

## Jeux de lutte – Position du corps: Assieds-toi!

Voici un exercice au cours duquel les enfants mesurent leurs forces en essayant de faire asseoir leur adversaire.

Deux élèves s'agenouillent face à face. A chaque fois qu'un des deux adversaires parvient à faire asseoir l'autre, il remporte un point.



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**