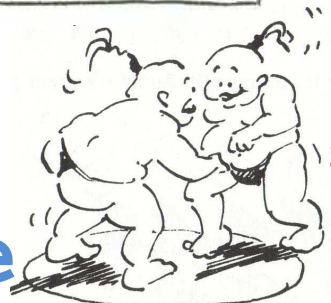
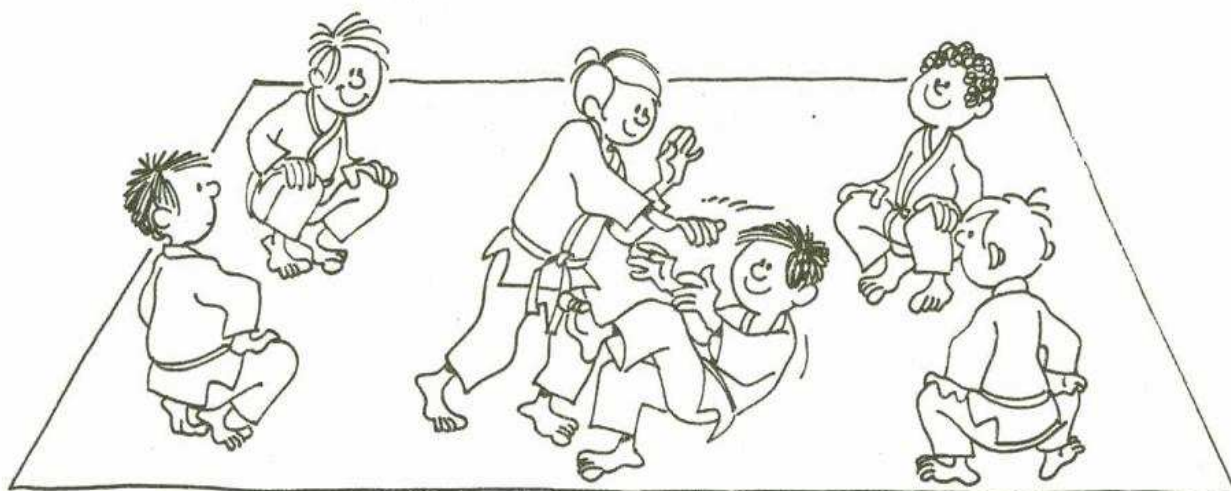
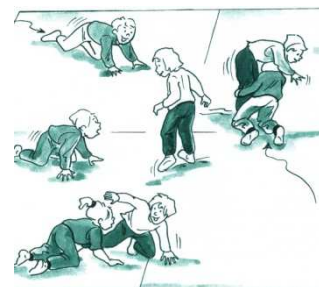
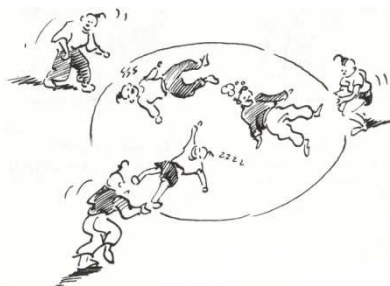


Projet pédagogique



Découverte de

L'activité jeux de
lutte et
d'oppositions

A. CLEMENT

Jeux de lutte et d'opposition

Présentation de l'activité

La lutte est une activité qui appartient à la famille des sports de combat. La compétence visé de cette activité est donc de «coopérer et s'opposer individuellement ou collectivement».

La lutte proprement dite existe depuis des millénaires, c'est un système de combat à mains nues au cours duquel les adversaires se mesurent au corps à corps. L'objectif est de remporter le combat soit en faisant tomber l'adversaire au sol et en maintenant ses deux épaules collées au tapis soit en gagnant aux points.

La démarche

L'objectif principal de cette activité est de faire en sorte que l'enfant s'investisse dans les différents jeux de corps à corps afin de priver l'adversaire de sa liberté d'action. Ceci tout en respectant les fondamentaux de l'activité : respect de l'adversaire, des partenaires, de l'arbitrage, des consignes, du matériel, etc.

