

# Jeux de lutte: Règles claires dès le départ

**Combattre de manière loyale permet, tout en s'amusant, de répondre au besoin inné des enfants de bouger. Les jeux de lutte favorisent le développement de la perception corporelle et la gestion des émotions.**

Chaque cour de récréation livre aux yeux des observateurs son lot de petites bagarres «juste pour rire». C'est un besoin naturel chez les enfants de se mesurer aux autres, de se défier, de comparer leurs forces. D'où ces questions intéressantes: Comment introduire les jeux de lutte avec les enfants? Comment construire une leçon consacrée à ce thème sans que cela dégénère?

Il ne s'agit pas, dans un premier temps, de mettre l'accent sur les aspects techniques liés à la discipline, mais de proposer une démarche ludique autour de ces jeux.



Se bagarrer est un besoin naturel chez les enfants.

## Loyauté et respect

En se confrontant aux réussites et aux échecs, les enfants augmentent leur tolérance à la frustration. L'apprentissage et le respect des règles et rituels favorisent la capacité de maîtrise de soi. Quant aux capacités physiques et aux qualités de coordination, elles trouvent un champ fertile dans les duels engagés que se livrent les enfants. Loyauté et respect envers le partenaire revêtent une importance centrale dans tous les jeux de combat.

La réussite de l'activité dépend de la clarté des règles et de leur respect par les élèves. Combat et loyauté forment un duo qui enrichit à coup sûr notre culture sportive. Les règles sont introduites progressivement, en commençant par les plus importantes. Les progrès des enfants et le transfert des apprentissages vers le sport de combat sont à ce prix. Avant d'introduire les combats debout, les enfants doivent **avoir appris à chuter de manière sûre.**

## Inspiration orientale

La philosophie orientale des sports de combat démontre admirablement que combat et loyauté sont intimement liés. Le sportif expérimente la valeur du fair-play et le plaisir engendré par un combat régulé et ritualisé, libéré de toute volonté de mettre en danger le partenaire.

Parallèlement à la formation d'une conscience corporelle et spirituelle, le jeune en devenir trouve dans les sports de combat des clés pour communiquer de manière non-verbale. Cette approche enrichit la compréhension européenne du sport et lui confère une nouvelle dimension. Combattre de manière loyale, voilà un défi très ambitieux pour les enseignants et les moniteurs.



L'apprentissage et le respect des règles et rituels favorisent la capacité de maîtrise de soi.

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**