

## Rappel

### Jeux d'opposition au cycle 2 Jeux de lutte à la maternelle ( cycle 1)

#### A. Essence de l'activité :

« Les jeux d'opposition sont des activités d'affrontements arbitrés, interindividuelles sur un espace limité et une surface adaptée, qui doivent créer la réaction de l'autre pour l'exploiter (conquête et/ou défense d'engins, de territoire ; création de déséquilibres, de chutes ; d'immobilisations...) en temps limité. »  
(In « jeux d'opposition », activité partis pris rencontre - CRDP des P.O.)

Les sports de combat (activité lutte) sont des activités à risques. C'est pourquoi nous nous limiterons aux activités dites d'opposition.

Dans le cadre des jeux d'opposition, l'enseignant peut intervenir seul dans sa classe respectant certaines règles de bon sens.

[Les enfants seront vêtus d'un survêtement et d'un tee-shirt. Il est recommandé de prévenir les parents que le risque de déchirer les vêtements est possible.]

#### B. Les règles de sécurité :

##### ☞ Sécurité passive (Mise en place par l'enseignant)

1. La surface doit être adaptée à l'activité : celle-ci **se pratique sur des tapis !**

Soit : - installation des tapis (veiller à ce qu'ils soient solidaires les uns des autres, et à ce qu'ils constituent un grand espace)  
- utilisation d'une salle dédiée à l'activité "sport de combat" (Dojo).

2. Faire retirer aux élèves, tout ce qui peut s'accrocher ou faire mal (bijoux, lunettes, ceintures...)
3. Vider ses poches.
4. Protéger l'espace environnant proche, situé en dehors de tapis, qui potentiellement pourrait blesser les élèves (radiateurs, poteau....) au cas où ils s'y cogneraient.

##### ☞ Sécurité active. (Gérée par les élèves)

1. Travailler en classe les « **règles d'or** » : (se constituer un affichage : illustrations, photos numériques...)

- Ne pas se faire mal

- Ne pas faire mal (*actions à proscrire : cheveux tirés, morsures, percussions, coups, aller à l'encontre d'une articulation, projection au sol de l'adversaire, prises de doigts...*)

- Ne pas se laisser faire mal.

2. Instaurer un signal (« STOP ») qui fait cesser l'activité en cas de problème pour un enfant.
3. Verbaliser la différence entre lutte et « bagarre ». (lutte ≠ règlement de comptes, c'est un jeu qui obéit à des règles !)

Christian CHARLES CPC EPS Semur-en-Auxois

### C. La démarche :

La démarche générale proposée consiste à partir de **jeux de coopération**, pour aller progressivement vers des **jeux d'opposition médiée**, puis vers le combat proprement dit (**corps à corps**).

Pour dédramatiser l'activité, on peut également aller des jeux à distance vers des jeux et des situations où le contact devient de plus en plus rapproché.

Dans les jeux de coopération, la résistance est passive (inertie, poids du corps). Il s'agit de permettre une prise de contact avec un environnement particulier et de s'y adapter sans que la dimension « adversaire-danger » intervienne.

Dans les situations d'opposition médiée, l'agressivité est dirigée vers un objet de conquête (foulard, ballon, pinces à linge, territoire). La notion d'adversaire commence à apparaître MAIS le contact est fugace, voire inexistant. Des jeux pourront proposer aux enfants d'entrer en relation de façon plus étroite.

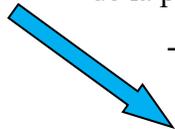
Le passage à la relation "duelle" se réalise en proposant des situations où l'action est dirigée vers l'individu proprement dit. Celui-ci ne devient pas un « ennemi » MAIS un partenaire-adversaire, respectable et respectueux. Le contact devient de plus en plus rapproché et fréquent : on agit sur l'autre.

Dans toutes les situations, le rôle de l'attaquant sera privilégié.

#### 1. **Axes de progressivité :**

##### • Notion de contact

- de la peur du contact avec les autres

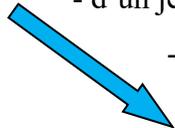


- à l'acceptation d'un contact fugace au sein d'un jeu collectif

- à l'acceptation d'un contact de plus en plus proche avec un partenaire/adversaire

##### • Notion de rôles

- d'un jeu où l'enfant identifie et tient un rôle

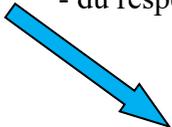


- à un jeu où l'enfant identifie et tient 2 rôles différents,

alternativement ou *simultanément (C2/C3)*

##### • Notion de règles

- du respect de règles simples et de consignes de sécurité



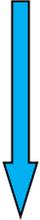
- au repérage par les élèves du respect des règles, des consignes de sécurité et du résultat du jeu

## 2. Rôle de l'enseignant

Observer, réguler, faire évoluer l'action des enfants vers une plus grande efficacité.

Etre proche de l'activité pour intervenir rapidement en cas de difficulté. (déplacer des enfants sans interrompre pour autant l'activité).

Favoriser l'exploitation des actions fondamentales de l'activité :



- saisir,
- tirer,
- pousser,
- déséquilibrer,
- retourner,
- immobiliser...

Les enchaîner dans un cadre précis de règles.

## 3. Objectifs de l'activité

### a. Objectifs éducatifs à long terme

- se situer dans l'espace
- se situer dans l'action en tant que partenaire, adversaire, arbitre, observateur
- respecter l'autre et les règles (citoyenneté)
- *rechercher et des stratégies (objectifs de méthode) [plus au C2 et C3]*
- apprendre à verbaliser et à maîtriser la langue.

