

## Série d'introduction

# J+S-Kids – Document de base Lutte suisse

### Auteurs

Felix Egger, chef de discipline J+S Lutte suisse, divers experts J+S Lutte suisse

### Conditions cadres

Âge 5 à 10 ans  
 Taille du groupe 6 à 12 enfants avec un moniteur, jusqu'à 18 enfants avec deux moniteurs, jusqu'à 24 enfants avec trois moniteurs  
 Environnement du cours Local de lutte, salle de sport ou rond de sciure à l'extérieur  
 Aspects de sécurité Au minimum 1 moniteur J+S-Kids par leçon  
 Autres Il y a deux façons de s'habiller:



A) Lutteur gymnaste: T-shirt blanc aux manches courtes, pantalon blanc et chaussures de sport sans crochets métalliques.

B) Lutteur berger: Pantalon foncé, chemise claire à courtes manches, chaussures de sport sans crochets métalliques. Le lutteur berger à le droit de porter des bretelles.

L'outil de combat est la culotte de lutte.

Les cheveux longs doivent être attachés.

### Aperçu des leçons

Nr.	Titre de la leçon	Objectif	Points essentiels	Niveau
1	Tous dans la sciure!	Jouer dans la sciure. Contact avec la sciure. Contact avec les culottes de lutte. Mobilité et plaisir.	Aucune disposition spéciale Local de lutte ou rond de sciure à l'extérieur avec au minimum 20 cm de sciure roulée et humidifiée.	Facile 5 à 10 ans
2	Fous de sport	Comment se bat-on dans d'autres disciplines sportives? Amélioration des qualités de coordination. Plaisir d'écouter de la musique.	Bonne préparation du moniteur Recherche de musiques adaptées Local de lutte ou salle de sport	Facile 5 à 10 ans
3	Chasse au trésor	Prévention des accidents en jouant Techniques de «chute» Faire connaissance avec la sciure Mobilité et plaisir	Leçons 1 et 2 déjà effectuées Local de lutte ou rond de sciure à l'extérieur avec au minimum 20 cm de sciure roulée et humidifiée.	Facile 5 à 10 ans
4	Jeux de lutte	Apprendre les formes de la lutte en jouant Mobilité et plaisir	Salle de sport ou à l'extérieur	Moyen 5 à 10 ans
5	Combat rapproché	Développer les qualités de coordination en jouant Renforcer le corps Introduction à la lutte suisse Lutter Mobilité et plaisir	Local de lutte ou rond de sciure à l'extérieur avec au minimum 20 cm de sciure roulée et humidifiée.	Facile 5 à 10 ans
6	Chute!	Prévention des accidents en jouant Techniques de «chute» Mobilité et plaisir	Local de lutte ou rond de sciure à l'extérieur avec au minimum 20 cm de sciure roulée et humidifiée.	Moyen 5 à 10 ans
7	Lève-toi bonhomme!	Développer les qualités de coordination en jouant S'habituer aux contacts Introduction du «saut croisé» Mobilité et plaisir	Local de lutte ou rond de sciure à l'extérieur avec au minimum 20 cm de sciure roulée et humidifiée.	Moyen 8 à 10 ans



8	Creuser des fleuves, construire des ponts	Prévention des accidents en jouant Techniques de «chute» Mobilité et plaisir	Local de lutte ou rond de sciure à l'extérieur avec au minimum 20 cm de sciure roulée et humidifiée.	Moyen 8 à 10 ans
9	Jamais trop petit pour être roi!	Tour de hanche à droite Mobilité et plaisir	Local de lutte ou rond de sciure à l'extérieur avec au minimum 20 cm de sciure roulée et humidifiée.	Moyen 8 à 10 ans
10	James Bond	Amélioration de l'orientation, la réaction, l'équilibre et la différenciation Mobilité et plaisir	Local de lutte ou rond de sciure à l'extérieur avec au minimum 20 cm de sciure roulée et humidifiée.	Difficile 8 à 10 ans

### Règles du jeu

- Saluer tous les enfants en arrivant avec une bonne poignée de main.
- Soigner la camaraderie a une valeur très importante. Chacun respecte son adversaire et reste correct avec toutes les personnes présentes.

### Matériel

- Local de lutte avec sciure.
- Culottes de lutte, tailles pour petits enfants.
- En cas de beau temps, toutes les leçons peuvent être données à l'extérieur sur un rond de sciure (se renseigner auprès du club de lutte régional).
- Divers leçons peuvent être données dans la salle de sport.

### Trucs et astuces

- Préparer l'entraînement avec tous les documents nécessaires à l'avance.
- Les brochures peuvent être commandées auprès de:  
<http://www.esv.ch/adressen.php>
- Les culottes de lutte ou l'accès à un local de lutte peuvent être réservés auprès d'un club de lutte régional sous: <http://www.esv.ch/links.php>