

Lutter et se bagarrer: Des mouvements qui s'apprennent

Combattre de manière loyale permet, tout en s'amusant, de répondre au besoin inné des enfants de bouger. Mais comment mettre en œuvre les jeux de lutte dans son cours d'éducation physique?

Chaque cour de récréation livre aux yeux des observateurs son lot de petites bagarres «juste pour rire». C'est un besoin naturel chez les enfants de se mesurer aux autres, de se défier, de comparer leurs forces. Les jeux de lutte favorisent le développement de la perception corporelle et la gestion des émotions.



D'où ces questions intéressantes: Comment introduire ces jeux avec les enfants? Comment construire une leçon consacrée à ce thème sans que cela dégénère? Il ne s'agit pas, dans un premier temps, de mettre l'accent sur les aspects techniques liés à la discipline, mais de proposer une démarche ludique autour de ces jeux.

Avec les exercices de notre sélection, les enfants multiplient les contacts physiques et apprennent, de manière ludique, à adopter un comportement respectueux envers leurs camarades de jeu. L'article «Apprendre à tomber» présente, lui, les éléments techniques indispensables à une chute maîtrisée.

→ [Notre sélection](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO