

Jeux de lutte: Les enfants aiment se bagarrer

Les sports de combat engendrent différents sentiments dans les cercles pédagogiques et à l'école plus particulièrement. Le thème de ce mois est dédié aux jeux de lutte, avec une partie consacrée à l'apprentissage des chutes, élément indispensable pour minimiser le risque d'accident.



Les sports de combat permettent de canaliser l'agressivité et jouent ainsi un rôle dans la prévention de la violence.

Lutter et se bagarrer représentent des facettes importantes du développement psychosocial de l'enfant et de l'adolescent. De nombreux pédagogues se sont penchés sur la thématique durant ces dernières années en apportant des éclairages nouveaux pour une mise en pratique à l'école. Pour les 5 à 10 ans, Jeunesse+Sport a également intégré ce thème aux formes de base du mouvement.

Un développement harmonieux

Les sports de combat permettent de canaliser l'agressivité et jouent ainsi un rôle dans la prévention de la violence. A travers les jeux de lutte, les enfants améliorent leurs capacités motrices et ils mettent en place des stratégies qui leur permettront de gagner en confiance et de s'affirmer «dans la vraie vie». Les effets attendus sont multiples et diversifiés. Une chose est sûre: lutter et se bagarrer sont des étapes formatrices qui contribuent au développement harmonieux de la personnalité. D'ailleurs, la plupart des enfants cherchent naturellement à se mesurer à leurs camarades.

Le thème de ce mois présente un large éventail de jeux de lutte, certains connus, d'autres moins, échelonnés en cinq chapitres: 1) contact physique; 2) mesurer ses forces; 3) prendre, conserver, abandonner un objet; 4) conquérir/défendre/quitter un espace; 5) maintenir/modifier une position. Pour chaque partie sont proposés de petits jeux qui peuvent faire l'objet d'une partie de leçon d'éducation physique. Une pyramide présentée en introduction éclaire la méthodologie qui prévaut pour les sports de combat.



Savoir chuter permet de minimiser le risque de blessure (photo: bpa).

Apprendre à tomber juste

Simultanément est appréhendée la problématique incontournable des chutes. Au cours d'une leçon, les élèves exercent les différentes formes de chute (avant, arrière, latérales) afin de minimiser le risque de blessure. Cet apprentissage sous forme ludique élargit leur répertoire moteur, ce qui leur permettra de répondre plus efficacement aux différentes sollicitations.

Des séquences supplémentaires issues des différents sports de combat (judo, ju-jitsu, lutte) permettent l'application partielle des jeux présentés dans les leçons d'introduction. Les séances, suivant une méthodologie précise, font partie d'une série de 10 leçons que vous retrouvez également sur mobilesport.ch.

Thème du mois

- [Jeux de lutte](#) (pdf)

Articles

- [Règles claires dès le départ](#)
- [Du petit duel au grand combat](#)
- [Apprendre à tomber](#)

Exercices

Contact physique

- [Frères siamois](#)
- [Attaque au toucher](#)
- [Vol des pinces à linge](#)
- [Jeu de mains](#)

Mesurer ses forces

- [Lutte autrichienne](#)
- [Un pied dans la mare](#)
- [Bouc récalcitrant](#)
- [Fruit mûr](#)
- [Dos à dos](#)

Prendre, conserver, abandonner un objet

- [Guili-guili](#)
- [Chasse aux sautoirs](#)
- [Rugby à genoux](#)
- [Pirates et pinces](#)

Conquérir/défendre/quitter un espace

- [A l'assaut!](#)
- [Gardiens et évadés](#)

- Loups et agneaux
- Invasion

Maintenir/modifier une position

- Tiens-le fermement!
- Assieds-toi!
- Retourne l'escargot!
- Redresse-toi!
- Bisons et indiens

Moyen didactique

- Forme de concours: Sumo!

Leçons

- Apprendre à chuter (avec vidéos)
- Judo: Techniques de chute et éléments du sol
- Ju-jitsu: Se défendre de manière ludique
- Lutte: Jouer, s'empoigner et se battre



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO