disciplines J+S Lutte suisse et Jeux nationaux

Conditions cadres

Durée de la leçon ≥60 minutes
 Niveau simple moyen difficile
 Âge recommandé 8 à 10 ans
 Taille du groupe 5 à 10 enfants
 Env. du cours Local de lutte
 Aspects de sécurité Event. 1 aide-moniteur

Objectifs/But d'apprentissage

Prévention des accidents en jouant. Mobilité et plaisir

Indications

Tous les enfants creusent un lit de rivière d'une profondeur de 20 cm et d'une largeur de 50 cm. Les deux plus jeunes choisissent chacun à leur tour les membres de leur équipe. Le moniteur décide quel groupe doit présenter les ponts et quel groupe représente les bateaux sur le fleuve. L'équipe des ponts s'éparpille le long du lit de la rivière et représente les ponts en faisant la pièce droite. L'équipe des bateaux doit passer au plus vite à quatre pattes sous les ponts jusqu'à l'arrivée. Le moniteur chronomètre le temps. Si un pont «s'écroule» tout seul, c'est l'équipe des bateaux qui est bonifié de trois secondes. Si les bateaux «détruisent» un pont, on rajoute trois secondes à l'équipe des bateaux. Après un premier passage, on change les rôles.

Contenu

MISE EN TRAIN

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
3'	Mots de bienvenue Mise en condition pour la leçon.	Enfants en demi-cercle, moniteur face à sa classe.	
5'	Jeu de l'hôpital Lorsqu'un enfant est attrapé par le loup, il doit alors tenir la partie touchée avec une main. En même temps, il devient le loup et doit à son tour toucher un autre enfant.		
5'	Course avec roulades en avant Il est important que les participants effectue pour le premier tour les roulades en avant par-dessus l'épaule gauche est au deuxième tour par-dessus l'épaule droite.		

PARTIE PRINCIPALE

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
12'	Construire le lit du fleuve Creuser uniquement avec les mains et aplatir les bords.		

20'	<p>Former des équipes Construire des ponts et passer avec les bateaux. L'équipe des bateaux met des culottes de lutte et s'installe au départ du lit du fleuve. Dès qu'un enfant a passé à quatre pattes sous tous les ponts, c'est le prochain qui peut partir. Il est important de ne pas faire démolir les ponts. Le moniteur chronomètre. L'équipe la plus rapide a gagné.</p>		Culottes de lutte Chronomètre
-----	---	--	----------------------------------

PARTIE FINALE

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
10'	<p>Tourner la tortue Tous les enfants, sauf un (le lutteur) rampent dans la sciure. Le lutteur essaie de retourner «une tortue» rampante sur le dos. S'il y parvient, les deux essaient de retourner une autre «tortue» sur le dos. Cette épreuve se termine lorsqu'il ne reste qu'une tortue.</p>		Culottes de lutte
3'	Prendre congé et donner un aperçu du prochain entraînement.		