

02 | 2012

Thème du mois – Sommaire

Règles claires dès le départ	2
Du petit duel au grand combat	3
Apprendre à tomber	4
Contact physique	5
Mesurer ses forces	6
Prendre, conserver, abandonner un objet	7
Conquérir, défendre, quitter un espace	8
Maintenir, modifier la position du corps	9
Forme de concours: Sumo!	10
Leçons	11

Catégories

- Tranches d'âge: **5-7** **8-10** **11-15**
- Degrés scolaires: Préscolaire et primaire
- Niveaux de progression: Débutants à avancés

Remarque: Selon le groupe, les exercices peuvent également être réalisés avec des enfants plus jeunes ou plus âgés.



Jeux de lutte

Les sports de combat engendrent différents sentiments dans les cercles pédagogiques et à l'école plus particulièrement. Le thème de ce mois est dédié aux jeux de lutte, avec une partie consacrée à l'apprentissage des chutes, élément indispensable pour minimiser le risque d'accident.

Lutter et se bagarrer représentent des facettes importantes du développement psychosocial de l'enfant et de l'adolescent. De nombreux pédagogues se sont penchés sur la thématique durant ces dernières années en apportant des éclairages nouveaux pour une mise en pratique à l'école. Pour les 5 à 10 ans, Jeunesse+Sport a également intégré [ce thème](#) aux formes de base du mouvement.

Les enfants aiment se bagarrer

Les sports de combat permettent de canaliser l'agressivité et jouent ainsi un rôle dans la prévention de la violence. A travers les jeux de lutte, les enfants améliorent leurs capacités motrices et ils mettent en place des stratégies qui leur permettront de gagner en confiance et de s'affirmer «dans la vraie vie». Les effets attendus sont multiples et diversifiés. Une chose est sûre: lutter et se bagarrer sont des étapes formatrices qui contribuent au développement harmonieux de la personnalité. D'ailleurs, la plupart des enfants cherchent naturellement à se mesurer à leurs camarades.

Le thème de ce mois présente un large éventail de jeux de lutte, certains connus, d'autres moins, échelonnés en cinq chapitres: 1) contact physique; 2) mesurer ses forces; 3) prendre, conserver, abandonner un objet; 4) conquérir/défendre/quitter un espace; 5) maintenir/modifier une position. Pour chaque partie sont proposés de petits jeux qui peuvent faire l'objet d'une partie de leçon d'éducation physique. Une pyramide présentée en introduction éclaire la méthodologie qui prévaut pour les sports de combat.

Apprendre à tomber juste

Simultanément est appréhendée la problématique incontournable des chutes. Au cours d'une leçon, les élèves exercent les différentes formes de chute (avant, arrière, latérales) afin de minimiser le risque de blessure. Cet apprentissage sous forme ludique élargit leur répertoire moteur, ce qui leur permettra de répondre plus efficacement aux différentes sollicitations. Des séquences supplémentaires issues des différents sports de combat (judo, ju-jitsu, lutte) permettent l'application partielle des jeux présentés dans les leçons d'introduction. Les séances, suivant une méthodologie précise, font partie d'une série de 10 leçons que vous retrouvez également sur [mobilesport.ch](#). ■



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO

Règles claires dès le départ

Combattre de manière loyale permet, tout en s’amusant, de répondre au besoin inné des enfants de bouger. Les jeux de lutte favorisent le développement de la perception corporelle et la gestion des émotions.

Chaque cour de récréation livre aux yeux des observateurs son lot de petites bagarres «juste pour rire». C’est un besoin naturel chez les enfants de se mesurer aux autres, de se défier, de comparer leurs forces. D’où ces questions intéressantes: Comment introduire les jeux de lutte avec les enfants? Comment construire une leçon consacrée à ce thème sans que cela dégénère? Il ne s’agit pas, dans un premier temps, de mettre l’accent sur les aspects techniques liés à la discipline, mais de proposer une démarche ludique autour de ces jeux.

Loyauté et respect

En se confrontant aux réussites et aux échecs, les enfants augmentent leur tolérance à la frustration. L’apprentissage et le respect des règles et rituels favorisent la capacité de maîtrise de soi. Quant aux capacités physiques et aux qualités de coordination, elles trouvent un champ fertile dans les duels engagés que se livrent les enfants. Loyauté et respect envers le partenaire revêtent une importance centrale dans tous les jeux de combat.

La réussite de l’activité dépend de la clarté des règles et de leur respect par les élèves. Combat et loyauté forment un duo qui enrichit à coup sûr notre culture sportive. Les règles sont introduites progressivement, en commençant par les plus importantes. Les progrès des enfants et le transfert des apprentissages vers le sport de combat sont à ce prix. Avant d’introduire les combats debout, les enfants doivent avoir appris à chuter de manière sûre (voir page 4).

Inspiration orientale

La philosophie orientale des sports de combat démontre admirablement que combat et loyauté sont intimement liés. Le sportif expérimente la valeur du fair-play et le plaisir engendré par un combat régulé et ritualisé, libéré de toute volonté de mettre en danger le partenaire.

Parallèlement à la formation d’une conscience corporelle et spirituelle, le jeune en devenir trouve dans les sports de combat des clés pour communiquer de manière non-verbale. Cette approche enrichit la compréhension européenne du sport et lui confère une nouvelle dimension. Combattre de manière loyale, voilà un défi très ambitieux pour les enseignants et les moniteurs.

Apprendre à tomber

Grâce à un entraînement régulier, varié et ludique, les éléments techniques indispensables à une chute maîtrisée sont automatisés peu à peu.

Les chutes font partie d'une enfance saine et active; il ne saurait donc être question de vouloir les prévenir toutes. Il faut toutefois éviter les blessures graves telles que celles engendrées par une chute d'une certaine hauteur et prendre les mesures de protection nécessaires. Le «[Safety Tool n°9](#)» du bpa – Bureau de prévention des accidents traite de types de chutes qui, moyennant un entraînement adéquat, peuvent bien finir.

Il s'agit de chutes de plain-pied qui se produisent fréquemment en marchant, en courant et en jouant. Plus de la moitié des accidents d'enfants se produit lors d'une chute. La partie du corps la plus souvent touchée est la tête, suivie par les bras et les mains.

Trois types de chutes

La plupart du temps, on tombe en avant: une perte d'équilibre (en trébuchant, en restant accroché) est suivie d'une courte phase de chute et se termine par un atterrissage souvent douloureux. Lorsqu'on glisse sur de la glace ou en descendant, on tombe généralement en arrière, et le contact avec le sol est tout aussi douloureux qu'en tombant en avant. Lorsqu'on glisse et dérape, on peut bien sûr aussi tomber sur un côté.

