

# Jeux de lutte: Leçon

## 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.

### Conditions cadre

Durée de la leçon: 45 minutes

Tranche d'âge: **6-7** **8-10** **11-12**

Degrés scolaires: Primaire et secondaire I

### Objectifs d'apprentissage

- Faire des roulades en avant ainsi que des chutes en arrière et de côté
- Appliquer des variantes de ces trois formes de base

### Aspects de sécurité

Surveiller l'espace entre les pratiquants.

Enlever les montres, bijoux (boucles d'oreille, chaîne) et piercings.

### Vidéos des exercices

[Roulades en avant avec ballon](#)

[Roulades en avant](#)

[Avec partenaire](#)

[Avec du papier](#)

[Chutes de côté](#)

[Chutes en arrière](#)

[Combat](#)

	Exercice/Forme de jeu/Forme de concours	Organisation/Illustration	Matériel
10' Mise en train	<p><b>Endroits où l'on pourrait trébucher:</b> Quel matériel y a-t-il dans la salle de sport pour le cours d'aujourd'hui (tapis, sautoirs, ballons, etc.)? Qu'est-ce qui pourrait être dangereux (des ballons qui traînent, etc.)? Que faut-il porter aux pieds (des chaussures de sport en salle, des chaussures d'agrès ou être pieds nus)?</p>		
	<p><b>Contact avec le sol:</b> Disposer 4 à 8 matelas par terre formant une île. Courir à travers toute la salle (aussi en musique) et au signal, exécuter les exercices suivants avant de se remettre à courir:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Signal 1: se coucher sur le ventre</li> <li>• Signal 2: se coucher sur le dos</li> <li>• Signal 3: s'asseoir</li> <li>• Signal 4: faire des culbutes sur les tapis</li> </ul> <p>Ces exercices peuvent être faits dans n'importe quel ordre.</p> <p><b>Variante:</b> Au lieu de courir, sauter sur une jambe.</p>		
	<p><b>Renards et lièvres:</b> Les renards portent des sautoirs et attrapent les lièvres. Après avoir touché un lièvre, le renard lui donne son sautoir et le lièvre devient renard.</p> <p><b>Variante:</b> Au lieu de courir, sauter sur une jambe.</p>		
	<p><b>Guépards:</b> Marcher à quatre pattes avec souplesse et courir comme un guépard.</p>		

		Exercice/Forme de jeu/Forme de concours	Organisation/Illustration	Matériel
Partie principale	30'	<p><b>Chutes en arrière</b></p> <p>Former un cercle avec les tapis. Les élèves et l'enseignant sont accroupis sur le sol devant le bord du tapis (les talons touchent le tapis). Un tapis par élève (deux élèves par tapis également possible: dans ce cas, ils seront accroupis devant la partie la plus longue). Un élève ou l'enseignant commence par faire une démonstration. Au signal, tous tombent simultanément en arrière. Répéter plusieurs fois et amortir le choc le plus bruyamment possible.</p> <p><b>Variantes</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Filles ou garçons seulement en alternance</li> <li>• Domino: au signal, un élève après l'autre</li> <li>• Appel nominal: l'élève appelé tombe en arrière et appelle l'élève suivant</li> <li>• Tomber depuis la position accroupie</li> <li>• Balançoire: se remettre sur pied par un mouvement balancé</li> <li>• A deux (voir 5<sup>e</sup> illustration ci-contre)</li> </ul> <p><b>Remarque:</b> Les bras sont tendus lors de l'amortissement. Durant tout l'exercice, la tête reste rentrée, le menton pointé sur la poitrine.</p>	 <p>Position accroupie, bras devant le tronc.</p>  <p>Basculer en arrière, baisser la tête.</p>  <p>Rapprocher les pieds des fesses, arrondir le dos, lancer vigoureusement et en souplesse les bras en arrière.</p>  <p>Freiner le mouvement en amortissant avec les mains et les avant-bras; la tête ne doit pas toucher le sol.</p>  <p><b>A deux:</b> Tomber en arrière par-dessus le partenaire. La hauteur peut varier. Tomber longitudinalement au tapis.</p>	Tapis

	Exercice/Forme de jeu/Forme de concours	Organisation/Illustration	Matériel
30'	<p><b>Roulades en avant</b></p> <p><b>Exercice préparatoire avec ballon:</b> Faire des roulades en avant avec un gros ballon thérapeutique. Utiliser 4 à 6 ballons d'environ 46 à 60 cm de diamètre (selon la taille des élèves). Exercer les deux côtés!</p> <p><b>En groupe:</b> Exercer en groupe sur les «îles» de tapis (former un rectangle avec 4-8 tapis) ou les «lignes ferroviaires» (4-8 tapis à la suite). Un élève ou l'enseignant commence par montrer le déroulement.</p> <p><b>Variantes</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Faire plusieurs roulades à la suite</li> <li>• Faire des roulades en marchant/courant</li> <li>• Faire des roulades à deux/trois simultanément et côte à côte</li> <li>• Estafette: parcourir le trajet en faisant des roulades sur la «ligne ferroviaire»</li> <li>• Faire des roulades avec un gros ballon</li> <li>• Faire des roulades sur le sol de la salle (ceux qui se sentent déjà sûrs)</li> </ul>	  <p>Légèrement accroupi, poser la main gauche sur le sol devant le pied gauche, la main droite sur la cuisse, regarder en haut.</p>  <p>Basculer en avant, faire une roulade par-dessus le bras gauche diagonalement en direction de la partie droite du corps.</p>  <p>La tête reste rentrée et ne touche pas le sol.</p>  <p>Utiliser le mouvement pour se remettre immédiatement sur les jambes. Exercer les deux côtés!</p>	Tapis, ballons thérapeutiques

	Exercice/Forme de jeu/Forme de concours	Organisation/Illustration	Matériel
Partie principale	<p>30' <b>Chutes de côté</b> Exercer en groupe sur les «îles» de tapis (former un rectangle avec 4-8 tapis) ou les «lignes ferroviaires» (4-8 tapis à la suite). Un élève ou l'enseignant commence par montrer le déroulement.</p> <p><b>Variantes</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Position de départ: debout</li> <li>• Faire l'exercice en marchant/courant</li> <li>• Faire l'exercice avec du papier A4 (voir 5e illustration ci-contre)</li> <li>• Se battre avec un partenaire (voir 6e illustration ci-contre)</li> </ul>	 <p>Position accroupie, regarder vers le «terrain d'atterrissage».</p>  <p>Balancer la jambe d'élan en avant, devant la jambe d'appui, et préparer le bras pour l'amortissement.</p>  <p>Tomber du côté de la jambe d'élan et tendre complètement la jambe.</p>  <p>Amortir la chute de côté avec la main et l'avant-bras, la tête ne devrait pas toucher le sol. Exercer les deux côtés!</p>  <p><b>Avec du papier:</b> Tomber de côté en marchant avec du papier comme support de glissement. Exercer les deux côtés!</p>  <p><b>Combat:</b> Jouer en souplesse à faire tomber le partenaire. Exercer les deux côtés!</p>	Tapis, papier A4

		Exercice/Forme de jeu/Forme de concours	Organisation/Illustration	Matériel
Retour au calme	15'	<p>Faire une estafette de roulades ou de la lutte sur les tapis ou inventer et montrer une variante pour tomber correctement.</p> <p><b>Variante:</b> Disposer des obstacles dans toute la salle. Les enfants se déplacent, contournent ou franchissent les obstacles en adoptant la technique qui se prête le mieux à la situation.</p>		Tapis