

Animation Jeux Luttes à Cognac

« Entrer dans l'activité Jeux Luttes »

Mercredi 7 avril 2004

1 ^{ère} partie : 3 jeux de déplacements pour entrer en contact avec le sol, avec des partenaires		
<i>Situations pédagogiques</i>	<i>Evolutions</i>	<i>Objectifs spécifiques</i>
<p>Mise en train – Préparation à l'activité Déplacements variés debout Se déplacer autrement que debout</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) La chenille : Se déplacer dans tout l'espace et s'accrocher par les chevilles 1 par 1 pour avancer ensemble 2) La maman-singe : Par 2, transporter à 4 p. un partenaire accroché sous le ventre, sur le dos 	<p>Variantes : A 4 pattes Assis sur les fesses</p>	<p>Coopérer à plusieurs en contact</p>
<p>Echauffement vertébral (cervical) : rouler, culbuto, la «boule »...</p>		
<ol style="list-style-type: none"> 3) Les animaux dans la forêt : Surface réduite, ½ classe répartie en appui au sol (sur les mains et les pieds, en boule...) ½ classe se déplace en rampant dans la forêt. 	<p>Variables sur les dépl.: Sur le dos, sur le ventre, à 4 pattes, sous les arbres, par-dessus les arbres...</p>	<p>Explorer diff. dépl. et contacts inhabituels (sensations de poids, d'appui, d'équilibre..)</p>
<ol style="list-style-type: none"> 4) Déménager : Les armoires : En 2 lignes, face à face : ½ groupe fait « l'armoire », l'autre groupe doit les transporter le + vite possible Les tapis (tout mou) ou les sacs de patates <ul style="list-style-type: none"> ➤ Comment fait-on ? Seul, à plusieurs ? ➤ Armoire / tapis = quelle technique pour chacun des meubles ? 	<p>Variables : Temps: transporter le + d'armoires en 30 sec. Tonicité : prendre conscience de la diff. entre les armoires / tapis</p>	<p>Utiliser des saisies efficaces et adaptées à l'attitude du partenaire S'organiser à plusieurs pour transporter</p>
2 ^{ème} partie : 3 jeux de déplacements pour entrer en contact 1 contre 1		
<ol style="list-style-type: none"> 1) Arrêter les souris interdiction de se mettre debout 2 groupes de 5 à 10 – 2 camps pour les souris, les chats sont au centre de la zone à traverser. a) Les souris ont 10 sec. pour traverser le tapis, les chats doivent les empêcher. ➤ Comment fait-on ? Quelles solutions ? b) Lorsque la souris est retenue 3 sec., elle est éliminée ou elle devient « chat » 	<p>Variable : Choisir le nombre de chats en fonction de l'efficacité des réponses Evolutions : - On ne peut plus être à plusieurs sur la même souris (1 contre 1 obligatoire) - Identifier un moyen de bloquer les souris et l'imposer à tous</p>	<p>Saisir pour retenir Empêcher le déplacement = supprimer des appuis = immobiliser</p>
<ol style="list-style-type: none"> 2) Retourner les tortues sur le dos Répartis sur toute la surface, les tortues portent un foulard. Dès qu'une tortue est sur le dos, elle est éliminée et va s'asseoir autour du tapis (ou bien aide les autres) ➤ Comment fait-on ? Quelles solutions ? 	<p>Variable : idem Souris et chats</p>	<p>Saisir pour retenir Empêcher le déplacement = supprimer des appuis = retourner (produire un couple de forces)</p>

