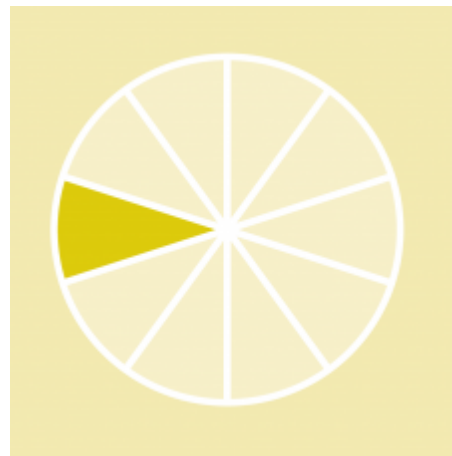


Bonnes pratiques – Formes fondamentales de mouvements: Lutter, se bagarrer – Roi des îles

Les buts de ce jeu sont d'apprendre à défendre une zone ou un objet avec fair-play et de mieux gérer ses émotions, d'exercer l'adresse et la force sous une forme ludique.

Autres jeux pour la forme fondamentale de mouvements «Lutter, se bagarrer»

Deux enfants s'agenouillent face à face et essaient de se pousser hors d'un petit terrain (p. ex. tapis mince faisant office d'île). Pour gagner, il faut faire sortir entièrement l'adversaire du terrain tout en gardant soi-même une partie du corps à l'intérieur de celui-ci. Attention: définir des règles claires (p. ex. signal pour mettre fin au duel, interdiction de taper ou d'étrangler son adversaire).



Formes fondamentales de mouvements:
Lutter, se bagarrer

plus facile

- Lutter pour s'emparer d'un objet (p. ex. medicine-ball) et venir le déposer à côté du terrain.
- Se tenir en position assise ou à quatre pattes.

plus difficile

- Laisser les enfants établir les règles du jeu (p. ex. lutter aussi debout).
- Proposer l'exercice sous forme de tournoi (perdants contre perdants, gagnants contre gagnants).
- Agrandir le terrain (île).

Matériel: Tapis ou supports mous, medicine-balls lourds, ballons de gymnastique, etc.

Source: Office fédéral du sport OFSPPO (éd.)(2021): Manuel J+S Bases. (distribué lors de la formation J+S)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO