

J+S-Kids: Introduction à la lutte suisse – Leçon 5

Combat rapproché

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

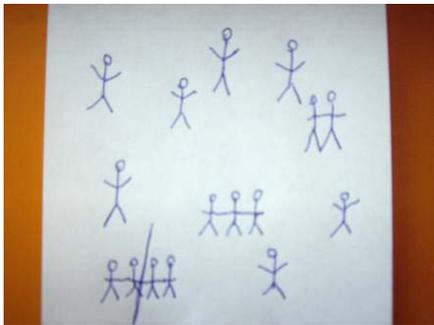
Développer les qualités de coordination en jouant. Renforcer le corps. Introduction à la lutte suisse. Lutter. Mobilité et plaisir

Indications

Disposer d'un local de lutte est un avantage.

Contenu

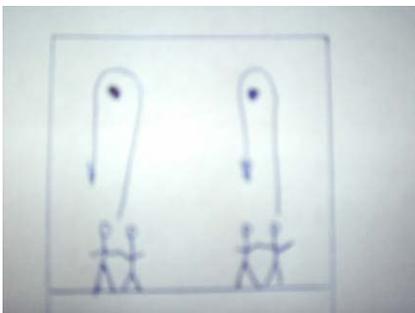
MISE EN TRAIN

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
5'	Mots de bienvenue Objectifs et déroulement de la leçon	Enfants en demi-cercle, assis ou debout, moniteur face à sa classe.	
5'	Binôme Tous les enfants se répartissent dans la salle. Un enfant en attrape un autre, lui prend la main; la paire essaie alors d'en attraper deux autres. Dès qu'ils sont à quatre, ils se séparent en deux paires. Etc. Le dernier joueur libre gagne.		
5'	Loup assis Un chasseur et un loup. Les autres participants sont assis avec les jambes serrées et tendues. Le chasseur essaie d'attraper le loup. Si le loup saute par-dessus les jambes d'une personnes assise, il est sauvé et s'assoit à son tour. La personne par-dessus laquelle le loup a sauter devient le chasseur et l'ancien chasseur devient le loup. Si le chasseur a du succès et attrape le loup, ils changent de rôle. Seul le loup a le droit de s'asseoir. Pour que tout le monde participe au moins une fois, il est interdit de sauter deux fois par-dessus les même jambes. Si il y a plus de 25 participants, on peut designer deux chasseur et deux loup.		

PARTIE PRINCIPALE

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
15'	<p>Mettre les culottes et effectuer les prises</p> <p>Le moniteur explique aux enfants comment mettre des culottes de lutte (bien les fermer). Le ceinturon doit être à l'intérieur des culottes et les canons sont remontés. Avant le début de la passe, les lutteurs échangent une poignée de main pour signaler leur intention de s'affronter de façon amicale et dans le respect mutuel. Les prises doivent s'effectuer debout, selon les règles suivantes:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Tout d'abord, la main droite avance jusqu'au milieu du dos de l'adversaire - Seuls le pouce, l'index et le majeur doivent saisir le tissu - Par contre, c'est la main toute entière qui doit engager la prise dans la découpe dorsale de la ceinture. - Ensuite, les deux lutteurs font un pas en retrait <p>Pour enlever les culottes, il faut d'abord descendre les canons et ensuite défaire le ceinturon.</p> <p>Puis, effectuer les prises sous la forme de roulement à billes.</p>	<p>Roulement à billes</p> <p>Le groupe est partagé en deux groupes. Ceux-ci se placent sur deux cercles, un intérieur et un extérieur. Le cercle intérieur reste fixe, les enfants du cercle extérieurs tournent dans le sens des aiguilles d'une montre. Le moniteur reste fixe et a ainsi l'occasion de surveiller les enfants.</p> <p>L'enfant (T-shirt noir) dans le cercle intérieur tente les prises sur l'enfant du cercle extérieur. (T-shirt blanc)</p> <p>L'exercice est terminé lorsque l'enfant arrive à nouveau vers son partenaire de départ.</p> 	<p>Brochure «Formes d'organisation» (disponible auprès de l'Association fédérale de lutte suisse)</p> <p>Culottes de lutte</p>
20'	<p>Se battre à deux</p> <p>Deux enfants se battent depuis la position de départ. Ce qui est important, c'est qu'il doit toujours y avoir une prise sur la culotte de lutte de l'adversaire, soit la main gauche soit la main droite. Chaque combattant essaye de mettre l'adversaire sur le dos.</p> <p>Faire attention aux changements. Regrouper des enfants de taille identique.</p>	<p>Combattre pendant 3 minutes, changer de partenaire et faire 2 minutes de pause. Etc.</p>  <p>Le moniteur donne l'indication suivante: «Il est interdit de faire une prise autour du cou (étranglement), de tordre les articulations ou d'exercer une pression sur les articulations par effet de levier.</p>	<p>Culotte de lutte</p>

PARTIE FINALE

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
5'	<p>Course par paire avec culotte de lutte</p> <p>Les lignes de départ et d'arrivée sont identiques. Par deux. Les équipes peuvent être tirées au sort. Avec l'aide des ceinturons, attacher les deux culottes de lutte de chaque équipe ensemble. Les équipes se rassemblent près de la ligne de départ. Chaque équipe se met dos à dos. On se met côte à côte et se croche les bras à la hauteur du coude. Après le départ, les deux joueurs accrochés l'un à l'autre courent jusqu'au piquet et reviennent à la ligne de départ. Pendant la course, il est interdit de porter son partenaire sur le dos. On peut créer un parcours avec des difficultés supplémentaires en mettant des obstacles.</p>		<p>2 piquets ou cônes</p> <p>Culottes de lutte</p>
5'	<p>Prendre congé et donner un aperçu du prochain entraînement.</p>		