

Zeitschrift:	Macolin : revue mensuelle de l'École fédérale de sport de Macolin et Jeunesse + Sport
Herausgeber:	École fédérale de sport de Macolin
Band:	41 (1984)
Heft:	1
 Artikel:	La mini-lutte à l'école
Autor:	Gachoud, Jean-Daniel
DOI:	https://doi.org/10.5169/seals-997877

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

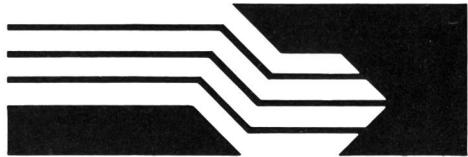
Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 29.01.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

THÉORIE ET PRATIQUE



La mini-lutte à l'école

Jean-Daniel Gachoud

L'auteur de cet article est maître d'éducation physique et il l'a adapté du travail qu'il a présenté, à l'Université de Lausanne, pour l'obtention de son diplôme. Le titre: «mini-lutte», peut déconcerter quelque peu ceux qui ne sont pas spécialisés dans ce sport. Il est pourtant reconnu au plan international et il ne signifie pas seulement «lutte pour les petits», mais lutte pratiquée sur des installations qui peuvent être de dimensions réduites. (Y.J.)

La mini-lutte est un programme d'enseignement de la lutte destiné aux enfants. Nous aimerais faire connaître à tous les enseignants les possibilités d'utiliser la mini-lutte durant les heures de gymnastique, le sport scolaire facultatif, les cours J+S...

L'enfant a envie de se mesurer à un adversaire. La mini-lutte lui permet de prouver ses qualités tout en lui fixant ses limites. De plus, parallèlement aux autres branches sportives scolaires, il découvre d'autres possibilités d'utiliser son corps. Enseigner la mini-lutte aux enfants, atteindre des objectifs précis et contrôler l'apprentissage ne sont pas des tâches faciles pour les enseignants qui ne connaissent pas ce sport. Afin de les aider, nous avons conçu un recueil de matières programmées par année scolaire, de 9 à 16 ans.

Organisation d'une leçon de mini-lutte

Pour organiser une leçon, le maître doit s'adapter aux conditions matérielles, car il ne dispose pas toujours des installations propres à la pratique d'un sport de combat. Il doit prendre toutes les précautions nécessaires afin d'éviter un accident.

- *Tenue:* survêtement, cuissettes, chaussettes
- *Objets gênants:* lunettes, montres, etc., sont à déposer aux vestiaires
- *Catégories de poids:* répartition des élèves selon leur poids
- *Informations sur le comportement:* salut (poignée de main), respect de l'adversaire (coups, tirades...)
- *Matériel nécessaire:*
Tapis de lutte ou tapis de salle

Avec plusieurs tapis, on peut former une grande surface de combat. Les élèves se placent autour, afin de retenir le puzzle. Autre solution: un cadre de bois, une bande adhésive, etc.

Salle de gymnastique

Le sol d'une salle de gymnastique convient également à l'exécution de certains exercices d'initiation ou de jeux.

Formes d'organisation

- Répartition des élèves, au sein d'une classe, en fonction:
 - a) de leur poids
 - b) de leurs aptitudes techniques
 - c) de leurs aptitudes physiques

Afin de vérifier la progression d'un élève, nous proposons l'utilisation d'une *fiche de contrôle* par degrés.

Selon la phase d'apprentissage, il existe différentes formes d'organisation (voir page 5).

Transmission de la matière

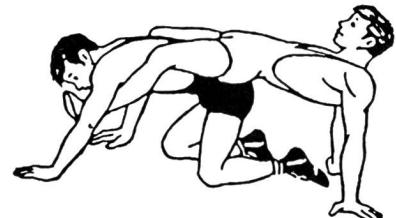
Les exercices initiaux et de préparation fonctionnelle ont pour but principal de préparer les élèves à une future exécution technique. Enseignés sous forme de jeux ou d'exercices rythmiques, ils sont tout à fait réalisables dans la partie «mise en train» et dans la partie «éducation du mouvement et de la tenue» d'une leçon. A noter qu'un grand nombre de ces exercices peuvent être enseignés à des jeunes filles! C'est au maître de juger lesquels et la façon dont il convient d'organiser la classe pour le faire.

