

Jeux de lutte – Position du corps: Bisons et indiens

Au cours de cet exercice, les enfants imitent les indiens. Ils s'approchent du bison en silence et essaient de le maintenir au sol.

La classe est divisée en deux: les indiens et les bisons. Les bisons, après un repas très copieux, font la sieste (yeux fermés, couchés sur le dos). Les indiens, en silence, s'approchent de l'animal pour le surprendre dans son sommeil.

Leur but: le maintenir au sol, sur le dos. Dès qu'ils sentent le premier contact de l'indien, les bisons tentent de se libérer de l'emprise de l'ennemi et de se retourner sur le ventre ou de se redresser. S'ils y parviennent, ils remportent un point. Dans le cas contraire, c'est l'indien qui marque.



Source: Sigg, B., Teuber-Gioiella, Z. (1999). Cahier pratique «mobile» 2/1999: Juguler la violence par des jeux de lutte. Macolin: Office fédéral du sport OFSPO



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO