



J+S-Kids: Introduction à la lutte – Leçon 1

Contact physique 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 6 à 12 enfants (plus ou moins de même corpulence): 1 moniteur
13 à 18 enfants: 2 moniteurs
19 à 24 enfants: 3 moniteurs.

Env. du cours Surface plane et carrée faite de tapis de gymnastique ou cercle de lutte

Aspects de sécurité Voir «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:

- Découvrir et s'habituer aux contacts physiques indirects ou directs
- Acquérir et intégrer un comportement de coopération
- Former et améliorer les capacités de coordination

Indications

Mettre en place un rituel de salutations pour le début et la fin de la leçon, ainsi que d'autres précisions provenant du document de base «Lutte». S'empoigner, se battre et lutter font office d'intégration et de socialisation.

Le message principal à transmettre est le fair-play! → 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 et attestent de ce fait le respect de l'adversaire.

Contenu

MISE EN TRAIN

Autoriser le contact physique

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
5'	Give me five! Selon les rythme suivants, les enfants se tapent dans les mains: → 3x se taper dans les mains lorsqu'on croise quelqu'un → 3x se taper doucement sur l'épaule lorsqu'on croise quelqu'un → Ensuite, taper d'une main en même temps sa propre cuisse et de l'autre la main du camarade.	Tout le monde court sur la musique dans la salle. Lorsque la musique s'arrête, effectuer l'exercice requis avec la prochaine personne croisée. Remettre la musique par la suite. Etc.	Musique
5'	ABC La tâche pour le groupe est la suivante: se classer dans l'ordre alphabétique selon la première lettre des prénoms. Lors de la mise en place, il est interdit de descendre du banc. Pour changer de place, le groupe doit s'entraider. Comment réussir à se déplacer sur le banc sans tomber? <i>Variante 1:</i> Se classer selon la grandeur, passer d'un banc à l'autre <i>Variante 2:</i> Partie mince du banc au dessus	Deux bancs suédois sont installés l'un à côté de l'autre de manière à former un angle de 130-150°. Tous les enfants s'y répartissent.	Bancs suédois x2

PARTIE PRINCIPALE

Confiance

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
5'	Robots aveugles A est un robot aveugle qui se laisse diriger par B seulement avec des contacts sur le corps (sans utiliser la voix!). B doit faire attention qu'il n'y ait aucun contact avec le monde extérieur. Changer les partenaires!	Règles: Touche sur la tête: en avant! Touche sur l'épaule gauche: virage de 90° à gauche! Touche sur l'épaule droite: virage de 90° à droite! Touche entre les 2 épaules: en arrière! Touche en bas du dos: stop!	
5'	Se lever 2 enfants sont assis dos à dos avec les bras entrelacés et essayent de se lever en même temps. <i>Variante:</i> En cercle (par 2, 3, 4, 5), idem.		

Contact corporel physique en groupe

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
5'	Chasse aux pincettes! Chaque enfant met en place une pincette visible sur son T-shirt. Chacun doit défendre sa pincette en fuyant (ne pas protéger la pincette avec la main!) et en même temps chasser celle des autres. <i>Variantes:</i> Filles entres elles et garçons entres eux Le filles volent celles des garçons et vice versa.		Prévoir le double de pincettes qu'il y a d'enfants

Contact physique indirect avec un partenaire

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
5'	Escrime avec papier journal Chaque enfant forme une «épée» avec du papier journal. Essayer de toucher l'adversaire avec son épée. Une ligne sur le sol peut servir comme limite. <i>Variante:</i> Communiquer une position du corps de base.		Un rouleau de journal pour chaque enfant
5'	Reconnaître les couleurs Les deux enfants se font poser une pincette dans le dos par le moniteur et se tiennent l'un en face de l'autre. Grâce à des mouvements de contorsion ou des sauts, ils doivent reconnaître la couleur de leur pincette.		Différentes

5'	Couronne Deux enfants se tiennent par les mains et ont un anneau ou un petit sac de sable sur la tête. Ils essayent en se tirant ou se poussant de provoquer la chute de la couronne de leur adversaire.		Cerceau ou sac de sable
5'	Voleur de bonnet Deux enfants ont un bonnet sur la tête et se tiennent fermement par la main. Le gagnant est celui qui réussit à voler le bonnet de l'autre.		Bonnets

Contact physique direct en groupe

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
5'	Seul sur un matelas Deux enfants se tiennent en dehors d'un cerceau/chambre à air et tentent de se tirer mutuellement dans le cercle. <i>Variante:</i> 4-6 enfants se tiennent autour d'un matelas en se tenant les mains. Ils essayent de faire pénétrer leur adversaire sur la surface interdite en tirant ou poussant.		Lorsque 1c1 Chacun un cerceau/chambre à air par paire Groupe Matelas, cerceau, chambre à air

Contact physique direct avec le partenaire

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
5'	Haut les mains! Deux enfants se tiennent l'un en face de l'autre en position d'appui facial. Ils essayent de toucher la main de leur adversaire. Chaque touche compte.		

PARTIE FINALE

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
5'	Chasse aux insectes Un enfant est sur le dos, un autre enfant imite le bruit d'un insecte volant voulant se poser. Il fait en sorte de se poser sur une partie du corps (du bout des doigts). L'enfant couché doit sentir ou s'est posé l'insecte et le chasser.		