Jeux de lutte – Mesurer ses forces: Bouc récalcitrant

Au coeur de cet exercice: l'action de pousser son adversaire au-delà d'une certaine ligne. Les enfants apprennent ainsi à mesurer leurs forces.

Jeux de lutte – Mesurer ses forces: Bouc récalcitrant

Deux élèves prennent place l'un derrière l'autre, le regard dirigé vers l'avant. Celui qui est placé derrière essaie de pousser son camarade au-delà d'une ligne délimitée au préalable. Celui qui est devant n'a pas le droit de se retourner. Après chaque essai, réussi ou manqué, les rôles sont inversés.

Variante

Idem en se tenant par les mains, face à face. Celui de devant «tracte» son camarade (il court en arrière).

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