

J+S-Kids: Introduction à la lutte suisse – Leçon 3

Prévention des accidents 1

Chasse au trésor

Auteur

Chef de discipline et experts J+S Lutte suisse et Jeux nationaux

Conditions cadres

Durée de la leçon ≥60 minutes
 Niveau simple moyen difficile
 Âge recommandé 5 à 10 ans
 Taille du groupe 5 à 10 enfants
 Env. du cours Local de lutte
 Aspects de sécurité 1 moniteur J+S Lutte suisse

Objectifs/But d'apprentissage


Préventions des accidents en jouant. Techniques de «chute». Faire connaissance avec la sciure. Mobilité et plaisir.

Indications

Prise électrique pour la télévision et le lecteur DVD.

Contenu

MISE EN TRAIN


Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
5'	Mots de bienvenue Objectifs et déroulement de la leçon	Enfants en demi-cercle, moniteur face à sa classe	
5'	Prévention des accidents dans la lutte suisse Visionner le niveau 1 du DVD,		DVD de la lutte suisse Télévision Lecteur DVD
5'	Jeux 1 ^{er} niveau: roulades en avant n'importe comment dans la sciure. 2 ^e échelon: roulades en avant sur le côté droit et ensuite sur le côté gauche.		

PARTIE PRINCIPALE

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
15'	Vol du ballon Former deux groupes. Le premier groupe regarde le mur pendant que le second enterre cinq balles de tennis à env. 20cm de profondeur dans leur champ. Vice-versa. Les deux groupes ont maintenant quatre minutes pour trouver les balles des autres, les voler et les déposer dans un dépôt placé derrière eux. Simultanément, ils doivent défendre leur champ contre les voleurs de l'autre groupe. Le groupe qui a le plus de balles après quatre minutes a gagné.	Partager le local de lutte en trois parties. Chaque groupe a un champ de son côté. Le champ du milieu est la zone neutre.	10 balles de tennis

15'	<p>Tir à la corde (méthode des lutteurs) Deux groupes avec des culottes de lutte forment une colonne et se font face. Les enfants se tiennent à la culotte de lutte de celui qui se trouve devant lui et forment ainsi une «corde». Les deux premiers de chaque groupe prennent les prises habituels. Chaque groupe essaie de tirer l'adversaire de son côté ou jusqu'à une ligne. Le jeu peut être répété plusieurs fois pour désigner un vainqueur.</p>		Culottes de lutte
-----	---	--	-------------------

PARTIE FINALE

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
10'	<p>Tourner la tortue Tous les enfants, sauf un (le lutteur) rampent dans la sciure. Le lutteur essaye de retourner «une tortue» rampante sur le dos. S'il arrive, les deux essaient de tourner une autre «tortue» sur le dos. Le jeu se termine lorsqu'il ne reste plus qu'une tortue, désignée alors vainqueur.</p>		Culottes de lutte
5'	Prendre congé et donner l'aperçu du prochain entraînement.		