### b. Objectifs généraux/Objectifs spécifiques

Objectifs généraux	Objectifs spécifiques	Situations
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Prendre contact avec le sol</li> <li>• Prendre contact avec l'autre</li> <li>• Varier les saisies</li> <li>• Accepter l'autre comme partenaire</li> <li>• Accepter l'autre comme adversaire</li> <li>• Accepter les chutes (mi hauteur en C1).</li> <li>• S'organiser pour agir sur le partenaire/adversaire :               <ul style="list-style-type: none"> <li>- qui coopère</li> <li>- qui résiste</li> </ul> </li> <li>• Maîtriser l'équilibre :               <ul style="list-style-type: none"> <li>- le sien</li> <li>- celui de l'autre</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Découvrir des actions fondamentales : <b>tirer, pousser, saisir, porter, ramper</b> et les optimiser (<i>cf trame de variance</i>)</li> <li>• Découvrir des actions fondamentales plus complexes : <b>soulever, déséquilibrer, retourner, immobiliser</b> et les optimiser.</li> <li>• Toucher sans être touché</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Jeux de coopération : ramper, lever, transporter</li> <li>• Jeux d'opposition à distance ou mi distance : conquête d'un territoire, ou d'objets</li> <li>• Corps à corps :               <ul style="list-style-type: none"> <li>- être alternativement attaquant puis défenseur</li> </ul> </li> </ul>

### c. Trame de variance

Pour chaque verbe d'action ou pour chaque thème de travail (conquête de territoire/objet), cinq variables peuvent permettre de faire évoluer les situations :

☞ Le **temps**, le **espace**, le **corps**, le **matériel**, les **formes de groupement** ou **d'adversité**.

## Jeux d'opposition Jeux de lutte au cycle 2

### A. Les principes des jeux de lutte abordés au Cycle 2 (poursuivis au Cycle 3).

**Rappel :** « Les jeux d'opposition sont des activités d'affrontements arbitrés, interindividuelles sur un espace limité et une surface adaptée, qui doivent créer la réaction de l'autre pour l'exploiter (conquête et/ou défense d'engins, de territoire ; création de déséquilibres, de chutes ; d'immobilisations...) en temps limité. »

(In « jeux d'opposition », activité partis pris rencontre - CRDP des P.O.)

Combattre c'est

<b>ATTAQUER</b>	Entrer dans l'espace proche de l'adversaire : attaquer son territoire
	Saisir l'adversaire
	Déséquilibrer l'adversaire
	Priver l'adversaire de sa liberté de mouvement : le fixer au sol

ET

<b>DEFENDRE</b>	Préserver son propre territoire
	Se dégager
	Conserver son équilibre (en quadrupédie, à genoux)
	Se dégager – rester en mouvement

<b>ATTAQUER</b>	<b>Saisir :</b> bras, jambes, torse, ceinture
	<b>Retenir :</b> avec les mains, à bras le corps, avec les jambes
	<b>Déséquilibrer :</b> tirer, pousser, tirer et pousser, soulever, porter, faire tourner, accepter de se laisser pousser pour s'écarter...
	<b>Immobiliser :</b> s'enrouler, fixer les membres, retourner, écraser au sol en recouvrant le corps, utiliser son poids...

qu'il devra combiner

<b>DEFENDRE</b>	<b>Esquiver :</b> s'écarter, tourner, détourner les mains, se baisser, sauter, rouler...
	<b>Rester en équilibre :</b> écarter ses appuis (pieds décalés), fléchir les genoux
	<b>Résister :</b> détourner, repousser, s'opposer, écarter ses appuis, contre attaquer...
	<b>Se dégager :</b> saisir, repousser, pivoter, se retourner sur le ventre...

qu'il devra combiner

L'élève va apprendre à des actions pour

## B. Mise en œuvre pédagogique

### ✓ Le langage au cœur des apprentissages

- Présenter la règle du jeu, les rôles, les critères de réussites.
- Expliquer (faire expliquer) les différentes stratégies.
- Expliquer (faire expliquer) le résultat d'un combat, d'un duel.
- Réinvestir les verbes d'action.
- Décrire, commenter, trier (faire décrire, commenter, trier) les actions à partir de photos, de dessins des situations.

**Cependant, veiller à ne pas « verser » dans une séance où le verbal sera dominant : EN EPS, C'EST L'ACTION QUI EST PREMIERE !**

### ✓ Sécurité

1. Rappel : voir § B « les règles de sécurité » chapitre Cycle 1.

2. Compte tenu des **ressources d'ordre psychologique** mobilisées pour cette A.P.S :

- volonté de vaincre,
- contrôle de soi (risque /stress /émotion /acceptation de l'agression),
- relations (rôles différents : attaquant, défenseur, dominant, dominé, juge / acceptation de l'autre et respect de son intégrité / respect des règles),

Il sera indispensable de faire découvrir, construire, afficher puis strictement respecter **ces règles d'or**.

### ✓ La séance

**Le rôle le plus difficile à tenir est celui d'attaquant : c'est pourquoi dans les situations présentées dans le module, on mettra plus l'accent sur le statut attaquant, et la régulation des situations se fera en direction de ce dernier pour faciliter ou complexifier sa tâche.**

1. Mise en train / Echauffement

- Jeux de déplacements/ jeux de manipulation/ jeux de réaction à un signal / échauffement articulaire.