Un bon entraînement aux chutes doit en premier lieu protéger la tête, mais aussi les extrémités supérieures. Et il faut que cet entraînement soit ludique, car il s'agit de commencer dès l'école enfantine. L'entraînement doit montrer comment transformer une chute en un mouvement exempt de blessure.

Plus d'informations sur les chutes:

- Leçon «[Apprendre à tomber](#)», p. 11
- Dossier sur le site du [bpa – Bureau de prévention des accidents](#).

Prévention comportementale et situationnelle

Une tâche importante de la prévention situationnelle pour les enfants est de les protéger contre les chutes d'une certaine hauteur. Les lieux potentiellement dangereux où les enfants peuvent jouer et se mouvoir seuls doivent être assurés au moyen de garde-corps ou de clôtures conformes aux normes. Un bon éclairage, des chaussures adéquates, des sols bien entretenus dans les espaces intérieurs et extérieurs ainsi que des protections contre les chutes appropriées aident aussi à prévenir les chutes ou à en amoindrir les conséquences. En ce qui concerne la prévention comportementale, le bpa suggère de commencer l'entraînement ludique et adapté de la technique de chute dès le jardin d'enfants, et de le poursuivre durant toute l'école primaire. Seuls des exercices réguliers et variés permettent d'automatiser les éléments de la technique de chute afin de pouvoir y faire appel en cas de nécessité.

Contact physique

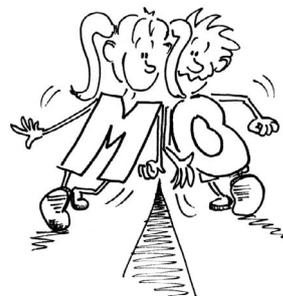
Avec les exercices suivants, les enfants multiplient les contacts physiques et apprennent, de manière ludique, à adopter un comportement respectueux envers leurs camarades de jeu.

Frères siamois

8-10

Deux élèves se placent de part et d'autre d'une ligne de démarcation. Chacun s'appuie fermement contre l'épaule de l'autre, le regard orienté dans le sens de la course. Au signal de l'enseignant, ils commencent à courir, tout en poussant l'épaule de leur camarade, mais sans ralentir la course ni changer de position. Le vainqueur est celui qui, à la fin du parcours, a réussi à repousser son adversaire le plus loin possible de la ligne de démarcation.

Variante: Idem, mais dos à dos ou ventre contre ventre (avec un coussin ou autre objet de contact). Les élèves se repoussent cette fois latéralement.



Attaque au toucher

5-7

Les deux élèves essaient mutuellement de se toucher, le plus souvent possible, aux épaules, au ventre ou sur les cuisses, tout en esquivant les attaques de l'adversaire. Le jeu dure une minute. Après chaque «toucher», les élèves reprennent leur position initiale.

Variante: Les élèves se tiennent fermement par les mains, les épaules ou le cou. Ils doivent essayer, du bout du pied, de toucher le pied de l'adversaire. Le combat peut aussi se dérouler au sol: agenouillés, les élèves doivent essayer d'attraper – avec une ou deux mains – la cheville de leur adversaire.



Vol des pinces à linge

8-10

Les élèves accrochent un nombre défini de pinces à linge à leurs vêtements. Au signal, ils essaient de dérober les pinces à linge de leurs camarades. Il est toutefois interdit d'accrocher des pinces sur les chaussures. Le premier qui s'est fait «voler» toutes ses pinces reçoit un gage; on peut aussi autoriser les joueurs à accrocher les pinces récoltées.

Variantes

- Utiliser des pinces de différentes couleurs, chaque couleur valant un certain nombre de points.
- Il est également possible d'inverser l'exercice, les joueurs ayant pour mission d'accrocher les pinces aux vêtements de leurs adversaires.
- Le jeu peut être organisé de façon identique avec des sautoirs.

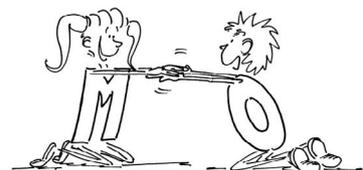


Jeu de mains

5-7

A et B se tiennent face à face, bras tendus en avant, paumes contre paumes. Lorsque B (dont les paumes sont sous celles de A), exerce une pression sur les paumes de A, A essaie de taper sur les paumes de B. Si A réussit, il gagne un point. Si B retire ses mains à temps, c'est lui qui remporte le point et qui se place dans la situation initiale de A, paumes retournées vers le bas. Mais si B retire ses mains sans que A n'ait fait le moindre mouvement, c'est A qui gagne le point.

Variante: A et B sont assis en tailleur, face à face. A place ses mains sur les genoux de B. Les mains posées derrière le dos, à plat sur le sol, B doit essayer de toucher les mains de A.



Mesurer ses forces

Les présents exercices permettent aux enfants de mesurer leurs forces, en exerçant une pression, en tirant ou en poussant. Le plaisir et le respect figurent toujours au premier plan.

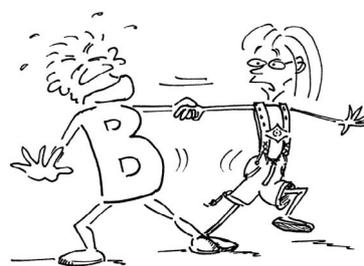
Lutte autrichienne

8-10

Deux élèves se font face, chacun plaçant le côté extérieur de son pied contre celui de l'adversaire. Se tenant par la main, chacun essaie de déséquilibrer l'autre en tirant ou poussant, ou en l'obligeant à soulever la jambe du sol.

Variantes

- Les deux élèves se font face, jambes écartées, et se tiennent par les bras.
- Les deux élèves se placent côte à côte; ils s'accrochent par le bras et leurs mains se rejoignent pour consolider la prise.



Un pied dans la mare

8-10

Face à face, les deux élèves se tiennent par les mains. Entre eux se trouve un étang (cerceau, corde, etc.). Chacun essaie d'attirer son adversaire dans l'eau. Celui qui se mouille le premier a perdu.

Variantes

- Se donner les mains, les bras croisés.
- Sans se tenir les mains au départ.



Bouc récalcitrant

5-7

Deux élèves prennent place l'un derrière l'autre, le regard dirigé vers l'avant. Celui qui est placé derrière essaie de pousser son camarade au-delà d'une ligne délimitée au préalable. Celui qui est devant n'a pas le droit de se retourner. Après chaque essai, réussi ou manqué, les rôles sont inversés.

Variante: Idem en se tenant par les mains, face à face. Celui de devant «tracte» son camarade (il court en arrière).