Mais les jeux ne s'arrêterons pas à la lutte, nous verrons dans un premier temps que l'opposition se fera en coopération pour permettre à l'enfant d'apprendre à connaître « l'autre » puis au fur et à mesure des séances, nous entrerons dans des jeux d'opposition à distance, puis à mi distance, pour progressivement faire apparaître la notion d'adversaire.

Une découverte appropriée amènera l'enfant à la réflexion sur l'activité lutte et à développer chez lui un grand nombre de capacités, qu'elles soient motrices, sociales, affectives ou relationnelles.

La spécificité de l'activité lutte est de saisir, contrôler pour vaincre son adversaire dans le cadre de règles définies. Parvenir à dominer celui-ci, à le maîtriser, réclame de continuellement s'adapter à l'adversaire, voire d'anticiper la conduite adverse.

Les enfants procèdent beaucoup par imitation / comparaison ou par essai / erreur.

La pratique des enseignements encouragera les enfants à prendre conscience des opérations utilisées (hypothèse, essais, vérifications, déductions...) par exemple en lutte, pour renverser un adversaire, les enfants ont tendance à n'utiliser que l'action de pousser. L'enseignement proposera de chercher d'autres solutions plus efficaces en leur faisant vivre alternativement des rôles différenciés, leur permettant ainsi de découvrir d'autres actions comme tirer, pousser, saisir, tomber avec, immobiliser...

Tout ceux-ci n'est possible qu'au travers de situations autorisant une quantité importante d'actions.

Savoir chuter en arrière

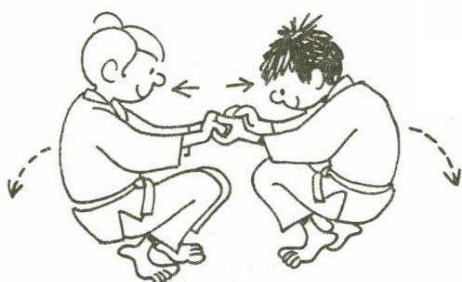
Consignes essentielles

- Eviter le contact de la tête sur le tapis en conservant le menton près de la poitrine
- Les jambes ne doivent pas dépasser un angle de 90° / au bassin
- Les bras tendus frappent simultanément le tapis de chaque côté du corps, paumes des mains tournées vers le sol, lorsque le dos entre en contact avec le tapis. Ceci permet d'éviter au corps d'absorber les ondes de chocs.



Repousser modérément le partenaire en cherchant à conserver son équilibre. En cas de perte d'équilibre, se laisser rouler sur l'arrière et frapper bras tendus lorsque le dos entre en contact avec le tapis.

Ne pas mettre les bras en opposition afin d'éviter de tomber.

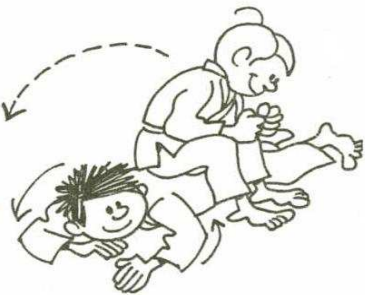


En équilibre bras tendus, au signal lâcher les mains du partenaire et rouler sur l'arrière. La tête ne doit pas toucher le tapis, les jambes ne doivent pas dépasser un angle de 90° / au bassin, frapper....



Départ accroupi puis debout, c'est celui qui effectue la chute qui, dans un 1^{er} temps décide de lâcher les mains du partenaire puis c'est l'autre qui décide. Ne pas pousser celui qui chute.

La tête ne doit pas toucher le tapis, les jambes ne doivent pas dépasser un angle de 90°/ au bassin, frapper....



S'asseoir délicatement sur le dos de son partenaire qui dans un 1^{er} temps ne bouge pas, c'est celui qui chute qui décide de l'instant, puis effectue un ½ tour en direction des jambes de son partenaire pour le faire chuter sur l'arrière.