**Il est nécessaire de préparer les élèves à un effort intense, d'où un échauffement de qualité.**

2. Coprs de séance (une situation qui évolue, ou plusieurs situations)

- Situation duelle avec rôle défini : Attaquant **ou** Défenseur
- Phases d'action relativement courtes dont le début et la fin sont signalés et intégrés par les élèves.
- Proposer des rôles différents aux élèves (arbitre, attaquant, défenseur, chronométreur) ce qui permet l'alternance Action/repos.
- Penser à la régulation en agissant sur les variables :
  - Règles
  - Rôles (droit/non droit)
  - Espace
  - Temps/comptage
  - Corps (position du corps)
  - Nombre
- Etre attentif à la morphologie des élèves dans la constitution de binômes (taille, poids).
- Situation de travail au sol, à 4 pattes, à genoux. On peut avoir recours au situations debout pouvant perturber l'équilibre, **mais sans chute**.

3. Retour au calme

- Relaxation
- Bilan de séance : « Qu'avons-nous appris aujourd'hui ? »

### Le module proposé

Entrée dans l'activité <i>Situations d'opposition médiée</i>	Phase de constat	Phase d'apprentissage	Phase de constat
<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ <b>Accepter le contact</b> <b>Garder le trésor</b></li> <li>➤ <b>Accepter le contact</b> Saisir et contrôler <b>Les foulards</b></li> <li>➤ <b>Diriger son attaque</b> sur des parties du corps du défenseur <b>Les pinces à linge</b></li> </ul>	<p><b>SITUATION DE REFERENCE</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Déséquilibrer le défenseur et le sortir du territoire</li> </ul> <p><b>Le Sumo</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ <b>Trouver des prise et des appuis efficaces</b> <b>Les ours et les chasseurs</b></li> <li>➤ <b>Retourner le défenseur</b> <b>Tortues et jardiniers</b></li> <li>➤ <b>Maintenir le défenseur au sol</b> <b>Se relever</b></li> <li>➤ <b>Immobiliser le défenseur</b> <b>Crapauds et anguilles</b></li> <li>➤ <b>Retourner et immobiliser le défenseur</b> <b>Les lézards et les fourmis</b> <b>Tortues et jardiniers (complexification)</b></li> </ul>	<p><b>SITUATION DE REFERENCE</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ <b>Déséquilibrer le défenseur, le sortir du territoire ou l'immobiliser</b></li> </ul> <p><b>le Sumo (bis)</b></p>

**Le module propose 10 situations.**

**Les situations de référence durent une séance.**

**Pour les autres, compte tenu des régulations proposées (voire imaginées en complément par les enseignants au fur et à mesure de leur appropriation de l'activité), une même situation peut prendre deux séances...**

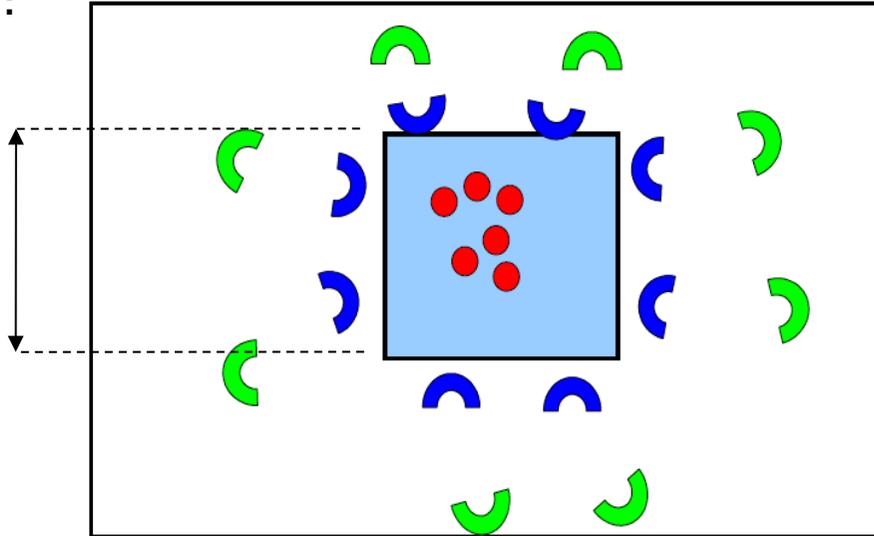
**Activité : jeux de lutte**

**Situation d'entrée : Garder le trésor**

**Niveau : C2**

**DISPOSITIF :**

Carré de 6 x 6



**L'organisation du groupe :** - classe divisée en 2 groupes  
 - chaque groupe partagé en attaquants/défenseurs  
 - rotations au niveau des rôles et des ½ classes

**Matériel :** - une dizaine d'objets déposés dans le carré (balles, foulards, ballons..)

**Sécurité :** respect des règles d'or

**CONSIGNES :**

Tout le monde est à genoux, attaquant face à son vis-à-vis.  
 Durant une minute, les attaquants (voleurs) doivent prendre le plus d'objets possible (1 à la fois) et l'emporter à l'extérieur du tapis (carré bleu).  
 Les défenseurs les en empêchent.  
 A la fin du temps, on comptabilise le nombre de trésors conservés.