Fruit mûr

8-10

Deux élèves se placent face à face, debout sur un banc (élément supérieur de caisson, poutre d'entraînement), avec un ballon lourd entre les mains. Chacun d'eux doit essayer, à l'aide du ballon lourd, de déséquilibrer son adversaire. Le perdant est le premier qui pose pied à terre.

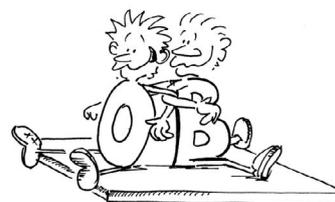
On peut aussi réaliser cet exercice sur une ligne de démarcation. Le perdant est le premier dont les deux pieds quittent la ligne de démarcation. Le jeu peut aussi être exécuté sur une ligne de démarcation, sans ballon lourd. Les élèves se placent de part et d'autre de la ligne, la pointe du pied arrière touchant le talon du pied avant. La main gauche est ramenée derrière le dos, et avec la paume de la main droite, chacun essaie de déséquilibrer son adversaire en le poussant.



Dos à dos

5-7

Deux élèves sont assis au sol, dos à dos, jambes écartées, bras dessus bras dessous. Au signal, chacun essaie de faire basculer l'adversaire sur le côté droit, jusqu'à ce que son épaule (ou son coude) gauche touche le sol. Ce jeu nécessite un tapis.



Prendre, conserver, abandonner un objet

Se bagarrer pour la possession d'objets appartient également aux jeux de lutte. Les enfants effectuent ces exercices à deux ou en groupe.

Guili-guili

5-7

Au milieu d'une surface délimitée, A se cramponne de toutes ses forces à un ballon (de basket ou de volley), tandis que B tente de le lui dérober. L'enseignant veillera à convenir avant le jeu s'il est permis de chatouiller ou non. Les adversaires n'ont pas le droit de se mettre debout. Le jeu peut aussi être combiné avec différentes tâches. B est considéré comme vainqueur s'il parvient à s'emparer de la balle ou à renverser l'adversaire sur le dos, avec ou sans balle. Si le jeu se joue à plusieurs, l'enseignant distribue une balle pour deux joueurs: il peut déclarer vainqueur, par exemple, celui qui réussit à décrocher une balle après 30 secondes

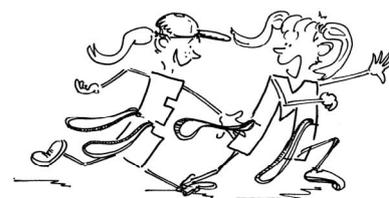
Variante: Deux élèves tiennent un ballon lourd à bout de bras. Au signal, chacun essaie de se l'approprier en faisant lâcher prise à son adversaire. Il est interdit «d'embrasser» le ballon et de le garder contre son corps. Le gagnant est celui qui est en possession du ballon au coup de sifflet de l'enseignant. Utiliser des ballons de différentes tailles.



Chasse aux sautoirs

5-7

Deux équipes composées de deux joueurs se placent face à face dans un carré de 3 mètres sur 3. Chaque joueur coince deux sautoirs dans la ceinture de son pantalon. Au signal, chaque équipe essaie de s'emparer des sautoirs de l'équipe adverse. On peut laisser aux joueurs le choix d'accrocher les sautoirs où ils le désirent. Le jeu peut aussi se dérouler avec deux équipes plus nombreuses. Dans ce cas, on divise le terrain en deux zones de sécurité, séparées au milieu par une zone d'attaque. Au signal, l'équipe A tente de pénétrer dans la zone d'attaque. L'équipe B se répartit dans la zone d'attaque pour dérober les sautoirs de l'équipe A.



Rugby à genoux

11-15

Deux équipes de petite taille se font face, en position agenouillée et mains posées au sol, sur une surface carrée composée de tapis de sol. Un ballon lourd est placé au milieu. Au signal, les deux équipes se ruent sur le ballon et tentent de l'expédier au-delà des limites du terrain adverse. Lorsqu'une équipe réussit, elle remporte deux points. Si elle parvient à renverser les détenteurs du ballon sur le dos, elle bénéficie d'un point supplémentaire, puis le jeu recommence dans la position initiale.



Pirates et princes

8-10

Former deux groupes – les pirates et les princes – placés chacun dans leur territoire, le long de la paroi de la salle. Derrière les princes se trouve la salle des trésors (balles, sautoirs, anneaux, etc.) que convoitent les pirates. Ces derniers essaient d'entrer dans la salle aux trésors pour voler, un à un, les objets précieux et les ramener dans leur tanière. Tant que les objets ne sont pas à l'abri, les princes peuvent les récupérer en les retirant des mains des voleurs.

Remarque: Jouer au temps. Les trésors doivent être déposés et non pas jetés. Un objet par trajet est autorisé.



Conquérir, défendre, quitter un espace

La conquête de l'espace ou sa défense sont à l'origine de jeux de lutte ludiques, dont certains sont basés sur des exercices connus de tous.

A l'assaut!

8-10

Construire une plateforme à l'aide de matelas. L'équipe A y prend place. Au signal, l'équipe B essaie de conquérir la place. Le jeu est terminé lorsque l'équipe A au complet est expulsée de son territoire. Tout joueur qui est sorti une fois de la plateforme n'a plus le droit d'y retourner.

Variante: Plusieurs plateformes ou des surface plus grandes selon le nombre d'élèves. Les joueurs s'affrontent à genoux, il est interdit de poser un pied à plat sur le tapis. Le gagnant est celui qui reste en dernier sur la plateforme.



Gardiens et évadés

8-10

Le ou les gardiens ont pour mission de ramener en prison (matérialisée par un tapis) les prisonniers qui se sont évadés.



Loups et agneaux

8-10

Rassemblée sur un pré matérialisé par des tapis, l'équipe des agneaux a pour mission, au signal donné, de rejoindre un autre pré situé en face de celui où il se trouve. L'équipe des loups est à l'affût, dans la zone située entre ces deux prés et délimitée au préalable. Agenouillés, les loups essaient d'attraper les agneaux et de les déséquilibrer en les saisissant par les jambes ou le bassin. Le jeu se termine lorsque tous les joueurs de l'équipe des agneaux sont tombés. Ensuite, on peut inverser les rôles, ou donner aux joueurs qui sont tombés le rôle de loup en cours de partie. Le dernier qui n'est pas pris a gagné.



Invasion

11-15

Les équipes A et B se font face en laissant entre elles un intervalle de 3 à 4 mètres. L'équipe B se place devant le territoire qu'elle doit défendre (rectangle). L'équipe A a pour mission de pénétrer au-delà de la ligne qui délimite le territoire de l'équipe B. La durée du jeu est limitée à 45 secondes. On compte ensuite le nombre de joueurs qui ont réussi à pénétrer dans le territoire de B.