La tête ne doit pas toucher le tapis, les jambes ne doivent pas dépasser un angle de 90°/ au bassin, frapper....

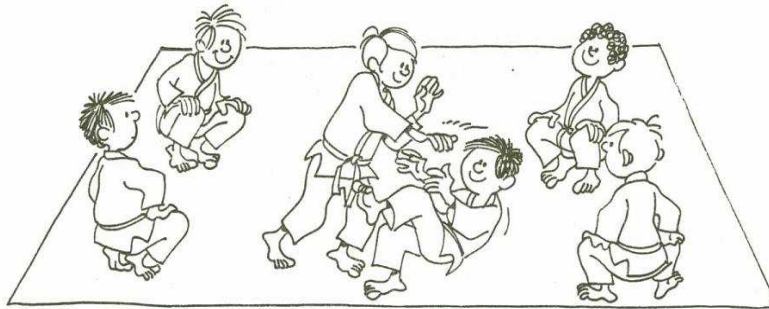


S'asseoir délicatement sur le dos de son partenaire qui dans un 1^{er} temps ne bouge pas, c'est celui qui chute qui décide de l'instant, puis effectue un ½ tour en direction des jambes du partenaire pour le faire chuter sur l'arrière. Possibilité de se retenir en s'agrippant au judogi

La tête ne doit pas toucher le tapis, les jambes ne doivent pas dépasser un angle de 90°/ au bassin, frapper....



Au signal, droite ou gauche, blanc ou rouge, paire ou impaire ... Pivot d'un des 2 partenaires et chute arrière de l'autre...



Jeu : Le chasseur de chutes

Les joueurs sont partagés en 2 équipes. Tous les joueurs (sauf un chasseur de chaque équipe) sont dispersés sur la surface de tapis, en position debout ou accroupie et demeurent à leur place.

Au signal le chasseur d'une équipe doit toucher le plus rapidement les joueurs de l'autre équipe qui doivent exécuter une chute arrière. Simultanément le chasseur de l'autre équipe effectue la même chose.

Le gagnant est celui ayant réalisé la chasse complète la plus rapide.

Changer plusieurs fois de chasseur, de position de départ, de forme de chute... Attention à l'espace.

Jeu de coopération situation N°1 : « Les Déménageurs »

Objectifs :

Prendre conscience du poids du corps de l'autre et de son propre corps.
Ressentir la tonicité et le relâchement. Communication.

Consignes et règles :

Les déménageurs doivent transporter meubles et objets d'une maison à l'autre. Les élèves qui représentent le mobilier choisissent d'être « armoire », « table », ou bien « matelas de laine ou de plume » (lourd/léger), ou encore « rouleau de moquette » (dur) voir « tapis d'orient » (mou). Les déménageurs peuvent opérer seul ou s'organiser à plusieurs en cas de difficultés.

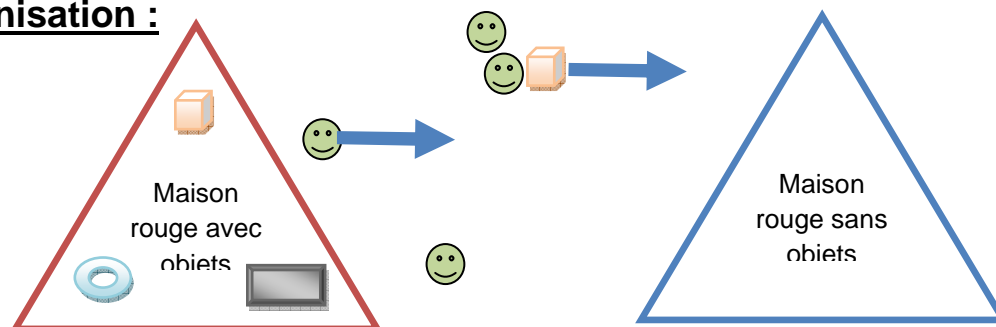
Matériels :

Plots, tapis

Critères de réussite :

- Effectuer le transport sans casser les objets.
- Les objets se font tour à tour, inerte, mous, rigide...
- Communiquer.