**REGULATION**

**Pour faciliter**

- Plus de défenseurs que d'attaquants

**Pour complexifier**

- Attaquants debout et défenseurs à genoux
- Départ dos à dos

**CE QUI EST A APPRENDRE**

- Accepter le contact de l'autre en respectant les règles d'or
- Je me reconnais comme attaquant ou défenseur
- Saisir, retenir, ralentir le voleur.

**CRITERES DE REUSSITE :**

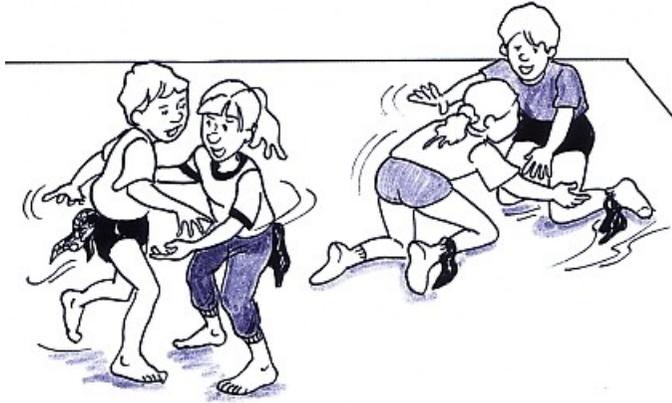
- j'ai empêché au moins un voleur de prendre un objet.

**Activité : jeux de lutte**

**Situation d'entrée: Les Foulards**

**Niveau : C2**

**DISPOSITIF :**



**L'organisation du groupe :** en binômes.  
Un binôme par tapis. (Attaquant/défenseur)  
Changement de rôle.

**Matériel :** Tapis  
Foulards ( un par binôme)

**Sécurité :** Règles d'or.

**REGULATION**

**Pour faciliter**

- Situation « La queue du Diable »

**Pour complexifier**

- Foulard à la cheville
- Debout, foulard à la ceinture, à la cheville.
- Debout : une seule main peut saisir le foulard, l'autre est dans le dos.
- *Situation duelle à 4 pattes puis debout (variance quant à la position du foulard : ceinture, cheville) on est à la fois attaquants et défenseur.*

**CE QUI EST A APPRENDRE**

- Accepter le contact direct
- Apprécier la distance adversaire partenaire
- Réagir vite
- Saisir/contrôler
- Esquiver
- *Etre à la fois attaquant et défenseur*

## CONSIGNES :

Les deux sont à 4 pattes : Au signal, l'attaquant a 20 " pour attraper le foulard du défenseur (à la ceinture). On n'a pas le droit de sortir du tapis.

Le défenseur doit éviter de se faire attraper son foulard.

On change les rôles.

## CRITERES DE REUSSITE :

- **Attaquant : attraper au moins trois fois le foulard**
- **Attraper le foulard *avant* son adversaire**

Christian CHARLES CPC EPS Semur-en-Auxois

**Activité : Jeux de lutte**

**Situation d'entrée : Les pinces à linge**

**Niveau : C2**

## DISPOSITIF :



**L'organisation du groupe :** en binômes.

Un binôme par tapis. (**Attaquant/défenseur**)

2 groupes de 5 à 6 binômes (rotations)

Changement de rôle.

**Matériel :** Tapis  
Pincès à linge

**Sécurité :** Règles d'or

## REGULATION

### Pour faciliter

- De nombreuses pinces, placées sur les manches, et le ventre

### Pour complexifier

- Pincès placées dans l'espace arrière
- Position debout
- **Situation duelle (5 pinces chacun)**

## CE QUI EST A APPRENDRE

- Accepter le contact direct
- Apprécier la distance adverse partenaire
- **S'engager vers différentes parties du corps de l'adversaire**
- **Prise d'information : adapter son attaque en fonction de la position de pinces**
- **Esquiver, résister**
- **Etre à la fois attaquant et défenseur**

## CONSIGNES :

Vous êtes à 4 pattes : Au signal, l'attaquant doit attraper le plus possible de pinces à linge. Le défenseur doit éviter de se faire prendre ses pinces. (6 à 8 pinces disposées sur l'ensemble du corps)

Durée de chaque phase de jeu : 30 ''. On compte le nombre de pinces attrapées.

Au bout des 30'', l'autre groupe se met en place et, au nouveau signal, joue.

**Le défenseur n'a pas le droit de se coucher, ni de se mettre en boule.**

Pendant ce temps, le groupe qui vient de jouer, s'équipe : l'attaquant devient défenseur et se fait aider par l'autre pour fixer ses pinces.

## CRITERES DE REUSSITE :

- Attraper au moins 2 pinces
- Attraper le plus de pinces possibles durant le temps imparti.
- *Attraper plus de pinces que son adversaire*

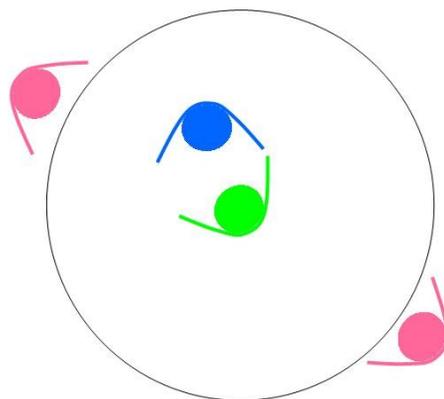
Christian CHARLES CPC EPS Semur-en-Auxois

**Activité : Jeux de lutte**

**Situation de référence : Sumo**

**Niveau : C2**

## DISPOSITIF :



**L'organisation du groupe :** (par 4)

Un binôme « combattants ». (**Attaquant/défenseur**)

Un binôme « arbitres »

Changement de rôle.