Exemples:



1. La locomotive à 2 roues

2. Arracher le piquet



3. La marche de l'écrevisse



4. Le compas



5. Le pont-culbuté

Formes d'organisation

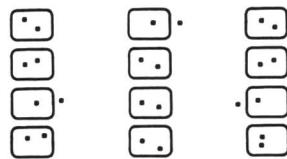
Phase d'initiation

Exercices n'exigeant pas une répartition spécifique de la classe

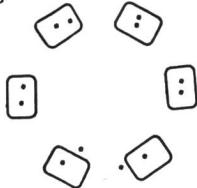
1) En essaim



2) Par colonnes



3) En cercles



4) Par 4 ou par 6

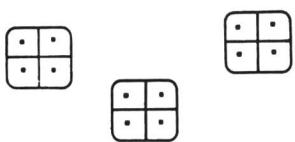


5) Sur le tapis

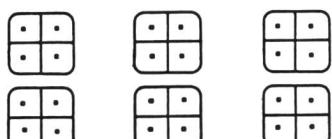
Exercices exigeant une répartition spécifique de la classe

Critères – poids
– aptitudes physiques
– aptitudes techniques

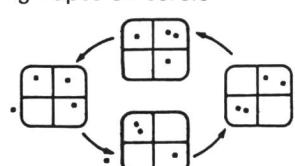
1) Par groupes en essaim



2) Groupes par colonnes



3) Par groupes en cercle

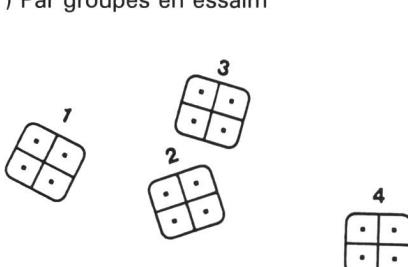


4) Par groupes sur le tapis

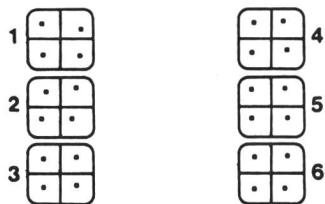
Phase d'apprentissage

Travail par groupes selon les critères habituels

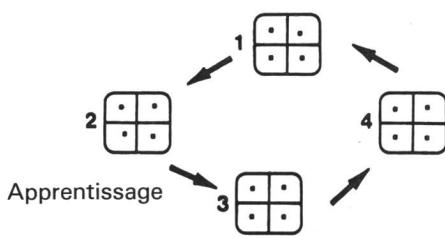
1) Par groupes en essaim



2) Groupes par colonnes



3) Par groupes en cercle



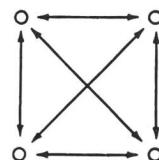
4) Par groupes sur le tapis

Activité circulaire avec apprentissage à l'endroit où est placé le maître.