Organisation :



Variables :

- Les déménageurs du départ devient objet transporté : objet choisi librement et / ou objet imposé

Jeu de coopération situation N°2 : « manipuler son partenaire »

Objectifs :

Apprécier le poids du corps de l'autre. Percevoir son propre corps dans l'espace. Apprendre à travailler le relâchement.

Consignes et règles :

Par 2 : A se transforme en ballon (ou grosse boule de neige) que B doit faire rouler :

- En avant, en arrière (attention à la nuque).
- Sur le côté.
- D'une seule main.
- Sans les mains (bras et avant bras).

Matériels :

Plots, tapis

Critères de réussite :

- Retourner son partenaire plusieurs fois.
(Minimum 5 fois)

Organisation :

Variables :

- A se transforme en rondin, en poupée de chiffon...

Jeu de coopération situation N°3 : « La rivière et les rochers »

Objectifs :

Renforcer le tonus musculaire. Travailler l'équilibre, accepter la possibilité de chute.

Consignes et règles :

Les élèves doivent franchir la rivière en passant sur « les rochers » (enfants à quatre pattes) qui sortent de l'eau. Les rochers sont très rapprochés les uns des autres. Interdiction de franchir « les rochers » debout.

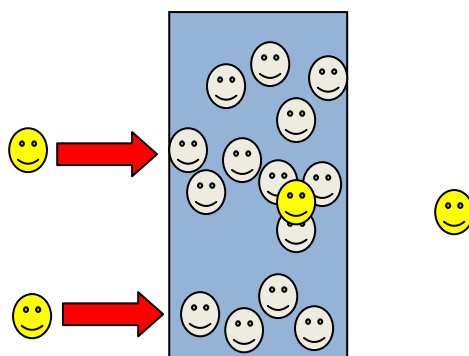
Matériels :

Plots, tapis, maillots

Critères de réussite :

- Accepter la chute.
- Ne pas tomber dans l'eau lors de la traversée.
- Ne pas faire mal au rocher.
- Réussir au moins deux traversés.

Organisation :



Variables :

- « Les rochers » deviennent des troncs d'arbres » qui flottent et qui remuent.

Jeu de coopération situation N°4 : « La forêt »

Objectifs :

Prendre et maintenir des appuis au sol. Etre capable de ramper

Consignes et règles :

Faire 2 groupes. Un groupe figure une forêt dense. Ils sont très serrés et se tiennent à quatre pattes, jambes et bras tendu et écartés. L'autre groupe doit traverser la forêt en passant dans les espaces libres (entre les jambes, les bras, sous le corps)

Matériels :

Tapis

Critères de réussite :

- Ramper en utilisant ses bras et ses jambes.

Organisation :

Variables :

- Passer au minimum entre X bras, X jambes.
- Traverser la forêt le plus vite possibles.
- Effectuer le parcours sur le dos, sur le ventre
- Faire une course relais.

Jeu de coopération situation N°5 : « Les ours dans la tanière »

Objectifs :

Prendre conscience du poids du corps de l'autre et de son propre corps.
Ressentir la tonicité et le relâchement. Communiquer

Consignes et règles :

Sortir les ours qui dorment le plus vite possible.

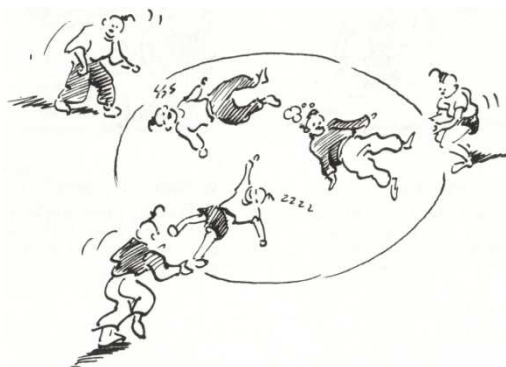
Matériels :

Plots, tapis, maillots

Critères de réussite :

- Ne pas faire mal aux ours.
- Communiquer.
- Sortir rapidement les ours

Organisation :



Variables :

- Les ours s'accrochent entre eux.

