

# Jeux de lutte – Dans l'espace: Invasion

Dans cet exercice, une équipe doit défendre son territoire contre les assauts répétés de ses adversaires.

Les équipes A et B se font face en laissant entre elles un intervalle de 3 à 4 mètres. L'équipe B se place devant le territoire qu'elle doit défendre (rectangle). L'équipe A a pour mission de pénétrer au-delà de la ligne qui délimite le territoire de l'équipe B.

**Jeux de lutte – Dans l'espace:  
Invasion**

La durée du jeu est limitée à 45 secondes. On compte ensuite le nombre de joueurs qui ont réussi à pénétrer dans le territoire de B.

---

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**