

# Entraînement

## Lutter

**Dans cet entraînement, lequel ne nécessite que quelques tapis et ballons lourds, les enfants apprennent à combattre avec fair-play tout en s'amusant.**

### Conditions cadres

- Durée: 60 minutes
- Tranche d'âge: 8-10 ans
- Niveaux de progression: débutants

### Objectifs d'apprentissage

- Développer une attitude coopérative
- Lutter sous forme de jeu et avec loyauté

### Indications

- Dans le cadre d'une leçon d'éducation physique: une salle de sport avec un chariot de tapis, 12 ballons lourds, 24 élèves.
- Les contenus de cet entraînement proviennent de la brochure «[Sport des enfants J+S – Jouer](#)» et ont été adaptés, le cas échéant, aux spécificités du thème «Lutter». D'autres idées de jeux figurent dans celui-ci, ainsi que sur mobilesport.ch aux rubriques «[Lutter, se bagarrer](#)» et «[Sport des enfants J+S – Jouer](#)».

|               | Exercice/Forme de jeu/Forme de concours   | Organisation/Illustration | Matériel                    |
|---------------|---|---------------------------|-----------------------------|
| Mise en train | 5' <b>Placer les tapis et rituel initial</b><br>Douze tapis disposés en cercle. Les enfants s'agenouillent en direction du centre (deux enfants par tapis). Le moniteur explique le rituel et les conditions cadres de l'entraînement: <ul style="list-style-type: none"> <li>• «Mokuso»: fermer les yeux.</li> <li>• «Yame»: ouvrir les yeux.</li> <li>• «Rei»: s'incliner vers l'avant, les mains formant un triangle sur le tapis.</li> </ul> Expressions importantes: <ul style="list-style-type: none"> <li>• «Hajime!»: signal de départ</li> <li>• «Mate!»: stop</li> </ul> Autres aspects importants: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Taper deux fois sur le dos du partenaire = règle de l'abandon (lâcher tout de suite le partenaire).</li> <li>• Veiller à ce que les enfants aient retiré leurs bijoux et montres.</li> <li>• Définir ce qui est autorisé et défendu durant le combat.</li> </ul> |                           | 12 tapis disposés en cercle |
|               | 5' <b>S'échauffer en long et en large</b><br>Les enfants courent librement à travers la salle. Quand ils passent du centre vers l'extérieur, ils sautent par-dessus les tapis (flaques d'eau): d'abord en pas de course, puis à pieds joints et enfin sur une jambe. Pour terminer, ils effectuent à chaque fois une culbute avant sur le tapis, courent jusqu'au milieu du cercle, etc.  |                           | 12 tapis disposés en cercle |
|               | 5' <b>Gym avec ballon lourd</b><br>Par deux, dos à dos, les enfants se passent le ballon lourd 20 fois de différentes manières: <ul style="list-style-type: none"> <li>• A gauche/à droite (les pieds restent sur place)</li> <li>• En haut/en bas (par-dessus la tête et entre les jambes)</li> <li>• A gauche/à droite/en haut/en bas (toujours en alternance)</li> </ul>   |                           | 1 ballon lourd par duo      |

|                   | Exercice/Forme de jeu/Forme de concours  | Organisation/Illustration | Matériel                          |
|-------------------|--|---------------------------|-----------------------------------|
| Partie principale | 5' <b>Ballons, stop!</b><br>Deux enfants coincent un ballon lourd entre eux. Pendant un certain laps de temps, ils peuvent inventer des tours d'adresse, les tester et les exercer. Lorsque le moniteur veut interrompre la séquence, il crie «ballons, stop!». Les enfants immobilisent alors leur ballon ou le posent par terre.<br><br><b>Variante</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Les deux partenaires coincent un ballon lourd entre leurs ventres et se déplacent à travers la salle, sans que le ballon tombe sur le sol. Puis ils placent le ballon dans leur dos et font de même.</li></ul> |                           | 1 ballon lourd par duo            |
|                   | 5' <b>Le gardien du trésor et le pirate</b><br>Les enfants se placent par deux sur un tapis. Le gardien du trésor se met à quatre pattes et enfouit un trésor (ballon lourd) sous lui. Au signal, le pirate a 30 secondes pour essayer de lui dérober son butin. On inverse ensuite les rôles. Effectuer plusieurs rondes avec des partenaires différents.   |                           | 1 tapis et 1 ballon lourd par duo |
|                   | 10' <b>Les voleurs de trésor</b><br>Dans un royaume, il y a deux fois moins de trésors (ballons lourds) que d'enfants. Les trésors sont disposés sur de petites îles (tapis). Les enfants courent librement à travers le royaume. Au signal, ils essaient d'attraper un trésor et de le défendre au sol pendant 30 secondes. Les combats se disputent toujours à «un contre un». L'enfant qui est en possession du trésor lorsque le temps est écoulé marque un point.<br><br><b>Variante</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Remplacer le signal par de la musique.</li></ul>                           |                           | 1 tapis et 1 ballon lourd par duo |

|                   | Exercice/Forme de jeu/Forme de concours   | Organisation/Illustration | Matériel   |
|-------------------|---|---------------------------|--|
| Partie principale | 15' <b>Combat sur l'île au trésor</b><br>Former de petites équipes de chasseurs de trésors (trois enfants). Deux équipes s'agenouillent face à face sur une grande île au trésor (assemblage de plusieurs tapis). Au milieu de l'île, respectivement entre les deux équipes, il y a un trésor (ballon lourd). Les membres de l'équipe portent des numéros qui se suivent. Quand le moniteur appelle un chiffre, les enfants concernés essaient d'aller chercher le trésor à quatre pattes et de le défendre pendant 20 secondes. Attention, ils n'ont pas le droit de quitter l'île! L'équipe en possession du ballon une fois le temps écoulé marque un point. Un point donne toujours une carte de jeu, une allumette ou autre petit objet afin de faciliter le comptage des points à la fin. |                           | 3 grands rectangles formés de 4 tapis<br>1 ballon lourd par rectangle<br>Cartes de jeu/<br>allumettes<br>(pour les points) |
| Retour au calme   | 5' <b>Message sur le dos</b><br>Les enfants se mettent par deux. A se couche sur le ventre, B écrit avec son doigt un symbole, une lettre, un chiffre ou un mot sur le dos de son camarade. Si A devine ce que B a écrit, on inverse les rôles.   |                           | Tapis disposés en cercle<br>1 tapis par duo  |
| Retour au calme   | 5' <b>Rituel final et rangement des tapis</b><br>Les enfants se mettent de nouveau à genoux en cercle pour reproduire le rituel du début de leçon.<br>Ranger les tapis et le matériel.  |                           | Tapis disposés en cercle   |

**Auteur:** Tim Hartmann, responsable Sport des enfants, sports de combat