Situation N°1 : « Les crocodiles »

Objectifs :

Apprendre à chuter, apprendre à tenir, saisir quelqu'un. Etre capable de chuter sans se faire mal

Consignes et règles :

Les crocodiles à 4 pattes font chuter les aventuriers debout, qui une fois tombés deviennent des crocodiles.

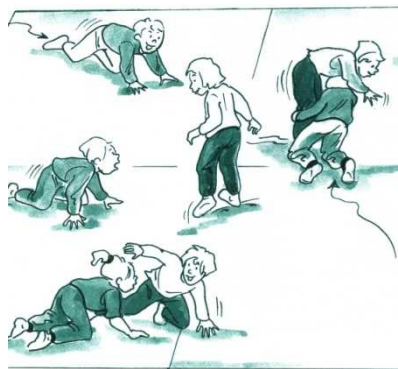
Matériels :

Tapis

Critères de réussite :

- Faire tomber vite les aventuriers.
- Chute sans douleurs.

Organisation :



Variables :

Situation N°2 : « Passer la rivière »

Objectifs :

Etre capable de pousser. Prendre conscience de la force du bas du corps

Consignes et règles :

Par 2 : Pousser l'autre pour passer de l'autre coté de la rivière.

Matériels :

Tapis

Critères de réussite :

- Réussir à franchir la rivière plusieurs fois.
- Equilibre numérique (nombre passage au dessus de la rivière) entre les deux.

Organisation :



Variables :

- Agrandir la rivière.

Situation N°3 : « Les béliers »

Objectifs :

Etre capable de pousser, garder son équilibre

Consignes et règles :

Par 2 : face à face, torse contre torse, pousser l'autre derrière la ligne, mains dans le dos.

Matériels :

Tapis

Critères de réussite :

- Réussir à franchir la rivière plusieurs fois.
- Equilibre numérique (nombre passage au dessus de la rivière) entre les deux.
- Réussir à garder son équilibre.

Organisation :



Variables :

- Agrandir la rivière.

Situation N°4 : « Les coqs »

Objectifs :

Etre capable de pousser, garder son équilibre

Consignes et règles :

Accroupis face à face pousser l'autre pour le déséquilibrer.

Matériels :

Tapis

Critères de réussite :

- Equilibre numérique (nombre de chute) entre les deux.
- Réussir à garder son équilibre.
- Chuter sans se faire mal.
- Contrôler sa force.

Organisation :



Variables :

Situation N°5 : « le do-do »

Objectifs :

Etre capable de pousser. Prendre conscience de la force du bas du corps

Consignes et règles :

Se tenant accrochés par les coudes, les partenaires dos à dos se poussent vers la sortie. (Ne pas s'effacer sur la poussée du partenaire)

Matériels :

Tapis

Critères de réussite :

- Ne pas subir, réussir à repousser son adversaire.
- Contrôler sa force.

Organisation :



Variables :

Situation N°6 : « Le solitaire »

Objectifs :

Etre capable de pousser, Se servir de la force de tous son corps.

Consignes et règles :

Pousser l'autre pour entrer dans le cercle.

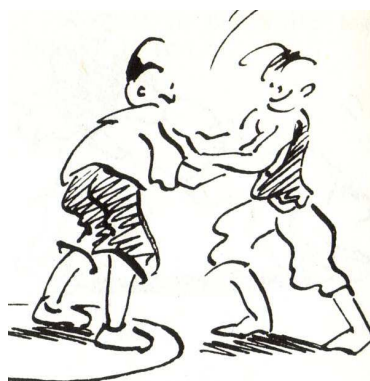
Matériels :

Tapis, plots

Critères de réussite :

- Réussir à repousser son adversaire plus de 10 secondes.
- Repousser l'adversaire par la force de ses jambes et ses bras.

