

LES JEUX D'OPPOSITIONS : LA LUTTE

RÉSUMÉ :

Les jeux de lutte sont pratiqués de tous temps, dans le monde entier, des tribus les plus primitives aux sociétés les plus évoluées, les activités d'opposition, jeux folkloriques ou sports de combats, font partie intégrante de la culture des peuples.

Les jeux d'oppositions établissent des rapports de communication qui enrichissent la coordination motrice permettant ainsi de lever certaines inhibitions. Ils permettent l'analyse de situations problèmes et la recherche des moyens de leur résolution. Ils régulent l'agressivité en établissant des rapports de non violence. Il s'agit avant tout de ne pas se faire mal, ne pas se laisser faire mal, se dominer et contrôler ses actions.

AUTEURS :

- Christophe Rhein

I. Organisation commune à la séquence

1. Les incontournables

Avant propos

J'ai utilisé cette séquence ou unité d'apprentissage de nombreuses années au lycée français d'Ankara, à l'école primaire d'Abriba en Guyane et en établissement spécialisé au début de ma carrière. Je l'ai formalisée au fur et à mesure du temps en adaptant le travail qui avait été fait par les étudiants de l'IUFM de La Réunion. Malheureusement une partie des unités d'apprentissage en EPS pour l'école ne sont plus en ligne. C'est dommage !

a. Échauffement systématique



Exemple : 3 à 5 minutes

- courir : autour du tapis, en dispersion, avec évitement, avec accélération
- sauter, sautiller,
- déplacement à quatre pattes
- enroulement de la colonne vertébrale
- échauffement du cou et des articulations

b. Annoncé des règles d'or



Attention :

- Respect de l'adversaire.
- Ne pas faire mal, ne pas se faire mal.
- Taper 3 fois au sol si on a mal.
- Ne pas tenir la tête à deux bras.
- Ne pas pincer, mordre, tirer les cheveux.
- Ne pas prendre les vêtements.
- Faire attention aux signaux de départ et d'arrêt.
- Ne pas faire le " pont " en prenant appui sur la tête.
- Ne pas tordre les mains ou les pieds.
- **Si, non respect des règles: exclusion.**

c. Organisation commune à toutes les séances

Méthode :

Les enfants sont repartis en 3 groupes de 8 (de 3 couleurs différentes).

- un groupe de défenseurs portant les foulards bleus,
- un groupe d'attaquants portant les foulards rouges,
- un groupe d'arbitres portant les foulards verts.

Le maître demande aux enfants de se répartir de manière à trouver un joueur de chaque couleur par tapis.

d. Objectifs des séances et situations

Séances	Situations	Titre	Objectifs
1	Situation 1	Combat d'ours	Rechercher des approches différentes
	Situation 2	Jeu de la tortue	Contrôler avec le contact du corps
	Situation 3		rechercher le déséquilibre de l'adversaire
2	Situation 4	retourner à partir d'une prise	Dans une situation au sol, rechercher l'efficacité par combinaison des actions des bras.
	Situation 5	Améliorer la défense	Améliorer la défense. Mise en évidence du travail défensif.
3	Situation 6	Retourner en utilisant d'autres prises	Varié l'attaque. Faire découvrir d'autres saisies.
	Situation 7	Améliorer la défense	Améliorer la défense. Mise en évidence du travail défensif.
4	Situation 8	Améliorer l'attaque	Améliorer l'attaque. Chercher l'efficacité
	Situation 9	Travail défensif	Améliorer la défense. Mise en évidence du travail défensif.
5	Situation 10	Retourner	Dans une situation au sol, rechercher l'efficacité par combinaison des actions de bras et de jambes.
	Situation 11	Attaquer de la position inférieure	Dans une situation au sol, rechercher l'efficacité par combinaison des actions de bras et de jambes.
6	Situation 12	Renverser son adversaire	Premiers apprentissages pour la lutte à mi-hauteur.
	Situation 13	Prise de foulard	Travailler les feintes.
7	Situation 14	Renverser de plusieurs manières	Trouver plusieurs manières de renverser un adversaire sur le dos.
	Situation 15	Renverser de plusieurs manières	Trouver plusieurs manières de renverser un adversaire sur le dos.
	Situation 16	La fuite	Trouver des situations de blocage de points d'appuis et enchaîner.
8	Situation 17	La sangsue	Apprécier le contact avec l'adversaire. Renverser son adversaire en partant à mi-hauteur.
	Situation 18	Faire toucher le haut du corps au sol	Utiliser le déséquilibre de l'adversaire
9	Situation 19	tirer l'adversaire qui veut me faire tomber	Profiter du déséquilibre de l'adversaire. Utilisation du travail à mi-hauteur pour une approche de la lutte debout
	Situation 20	pousser l'adversaire qui veut me faire tomber	Profiter du déséquilibre de l'adversaire. Utilisation du travail à mi-hauteur pour une approche de la lutte debout
10	Situation 21	tirer l'adversaire qui veut me faire tomber	Premiers apprentissages pour la lutte debout. Aller vers 3 principes d'efficacité
	Situation 22	travail des saisies "bras dessus-bras dessous"	Trouver d'autres manières de renverser un adversaire sur le dos.
11	Situation 23	travail des saisies "2 bras sur 1 bras par l'intérieur"	Trouver encore d'autres manières de renverser son adversaire.

