

# Jeux de lutte: Apprendre à tomber

Cette leçon est consacrée à l'apprentissage de la technique de chute correcte. L'objectif est de minimiser les conséquences que pourrait avoir une chute non maîtrisée. Pour cela, les chutes avant, arrière et latérales font l'objet d'exercices spécifiques. Vidéos à l'appui.



Leçon: Apprendre à tomber

## Vidéo des exercices

- Roulades en avant avec ballon
- Roulades en avant
- Avec partenaire
- Avec du papier
- Chutes de côté
- Chutes en arrière
- Combat

---

Source: [bpa – Bureau de prévention des accidents \(2011\). Safety Tool N°9: Chutes. Berne: bpa.](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Office fédéral du sport OFSPO**