**Matériel :** coupelles pour délimiter la zone de combat (cercle de 3m de diamètre)

feuille de comptage des points

**Sécurité :** Règles d'or

## REGULATION

### Pour faciliter

- Réduire le cercle
- L'attaquant est debout et le défenseur est à genoux

### Pour complexifier

- Position accroupi pour les 2
- Position debout pour les 2
- A l'inverse, amener le **défenseur** dans le cercle

## CE QUI EST A APPRENDRE

- **Saisir**
- **Déséquilibrer (tirer, pousser, soulever, porter...)**
- **Rester en équilibre (pieds décalés)**
- **Résister**
- **Esquiver : tourner, s'écarter..**

## CONSIGNES :

Un **attaquant** et un **défenseur**.

Départ face à face à genoux en se tenant.

Au signal de l'arbitre l'**attaquant** doit essayer de faire sortir le **défenseur** du cercle.

Les arbitres font respecter les règles de sécurité et comptabilise les points.

1 point marqué à chaque fois qu'un appui est hors du cercle.

5 points marqués si le **défenseur** est entièrement sorti, et on se remet au centre du cercle pour continuer le combat.

**Le défenseur n'a pas le droit de se mettre à plat ventre.**

Le combat dure 20".

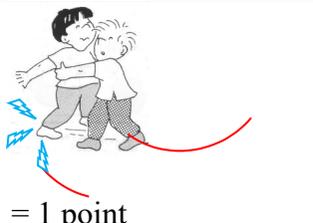
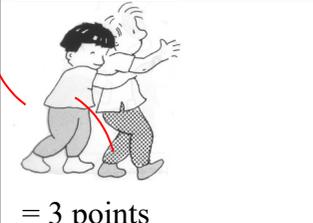
Rotation des binômes (alternance temps de travail/repos) et au sein des binômes (alternance rôle **attaquant/défenseur**).

## CRITERES DE REUSSITE :

- Marquer au moins 4 points sur une partie.

Christian CHARLES CPC EPS Semur-en-Auxois

### Fiche observation SUMO

Prénom	 = 1 point	 = 3 points	Total points																																
<i>exemple Antoine</i>	<table border="0"> <tr><td>1</td><td>1</td><td>1</td><td>1</td><td>1</td></tr> <tr><td>1</td><td>1</td><td>1</td><td>1</td><td>1</td></tr> <tr><td>1</td><td>1</td><td>1</td><td>1</td><td>1</td></tr> <tr><td>1</td><td>1</td><td>1</td><td>1</td><td>1</td></tr> </table> <div style="border: 1px solid black; display: inline-block; padding: 2px 10px;">4</div>	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	<table border="0"> <tr><td>5</td><td>5</td><td>5</td></tr> <tr><td>5</td><td>5</td><td>5</td></tr> <tr><td>5</td><td>5</td><td>5</td></tr> <tr><td>5</td><td>5</td><td>5</td></tr> </table> <div style="border: 1px solid black; display: inline-block; padding: 2px 10px;">5</div>	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	<b>9</b>
1	1	1	1	1																															
1	1	1	1	1																															
1	1	1	1	1																															
1	1	1	1	1																															
5	5	5																																	
5	5	5																																	
5	5	5																																	
5	5	5																																	
	<table border="0"> <tr><td>1</td><td>1</td><td>1</td><td>1</td><td>1</td></tr> <tr><td>1</td><td>1</td><td>1</td><td>1</td><td>1</td></tr> <tr><td>1</td><td>1</td><td>1</td><td>1</td><td>1</td></tr> <tr><td>1</td><td>1</td><td>1</td><td>1</td><td>1</td></tr> </table> <div style="border: 1px solid black; display: inline-block; width: 40px; height: 20px; vertical-align: middle;"></div>	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	<table border="0"> <tr><td>5</td><td>5</td><td>5</td></tr> <tr><td>5</td><td>5</td><td>5</td></tr> <tr><td>5</td><td>5</td><td>5</td></tr> <tr><td>5</td><td>5</td><td>5</td></tr> </table> <div style="border: 1px solid black; display: inline-block; width: 40px; height: 20px; vertical-align: middle;"></div>	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	
1	1	1	1	1																															
1	1	1	1	1																															
1	1	1	1	1																															
1	1	1	1	1																															
5	5	5																																	
5	5	5																																	
5	5	5																																	
5	5	5																																	
	<table border="0"> <tr><td>1</td><td>1</td><td>1</td><td>1</td><td>1</td></tr> <tr><td>1</td><td>1</td><td>1</td><td>1</td><td>1</td></tr> <tr><td>1</td><td>1</td><td>1</td><td>1</td><td>1</td></tr> <tr><td>1</td><td>1</td><td>1</td><td>1</td><td>1</td></tr> </table> <div style="border: 1px solid black; display: inline-block; width: 40px; height: 20px; vertical-align: middle;"></div>	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	<table border="0"> <tr><td>5</td><td>5</td><td>5</td></tr> <tr><td>5</td><td>5</td><td>5</td></tr> <tr><td>5</td><td>5</td><td>5</td></tr> <tr><td>5</td><td>5</td><td>5</td></tr> </table> <div style="border: 1px solid black; display: inline-block; width: 40px; height: 20px; vertical-align: middle;"></div>	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	
1	1	1	1	1																															
1	1	1	1	1																															
1	1	1	1	1																															
1	1	1	1	1																															
5	5	5																																	
5	5	5																																	
5	5	5																																	
5	5	5																																	
	<table border="0"> <tr><td>1</td><td>1</td><td>1</td><td>1</td><td>1</td></tr> <tr><td>1</td><td>1</td><td>1</td><td>1</td><td>1</td></tr> <tr><td>1</td><td>1</td><td>1</td><td>1</td><td>1</td></tr> <tr><td>1</td><td>1</td><td>1</td><td>1</td><td>1</td></tr> </table> <div style="border: 1px solid black; display: inline-block; width: 40px; height: 20px; vertical-align: middle;"></div>	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	<table border="0"> <tr><td>5</td><td>5</td><td>5</td></tr> <tr><td>5</td><td>5</td><td>5</td></tr> <tr><td>5</td><td>5</td><td>5</td></tr> <tr><td>5</td><td>5</td><td>5</td></tr> </table> <div style="border: 1px solid black; display: inline-block; width: 40px; height: 20px; vertical-align: middle;"></div>	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	
1	1	1	1	1																															
1	1	1	1	1																															
1	1	1	1	1																															
1	1	1	1	1																															
5	5	5																																	
5	5	5																																	
5	5	5																																	
5	5	5																																	