	Situation 24	travail des saisies "2 bras, 2 jambes"	Utiliser le déséquilibre de l'adversaire. Regagner l'initiative et l'attaque.
12	Situation 25	tirer l'adversaire qui veut me faire tomber	Profiter du déséquilibre de l'adversaire. Faire tomber son adversaire quand il est en déséquilibre avant.
	Situation 26	le tournoi	Passer vite de l'intention d'attaquer à celle de défendre et inversement.

2. Des situations pour débiter...

ORGANISATION :

De petites situations pour introduire la lutte ou les jeux d'oppositions. A placer après l'échauffement et avant les activités de la séance proprement dite.

J'utilisais ces petites situations à chaque début de séance juste après l'échauffement. Elles permettent d'attirer l'attention des enfants et de les mettre en condition avant d'attaquer les objectifs de la séance.

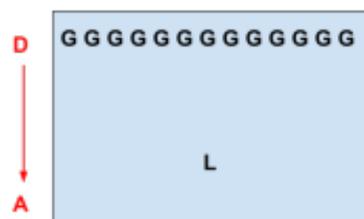
a. Lions et gazelles

i Définition :

 Au signal le(s) lion(s) doit/doivent immobiliser les gazelles qui essaient de lui/leur échapper. Le lion doit immobiliser la gazelle au sol durant 3 secondes. L'activité se fait au sol (canard, 4 pattes...)

Matériel : Dossards distincts pour les gazelles et le(s) lion(s)

Légende
 D = départ
 A = Arrivée
 G = Gazelles
 L = Lion(s)



Critère de réussite

+ Complément :

Immobiliser une gazelle à chaque traversée.

Variables didactiques

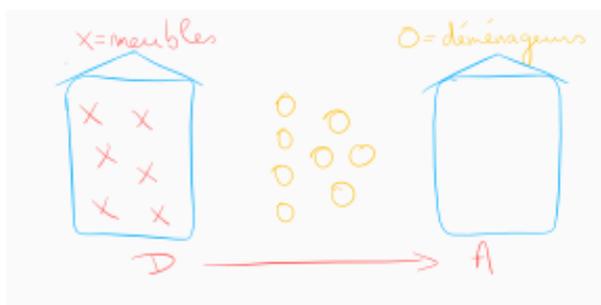
Méthode :

- 1 lion
- 2 lions
- Groupe de 8 lions
- Moitiés de classe en lion
- La gazelle immobilisée devient lion

b. Les déménageurs

i Définition :

 Vous devez vider la maison de ses meubles pour remplir la maison vide en organisant le déménagement le plus vite possible.



! Attention :

Il ne faut pas que les déménageurs transportent un élève le ventre vers le sol (colonne vertébrale travaille dans le mauvais sens).

Critères de réussite

Hypothèse :

Plus de "meuble" dans la nouvelle maison que dans l'ancienne.

Variables didactiques

+ Complément :

Corps : limiter à toucher une partie du corps

Autres : Toute la classe, par équipe de 5, 4...

Matériel : faire des meubles à deux

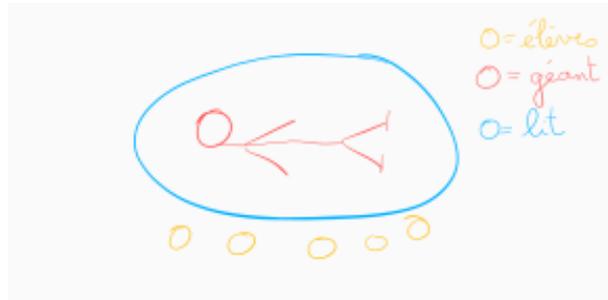
Espace : maison plus ou moins éloignée

temps : limité

c. Le géant

i Définition :

 Vous allez vous débrouiller pour faire sortir le géant de son lit. Le temps est compté et il faut travailler en équipe !



