

# Jeux de lutte – Position du corps: Redresse-toi!

**Dans cet exercice, les enfants doivent empêcher leur camarade de se redresser.**

Un élève est étendu sur le ventre. Un camarade le maintient fermement au sol, d'une manière ou d'une autre. L'élève ainsi maintenu doit essayer de se redresser et de s'agenouiller, mains posées au sol.

S'il y parvient après une durée définie au préalable, il remporte un point. Dans une étape suivante, l'élève peut essayer de se redresser complètement et de se mettre debout.



---

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**