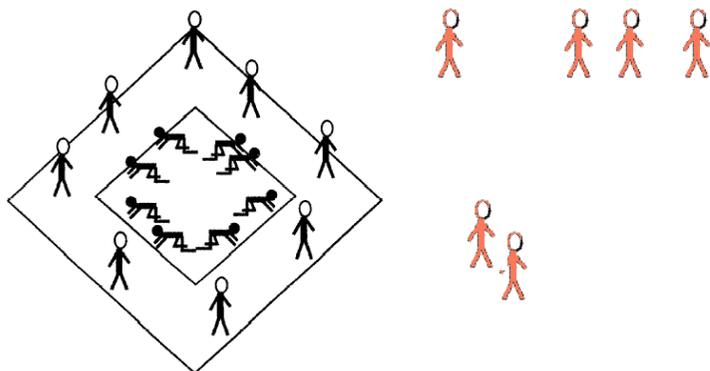
Tu entoures et tu fais le total des points

**Activité :** Jeux de lutte

**Situation d'apprentissage :** Les ours et les chasseurs

**Niveau :** C2

**DISPOSITIF :**



**REGULATION**

**Pour faciliter**

- Retour sur la situation  
« tirer un partenaire passif »
- Réduire le nombre d'ours
- Réduire l'espace

**Pour complexifier**

- Chasseurs à genoux
- *Les ours peuvent éliminer un chasseur s'ils le mettent à terre (faire toucher le sol à une autre partie du corps que les pieds)*

**L'organisation du groupe :** Trois groupes de 8 élèves  
A : ours ; B : chasseurs ; C :  
observateurs.  
(alternance/rotations)



**Matériel :** Tapis (zones de jeu bien délimitées)  
Chasubles de trois couleurs

**Sécurité :** Règles d'or

### CONSIGNES :

Les ours : vous êtes au sol (sur le dos ou sur le ventre), dans votre tanière (espace délimité). Vous devez résister aux attaques des chasseurs qui veulent vous faire sortir de votre tanière.

Si un ours est sorti, il ne peut plus revenir dans sa tanière.

Les chasseurs : Vous êtes debout, et vous devez sortir les ours de leur tanière le plus vite possible.

Au bout de 30'', le jeu s'arrête et on compte le nombre d'ours sortis.  
A devient B qui devient C, qui devient A.etc..

### CE QUI EST A APPRENDRE

- Accepter le contact direct
- S'organiser collectivement pour résister aux chasseurs
- Tirer/pousser/trainer
- Rechercher des saisies efficaces pour sortir les ours
- Résister, repousser les mains, le corps.
- *S'organiser collectivement pour anéantir des chasseurs*

### CRITERES DE REUSSITE :

- Pour les chasseurs : sortir le plus d'ours possible durant le temps imparti
- *et anéantir au moins deux chasseurs*

*Christian CHARLES CPC EPS Semur-en-Auxois*

**Activité :** Jeux de lutte

**Situation d'apprentissage :** Tortues et Jardiniers

**Niveau :** C2

## DISPOSITIF :



**L'organisation du groupe :** classe partagée en binômes. (tortue/jardinier)  
Une moitié des binômes (groupe A) agit, l'autre (groupe B) observe.  
Changement de rôle.

**Matériel :** Tapis

**Sécurité :** Règles d'or

## CONSIGNES :

La tortue est à 4 pattes, et le jardinier se positionne à genoux sur le côté et a les mains posées sur le dos de la tortue.

Au signal\_:

Le **jardinier** doit retourner **la tortue** sur le dos en respectant les règles d'or.

Le jeu dure 20".

**La tortue doit rester sur ses pattes !**

Au bout des 20", le groupe B agit et A observe.

Puis à nouveau A agit (mais changement de rôle au sein du binôme : jardinier devient tortue) etc...

## REGULATION

### Pour faciliter

- La tortue tient une balle dans chaque qu'elle ne doit pas perdre.
- La tortue tient un ballon entre les cuisses qu'elle ne doit pas perdre.