Critères de réussite

Hypothèse :

Porter l'adulte hors de la zone.

Variables didactiques

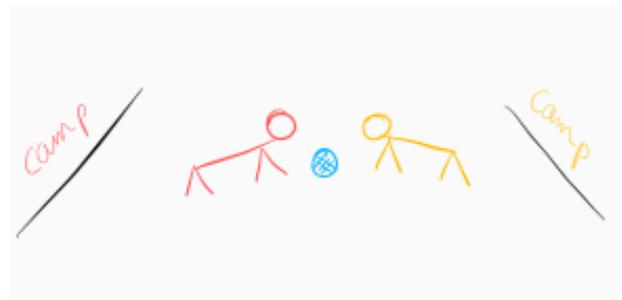
+ Complément :

Corps : membres du géant intouchables
Autres : Toute la classe, par équipe de 5, 4...
Espace : lit plus ou moins grand
temps : limité

d. Rugby au sol

i Définition :

 Vous devez prendre possession du ballon et l'emporter dans votre camp. Vous démarrez à genoux face à face et au signal il faut vous saisir du ballon et le rapporter dans son camp. Aussi longtemps que la ligne n'est pas franchie, le jeu continue. Vous avez 30 à 40 secondes par essai.



Critères de réussite



Hypothèse :

Prendre possession du ballon et ne pas se laisser déposséder jusqu'à atteindre son camp.

Variables didactiques



Complément :

Autres : Plus ou moins d'opposants

Matériel : différentes tailles de ballons

Espace : plus ou moins important entre les deux camps

temps : limité

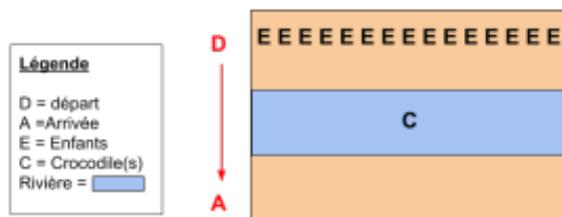
e. Traverser la rivière



Définition :



Il s'agit de traverser la rivière sans se faire manger/immobiliser par le crocodile. Le crocodile ne peut vous immobiliser que dans la rivière.



Critères de réussite



Hypothèse :

Passer la rivière pour rejoindre la zone opposée sans se faire immobiliser par le(s) crocodile(s).

Variables didactiques



Complément :

Corps : debout, en reptation, à quatre pattes

Autres : Plus ou moins de crocodiles

Espace : rivière plus ou moins importante

temps : limité pour passer

f. Gendarme et voleur

i Définition :



- Chaque gendarme maintient son voleur au sol qui au signal essaie de se retourner.
- 30 secondes par essai.



Critères de réussite

💡 Hypothèse :

- se retourner
- avoir réussi à immobiliser son adversaire pendant un certain temps.

Variables didactiques

+ Complément :

Corps : poings fermés, yeux bandés

g. Le dos à dos



Les joueurs sont assis dos à dos. Au signal il s'agit de se retourner le plus vite possible pour mettre son adversaire sur le dos et l'empêcher de se relever. Vous avez 30 secondes par essai.

2 joueurs et 1 arbitre.



Critères de réussite

💡 Hypothèse :

Adversaire maintenu sur le dos pendant 3 secondes.

Variables didactiques

+ Complément :

Corps : poings fermés

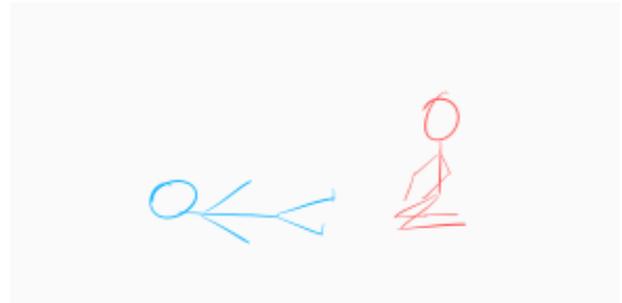
Autres : 3 essais par binôme, changer de partenaire

Espace : restreint

h. Garder la tête

i Définition :

L'attaquant est à genoux et doit toucher la tête de son adversaire. Ce dernier est couché sur le dos avec sa tête à l'opposé de l'attaquant. Il doit l'en empêcher. Chaque tentative dure 30 secondes.