Maintenir, modifier la position du corps

L'objectif de ces cinq exercices – pour la plupart réalisés en binôme – est d'expérimenter différentes positions du corps.

Tiens-le fermement!

8-10

Deux élèves sont assis au sol, dos à dos. Au signal, chacun doit se retourner aussi vite que possible et essayer de renverser son adversaire sur le dos. Le jeu dure environ 60 secondes. On peut aussi varier les positions initiales.



Assieds-toi!

11-15

Deux élèves s'agenouillent face à face. A chaque fois qu'un des deux adversaires parvient à faire asseoir l'autre, il remporte un point.



Retourne l'escargot!

8-10

Un élève est étendu sur le ventre et il essaie d'adhérer le maximum au sol. Un camarade doit essayer de le retourner sur le dos et de le maintenir ainsi pendant 2 secondes.



Redresse-toi!

8-10

Un élève est étendu sur le ventre. Un camarade le maintient fermement au sol, d'une manière ou d'une autre. L'élève ainsi maintenu doit essayer de se redresser et de s'agenouiller, mains posées au sol. S'il y parvient après une durée définie au préalable, il remporte un point. Dans une étape suivante, l'élève peut essayer de se redresser complètement et de se mettre debout.



Bisons et indiens

8-10

La classe est divisée en deux: les indiens et les bisons. Les bisons, après un repas très copieux, font la sieste (yeux fermés, couchés sur le dos). Les indiens, en silence, s'approchent de l'animal pour le surprendre dans son sommeil. Leur but: le maintenir au sol, sur le dos. Dès qu'ils sentent le premier contact de l'indien, les bisons tentent de se libérer de l'emprise de l'ennemi et de se retourner sur le ventre ou de se redresser. S'ils y parviennent, ils remportent un point. Dans le cas contraire, c'est l'indien qui marque.

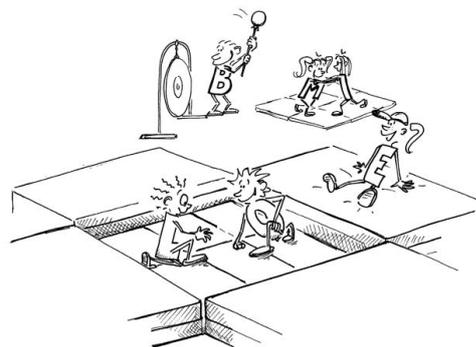


Forme de concours: Sumo!

Lorsque deux sumotoris se rencontrent, toute la panoplie du parfait combattant se déploie: force, agilité, respect. Exemple d'une forme possible de concours.

11-15

Le dojo permet d'organiser simultanément différentes petites compétitions. Les élèves érigent le dojo au centre de la salle à l'aide de matelas et de tapis de sol. Ils forment d'abord un carré avec quatre épais matelas placés dans le sens de la longueur. Puis ils placent, à l'intérieur de ce carré, des tapis de sol, plus minces, qui figureront la place de combat. Cette construction symbolise le dojo de Tokyo, avec les tribunes des spectateurs (matelas épais) et la zone de combat (tapis de sol). A l'extérieur du dojo, les élèves ont aménagé plusieurs zones de combat, auxquelles ils ont attribué le nom de localités japonaises.



Il faut compter au minimum quatre élèves par zone de combat. Les élèves sont répartis entre les différentes places (localités) en fonction de leur taille et de leur poids. L'enseignant choisit une forme de combat appropriée, puis il explique les règles et le déroulement du combat, ainsi que les points à respecter (voir «[Liste de contrôle](#)», p. 3).

Chaque combat est précédé d'un cérémonial de salutations. Les élèves combattent toujours deux par deux, tandis qu'un troisième assume la fonction d'arbitre. L'enseignant chronomètre et coordonne les joutes. Il choisit un signal (gong) qui annonce le début et la fin des combats. Chaque vainqueur remporte trois points; en cas de match nul, chacun des adversaires se voit attribuer un point. Sur ces places de compétition, chaque élève combat tour à tour contre tous les autres, puis il comptabilise les points qu'il a gagnés. A la fin du tournoi, l'élève le plus fort est invité à se rendre au dojo de Tokyo, afin de se mesurer aux autres vainqueurs

Règles

- Les deux combattants prennent place au milieu de la zone de combat, assis et jambes écartées. Ils se font face en se regardant dans les yeux.
 - Au signal de l'arbitre, les combattants ont le droit de poser les deux mains au sol et de passer à l'attaque. Le but du tournoi consiste à repousser l'adversaire hors de la zone de combat.
 - Si un combattant perd l'équilibre et fait une chute, ou encore s'il glisse, il perd le combat.
 - Les combattants ont également le droit d'arrêter le combat en criant «J'abandonne». Dans ce cas, celui qui abandonne a perdu le combat. Mais un abandon n'est en aucun cas considéré comme un déshonneur.
 - Il est également interdit de frapper son adversaire ou de l'agripper par ses vêtements.
- Ce genre de compétition est très enrichissant pour les enfants: Il leur fait prendre conscience que l'on peut mesurer sa force et son agilité avec d'autres enfants, sans pour autant blesser moralement ou physiquement son adversaire. Les filles auront également l'occasion de constater qu'elles sont égales, voire supérieures, aux garçons.

Leçons

Apprendre à tomber

Cette leçon est consacrée à l'apprentissage de la technique de chute correcte. L'objectif est de minimiser les conséquences que pourrait avoir une chute non maîtrisée. Pour cela, les chutes avant, arrière et latérales font l'objet d'exercices spécifiques.

Conditions cadre

Durée de la leçon: 45 minutes

Tranche d'âge: 6-7 8-10 11-12

Degrés scolaires: Primaire et secondaire I

Objectifs d'apprentissage

- Faire des roulades en avant ainsi que des chutes en arrière et de côté
- Appliquer des variantes de ces trois formes de base

Aspects de sécurité

Surveiller l'espace entre les pratiquants.

Enlever les montres, bijoux (boucles d'oreille, chaîne) et piercings.

