

Jeux de lutte: Pour un développement sain

Lutter et se bagarrer représentent des facettes importantes du développement psychosocial de l'enfant et de l'adolescent.

Les sports de combat permettent de canaliser l'agressivité et jouent ainsi un rôle dans la prévention de la violence. A travers les jeux de lutte, les enfants améliorent leurs capacités motrices et ils mettent en place des stratégies qui leur permettront de gagner en confiance et de s'affirmer «dans la vraie vie».



Les effets attendus sont multiples et diversifiés. Une chose est sûre: lutter et se bagarrer sont des étapes formatrices qui contribuent au développement harmonieux de la personnalité. D'ailleurs, la plupart des enfants cherchent naturellement à se mesurer à leurs camarades.

→ [Exercices: Contacts physiques](#)

→ [Exercices: Mesurer ses forces](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO