mobilesport.ch

Jeux de lutte - Contact physique: Vol des pinces à linge

Un classique dans le registre des exercices de lutte: les élèves doivent dérober le plus grand nombre possible de pinces à linge tout en protégeant les leurs.

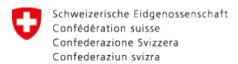
Les élèves accrochent un nombre défini de pinces à linge à leurs Jeux de lutte – Contact vêtements. Au signal, ils essaient de dérober les pinces à linge de leurs physique: Vol des pinces à linge camarades. Il est toutefois interdit d'accrocher des pinces sur les chaussures.

Le premier qui s'est fait «voler» toutes ses pinces reçoit un gage; on peut aussi autoriser les joueurs à accrocher les pinces récoltées.

Variantes

- Utiliser des pinces de différentes couleurs, chaque couleur valant un certain nombre de points.
- Il est également possible d'inverser l'exercice, les joueurs ayant pour mission d'accrocher les pinces aux vêtements de leurs adversaires.
- Le jeu peut être organisé de façon identique avec des sautoirs.

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



Office fédéral du sport OFSPO