Critères de réussite

💡 Hypothèse :

Toucher la tête 3 fois dans le temps imparti

Variables didactiques

+ Complément :

Corps :

- autre partie du corps, 2 parties possibles
- debout

Autres : 2 contre 1

Espace : restreint

i. Les sumos

i Définition :

- Faire sortir son adversaire du cercle en un temps limité (30 secondes).
- Par équipe de 3 : 2 sumos et 1 arbitre.
- Matérialiser l'espace d'évolution : cercle avec des cordes ou limites de 2 tapis...



Critères de réussite

💡 Hypothèse :

- Au moins un appui au dehors pour gagner.
- Arbitre garant du jeu

Variables didactiques

+ Complément :

Corps :

- parties du corps interdites, imposées pour la saisie,
- jouer debout ou sur les genoux...

Matériels : ceinture ou haut de kimono (on ne peut saisir que la ceinture ou le kimono)

Espace : plus ou moins restreint

j. Combat de coqs

i Définition :



Les deux coqs sont face à face accroupis. Il s'agit de faire toucher, à son adversaire, un autre appui que les deux pieds au sol. Chaque combat dure au maximum 30 secondes.



Critères de réussite



Hypothèse :

L'adversaire à mis, au moins, un autre appui que les deux pieds au sol.

Variables didactiques



Complément :

- corps : mains derrière le dos, debout sur un pied.
- Par équipe de 3
- Réduire plus ou moins l'espace de combat

k. La frontière



Définition :

- Faire franchir la frontière à son adversaire.
- Au moins un appui dans son pays pour gagner.
- Chaque partie dure 30 à 40 secondes

Matériel :

- éventuellement des cordes à sauter ou le bord entre deux tapis pour matérialiser la frontière
- 1 arbitre si travail par groupe



Critère de réussite



Hypothèse :

Au moins un appui au delà de la frontière

Variables didactiques



Complément :

- **corps** : bras opposés, à deux mains, mains sur les épaules, saisie d'une jambe, accroupie
- **autres** : par équipe

II. Séance n°1

DURÉE : 1h

DÉMARCHE :

1. Débuter la séance par un échauffement
2. Un petit jeu de mise en route
3. Enchaîner avec les situations de la séance ci-dessous.

COMPÉTENCES DU SOCLE :

- domaine 1.4 : comprendre, s'exprimer en utilisant les langages des arts et du corps

NOTIONS ET COMPÉTENCES :

- se reconnaître attaquant / défenseur (EPS cycle 3)
- adapter son jeu et ses actions aux participants (EPS cycle 3)
- procéder à des choix tactiques (EPS cycle 3)

1. Situation n°1 : combat d'ours

DURÉE : 15 min.

RÉSUMÉ :

Objectif: Rechercher des approches différentes



MATÉRIELS DE L'ÉLÈVE

- Douze foulards rouges, douze foulards verts
- Un tapis pour deux élèves

ORGANISATION :

Travail collectif :

- douze ours (foulard vert), douze chasseurs (foulard rouge)
- Une zone formée de tapis assemblés les uns à côtés des autres
- Au départ les ours et les chasseurs sont sur la zone de tapis
- Signal de début et de fin de jeu donné par un coup de sifflet
- Changement de rôle après un jeu



Définition :



- Les chasseurs doivent faire sortir les ours de la zone, l'ours est considéré hors de la zone lorsque tout le corps est à l'extérieur
- Le signal de début et de fin de jeu sera donné par un coup de sifflet (c'est le maître qui s'en charge)
- Changement de rôle après un jeu



Hypothèse : Critères de réussite

Les chasseurs doivent faire sortir les ours de la zone, tout le corps doit être à l'extérieur.

Critères de réalisation

- Tenir solidement pour pousser, tirer
- Soulever



Complément : Problèmes posés aux enfants

- Les chasseurs ne réussissent pas
- Les assaillants sont vite sortis

+ Complément : Variables didactiques

- Faire coopérer
- Demander de saisir solidement
- Demander aux assaillants d'être à quatre pattes
- Augmenter le nombre d'assaillants
- Empêcher la saisie par les ours

2. Situation n°2: Jeu de la tortue

DURÉE : 15 min.

