



J+S-Kids: Introduction à la lutte – Leçon 8

Jouer, s'empoigner et se battre 5

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
5'	Give me five! Courir librement dans la salle. Deux enfants se retrouvent l'un en face de l'autre: sauter en même temps en l'air et se taper les deux mains.		Musique

5'	Le chat et la souris (=deux c'est assez, trois c'est trop)	Les paires sont couchées sur le matelas	
			
5'	Mobilisation spécifique des articulations et des muscles (nuque incluse).		

PARTIE PRINCIPALE

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
5'	Exercices de préparation pour la projection par-dessus l'épaule I A se positionne face à B, de manière à pouvoir retourner son corps et se retrouver dos à B (photos 1-4). Pendant cette rotation, A empoigne le bras de B à deux mains en dessus du niveau du coude et le passe sur son épaule (photo 4). La tâche de A est de soulever B du sol (photo 5) en un temps imparti (3-6 sec). A peut y parvenir en tirant fortement le bras de B qu'il aura attrapé, en penchant son centre de gravité vers l'avant et en tendant simultanément les jambes.		
5'	Exercices de préparation pour la projection par-dessus l'épaule II Former un cercle: un enfant saute dans la direction de chaque enfant formant le cercle, se retourne (rotation) et fait une roulade. Il recommence ensuite. <i>Variante:</i> Il est possible de créer plusieurs groupes/cercles.		
10'	Projection par-dessus l'épaule Démontrer au moins deux fois la technique. Ensuite séparer le mouvement en trois parties, les expliquer et les tester.	Par groupes de 2 Parties: 1: Position de départ 2: Rotation 3: Tirer et tenir fermement au sol	Manuel J+S Lutte
15'	Petits combats à 2 <ul style="list-style-type: none"> • Deux enfants sont couchés l'un en face de l'autre sur le sol → au signal, qui parvient à monter en premier sur l'autre? • Deux enfants tiennent chacun une jambe de l'autre en étant debout → qui parvient à faire chuter l'autre en lui tenant la jambe? • Deux enfants sont agenouillés l'un en face de l'autre et se tiennent aux épaules/prise en dessus du coude → qui parvient à faire chuter l'autre en tirant/poussant? 	Suite <ul style="list-style-type: none"> • A défend une balle avec une position de banc → B essaye de récupérer cette balle. • A est couché sur le ventre → B se couche perpendiculairement sur lui et essaye d'empêcher A de se lever. • A s'agenouille en position de banc → B essaye de retourner A sur le ventre. 	

PARTIE FINALE

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
5'	<p>Jour et nuit (exercices de réaction par 2)</p> <p>Tous les enfants sont couchés sur le dos, la tête sur la ligne du centre (les enfants du groupe «jour» d'un côté, ceux du groupe «nuit» de l'autre)</p> <p>Lorsque le moniteur crie «jour», l'enfant-jour devient chasseur et poursuit l'enfant-nuit, avant que celui-ci arrive de son côté du mur.</p> <p>Si le moniteur crie «nuit», c'est le contraire.</p> <p><i>Variantes:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Différentes positions de départ (photo 3) - L'enfant chassé doit en plus prendre un sautoir qu'il devra amener de son côté du mur 	<p>Astuce</p> <p>Utiliser plusieurs autres noms: pomme et poire, Porsche et Ferrari, Tintin et Milou, souris et éléphant, etc.</p> 	Sautoirs
5'	Balle chasseur	Former 2 groupes	