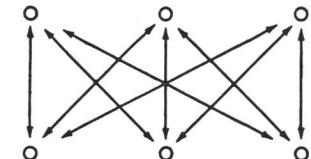
Phase d'entraînement

Travail avec partenaire, à l'intérieur d'un groupe, selon différentes formes

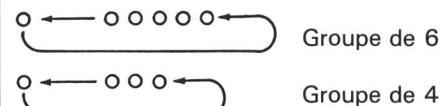
1) Groupe de 4



2) Groupe de 6

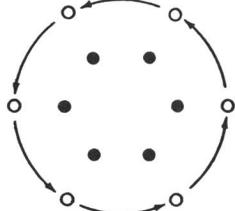


3) En colonne

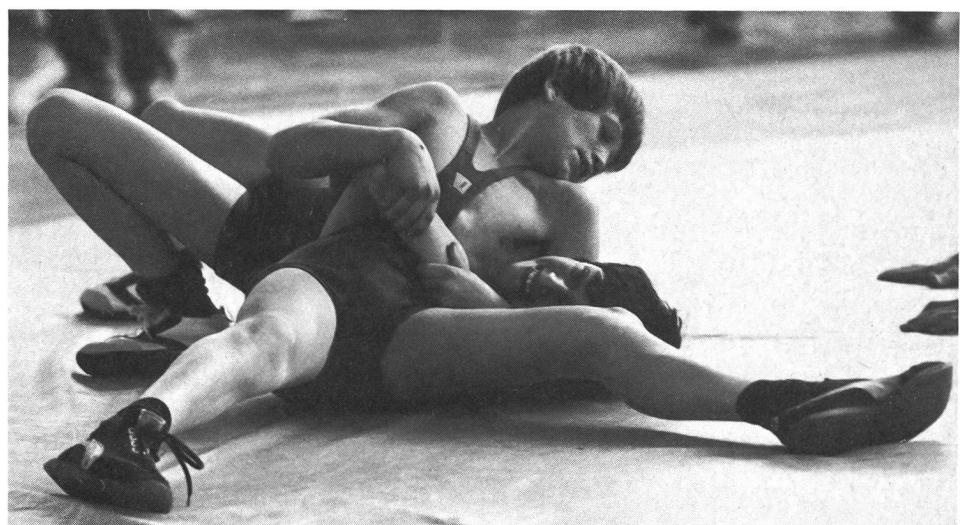


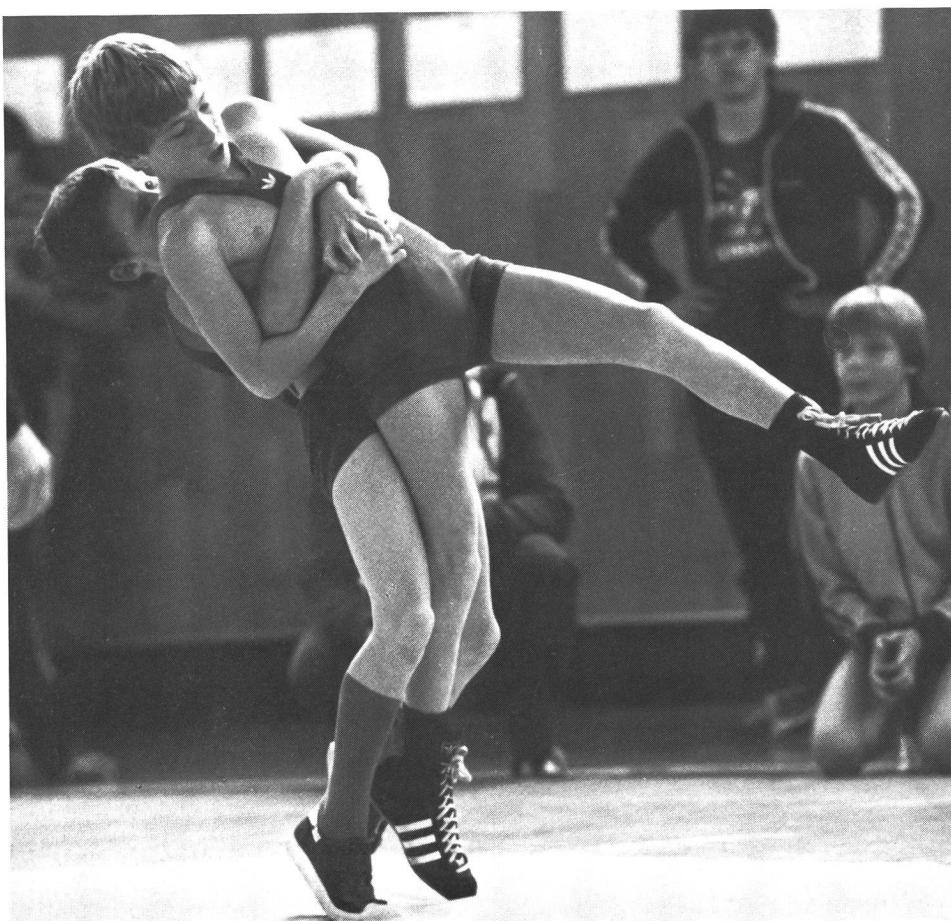