Animation Jeux Luttés à Cognac

<i>Situations pédagogiques</i>	<i>Evolutions</i>	<i>Objectifs spécifiques</i>
<p>Jeux de territoire :</p> <p>1) Sortir les ours de la caverne Les ours identifiés sont au centre d'un carré (espace de tapis) ; les chasseurs tout autour doivent les déloger en les tirant, poussant hors de leur abri.</p> <p>2) Les voleurs de maison : 1 enfant par maison Avec des tapis isolés ou identifiés (couleur ou cerceau), 1 enfant par tapis, lorsque le voleur a réussi à sortir l'habitant de la maison, elle devient à lui.</p> <p>3) La boîte de petits pois (1 tapis) Ranger le plus de petits pois (enfant) dans une boîte (tapis) ➤ Comment fait-on ? Quelles solutions ?</p>	<p>Variables :</p> <p>Attitude des ours : a) ils dorment b) ils sont réveillés et se défendent c) ils se sont accrochés les uns aux autres</p>	<p>Saisir pour tirer, pousser</p>
<p>3^{ème} partie : 3 jeux 1 contre 1 pour découvrir le sens de l'activité Lutte au sol</p>		
<p>1) Le territoire : 1 c. 1 : Empêcher l'adversaire de sortir pendant 10 sec.</p> <p>2) Empêcher l'adversaire de se relever pendant 10 sec. (attention aux coups de tête en se relevant)</p> <p>3) Anguille / Crapaud : Maintenir l'adv. DEF. Sur le dos 3 sec. ➤ Comment fait-on ? Quelles solutions ?</p>	<p>Variables :</p> <p>Portes de sortie : canaliser le DEF. : définir un passage obligé pour sortir Positions de départ de l'adv. DEF. : assis, sur le dos, à plat ventre, au contact</p>	

A retenir :

3 principes de saisies à dégager :	<ol style="list-style-type: none"> 1) tête / bras 2) bras dessus / bras dessous 3) bras sur bras
4 principaux contrôles au sol :	<ol style="list-style-type: none"> 1) assis près de la tête / saisie du bras 2) contrôle latéral : entre les jambes et derrière la tête 3) derrière la tête, saisies sous les 2 épaules 4) à cheval : saisie de la tête , pieds sous les cuisses
<p>SENS DE L'ACTIVITE LUTTE :</p> <p style="text-align: center;">« Jeu du DOS BRÛLANT »</p>	<p>1^{er} combat global au sol :</p> <p>« Faire toucher le dos brûlant au tapis » + Règles d'Or</p>

Animation Jeux Luttés à Cognac

« Jouer pour apprendre à lutter »

Mercredi 14 avril 2004

1 ^{ère} partie : 3 jeux collectifs pour s'échauffer à la lutte debout		
<i>Situations pédagogiques</i>	<i>Evolutions</i>	<i>Objectifs spécifiques</i>
<p>Mise en train – Préparation à l'activité Déplacements variés</p> <p>1) Le relais-tunnel : Par groupes de 4 à 10, les élèves sont debout, se tiennent par la ceinture les uns derrière les autres. La progression se fait par le dernier qui rampe sous le tunnel des jambes écartées et se place en tête de colonne.</p> <p>2) Le loup et les agneaux : Même disposition en colonne, le loup fait face, et doit aller toucher le dernier agneau de la colonne pour pouvoir s'accrocher derrière lui, l'agneau de tête devient alors loup.</p>	<p>Variantes : A 4 pattes, de profil.</p>	<p>Coopérer à plusieurs en contact</p> <p>Se déplacer, esquiver</p>
<p>Echauffement vertébral (cervical) : rouler, culbuto, la «boule »...</p>		
<p>3) Rugby-lutte : Les joueurs se déplacent à 4 pattes, 2 camps, le but du jeu est d'aplatir le ballon derrière la ligne de camp adverse. On peut limiter la défense à une opposition 1 contre 1. Si le joueur en possession du ballon est retourné sur le dos, il doit le lâcher.</p>		<p>Coopérer à plusieurs en contact. S'opposer 1 contre 1 au sol, renverser l'adversaire Porteur de Ballon sur le dos</p>
<p>4) Jeu de crabe, de crocodile : Dans un espace délimité, les joueurs se déplacent debout :</p> <p>a. Quelques <i>crabes</i> se déplacent à 4 pattes, dès qu'il touche un joueur, celui-ci devient crabe à son tour jusqu'à ce qu'il n'en reste plus.</p> <p>b. Idem, mais les <i>crocodiles</i> doivent amener les joueurs au sol pour les capturer. Comment faire ? Quelles solutions ?</p>	<p>Sécurité : Interdire de sauter par-dessus les joueurs au sol, Ne pas donner de coups lorsque l'on est accroché.</p>	<p>Anticiper les déplacements des joueurs Développer des stratégies collectives pour la capture Plaquer un adversaire au sol en saisissant les 2 jambes bien serrées.</p>
2 ^{ème} partie : 3 jeux duels pour entrer dans la lutte debout		
<p>5) Touche-genou : Délimiter l'espace d'évolution, le temps d'activité, le décompte de points. Possibilités de grouper les élèves par 3 (2 joueurs et 1 arbitre-juge) A la 1^{ère} touche du genou, 1 point Les touches simultanées s'annulent</p> <p>6) Les pinces à linge : Idem, mais les points sont représentés par des pinces à linge à attraper</p>	<p>Au choix : On peut préciser que la pince est sur une partie du corps (sur le buste) Accepter ou non la saisie de l'adversaire avant la prise de la pince (attraper la main...)</p>	<p>Esquiver, Entrer dans l'espace de l'autre (notion de « garde ») Toucher avant que l'autre ne touche</p>