Organisation :



Variables :

Situation N°7 : « La grue »

Objectifs :

Etre capable de tenir, tirer. Se servir de la force de tous son corps.

Consignes et règles :

Les partenaires se tiennent mains dans la main crochetées, entrainer l'autre derrière la ligne.

Matériels :

Tapis

Critères de réussite :

- Tirer l'adversaire par la force de ses jambes et ses bras.
- Ne pas subir, réussir à retenir son adversaire.
- Confrontation qui dure plus de 10 secondes.

Organisation :



Variables :

Situation N°8 : « Le ballon tirillé »

Objectifs :

Etre capable de tenir, tirer. Se servir de la force de tous son corps.

Consignes et règles :

Les deux partenaires tiennent un ballon et tirent chacun dessus pour se l'arracher

Matériels :

Ballons, tapis

Critères de réussite :

- Confrontation qui dure plus de 10 secondes.
- Tenir la balle par la force de ses mains mais aussi pousser sur ses jambes.

Organisation :



Variables :

Situation N°9 : « La poignet de main »

Objectifs :

Etre capable de tenir, tirer. Se servir de la force de tous son corps.

Consignes et règles :

Les partenaires se serrent la main et chacun tire en sens opposé pour faire passer la ligne à l'autre.

Matériels :

Tapis

Critères de réussite :

- Confrontation qui dure plus de 10 secondes.
- Tirer l'adversaire par la force de ses jambes et ses bras.
- Ne pas subir, réussir à retenir son adversaire.

Organisation :



Variables :

Situation N°10 : « la chasse au ballon »

Objectifs :

Etre capable de tenir, tirer, pousser et soulever. Se servir de la force de tous son corps.

Consignes et règles :

Tirer le ballon qui est bloqué sous le partenaire à quatre pattes.

Matériels :

Tapis, ballons

Critères de réussite :

- Réussir à retourner son adversaire pour avoir le ballon.
- Valoriser l'enfant qui récupère vite le ballon.

Organisation :



Variables :

Situation N°11 : « le poids lourd »

Objectifs :

Apprendre à se dégager, se retourner. Gagner de la vivacité.

Consignes et règles :

Un des joueurs est sur le dos, l'autre est dessus les mains dans le dos est pèse de tous son poids. Le joueur sur le dos doit revenir sur le ventre.

Matériels :

Tapis

Critères de réussite :

- Etre vif.
- Valoriser l'enfant qui se dégage vite.

Organisation :



Variables :

Situation N°12 : « Le parasite »

Objectifs :

Apprendre à se dégager, se retourner. Gagner de la vivacité.

Consignes et règles :

Un des joueurs est à quatre pattes, l'autre pèse à plat ventre les mains dans le dos. Le joueurs à quatre pattes doit avancer, tourner pour se débarrasser de ce parasite.

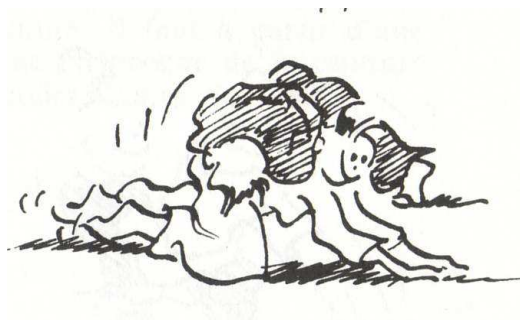
Matériels :

Tapis

Critères de réussite :

- Etre vif.
- Valoriser l'enfant qui se dégage vite.

Organisation :



Variables :

Situation N°13 : « La lutte chinoise »

Objectifs :

Entrée progressivement dans la lutte. Etre vif

Consignes et règles :

Les deux partenaires ont les mains sur les épaules de l'autre et se tiennent, ils doivent toucher avec la pointe du pied autant que possible les pieds de l'autre.

