

## J+S-Kids: Introduction à la lutte – Leçon 7

# Jouer, s'empoigner et se battre 4

### Auteur

Equipe d'experts J+S Lutte

### Conditions cadres

Durée de la leçon	≥60 minutes
Niveau	<input checked="" type="checkbox"/> simple <input type="checkbox"/> moyen <input type="checkbox"/> 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.

### Aspects de sécurité:

Dispenser les leçons pour niveau avancé avec l'aide d'un moniteur supplémentaire (avec l'aide d'un moniteur J+S Lutte). Un élève lutteur expérimenté peut aussi être engagé comme assistant. Dans le cas où aucun moniteur J+S n'est disponible, l'entraînement technique doit être limité à de simples combats joués pour une question de sécurité (voir leçons 1-4).

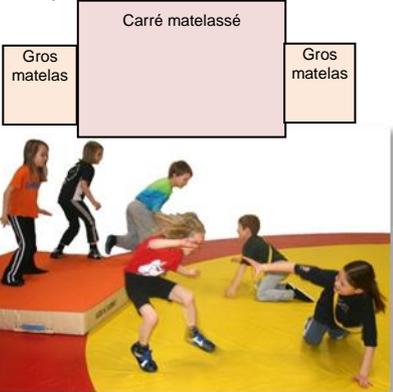
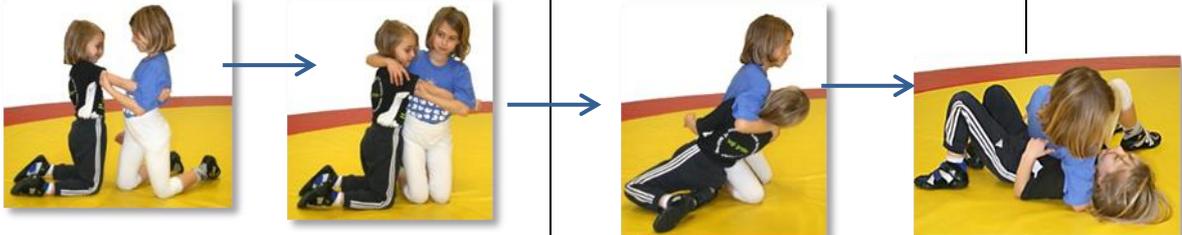
### Contenu

#### MISE EN TRAIN

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
8'	<b>Le roi des serpents</b> Le moniteur ou un enfant tire une corde derrière lui à travers la salle en imprimant des mouvements d'ondulation. Celui qui parvient à marcher sur la queue du serpent devient le nouveau roi des serpents		Une corde par groupe de 5

5'	<p><b>Contrebande de sautoirs</b> Deux enfant se font face. Entre eux se trouve un sautoir sur le sol. Si un enfant parvient à le prendre, il doit essayer de le sécuriser derrière une ligne prédéfinie.</p> <p>Il n'est pas important d'attraper le sautoir. Les deux peuvent faire des points, en fuyant le sautoir ou en le reprenant.</p>		Un sautoir par paire
5'	<p><b>Les animaux se déplacent sur le matelas</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sautiller comme une grenouille</li> <li>- Ramper comme un serpent</li> <li>- A quatre pattes comme les vaches</li> <li>- Comme un chat</li> <li>- Retourné à quatre pattes comme un crabe</li> </ul>	En deux colonnes l'une à côté de l'autre sur les matelas	Surface plane carrée faite de matière matelassée ou cercle de lutte

### PARTIE PRINCIPALE

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
10'	<p><b>Les loups et les agneaux</b> Variante de «l'homme noir»: Les loups (chasseurs) ne peuvent se déplacer qu'à quatre pattes sur le carré matelassé. Les agneaux (chassés) doivent essayer de se déplacer d'une étable (gros matelas) à une autre, sans se faire attraper par les loups.</p> <p>Les agneaux ne peuvent passer que par le carré matelassé pour rejoindre l'autre étable.</p>	<p>Les loups sont reconnaissables avec un sautoir</p> 	Carré matelassé 2 gros matelas 10 sautoirs
6'	<p><b>L'homme médecine</b> L'enfant A tient fermement un medecine ball au sol. Afin de devenir l'homme médecine, l'enfant B doit réussir à prendre le medecine ball des bras de l'enfant.</p>	<p>Mettre un temps limite pour la prise de la balle (par ex: 10 ou 15 secondes) Chacun 4 passages.</p> 	Carré matelassé, 5 medecine balls
10'	<p><b>«Sensemann»</b> Introduction technique: «projection avec la hanche» (Hüfter): Les deux enfants se tiennent l'un en face de l'autre sur les genoux. A prend l'épaule droite de B avec sa main gauche. Son bras droit se placera derrière la nuque de B.</p> <p>A l'aide d'un mouvement «Sense» (avec rotation), l'enfant A projette son adversaire sur le dos.</p> 	Répartition des 5 paires comme l'illustration d'un numéro 5 sur un dé.	Carré matelassé

6'	<b>Tu ne sors pas de là!</b> Suite du «Sensemann»: Dans la phase finale du mouvement, A tient son adversaire fermement au sol. B essaye de se libérer de la prise. Projection sans résistance.	Temps limite d'environ 10 s pour le combat A faire environ 6x avec le changement de partenaire 	Carré matelassé ou matelas individuels
10	<b>Rugby à genoux</b> Deux équipes essayent à genoux de déposer le ballon sur le tapis de l'équipe adverse.	Une équipe est marquée avec un sautoir. 	Carré matelassé Balle en mousse 5 sautoirs

#### PARTIE FINALE

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
8'	<b>Balle chasseur</b> Deux équipes: quelle équipe arrive à faire le plus de points?	Surface de jeu: demi-salle (évent. 1/3 de salle) Temps: 3' par équipe	Balles en mousse 5 sautoirs
8'	<b>Pyramide par deux</b> Quelle paire accomplit les 4 formes de pyramides?		Carré matelassé