



J+S-Kids: Introduction à la lutte – Leçon 4

Jouer, s'empoigner et se battre 1

Auteur

Equipe d'experts J+S Lutte

Conditions cadres

Durée de la leçon ≥60 minutes
Niveau simple moyen difficile
Âge recommandé Dès 5 ans
Taille du groupe 1 moniteur: 6 à 12 enfants (de corpulence semblable)
2 moniteurs: jusqu'à 18 enfants
3 moniteurs: jusqu'à 24 enfants
Env. du cours Surface plane et carrée faite de tapis de gymnastique ou cercle de lutte
Aspects de sécurité Voir la partie «Précision» du «Document de base»

Objectifs/But d'apprentissage

Généralités:

Les idées pratiques de jeux et d'exercices sont réparties en différentes catégories et garantissent un développement continu. Les enfants sont amenés progressivement du contact physique indirect (groupe et partenaire) au contact physique direct grâce à un enseignement progressif tenant compte de leur niveau.

Buts d'apprentissage:

- Développer les comportements coopératifs
- Améliorer les qualités de coordination
- S'habituer aux contacts physiques

Indications

Introduire un rituel de salutations au début et à la fin de la leçon.

S'empoigner, se battre et lutter font office d'intégration et de socialisation.

Le message principal à transmettre est le fairplay! Personne ne fait quelque chose à l'autre qu'il n'aimerait pas qu'on lui fasse!

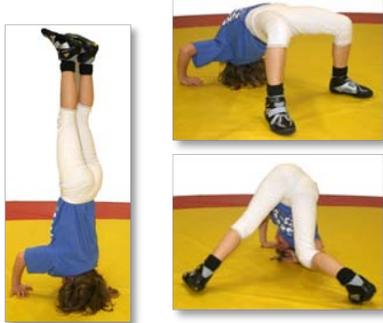
Les combats peuvent être arrêtés par les enfants à tout moment en criant «Stop!».

Avant/après chaque duel, les enfants se serrent la main en signe de respect de l'adversaire.

Contenu

MISE EN TRAIN

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
5'	Maintenir une balle en l'air Chacun tente de maintenir une balle en l'air; également par deux (donner la main à quelqu'un). <i>Variante:</i> Après chaque touche de balle, réaliser un exercice: toucher le sol, se coucher sur le ventre ou sur le dos, tourner sur soi-même 1x, saut pieds joints, etc.	Tous les enfants se déplacent librement sur le terrain.	Différentes balles
5'	Premiers contacts physiques En position quadrupédique, les enfants s'approchent lentement de la balle à quatre pattes et s'appuient sur celle-ci avec une ou deux mains. Tous les enfants se déplacent à gauche ou à droite en cercle. <i>Variante:</i> En position de chaise (dos contre le sol), les enfants s'approchent de la balle et posent un pied sur celle-ci.	Déposer une balle au centre.	Balle

5'	<p>Le poirier En cercle sur un tapis, le regard en direction du cercle</p> <p><i>Variante:</i> Les enfants passent de la position du poirier à la position du pont (les épaules ne doivent pas toucher le sol); ils essaient ensuite de se tourner à gauche ou à droite, afin de revenir à la position de départ (poirier).</p>		Event. quelques tapis
5'	<p>Slalom autour d'un «banc» Les enfants forment un cercle, à une distance d'environ 2m les uns des autres, en position quadrupédique, avec le regard dirigé vers l'intérieur. Ils effectuent ensuite un slalom au pas de course.</p> <p><i>Variantes:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • En alternant le mode de passage: 1x par-dessus l'enfant, 1x en dessous • Slalom autour d'enfants à genoux • Sauter par-dessus des enfants couchés sur le ventre 		
5'	<p>Courir/sautiller à quatre pattes Bouger librement sur les tapis ou sous forme d'estafettes. Les mains et les chaussures ont le droit de toucher le sol (en avant, de côté, en arrière).</p> <p><i>Variante:</i> Deux enfants sont ensemble. Un enfant se déplace lentement à quatre pattes. L'autre rampe rapidement sous le ventre du premier. Faire plusieurs passages.</p>		Tapis
3-5'	<p>Roulades Roulades sur le partenaire: en avant, en arrière, de côté. Attention: garder les yeux ouverts afin que l'enfant ait moins le vertige.</p> <p><i>Variantes:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Par-dessus les épaules, en alternant gauche/droite • Comme un tronc d'arbre (les bras sont tendus) • Deux enfants ensemble: un enfant en position de banc, l'autre roule latéralement sur le dos de cet enfant. Attention: rouler uniquement latéralement sur les fesses du partenaire et pas directement sur son dos (voir illustration)! 		

PARTIE PRINCIPALE

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
10'	<p>Tirer/pousser</p> <ul style="list-style-type: none"> • Deux enfants, épaule contre épaule, tentent de se pousser latéralement. • Deux enfants, dos à dos en position assise, tentent de se relever ou de se pousser. • Tous les enfants sont en cercle, couchés sur le ventre, et se tiennent les mains. Une personne essaie d'arracher un enfant du cercle en le tirant par le pied (voir leçon 2, «Récolte de carottes»). 		

8-10'	<p>«Chèvre capricieuse» Un enfant essaie de pousser son adversaire sur un matelas</p> <p><i>Variante:</i> Un enfant essaie de tirer son adversaire par-dessus un matelas ou dans un cercle (voir illustration).</p>		Matelas, cerceaux, sautoirs
5'	<p>Combat en cercle Deux enfants ou plus sont à l'intérieur d'un cercle et essaient de tirer d'autres enfants par les mains dans leur cercle.</p> <p><i>Variantes:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • A l'aide des épaules, repousser les autres enfants en dehors du cercle. • Deux enfants se tiennent la main et essaient de se déséquilibrer. 		
10'	<p>«Meneur de cochon» Un enfant est en position de banc et essaie de s'enfuir. Un autre enfant peut le retenir par le pied.</p> <p><i>Variante:</i> Essayer d'attraper l'enfant qui tente de s'enfuir en entourant ses hanches de ses propres bras et en tenant fermement.</p>		
10'	<p>Duels ludiques</p> <p>Chasser le gibier A est couché sur le ventre avec les yeux fermés. B rampe à quatre pattes jusqu'à A et essaie de le retourner sur le dos. L'enfant couché au sol ne peut résister que lors du premier contact physique.</p> <p>Défendre le trésor A a un chapeau sur la tête (= trésor) et tente de le défendre. B essaie de voler ce trésor. Le défenseur à l'interdiction de toucher son trésor.</p> <p>Se contorsionner A accroche une pincette de couleur au dos du T-shirt de B. B essaie de découvrir de quelle couleur est cette pincette (sans se tirer les habits).</p> <p>Sumo (voir les illustrations) Deux enfants tentent de se pousser l'un l'autre hors d'un tapis de gymnastique. Celui qui sort ou qui roule le premier hors du tapis a perdu.</p>	 	Cônes de marquage, pincettes pour le linge, tapis

PARTIE FINALE

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
10'	<p>Ile au trésor Les équipes A et B défendent chacune un gros trésor. Chacune essaie de voler le trésor de l'autre et de le rapporter sur son île. Quelle équipe parvient à voler le plus de pièces d'or dans un temps imparti?</p>		<p>Trésor: différentes balles, quilles, cônes, cordes à sauter, etc.</p>