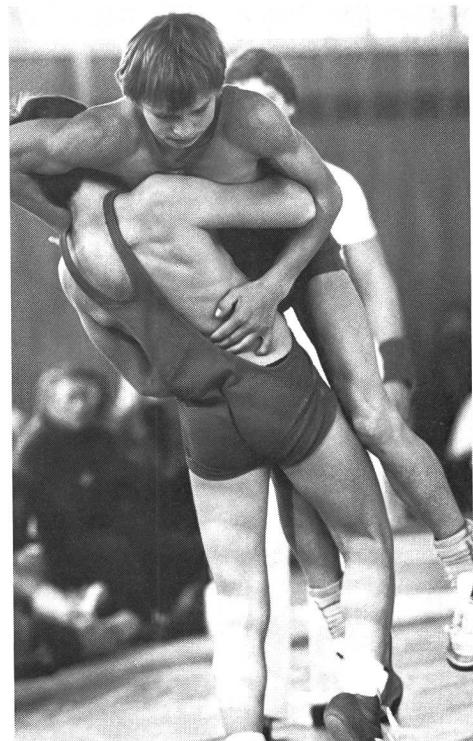
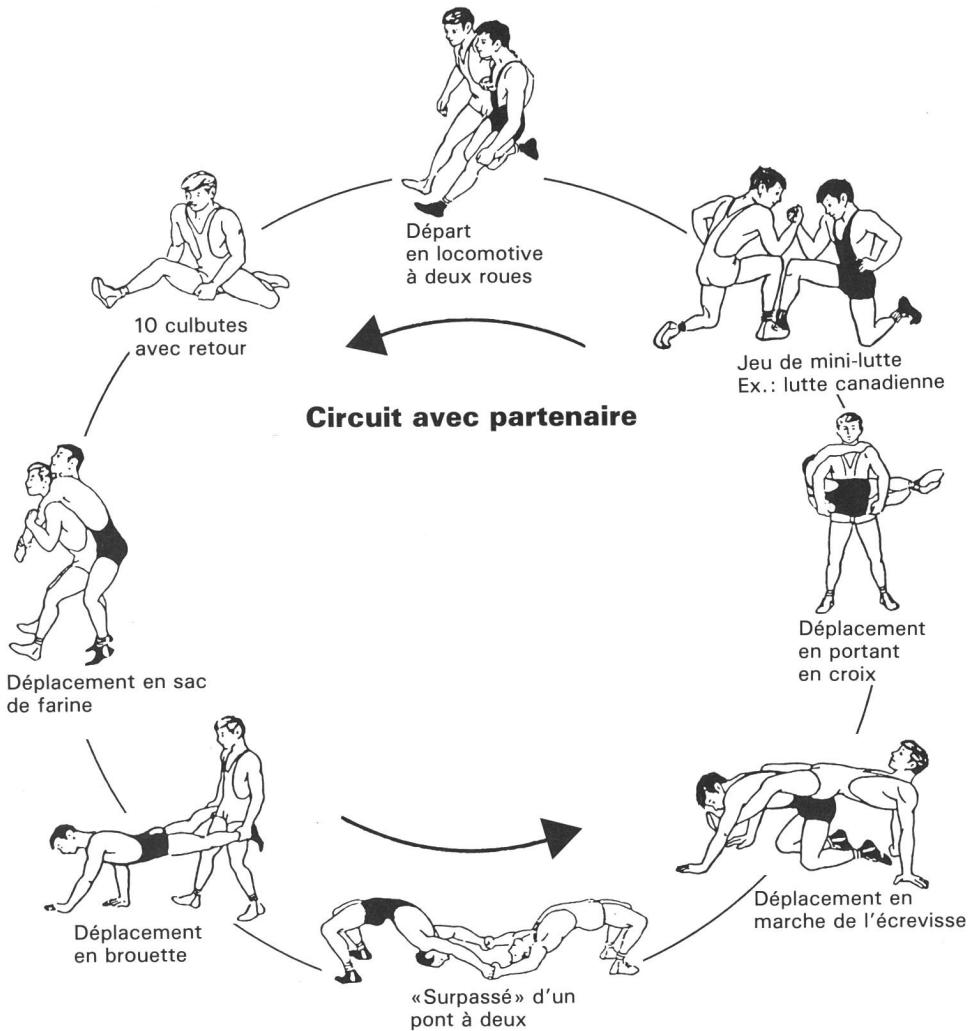
Exercer 3 à 5 fois et changer

4) En cercle



Changer de partenaire après chaque exercice





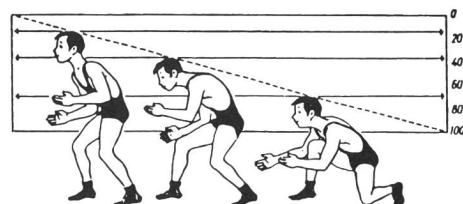
Exercices techniques et prises

Le maître peut insérer l'apprentissage d'une prise dans la partie principale d'une leçon.

