

Réaliser une performance mesurée

Adapter ses déplacements à différents types d'environnement

S'opposer individuellement et/ou collectivement

Concevoir et réaliser des actions à visée artistique, esthétique et/ou expressive

S'engager lucidement dans l'action

Construire un projet d'action

Mesurer et apprécier les effets de l'activité

Appliquer des règles de vie collective

Explorer le corps à corps

Par G. Tilagone

Aborder les jeux de lutte avec les enfants de cycle 2, c'est leur permettre d'investir un répertoire d'actions inhabituelles de contact dans un cadre réglementé.

Mise en activité

Les enjeux

Les situations d'entrée en activité familiarisent les enfants avec le contact, l'espace (le tapis) et sollicitent leurs habiletés motrices et cognitives dans le contexte spécifique à la lutte :

– les déplacements : debout, à genoux, à quatre pattes, sur le ventre, sur le dos, en avant, en arrière, latéralement, en roulant, tournant, en chutant vers l'avant ou vers l'arrière ;

– les équilibres et rééquilibres : sur un pied, sur un pied et une main, sur les deux mains, sur les pieds et une épaule, en chandelle à partir des épaules ;

– les actions : saisir, soulever, appuyer, tirer, pousser, décaler, faire tourner, immobiliser ;

– les habiletés cognitives : être attentif, prendre des informations pour réagir rapidement, apprendre à se connaître

pour comprendre le rôle des articulations qui guident les mouvements et gérer sa respiration.

L'aménagement

Des tapis accolés (être vigilant sur les espaces qui pourraient se creuser) forment une vaste aire d'action.

Des situations

Être attentif et réagir

Les enfants se déplacent librement sur le tapis et, au signal, exécutent la consigne annoncée : à quatre pattes, sur les genoux, sur le ventre, sur le dos, stop (pour s'immobiliser dans la position debout et s'équilibrer), etc.

Prendre conscience de son corps

L'enfant découvre le rôle de la pesanteur et la qualité des appuis. Il explore les différentes habiletés motrices en étant confronté à l'adhérence avec le tapis et apprend à surmonter ses appréhen-

sions. On varie les dispositifs (seul ou à deux) et matérialise l'espace (par exemple, d'une ligne à l'autre). L'action est suggérée par l'enseignant qui dispose d'affiches symbolisant les animaux dont il faut imiter le déplacement. Il lève l'une d'entre elles et l'action démarre au signal (frappe dans les mains). Par exemple :

– les vers de terre : individuellement, en position allongée sur le ventre, les bras croisés en appui sur les coudes, ramper en tirant sur ses bras et en ondulant le corps ou en poussant sur les jambes (tendues et pieds croisés) et en passant d'une épaule sur l'autre ;

– les hérissons : par deux, l'un est au sol en position groupée et son camarade le fait rouler en avant, en arrière, latéralement ;

– les chiots : individuellement, en quadrupédie (en appui sur les mains et la pointe des pieds), se déplacer en ligne droite vers l'avant puis l'arrière ;



- les araignées : progresser en position quadrupédique en appui sur les mains et l'ensemble du pied, ventre en l'air ;
- les canards : accroupis, bras et mains sur les hanches pour imiter les ailes, se dandiner et se déplacer en avant et en arrière ;
- les crabes : se déplacer latéralement sur les mains et sur les pieds, jambes fléchies ;
- les grenouilles : départ accroupi, effectuer des sauts avec la plus grande amplitude possible et se réceptionner sur les mains ;
- les singes : effectuer des roulades avant et arrière avec utilisation des mains comme stabilisateurs, etc.

Accepter le corps à corps

Les enjeux

Découvrir, par différentes situations, les éléments constitutifs du corps à corps en respectant trois règles de sécurité essentielles : ne pas se faire mal, ne pas faire mal, ne pas se laisser faire mal.

Des situations

Les couleuvres

Objectifs

Ceinturer, contrôler ; résister et utiliser le poids de son corps.

Consignes

Par deux, allongés au sol côte à côte : celui qui est la proie est bras croisés en appui sur ses coudes ; la couleuvre lui enserme le tronc avec les bras et tente de le retourner.

