

## Jouer – Jeux de lutte et de combat: Chute du mur

Les jeux de lutte sont empreints de rituels. Avant et après un combat, les enfants se serrent la main en signe de respect.



Deux enfants maintiennent entre eux un petit matelas. En poussant, se décalant ou en variant la force, les enfants essayent de faire tomber le matelas du côté de l'adversaire.

**Matériel:** Tapis

---

Source: [J+S-Kids – Lutte: Leçon 3 «Contacts physiques 3»](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Office fédéral du sport OFSPO**