Animation Jeux Luttes à Cognac

2^{ème} partie : 3 jeux duels (1 contre 1) pour entrer dans la lutte debout		
<p>7) Jeu de Pousser-tirer :</p> <p>a. Sur un territoire délimité, pousser l'adversaire hors limite en gardant les bras dans le dos</p> <p>b. De chaque côté d'une ligne, utiliser une saisie de départ (aux poignets) 1 point marqué si l'adversaire est tiré de l'autre côté de la ligne</p> <p>Quelles solutions ? Comment <faire ? Prendre conscience du déséquilibre causé par l'action ou le fait de résister à celle-ci.</p>	<p>Variables : après plusieurs temps de jeu, ajouter la possibilité de marquer 2 points si l'adversaire va au sol</p>	
<p>8) Attrape-genou :</p> <p>Idem que touche-genou</p> <p>Evolution immédiate :</p> <p>Amener au sol après la saisie de la jambe :</p> <p>Chercher des solutions dans plusieurs directions (pousser vers l'avant ou vers l'arrière)</p> <p>9) Jeu du ballon debout :</p> <p>Les 2 élèves tiennent un ballon en commun, il s'agit dans une relation de recherche et de coopération de chercher toutes les solutions pour amener le partenaire au sol sans lâcher le ballon</p>	<p>Variables : En Att. / Déf.:</p> <p>1. Le Déf. se laisse saisir pour que l'Att. cherche des solutions.</p> <p>2. L'Att. se laisse saisir pour ensuite chercher une défense ou une riposte.</p>	<p>Esquiver, Entrer dans l'espace de l'autre (notion de « garde ») Saisir avant que l'autre ne vous attrape</p> <p>Projeter en maintenant le contact avec le partenaire Accompagner et contrôler l'adversaire dans la chute</p>
<p>10) Les Luttes à thème :</p> <p>Elles sont décrites dans les rencontres de lutte</p>		
3^{ème} partie : 3 formes de travail pour progresser en lutte		
<p>a) ATTAQUE / DEFENSE :</p> <p>Les rôles sont répartis entre Attaquant et Défenseur</p> <p>Temps brefs de 30 sec. (en recherche) à 10 sec. (expérimenter une solution)</p>	<p>Ce type d'opposition doit permettre d'entrer dans le combat plus facilement car l'incertitude est minorée et l'élève se concentre sur une action à réaliser. Toutefois, il importe pour le débutant :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) D'imposer une saisie préalable à l'action à réaliser (évite un blocage sur la phase de saisie) 2) Dès la saisie, rechercher des solutions dans différentes directions (Avant, Arrière) pour amener au sol, et finir l'action en maintenant plaqué sur le dos 	
<p>b) RIPOSTER à une attaque imposée :</p>	<p>L'attaque est connue et tentée par le DEF., l'ATT. cherche des solutions de riposte à :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Une projection (riposter à une tentative d'attaque en crochet de jambe vers l'arrière) 2) Une saisie (riposter à une saisie de jambe) 	
<p>c) OPPOSITION TOTALE</p>	<p>Pas de répartition des rôles entre Attaquant et Défenseur</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Un thème d'attaque peut être choisi : une saisie de départ, une projection (un problème particulier : lutteur gaucher ...) 2) Aucune précision : incertitude maximale 	