RÉSUMÉ :

Objectif: Contrôler avec le contact du corps



MATÉRIELS DE L'ÉLÈVE

Un tapis pour deux élèves

ORGANISATION :

Un tapis pour trois élèves : un attaquant, un défenseur (la tortue à quatre pattes sur le tapis), un arbitre observateur.

i Définition : Jeu de la tortue



- L'attaquant doit empêcher la tortue de se dégager du contact
- Changement de rôle après trois dégagements
- l'arbitre doit veiller au respect des règles de jeu et de sécurité

💡 Hypothèse : Critères de réussite

- **Pour l'attaquant :** immobiliser la tortue
- **Pour le défenseur :** se dégager

Critères de réalisation

- Écraser, immobiliser, peser, étaler
- Pour la tortue : se retourner, se redresser,

+ Complément : Problèmes posés aux enfants

- Réussite rapide du défenseur
- Réussite rapide de la tortue

+ Complément : Variables didactiques

- Demander aux tortues de s'aplatir, d'augmenter la surface de contact
- Changer d'attaquant
- Déstabiliser la tortue par des prises autres que les bras

L'arbitre observe et lors de la mise en commun qui se fera à la fin de cette situation on commentera les différentes manières d'immobiliser la tortue.

3. Situation n°3

DURÉE : 15 min.

RÉSUMÉ :

Objectif: rechercher le déséquilibre de l'adversaire



MATÉRIELS DE L'ÉLÈVE

Un tapis pour trois élèves

ORGANISATION :

- Un tapis pour trois élèves :
 - un attaquant,
 - un défenseur,
 - un arbitre qui veille au respect des règles de sécurité et de jeu .
- Changement de rôle après trois réussites
- Signal de départ et de fin de jeu donné par un élève



Définition : Consignes

- Faire toucher le haut du corps de l'adversaire (le dos et les épaules) au sol, départ assis.
- Changement de rôle après trois réussites



Hypothèse : Critères de réussite

L'attaquant doit faire toucher le dos du défenseur au sol durant 3 secondes.

Critères de réalisation

Enchaîner différentes actions pour déséquilibrer le défenseur.



Complément : Problèmes posés aux enfants

- Le défenseur à la possibilité de ne pas perdre en se retournant pendant la chute
- Les deux attaquent et se défendent en même temps

III. Séance n°2

DURÉE : 1h

DÉMARCHE :

1. Débuter la séance par un échauffement
2. Un petit jeu de mise en route
3. Enchaîner avec les situations de la séance ci-dessous.

COMPÉTENCES DU SOCLE :

- domaine 1.4 : comprendre, s'exprimer en utilisant les langages des arts et du corps

NOTIONS ET COMPÉTENCES :

- procéder à des choix tactiques (EPS cycle 3)
- se reconnaître attaquant / défenseur (EPS cycle 3)

1. Situation n°4: retourner à partir d'une prise

DURÉE : 20 min.

RÉSUMÉ :

Objectifs : Dans une situation au sol, rechercher l'efficacité par combinaison des actions des bras



MATÉRIELS DE L'ÉLÈVE

- 8 tapis de 2X2
- 3X8 foulards de 3 couleurs différentes (bleus, rouges, verts par exemple)

ORGANISATION :

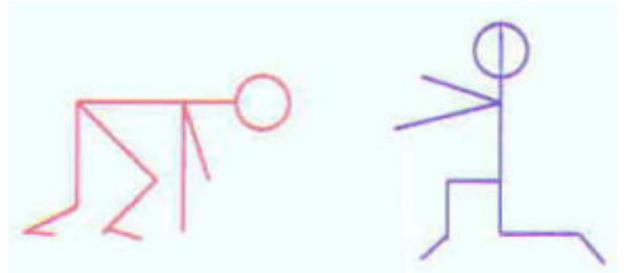
Un défenseur est à quatre pattes à genoux (position inférieure), l'attaquant est à demi à genou sur le côté. L'arbitre est debout.

- une manche dure 2 minutes. c'est le maître qui donne le signal de départ et d'arrêt .
- rotation des joueurs sur tous les tapis selon: attaquant arbitre défenseur
- répétition du jeu une seconde fois.



Définition : Consignes

L'attaquant doit retourner le défenseur le plus de fois possible en essayant tous les contrôles possibles avec les bras. L'arbitre arrête le combat en disant " stop ! " dès que les règles ne sont pas respectées et il comptabilise les points.



Hypothèse : Critères de réussite

Retourner l'adversaire sur le dos à partir d'une saisie imposée; les deux bras (comme moyen de contrôle)

Critères de réalisation

Utilise des leviers et saisissent d'autres parties du corps.