Matériels :

Tapis

Critères de réussite :

- Toucher l'adversaire sans être retouché.
- Ne pas subir les attaques de l'adversaire, répliquer.
- Valoriser les enfants qui sont toujours en mouvement.

Organisation :



Variables :

Situation N°14 : « La lutte congolaise »

Objectifs :

Entrée progressivement dans la lutte. Etre capable de pousser, tenir, tirer et garder son équilibre. Mais également être vif

Consignes et règles :

Les deux joueurs se tiennent par les mains, il faut faire poser un genou au sol à son partenaire.

Matériels :

Tapis

Critères de réussite :

- Réussir à déséquilibrer l'autre.
- Ne pas subir les attaques de l'adversaire, répliquer.
- Valoriser les enfants qui sont toujours en mouvement.
- Appliquer tous ce que l'on a vu précédemment

Organisation :



Variables :

Situation N°15 : « La lutte sumo »

Objectifs :

Etre capable de tenir, tirer, pousser, garder son équilibre, être vif et fort sur ses appuis.

Consignes et règles :

Aménager un cercle. Le but est de faire sortir l'autre du cercle ou de lui faire poser une autre partie que les pieds au sol.

Matériels :

Tapis

Critères de réussite :

- Pousser fort.
- Réussir à déséquilibrer l'autre. (garder son équilibre)
- Ne pas subir les attaques de l'adversaire, répliquer.
- Valoriser les enfants qui sont toujours en mouvement.
- Appliquer tous ce que l'on a vu précédemment.

Organisation :



Variables :

- Mini tournois.

Situation N°16 : « Les virus »

Objectifs :

Etre capable de pousser, garder son équilibre, être vif et fort sur ses appuis.

Consignes et règles :

A l'intérieur d'un cercle pousser et repousser les autres afin qu'ils n'entrent pas.

Matériels :

Tapis, plots, maillots

Critères de réussite :

- Pousser fort.
- Réussir à déséquilibrer l'autre. (garder son équilibre)
- Valoriser les enfants qui sont toujours en mouvement.
- Appliquer tous se que l'on a vu précédemment.

Organisation :



Variables :

Situation N°17 : « La mangouste et le serpent »

Objectifs :

Etre capable de tenir, tirer, repousser et ramper. Prendre conscience de sa force

Consignes et règles :

Le joueur allongé sur le sol doit atteindre l'opposé du tapis. L'autre joueur doit l'empêcher.

Matériels :

Tapis

Critères de réussite :

- La mangouste empêche le serpent de se déplacer librement.

Organisation :



Variables :

Situation N°18 : « La queue du diable »

Objectifs :

Travailler la vitesse d'exécution. Réagir sur les différents appuis.

Consignes et règles :

Dans un espace d'action assez vaste, un diable a dans le dos un foulard glissé dans la ceinture. Une équipe de quatre ou cinq joueurs, dispersée autour de lui doivent le neutraliser, c'est-à-dire lui arracher la queue. Tout joueur touché par le diable est éliminé.

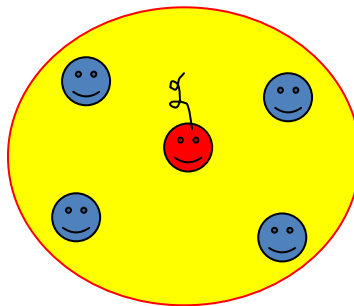
Matériels :

Tapis, plots, maillots ou chiffons

Critères de réussite :

- Le diable attaque plus qu'il ne défend.
- Partie qui dure plus de 30 secondes.

Organisation :



Variables :

Situation N°19 : « L'épervier queue du diable »

Objectifs :

Travailler la vitesse d'exécution. Réagir sur les différents appuis.