Comportements observés

Le retournement n'est pas possible car l'enfant n'enserme pas suffisamment fort son partenaire. La proie n'utilise pas son poids pour résister.

Les taupes

Objectifs

Agir et se repérer à partir du toucher.



Consignes

Par deux, les yeux bandés, à quatre pattes au départ de l'action. Au signal, tenter de retourner en poussant ou tirant son partenaire pour l'immobiliser 5 secondes sans perdre le contact.

Comportements observés

Les élèves n'ont pas d'appréhension, ils perçoivent et réagissent aux mouvements de l'adversaire.

Les prises

Objectif

Contrôler les saisies pour se solidariser à l'autre.

Consignes

Les deux lutteurs sont distingués par un foulard de couleur différente et répondent alternativement. À l'annonce de l'adulte, changer de prise (taille, coude, aisselle, jambe, etc.) sans perdre le contact ni le contrôle de l'autre.

Comportements observés

Le changement est rapide et précis pour ne pas déstabiliser l'équilibre d'ensemble.

Les ours

Objectifs

Contrôler et accompagner dans la chute.

Consignes

Par deux, à genoux, se saisir taille-taille en crochant ses mains dans le dos du partenaire pour tenter de le renverser ; l'accompagner dans la chute.

Comportements observés

Certains hésitent à renverser leur partenaire au lieu de l'accompagner. Au sol, ils s'interrompent plutôt que d'enchaîner un retournement.

Prendre conscience de ses acquis

Les enjeux

Réinvestir les acquisitions dans un jeu collectif.

Une situation

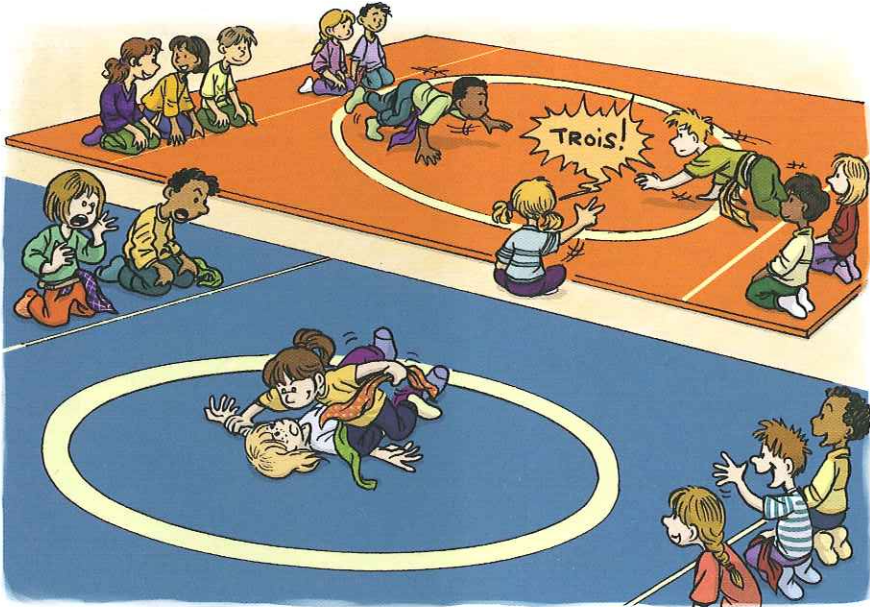
Le foulard-lutté

Deux camps et une zone centrale sont matérialisés sur le tapis. Deux équipes de six joueurs reconnaissables par un foulard (ceinture ou cheville), équivalentes en nombre et gabarit, s'opposent. Chaque joueur se voit attribuer un numéro. Lorsqu'il est appelé, il court se placer dans l'aire de lutte (le rond central) à quatre pattes ou à genoux pour, après avoir retourné son adversaire sur le dos, lui prendre son foulard.

Le vainqueur rapporte le foulard dans son camp. L'équipe gagnante est celle qui a le plus de foulards.

Germain Tilagone,

BEES 2^e degré, Orvault (44).



A propos de cette fiche

Entraîneur au club S.C.O. d'Orvault, l'auteur a réalisé un CD-Rom sur la lutte éducative dont sont extraites les situations proposées.