Vidéos des exercices

[Roulades en avant avec ballon](#)

[Roulades en avant](#)

[Avec partenaire](#)

[Avec du papier](#)

[Chutes de côté](#)

[Chutes en arrière](#)

[Combat](#)

	Exercice/Forme de jeu/Forme de concours	Organisation/Illustration	Matériel
10' Mise en train	<p>Endroits où l'on pourrait trébucher: Quel matériel y a-t-il dans la salle de sport pour le cours d'aujourd'hui (tapis, sautoirs, ballons, etc.)? Qu'est-ce qui pourrait être dangereux (des ballons qui traînent, etc.)? Que faut-il porter aux pieds (des chaussures de sport en salle, des chaussures d'agrès ou être pieds nus)?</p>		
	<p>Contact avec le sol: Disposer 4 à 8 matelas par terre formant une île. Courir à travers toute la salle (aussi en musique) et au signal, exécuter les exercices suivants avant de se remettre à courir:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Signal 1: se coucher sur le ventre • Signal 2: se coucher sur le dos • Signal 3: s'asseoir • Signal 4: faire des culbutes sur les tapis <p>Ces exercices peuvent être faits dans n'importe quel ordre.</p> <p>Variante: Au lieu de courir, sauter sur une jambe.</p>		
	<p>Renards et lièvres: Les renards portent des sautoirs et attrapent les lièvres. Après avoir touché un lièvre, le renard lui donne son sautoir et le lièvre devient renard.</p> <p>Variante: Au lieu de courir, sauter sur une jambe.</p>		
	<p>Guépards: Marcher à quatre pattes avec souplesse et courir comme un guépard.</p>		

		Exercice/Forme de jeu/Forme de concours	Organisation/Illustration	Matériel
Partie principale	30'	<p>Chutes en arrière</p> <p>Former un cercle avec les tapis. Les élèves et l'enseignant sont accroupis sur le sol devant le bord du tapis (les talons touchent le tapis). Un tapis par élève (deux élèves par tapis également possible: dans ce cas, ils seront accroupis devant la partie la plus longue). Un élève ou l'enseignant commence par faire une démonstration. Au signal, tous tombent simultanément en arrière. Répéter plusieurs fois et amortir le choc le plus bruyamment possible.</p> <p>Variantes</p> <ul style="list-style-type: none"> • Filles ou garçons seulement en alternance • Domino: au signal, un élève après l'autre • Appel nominal: l'élève appelé tombe en arrière et appelle l'élève suivant • Tomber depuis la position accroupie • Balançoire: se remettre sur pied par un mouvement balancé • A deux (voir 5^e illustration ci-contre) <p>Remarque: Les bras sont tendus lors de l'amortissement. Durant tout l'exercice, la tête reste rentrée, le menton pointé sur la poitrine.</p>	 <p>Position accroupie, bras devant le tronc.</p>  <p>Basculer en arrière, baisser la tête.</p>  <p>Rapprocher les pieds des fesses, arrondir le dos, lancer vigoureusement et en souplesse les bras en arrière.</p>  <p>Freiner le mouvement en amortissant avec les mains et les avant-bras; la tête ne doit pas toucher le sol.</p>  <p>A deux: Tomber en arrière par-dessus le partenaire. La hauteur peut varier. Tomber longitudinalement au tapis.</p>	Tapis

	Exercice/Forme de jeu/Forme de concours	Organisation/Illustration	Matériel
30'	<p>Roulades en avant</p> <p>Exercice préparatoire avec ballon: Faire des roulades en avant avec un gros ballon thérapeutique. Utiliser 4 à 6 ballons d'environ 46 à 60 cm de diamètre (selon la taille des élèves). Exercer les deux côtés!</p> <p>En groupe: Exercer en groupe sur les «îles» de tapis (former un rectangle avec 4-8 tapis) ou les «lignes ferroviaires» (4-8 tapis à la suite). Un élève ou l'enseignant commence par montrer le déroulement.</p> <p>Variantes</p> <ul style="list-style-type: none"> • Faire plusieurs roulades à la suite • Faire des roulades en marchant/courant • Faire des roulades à deux/trois simultanément et côte à côte • Estafette: parcourir le trajet en faisant des roulades sur la «ligne ferroviaire» • Faire des roulades avec un gros ballon • Faire des roulades sur le sol de la salle (ceux qui se sentent déjà sûrs) 	  <p>Légèrement accroupi, poser la main gauche sur le sol devant le pied gauche, la main droite sur la cuisse, regarder en haut.</p>  <p>Basculer en avant, faire une roulade par-dessus le bras gauche diagonalement en direction de la partie droite du corps.</p>  <p>La tête reste rentrée et ne touche pas le sol.</p>  <p>Utiliser le mouvement pour se remettre immédiatement sur les jambes. Exercer les deux côtés!</p>	Tapis, ballons thérapeutiques

Partie principale	Exercice/Forme de jeu/Forme de concours	Organisation/Illustration	Matériel
	<p>30' Chutes de côté Exercer en groupe sur les «îles» de tapis (former un rectangle avec 4-8 tapis) ou les «lignes ferroviaires» (4-8 tapis à la suite). Un élève ou l'enseignant commence par montrer le déroulement.</p> <p>Variantes</p> <ul style="list-style-type: none"> • Position de départ: debout • Faire l'exercice en marchant/courant • Faire l'exercice avec du papier A4 (voir 5e illustration ci-contre) • Se battre avec un partenaire (voir 6e illustration ci-contre) 	 <p>Position accroupie, regarder vers le «terrain d'atterrissage».</p>  <p>Balancer la jambe d'élan en avant, devant la jambe d'appui, et préparer le bras pour l'amortissement.</p>  <p>Tomber du côté de la jambe d'élan et tendre complètement la jambe.</p>  <p>Amortir la chute de côté avec la main et l'avant-bras, la tête ne devrait pas toucher le sol. Exercer les deux côtés!</p>  <p>Avec du papier: Tomber de côté en marchant avec du papier comme support de glissement. Exercer les deux côtés!</p>  <p>Combat: Jouer en souplesse à faire tomber le partenaire. Exercer les deux côtés!</p>	Tapis, papier A4

	Exercice/Forme de jeu/Forme de concours	Organisation/Illustration	Matériel
Retour au calme	15' Faire une estafette de roulades ou de la lutte sur les tapis ou inventer et montrer une variante pour tomber correctement. Variante: Disposer des obstacles dans toute la salle. Les enfants se déplacent, contournent ou franchissent les obstacles en adoptant la technique qui se prête le mieux à la situation.		Tapis

Source: bpa – Bureau de prévention des accidents (2011). [Safety Tool N°9: Chutes](#). Berne: bpa.

Judo: Renverser des tables

Dans cette leçon, il s'agit d'apprendre et d'exercer les chutes simples et les éléments au sol propres au judo. Les enfants surmontent la peur du contact et développent leurs capacités de coopération.