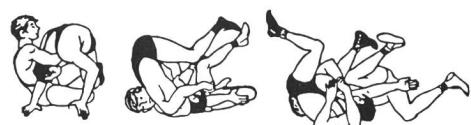
Plusieurs méthodes sont à sa disposition:

- globale: ralenti, prise simple
- analytique: connaissance des points essentiels de la prise, correction
- répétition: assurance d'un acquis plus stable (fiche de contrôle).

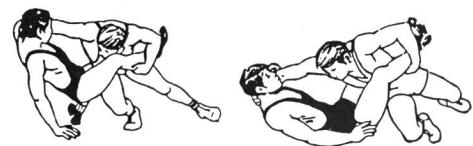
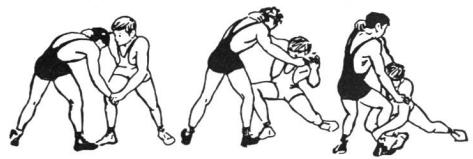
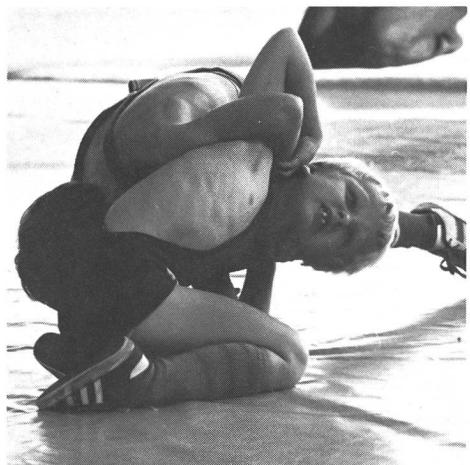
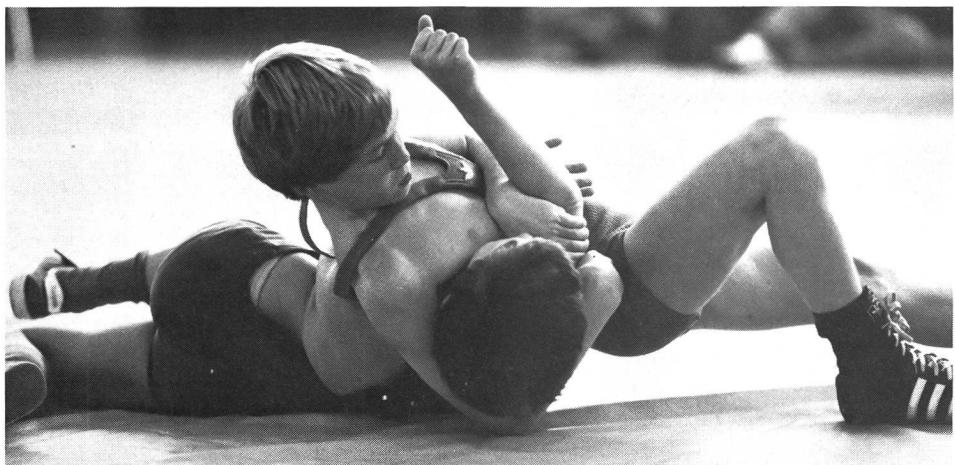
Exemples:



1. Garde debout (gauche/droite)



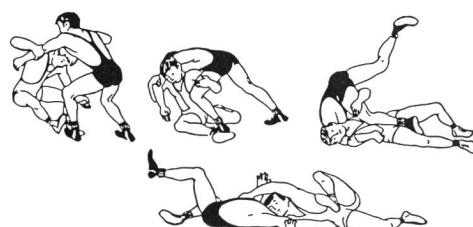
2. Le «boule-roule»



3. La jambe mal placée



4. Déséquilibre sur jambes



5. Le moulin



6. Le bras à la volée

Jeux de mini-lutte

«Rien ne peut surmonter la force, sauf l'habileté de s'en servir» (J.-P. Richter)
L'enseignant peut proposer d'innombrables variantes de jeu et les placer au début ou à la fin du cours. Elles permettent à l'enfant de se servir des prises ou des exercices qu'il a appris.

Exemples:



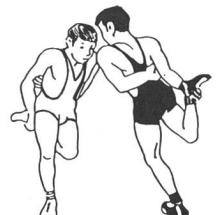
Lutte à genoux



La jambe tenue



Lutte pour le ballon



Combat de coqs

Après quelques heures d'initiation, le maître peut mettre sur pied un tournoi de mini-lutte. ■