Complément : Problèmes posés aux enfants

- le défenseur se laisse faire trop rapidement
- l'attaquant utilise ses bras mais pas ses jambes
- l'attaquant reste à genoux, se lève
- l'attaquant n'attend pas que le défenseur se positionne de nouveau avant d'essayer de le retourner

2. Situation n°5: comment se libérer

DURÉE : 20 min.

RÉSUMÉ :

Objectifs : Rechercher le déséquilibre de l'attaquant



MATÉRIELS DE L'ÉLÈVE

- 8 tapis de 2X2
- 3X8 foulards de 3 couleurs différentes (bleus, rouges, verts par exemple)

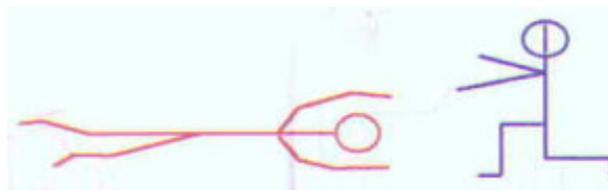
ORGANISATION :

- Un défenseur est à plat ventre (position inférieure), l'attaquant est à demi à genou et dressé sur le côté. L'arbitre est debout.
- une manche dure 2 minutes. c'est le maître qui donne le signal de départ et d'arrêt.
- rotation des joueurs sur tous les tapis selon: attaquant, arbitre, défenseur
- répétition du jeu une seconde fois.



Définition : Consignes

- Au signal de départ, l'attaquant utilise ses bras pour fixer le défenseur. Celui-ci doit se mettre debout le plus grand nombre de fois.
- L'arbitre arrête le combat en disant " stop ! " dès que les règles ne sont pas respectées et il comptabilise les scores.



Hypothèse : Critères de réussite

Se libérer de la saisie de l'adversaire quelle qu'elle soit, avec les bras.

Critères de réalisation

- Utilisation de feintes et rapidité pour le défenseur.
- Utilisation du poids du corps pour l'attaquant.



Complément : Problèmes posés aux enfants

- l'attaquant ne trouve pas de prises
- le défenseur n'arrive pas à se dégager

IV. Séance n°3

DURÉE : 1h

DÉMARCHE :

1. Débuter la séance par un échauffement
2. Un petit jeu de mise en route
3. Enchaîner avec les situations de la séance ci-dessous.

COMPÉTENCES DU SOCLE :

- domaine 1.4 : comprendre, s'exprimer en utilisant les langages des arts et du corps

NOTIONS ET COMPÉTENCES :

- adapter son jeu et ses actions aux participants (EPS cycle 3)
- coordonner des actions motrices simples (EPS cycle 3)
- se reconnaître attaquant / défenseur (EPS cycle 3)

1. Situation n°6: retourner en utilisant d'autres prises

DURÉE : 20 min.

RÉSUMÉ :

Objectifs : Rechercher le déséquilibre de l'attaquant



MATÉRIELS DE L'ÉLÈVE

- 8 tapis de 2X2
- 3X8 foulards de 3 couleurs différentes (bleus, rouges, verts par exemple)

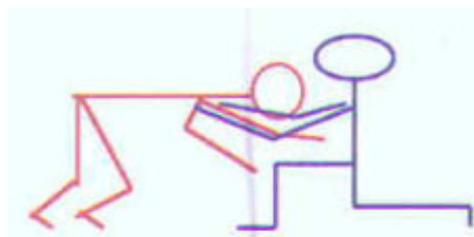
ORGANISATION :

- Un défenseur est à quatre patte (position inférieure), l'attaquant est à demi à genou et dressé sur le côté. Il ceinture la taille du défenseur avec les bras. L'arbitre est debout.
- une manche dure 2 minutes. c'est le maître qui donne le signal de départ et d'arrêt.
- rotation des joueurs sur tous les tapis selon: attaquant, arbitre, défenseur
- répétition du jeu une seconde fois.



Définition : Consignes

- L'attaquant doit retourner le défenseur le plus de fois possibles avec les jambes.
- L'arbitre arrête le combat en disant "stop!" dès que les règles ne sont pas respectées et il comptabilise les scores.



Hypothèse : Critères de réussite

Retourner l'adversaire sur le dos à partir d'une saisie imposée: les jambes (comme moyen de contrôle).

Critères de réalisation

Les attaquants retournent les défenseurs sur le dos avec les jambes seulement en ayant uniquement ceinturé le défenseur à la taille avec les bras.