Conditions cadre

Durée de la leçon: 60 minutes

Tranche d'âge: 5-7

Degrés scolaires: Préscolaire et primaire

Objectifs d'apprentissage

- Apprendre à connaître des éléments de chutes et du sol simple
- Diminuer l'appréhension du contact physique
- Développer les capacités de coopération

Aspects de sécurité

Surveiller l'espace entre les pratiquants.

Enlever les montres, bijoux (boucles d'oreille, chaîne) et piercings.

	Exercice/Forme de jeu/Forme de concours	Organisation/Illustration	Matériel
Mise en train	2' Salut Les enfants et l'entraîneur ferment brièvement les yeux et s'inclinent.		
	5' Crocodile vert Un enfant, le crocodile vert, est debout d'un côté de la salle, tous les autres sont debout face à lui de l'autre côté. Au signal, les enfants essaient de parvenir de l'autre côté sans être touchés par le crocodile. Celui qui est touché devient aussi un crocodile.		
	8' Diverses formes de mouvement <ul style="list-style-type: none"> • Courir en arrière • Se déplacer latéralement (les pieds «glissent sur le sol») • Sauter sur une jambe; alterner droite et gauche, position large et étroite des pieds • A quatre pattes comme un singe • A plat ventre comme un serpent • Formes libres («Quelles animaux connaissez-vous encore? Viens le démontrer!») • Différentes positions de départ (debout, assis, couché, etc.) 	Les diverses formes de mouvement sont réalisées sur la longueur de la salle. L'entraîneur les démontre, les enfants suivent directement.	
Partie principale	5' Chute en arrière Etre couché sur le dos, le menton «collé» contre la poitrine, frapper avec les bras comme «une giflé». Qui est-ce qui peut frapper le plus fort? Développer l'exercice depuis la position assise, jusqu'à la station debout en passant par la position accroupie.	En cercle Motivation: «En tant que groupe, pouvons-nous frapper tous ensemble afin de réaliser un seul son?» 	

	Exercice/Forme de jeu/Forme de concours	Organisation/Illustration	Matériel
Partie principale	5' Magiciens et nains aveugles Les enfants (nains aveugles) se répartissent dans la salle, s'accroupissent et ferment les yeux. Un magicien court et délivre les nains en les poussant aux épaules en arrière. Les enfants font une chute en arrière et aident ensuite le magicien à délivrer les autres. Trois tours avec changement de magicien.	Indication de sécurité: L'enseignant surveille qu'il y ait suffisamment d'espace entre les enfants.	
	2' Escrime de jambes Les enfants courent dans tous les sens et essaient de toucher les cuisses des autres enfants. L'entraîneur joue aussi!		
	7' Renverser la table – technique de retournement L'assistant de l'entraîneur (ou enfant) est en position de banc. L'entraîneur explique: «Nous avons ici une table, que devez-vous faire afin de renverser la table?» Les enfants peuvent venir devant et présenter leurs idées. Ensuite l'entraîneur montre une possibilité («Vous devez enlever deux pieds de la table»). Il se met à genoux à côté de la personne en position de banc, une main passe sous le menton et s'agrippe au bras éloigné, l'autre main saisit le creux du genou éloigné, il renverse la table en tirant avec les deux bras et poussant avec le haut du corps. Les enfants exercent ensuite ce mouvement à deux.	Les enfants sont assis en demi-cercle. La démonstration doit être faite près des enfants. La pratique à deux est plutôt brève. 	
	8' Exercice pour renverser la table La moitié des enfants se répartit et se «transforme en table» (position de banc). L'autre moitié fait différents exercices: <ul style="list-style-type: none"> • Sauter par-dessus la table • Ramper sous la table • Renverser la table avec la technique de retournement apprise 	Indications de répétitions: «Celui qui a effectué 10 x l'exercice retourne au mur». Ne pas oublier le changement de groupe.	
	5' La table «têtue» Essayer de déplacer la table (partenaire en position de banc). Celle-ci tente de rester dans une surface déterminée (par ex. 2 tapis; petite surface de combat, cercle avec 4 ceintures, etc.). Ensuite changement de rôle, puis changement de partenaire.	Les enfants forment deux lignes, les partenaires s'agenouillent face à face. Salut: «Rei»; l'enseignant explique brièvement les raisons du salut au judo (politesse, respect). Ensuite un côté prend la position de banc. Motivation: L'entraîneur compte à haute voix de 10 en arrière. Les enfants tentent d'effectuer l'exercice dans le temps imparti.	Event. ceintures de judo

		Exercice/Forme de jeu/Forme de concours	Organisation/Illustration	Matériel
Partie principale	5'	<p>Renverser des «tables courantes»</p> <p>Toutes les tables se trouvent d'un côté de la salle, un loup se trouve de l'autre côté de la salle. Au signal, les tables tentent de rejoindre l'autre côté. Celui qui se fait retourner par le loup devient aussi loup au tour suivant. Le jeu continue jusqu'à ce qu'il ne reste plus qu'une table.</p>	L'entraîneur intervient si le renversement d'une table dure trop longtemps et laisse repartir la table en question de l'autre côté. Les loups peuvent aussi renverser une table ensemble.	Event. ceintures de judo
	6'	<p>Grimper dans les arbres</p> <p>L'entraîneur, l'assistant et, au cas où, un grand élève forment des arbres (position debout stable, jambes légèrement pliées, bras tendus de côté). Les enfants essayent de grimper sur l'arbre sans tomber.</p>	En colonne: 3 à 4 élèves sont agenouillés devant chaque arbre.	
Retour au calme	2'	<p>Saluer</p> <p>L'entraîneur demande aux enfants ce qu'ils ont appris. Bref retour d'information. Assis, les enfants ferment les yeux durant une minute et restent calmes. Saluer en s'inclinant.</p>	En cercle	

Auteur: Tim Hartmann, expert J+S Judo et J+S-Kids, membre COBRA Judo/Ju-jitsu

Ju-jitsu: Se défendre de manière ludique

Avec cette leçon consacrée au ju-jitsu, les enfants entraînent leur maîtrise corporelle et développent leurs capacités motrices (tomber en arrière) en collaboration avec un partenaire. Ils apprennent ainsi à se défendre tout en jouant.

Conditions cadre

Durée de la leçon: 60 minutes

Tranche d'âge: 5-7

Degrés scolaires: Préscolaire et primaire

Objectifs d'apprentissage

- Coordonner des mouvements avec un partenaire
- Apprendre à tomber seul en arrière avec assurance ou suite à une attaque du partenaire

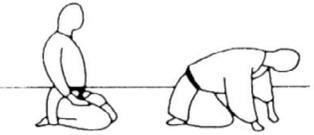
Aspects de sécurité

Surveiller l'espace entre les pratiquants.

