

Lutte suisse: Respect, force et coordination

La Fête fédérale de lutte suisse et des jeux alpestres aura lieu du 30 août au 1er septembre à Berthoud (BE). En prévision de cet événement, nous vous proposons une dizaine de leçons pour initier les enfants de cinq à dix ans à la lutte suisse.

Considérée comme un sport extrêmement loyal, la lutte se caractérise par l'esprit de camaraderie qui règne entre tous les lutteurs. Au début du combat, ils se serrent la main. Après le combat, le vainqueur essuie la sciure des épaules du perdant.

Nos dix leçons permettent d'initier les enfants de 5 à 10 ans à ce sport séculaire. Basé sur des méthodes modernes, l'entraînement développe la souplesse, l'endurance, la vitesse, la condition physique et la force. Il s'articule essentiellement autour du combat lui-même, avec l'apprentissage et l'application des différentes prises utilisées en compétition.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO