Jeux de lutte – Contact physique: Attaque au toucher

Dans cet exercice, deux enfants multiplient les touches pendant une certaine durée. Plusieurs zones de contact possibles: épaules, ventre, cuisses, etc.

Les deux élèves essaient mutuellement de se toucher, le plus souvent possible, aux épaules, au ventre ou sur les cuisses, tout en esquivant les attaques de l'adversaire. Le jeu dure une minute. Après chaque «toucher», les élèves reprennent leur position initiale.

Jeux de lutte – Contact physique: Attaque au toucher

Variante

Les élèves se tiennent fermement par les mains, les épaules ou le cou. Ils doivent essayer, du bout du pied, de toucher le pied de l'adversaire. Le combat peut aussi se dérouler au sol: agenouillés, les élèves doivent essayer d'attraper – avec une ou deux mains – la cheville de leur adversaire.

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