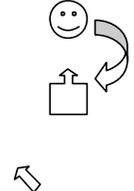
Enlever les montres, bijoux (boucles d'oreille, chaîne) et piercings.

Indications

1. Au ju-jitsu, on apprend à combattre et à se défendre. Afin que tous aient du plaisir, il faut veiller l'un sur l'autre. C'est la première et la plus importante des règles. Lorsque l'enseignant dit «Stop!» ou frappe dans les mains, il faut demeurer silencieux, regarder dans sa direction et écouter. Cette deuxième règle permet de bien apprendre et d'avoir plus de plaisir. Ju-jitsu signifie «l'art souple» et vient du Japon. C'est pourquoi chaque entraînement commence et finit par un «Za-rei», le salut japonais à genoux.

	Exercice/Forme de jeu/Forme de concours	Organisation/Illustration	Matériel
Mise en train	5' Salut Brève introduction, règles principales et rituel du salut à genoux. Au signal «Rei», tous les enfants s'inclinent simultanément et brièvement.	Tout le groupe en cercle 	
	5' Echauffer Courir dans tous les sens, sans toucher ses camarades. Au signal de l'enseignant (frappe dans les mains): <ul style="list-style-type: none"> • Se tenir sur une jambe • Deux mains et un pied au sol • Une main et un pied au sol • Seulement un genou au sol • Se tenir aussi stable que possible sur les deux jambes • Couché à plat ventre, bras et jambes en l'air • Se balancer sur le dos sans toucher le sol avec jambes et tête 	Tout le groupe en essaim	
	5' Développement chute arrière <ul style="list-style-type: none"> • Couché sur le dos, jambes pliées, menton sur la poitrine, expirer 20 x et frapper fort au sol («Plus c'est bruyant, mieux c'est!») avec les bras tendus près du corps. • Rouler 10 x en arrière depuis la position assise, expirer fortement en même temps et amortir la chute (frapper) comme expliqué ci-dessus. • S'asseoir depuis la position accroupie 10 x, puis comme ci-dessus. • De même en partant debout. 	Tout le groupe regarde vers l'enseignant et se maintient à distance suffisante derrière celui-ci. Exercice visé: 	
Partie principale	10' «Main stoppante» <ul style="list-style-type: none"> • Courir sans toucher les camarades. Au signal de l'enseignant (frappe dans les mains), se tenir en équilibre le plus vite possible, les deux mains en position «stop» devant soi et crier aussi fort que possible «Stop!». • L'élève B adresse un regard méchant à l'élève A et s'approche lentement de lui. Dès que B est trop près, A lui oppose ses mains et crie fort «Stop!». • Idem, mais B s'approche de plus en plus vite de A. • Idem, mais en groupe (le moniteur joue l'attaquant). 	Tout le groupe A deux, saluer debout 	

2. Au ju-jitsu, on dépend de bons partenaires.
 Avant de pratiquer ensemble, on s'incline face à face, afin de promettre que l'on va se donner de la peine et respecter les règles. A la fin de l'exercice, on s'incline de nouveau afin de remercier l'autre. Avant des exercices en position debout, on salue le partenaire debout («Ritsu-rei»). Si l'on ne se connaît pas encore, on dit son prénom. Lorsque l'on pratique, on travaille chacun son tour et aussi souvent que possible jusqu'à ce que le temps soit écoulé. Beaucoup de changements de partenaire, Tous doivent pouvoir travailler ensemble.
3. Ce que l'on apprend ici est prévu pour ici.
 Dans le quotidien, il est toujours préférable de ne pas devoir combattre. Un combat évité est un combat gagné. De se mettre en sécurité et de chercher de l'aide n'est pas lâche, mais malin. Toutefois, si l'on ne parvient pas à éviter une attaque, on se défend. Par la suite, on cherche directement de l'aide et raconte ce qui s'est passé. Plus on est fort, moins on doit se défendre.

	Exercice/Forme de jeu/Forme de concours	Organisation/Illustration	Matériel
Partie principale	10' Laisse-moi! <ul style="list-style-type: none"> • B adresse un regard méchant à A, s'approche lentement de lui et le pousse en arrière avec les deux mains. A cherche tout de suite une position stable, lève les «mains stoppantes» devant le corps et crie fort «Laisse-moi!». • B essaie à nouveau de pousser A avec les deux mains. A lève ses «mains stoppantes», esquive en avant vers la gauche en tant que droitier, repousse B, crie fort «Laisse-moi!» et part vite en courant. 	A deux 	
	10' Pas avec moi! <ul style="list-style-type: none"> • B essaie à nouveau de pousser A avec les deux mains. A lève les «mains stoppantes», esquive en avant vers la gauche en tant que droitier et pose depuis l'arrière ses mains sur les épaules de B, le tire doucement en arrière vers le bas et crie fort «Pas avec moi!». Il fait une belle chute en arrière. • Idem, mais A demande s'il peut tirer un peu plus vite et plus fort. 	A deux 	
	7' Loup «ju-jitsu» Deux loups attrapent les autres enfants. Celui qui est touché doit s'arrêter avec les «mains stoppantes» levée. Les autres enfants peuvent les libérer en poussant les «mains stoppantes» de côté, en posant leurs propres mains sur les épaules du prisonnier et en les tirant doucement an arrière vers le bas. Le prisonnier fait une chute en arrière et est à nouveau libre. Lors de l'action de libération, les «libérateurs» ne peuvent pas être attrapés.	Tout le groupe Tous les élèves sont une fois le loup	
Retour au calme	7' A l'aide! Où trouve-t-on de l'aide? <ul style="list-style-type: none"> • Dans le jardin d'enfants ou à l'école • Sur la place de jeu ou de pause • Dans le quartier 	Tout le groupe en cercle	
	1' Za-rei	Tout le groupe en cercle comme au début	

Auteur: Andreas Santschi, expert J+S Judo, Ju-Jitsu et J+S-Kids, membre de la COBRA Judo/Ju-jitsu

Lutte: Jouer, s'empoigner et se battre

Les enfants expérimentent pas à pas les contacts physiques, directs et indirects. Ils adoptent progressivement des conduites coopératives et améliorent leurs qualités de coordination de manière différenciée.

Conditions cadre

Durée de la leçon: 60 minutes

Tranche d'âge: **8-10**

Degré scolaire: Primaire

Objectifs d'apprentissage

- Développer les capacités de coopération
- Améliorer les qualités de coordination
- S'habituer aux contacts physiques

Aspects de sécurité

Surveiller l'espace entre les pratiquants.

Enlever les montres, bijoux (boucles d'oreille, chaîne) et piercings.