### Pour complexifier

- Position de départ du jardinier, à genoux :
  - sur le côté, mains dans le dos
  - face à la tortue
- Retourner la tortue et l'empêcher de revenir sur le ventre (immobiliser)
- Autoriser la tortue à rechercher à se plaquer au sol.
- Position de départ de la tortue : à plat ventre, position "bouteille", (jardinier sur le côté...)

## CE QUI EST A APPRENDRE

- Accepter le contact direct
- Saisies = attraper un bras et une jambe, à ras le corps
- Supprimer les appuis Combiner action de tirer (ou pousser) et retourner
- Résister, se dégager, garder ses appuis
- S'écraser au sol, coller au sol en écartant les membres

## CRITERES DE REUSSITE :

- Rester sur le ventre
- Mettre la tortue au moins 3 fois sur le dos sur 7 parties.

*Christian CHARLES CPC EPS Semur-en-Auxois*



**L'organisation du groupe :** en binômes (A et B)

**Matériel :** Tapis  
Foulards

**Sécurité :** Règles d'or

**CONSIGNES :**

Un joueur A (**défenseur**) est au sol sur le ventre.  
Un joueur B (**attaquant**) le contrôle (sur lui : cf situation crapauds/anguilles).  
Au signal, A doit se relever et se remettre sur ses pieds. B l'en empêche.  
Durée : 20''.  
Changement de rôle.

**REGULATION**

**Pour faciliter**

- A avec balles dans les mains
- A avec ballon dans les mains

**Pour complexifier**

- Sans saisie des mains pour B (bien utiliser son poids et le répartir sur l'ensemble du corps de A, et utiliser les bras)
- *Yeux bandés pour B.*

**CE QUI EST A APPRENDRE**

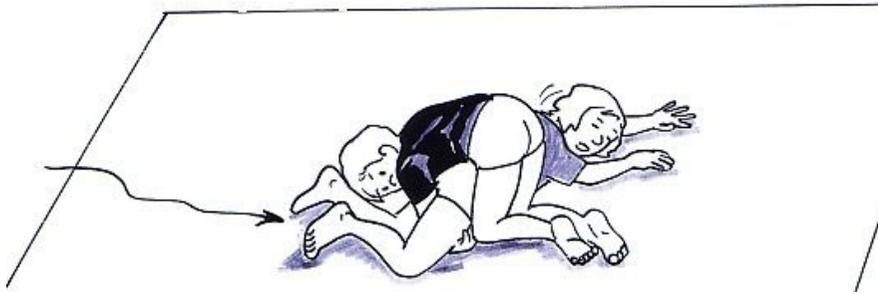
- Accepter le contact direct
- Rechercher différents modes d'immobilisation (saisies et contact étroit)
- Prendre conscience de la force des membres inférieurs et les utiliser pour agir sur A
- Utiliser le poids de son propre corps : écraser l'adversaire au sol
- Créer un déséquilibre chez son adversaire (saisir un membre de B) : priver d'appui
- Pour défenseur : revenir sur le ventre pour pouvoir se

**CRITERES DE REUSSITE :**

- Pour B maintenir à terre A durant les 20''

*Christian CHARLES CPC EPS Semur-en-Auxois*

## DISPOSITIF :



**L'organisation du groupe :** en binômes. (**crapaud/anguille**)  
Changement de rôle.

**Matériel :** Tapis  
Zones de départ et d'arrivée identifiées (plots)

**Sécurité :** Règles d'or

## CONSIGNES :

Au signal :

**Les crapauds** : vous êtes à plat ventre et vous désirez traverser la rivière.

**Les anguilles** : vous vous entourez autour du crapaud pour l'empêcher de traverser la rivière.

L'anguille qui ralentit le plus son crapaud (qui arrive donc la dernière) a gagné.

Changer de rôle et de partenaire.

## REGULATION

### Pour faciliter

- Départ à plat dos des crapauds
- Zone à traverser réduite
- Action du crapaud entravée (ballon entre les bras, à ne pas perdre)

### Pour complexifier

- Crapauds sur la ligne de départ, anguilles à genoux sur le côté des crapauds : au signal les crapauds tentent de traverser et les anguilles viennent s'enrouler autour d'eux pour les empêcher de progresser.
- Idem mais les anguilles sont sur le côté du tapis  
(Déplacement debout interdit pour rejoindre les crapauds)

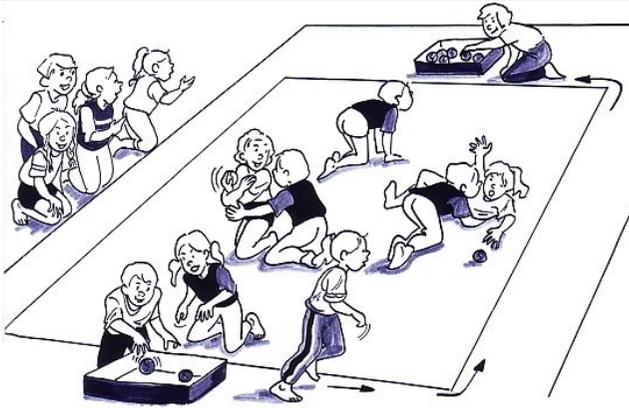
## CE QUI EST A APPRENDRE

- Accepter le contact direct
- Rechercher l'immobilisation au sol (supprimer les appuis)
- Prendre conscience de la force des membres inférieurs et les utiliser pour agir sur A
- Utiliser sa propre inertie pour tasser le crapaud au sol
- Rester en contact étroit avec le crapaud
- Amener les crapauds sur le dos pour une meilleure immobilisation
- Se dégager, garder ses appuis