Complément : Problèmes posés aux enfants

- l'attaquant ne sait pas comment procéder.
- le défenseur résiste trop ou s'allonge à plat ventre.
- l'attaquant utilise les bras.



Complément : Variables didactiques

- demander au défenseur d'indiquer lui-même les possibilités pour l'attaquant (il fléchit sur un bras,...)
- demander au défenseur de résister modérément pour que l'attaquant sente mieux l'enchaînement.

2. Situation n°7: améliorer sa défense

DURÉE : 20 min.

RÉSUMÉ :

Objectifs : Mise en évidence du travail défensif

MATÉRIELS DE L'ÉLÈVE

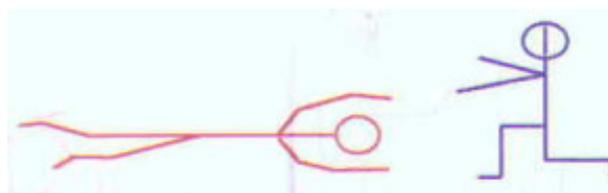
- 8 tapis de 2X2
- 3X8 foulards de 3 couleurs différentes (bleus, rouges, verts par exemple)

ORGANISATION :

- Un défenseur est à plat ventre (position inférieure) , l'attaquant est à demi à genou et dressé sur le côté. L'arbitre est debout.
- une manche dure 2 minutes. c'est le maître qui donne le signal de départ et d'arrêt.
- rotation des joueurs sur tous les tapis selon: attaquant, arbitre, défenseur
- répétition du jeu une seconde fois en changeant la saisie:
 - 1^{ère} fois : l'attaquant tient le bras et la jambe du même côté.
 - 2^{ème} fois : l'attaquant tient les deux bras.

i Définition : Consignes

- Au signal de départ, l'attaquant tient le bras et la jambe du même côté et le défenseur doit se mettre debout le plus grand nombre de fois.
- L'arbitre arrête le combat en disant " stop! " dès que les règles ne sont pas respectées et il comptabilise les scores.



💡 Hypothèse : Critères de réussite

Se libérer de la saisie de l'adversaire, saisie imposée de type: il tient le bras et la jambe du même côté; il tient les deux bras.

Critères de réalisation

Utilisation du poids du corps

+ Complément : Problèmes posés aux enfants

- L'attaquant saisit et contrôle l'adversaire par d'autres saisies que celles imposées.
- Le défenseur perd facilement.

+ Complément : Interventions possibles

- Rappel de la consigne.
- " Comment peut-on se libérer ? "
- " Quelle est la stratégie ? " (écouter les enfants; il faut d'abord fixer l'adversaire par une poussée puis le contourner).
- Faire montrer les solutions.

V. Séance n°4

DURÉE : 1h

DÉMARCHE :

1. Débuter la séance par un échauffement
2. Un petit jeu de mise en route
3. Enchaîner avec les situations de la séance ci-dessous.

COMPÉTENCES DU SOCLE :

- domaine 1.4 : comprendre, s'exprimer en utilisant les langages des arts et du corps

NOTIONS ET COMPÉTENCES :

- procéder à des choix tactiques (EPS cycle 3)
- coordonner des actions motrices simples (EPS cycle 3)

1. Situation n°8: améliorer l'attaque

DURÉE : 20 min.

RÉSUMÉ :

Objectifs : Améliorer l'attaque, chercher l'efficacité



MATÉRIELS DE L'ÉLÈVE

- 8 tapis de 2X2
- 3X8 foulards de 3 couleurs différentes (bleus, rouges, verts par exemple)

ORGANISATION :

- Un défenseur est à quatre pattes à genoux (position inférieure) , l'attaquant est à demi à genou et dressé sur le côté. L'arbitre est debout.
- une manche dure 2 minutes. c'est le maître qui donne le signal de départ et d'arrêt.
- rotation des joueurs sur tous les tapis selon: attaquant, arbitre, défenseur
- répétition du jeu une seconde fois.



Définition : Consignes

- L'attaquant doit retourner le défenseur le plus de fois possible en essayant tous les contrôles possibles avec les bras et les jambes.
- L'arbitre arrête le combat en disant " stop! " dès que les règles ne sont pas respectées et il comptabilise les scores.



Hypothèse : Critères de réussite

Retourner l'adversaire à partir d'une saisie imposée: les bras et les jambes.

Critères de réalisation

Les attaquants retournent les défenseurs avec une combinaison de contrôle (prise du bras et de la jambe opposée par ex.)