	Exercice/Forme de jeu/Forme de concours	Organisation/Illustration	Matériel
Mise en train	5' Maintenir une balle en l'air Chacun tente de maintenir une balle en l'air; également par deux (donner la main à quelqu'un). Variante: Après chaque touche de balle, réaliser un exercice: toucher le sol, se coucher sur le ventre ou sur le dos, tourner sur soi-même 1 x, saut pieds joints, etc.	Tous les enfants se déplacent librement sur le terrain.	Différentes balles
	5' Premiers contacts physiques En position quadrupédique, les enfants s'approchent lentement de la balle à quatre pattes et s'appuient sur celle-ci avec une ou deux mains. Tous les enfants se déplacent à gauche ou à droite en cercle. Variante: En position de chaise (dos contre le sol), les enfants s'approchent de la balle et posent un pied sur celle-ci.	Déposer une balle au centre.	Balle
	5' Le poirier En cercle sur un tapis, le regard en direction du cercle. Variante: Les enfants passent de la position du poirier à la position du pont (les épaules ne doivent pas toucher le sol); ils essaient ensuite de se tourner à gauche ou à droite, afin de revenir à la position de départ (poirier).		Event. quelques tapis
	5' Slalom autour d'un «banc» Les enfants forment un cercle, à une distance d'environ 2m les uns des autres, en position quadrupédique, avec le regard dirigé vers l'intérieur. Ils effectuent ensuite un slalom au pas de course. Variantes <ul style="list-style-type: none"> • En alternant le mode de passage: 1 x par-dessus l'enfant, 1 x en dessous. • Slalom autour d'enfants à genoux. • Sauter par-dessus des enfants couchés sur le ventre. 		

		Exercice/Forme de jeu/Forme de concours	Organisation/Illustration	Matériel
Mise en train	5'	<p>Courir/sautiller à quatre pattes</p> <p>Bouger librement sur les tapis ou sous forme d'estafettes. Les mains et les chaussures ont le droit de toucher le sol (en avant, de côté, en arrière).</p> <p>Variante: Deux enfants sont ensemble. Un enfant se déplace lentement à quatre pattes. L'autre rampe rapidement sous le ventre du premier. Faire plusieurs passages.</p>		Tapis
	3-5'	<p>Roulades</p> <p>Roulades sur le partenaire: en avant, en arrière, de côté.</p> <p>Attention: garder les yeux ouverts afin que l'enfant ait moins le vertige.</p> <p>Variantes</p> <ul style="list-style-type: none"> • Par-dessus les épaules, en alternant gauche/droite. • Comme un tronc d'arbre (les bras sont tendus). • Deux enfants ensemble: un enfant en position de banc, l'autre roule latéralement sur le dos de cet enfant. Attention: rouler uniquement latéralement sur les fesses du partenaire et pas directement sur son dos (voir illustration ci-contre)! 		
Partie principale	10'	<p>Tirer/pousser</p> <ul style="list-style-type: none"> • Deux enfants, épaule contre épaule, tentent de se pousser latéralement. • Deux enfants, dos à dos en position assise, tentent de se relever ou de se pousser. • Tous les enfants sont en cercle, couchés sur le ventre, et se tiennent les mains. Une personne essaie d'arracher un enfant du cercle en le tirant par le pied. 		
	8-10'	<p>Chèvre capricieuse</p> <p>Un enfant essaie de pousser son adversaire sur un matelas.</p> <p>Variante: Un enfant essaie de tirer son adversaire par-dessus un matelas ou dans un cercle (voir illustration ci-contre).</p>		Matelas, cerceaux, sautoirs

	Exercice/Forme de jeu/Forme de concours	Organisation/Illustration	Matériel
Partie principale	5' Combat en cercle Deux enfants ou plus sont à l'intérieur d'un cercle et essaient de tirer d'autres enfants par les mains dans leur cercle. Variantes <ul style="list-style-type: none"> • A l'aide des épaules, repousser les autres enfants en dehors du cercle. • Deux enfants se tiennent la main et essaient de se déséquilibrer. 		
	10' Meneur de cochon Un enfant est en position de banc et essaie de s'enfuir. Un autre enfant peut le retenir par le pied. Variante: Essayer d'attraper l'enfant qui tente de s'enfuir en entourant ses hanches de ses propres bras et en tenant fermement.		
	10' Duels ludiques Chasser le gibier A est couché sur le ventre avec les yeux fermés. B rampe à quatre pattes jusqu'à A et essaie de le retourner sur le dos. L'enfant couché au sol ne peut résister que lors du premier contact physique. Défendre le trésor A a un chapeau sur la tête (= trésor) et tente de le défendre. B essaie de voler ce trésor. Le défenseur à l'interdiction de toucher son trésor. Se contorsionner A accroche une pincette de couleur au dos du T-shirt de B. B essaie de découvrir de quelle couleur est cette pincette (sans se tirer les habits). Sumo (voir illustrations ci-contre) Deux enfants tentent de se pousser l'un l'autre hors d'un tapis de gymnastique. Celui qui sort ou qui roule le premier hors du tapis a perdu.	 	Cônes de marquage, pincettes pour le linge, tapis
Retour au calme	10' Ile au trésor Les équipes A et B défendent chacune un gros trésor. Chacune essaie de voler le trésor de l'autre et de le rapporter sur son île. Quelle équipe parvient à voler le plus de pièces d'or dans un temps imparti?		Trésor: différentes balles, quilles, cônes, cordes à sauter, etc.

Conseils

Bibliographie

- bpa – Bureau de prévention des accidents (2011). [Safety Tool N°9: Chutes](#). Berne: bpa.
- Bächle, F., Heckel, S. (2008). [999 Spiel- und Übungsformen im Ringen, Raufen und Kämpfen](#). Schorndorf: Hofmann-Verlag.
- Sigg, B., Teuber-Gioiella, Z. (1998). [Faires Kämpfen, eine Herausforderung](#). Berne: Association suisse d'éducation physique à l'école ASEP.

Vidéos des exercices de la leçon «Apprendre à tomber»

- [Roulades en avant avec ballon](#)
- [Roulades en avant](#)
- [Avec partenaire](#)
- [Avec du papier](#)
- [Chutes de côté](#)
- [Chutes en arrière](#)
- [Combat](#)

Partenaires



Impressum

Editeur

Office fédéral du sport OFSPO
2532 Macolin

Auteur

Monika Kurath, cheffe de discipline J+S
Judo/Ju-jitsu

Rédaction

mobilesport.ch

Photo de couverture

Ueli Känzig, Médias didactiques, HEFSM
bpa – Bureau de prévention des accidents

Dessin

Leo Kühne

Graphisme

Médias didactiques, HEFSM