## CRITERES DE REUSSITE :

- Le crapaud doit traverser la rivière
- L'anguille ne permet pas la traversée du crapaud

Christian CHARLES CPC EPS Semur-en-Auxois



**DISPOSITIF :**

L'organisation du groupe : En 3 groupes : A=lézards ; B=fourmis ; C= spectateurs

**Matériel :** Tapis  
 Dossards différents par équipe  
 Nombreux objets (Balles/ballons de formes et tailles différentes, foulards...)  
 Deux caisses

**CONSIGNES :**

Au signal :  
Les fourmis : Vous avez trouvé la réserve de nourriture des lézards. (caisse avec ballons). Vous allez devoir transporter cette nourriture (à 4 pattes) dans votre propre réserve (seconde caisse). On ne peut transporter qu'un seul objet à la fois. Chaque fourmi ayant réussi à transporter un objet, revient par l'extérieur de l'aire de jeu, sans être inquiétée, et en reprend un autre. L'équipe qui a transporté le plus d'objets a gagné.  
Les lézards : vous empêchez les fourmis de vous voler votre nourriture. Vous pouvez les ralentir (cf : anguilles/crapauds). Vous pouvez aussi le retourner sur le dos auquel cas, elles doivent reprendre un autre objet dans votre réserve. (l'objet récupéré est remis dans la réserve par le maître ou un observateur)  
 Durée du jeu : 1 minute

**REGULATION**

**Pour faciliter**

- Pas de franchissement de territoire pour la fourmi : à 4 pattes, elle doit conserver le plus longtemps possible l'objet

**Pour complexifier**

- Il faut retourner et immobiliser 3" la fourmi pour prétendre récupérer l'objet.

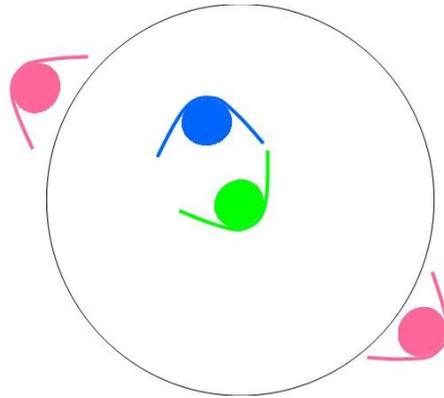
**CE QUI EST A APPRENDRE**

- Accepter le contact direct
- Apprécier la distance adversaire partenaire
- Ralentir et ou Retourner l'adversaire (pour les lézards)

**CRITERES DE REUSSITE :**

- Ralentir et retourner les fourmis.
- Individuellement, pour les lézards: avoir ralenti et /ou retourné au moins deux fourmis
- Individuellement pour les fourmis : avoir transporté au moins deux objets.

**DISPOSITIF :**



**L'organisation du groupe :** (par 4)

Un binôme « combattants ». (Attaquant/défenseur)

Un binôme « arbitres »

Changement de rôle.

**Matériel :** coupelles pour délimiter la zone de combat (cercle de 3m de diamètre)

Feuille de comptage des points

**Sécurité :** Règles d'or

**CONSIGNES :**

Un **attaquant** et un **défenseur**.

Départ face à face à genoux en se tenant.

Au signal de l'arbitre l'**attaquant** doit essayer de faire sortir le **défenseur** du cercle ou de le mettre sur le dos pendant 3" (arbitre compte « 1, 2, 3 »).

Les arbitres font respecter les règles de sécurité et comptabilise les points.

1 point marqué à chaque fois qu'un appui est hors du cercle.

3 points marqués si le **défenseur** est entièrement sorti, et on se remet au centre du cercle pour continuer le combat.

5 points s'il est 3" sur le dos.

Le combat dure 1 minute.

Rotation des binômes (alternance temps de travail/repos) et au sein des binômes (alternance rôle **attaquant/défenseur**).

**REGULATION**

**Pour faciliter**

- Réduire le cercle
- L'attaquant est debout et le défenseur est à genoux

**Pour complexifier**

- Position accroupi pour les 2
- Position debout pour les 2

**CE QUI EST A APPRENDRE**

- Saisir
- Déséquilibrer (tirer, pousser, soulever, porter...)
- Retourner
- Rester en équilibre (pieds décalés)
- Résister
- Esquiver : tourner, s'écarter...
- Etre à la fois attaquant et défenseur : réagir en conséquence

**CRITERES DE REUSSITE :**

- Marquer au moins 10 points sur une partie.

Tu entoures le nombre de points et tu fais le total

Prénom	 = 1 point	 = 3 points	 = 5 points	Total points
exemple Antoine	1 <input type="text" value="4"/>	3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 <input type="text" value="3"/>	5 5 5 5 5 <input type="text" value="5"/>	12
	1 <input type="text"/>	3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 <input type="text"/>	5 5 5 5 5 <input type="text"/>	
	1 <input type="text"/>	3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 <input type="text"/>	5 5 5 5 5 <input type="text"/>	
	1 <input type="text"/>	3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 <input type="text"/>	5 5 5 5 5 <input type="text"/>	