Consignes et règles :

Un loup et au centre du terrain. les éperviers doivent traverser le terrain sans se faire attraper leur queue, sinon ils deviennent loup.

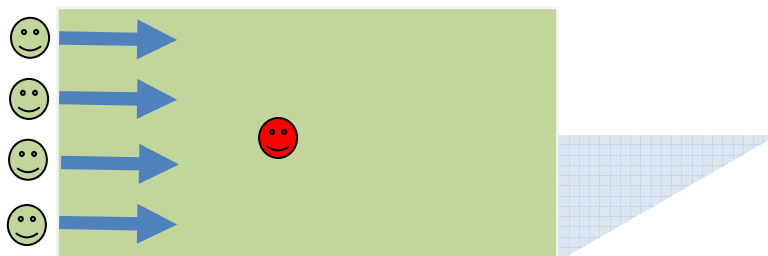
Matériels :

Tapis, chiffons, maillots, plots

Critères de réussite :

- Réussir à arracher rapidement plusieurs queues du diable.

Organisation :



Variables :

Situation N°19 : « Le béret queue du diable »

Objectifs :

Réagir vite, Travailler la vitesse d'exécution. Réagir sur les différents appuis.

Consignes et règles :

Deux équipes de part et d'autre du terrain. Chacun des participants a une queue du diable dans le dos. De plus un numéro est attribué à chacun des joueurs de chaque équipe. A l'appel des numéros les joueurs concernés entrent sur le terrain. Et le but est d'arracher la queue de son adversaire.

Matériels :

Tapis, chiffons, maillots, plots

Critères de réussite :

- Arracher rapidement la queue de son adversaire.

Organisation :



Variables :

- Appeler plusieurs numéros.
- La perte de sa queue est définitive.
- Beret lutte au sol.
- Ajouter un ballon.

Situation N°20 : « Les chameaux et les chamois »

Objectifs :

Réagir vite aux différents signaux

Consignes et règles :

Chameaux et chamois sont assis dos à dos, de part et d'autre d'une ligne. A l'annonce du mot « chameau » prononcé par le maître, ceux-ci partent à quatre pattes en direction de leur camp. Les chamois tentent de les en empêcher en les immobilisant, en les retournant sur le dos ou encore en les ramenant dans leur propre camp. Et inversement si « chamois » est annoncé.

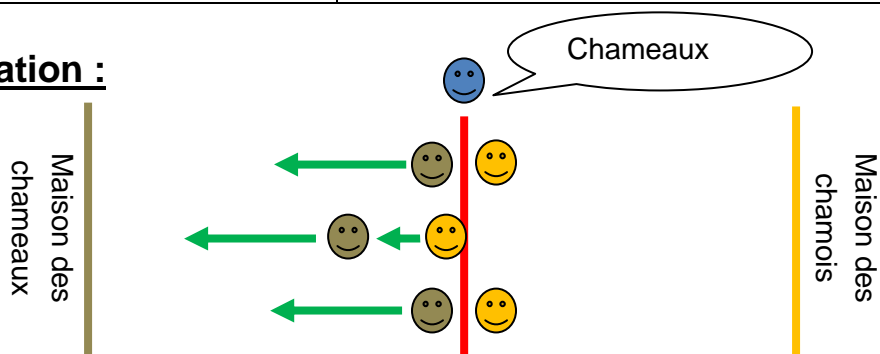
Matériels :

Tapis, chiffons, maillots, plots

Critères de réussite :

- Réussir à rattraper son adversaire, puis à l'immobiliser.

Organisation :



Variables :

- Changer la position de départ.

Situation N°21 : « Randoris »

Objectifs :

Revoir tous ce que l'on a vu auparavant.

Consignes et règles :

Par 2 : Lutte au sol, le but est d'immobiliser son adversaire sur le dos, les deux épaules plaqués au sol plus de 3 secondes.

Matériels :

Tapis, plots

Critères de réussite :

- Réussir à immobiliser son adversaire au sol.

Organisation :



Variables :