+ Complément : Problèmes posés aux enfants

- L'attaquant ne sait pas comment procéder.
- Le défenseur résiste trop.
- L'attaquant retourne trop facilement.

+ Complément : Interventions possibles

- Demander au défenseur d'indiquer lui-même les possibilités pour l'attaquant (il fléchit sur un bras,...)
- Demander au défenseur de résister modérément pour que l'attaquant sente mieux l'enchaînement.
- " Comment faire pour ne pas aller sur le dos? " (extension d'une jambe latéralement en blocage par exemple)

2. Situation n°9: travail défensif

DURÉE : 20 min.

RÉSUMÉ :

Objectifs : Améliorer la défense. Mise en évidence du travail défensif.



MATÉRIELS DE L'ÉLÈVE

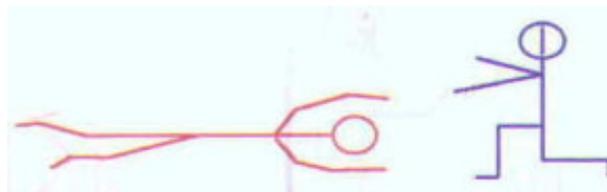
- 8 tapis de 2X2
- 3X8 foulards de 3 couleurs différentes (bleus, rouges, verts par exemple)

ORGANISATION :

- Le défenseur est sur le dos (position inférieure) , l'attaquant est à demi à genou et dressé sur le côté. L'arbitre est debout.
- une manche dure 2 minutes. c'est le maître qui donne le signal de départ et d'arrêt.
- rotation des joueurs sur tous les tapis selon: attaquant, arbitre, défenseur
- répétition du jeu une seconde fois.

i Définition : Consignes

- Au signal, le défenseur doit se dégager le plus grand nombre de fois.
- L'arbitre arrête le combat en disant " stop! " dès que les règles ne sont pas respectées et il comptabilise les scores.



💡 Hypothèse : Critères de réussite

Le défenseur doit se sortir de sa position sur le dos.

Critères de réalisation

- Les défenseurs se dégagent des saisies.
- Saisie de l'attaquant à la cuisse et à la taille avec les bras.
- Rechercher des appuis éloignés avec les jambes.

+ Complément : Problèmes posés aux enfants

- Contrôle avec les jambes de l'attaquant.
- Le défenseur perd facilement.



Complément : Interventions possibles

- Le défenseur doit s'aider de ses appuis.
- Opposition modérée de l'attaquant.
- Faire pratiquer le pont sur l'épaule.
- Rappel de la consigne.



Exemple : FICHE D'AUTO-ÉVALUATION DE LA SÉANCE

Grille d'auto-évaluation

Retourner	<ul style="list-style-type: none"> ● Je sais retourner mon adversaire sur le dos de: 1 2 3 4 5 façons. ● En 2 minutes, je suis capable de retourner: 1 2 3 4 5 mon adversaire.
Attaque de la position inférieure	<ul style="list-style-type: none"> ● Je sais retourner mon adversaire de: 1 2 3 4 5 façons. ● En 2 minutes, je me suis libéré: 1 2 3 4 5 fois de mon adversaire.

VI. Séance n° 5

DURÉE : 1h

DÉMARCHE :

1. Débuter la séance par un échauffement
2. Un petit jeu de mise en route
3. Enchaîner avec les situations de la séance ci-dessous.

NOTIONS ET COMPÉTENCES :

- coordonner des actions motrices simples (EPS cycle 3)
- assurer différents rôles sociaux (EPS cycle 3)

1. Situation n° 10:

DURÉE : 20 min.

RÉSUMÉ :

Objectifs : Rechercher le déséquilibre de l'attaquant



MATÉRIELS DE L'ÉLÈVE

- 8 tapis de 2X2
- 3X8 foulards de 3 couleurs différentes (bleus, rouges, verts par exemple)

ORGANISATION :

- Le défenseur est à quatre pattes à genoux (position inférieure) , l'attaquant est à demi à genou et dressé sur le côté. L'arbitre est debout.
- Une manche dure 2 minutes. C'est le maître qui donne le signal de départ et d'arrêt.
- Rotation des joueurs sur tous les tapis selon: attaquant, arbitre, défenseur
- répétition du jeu une seconde fois.

i Définition : Consignes

- L'attaquant doit retourner le défenseur le plus de fois possible en essayant tous les contrôles possibles avec les bras et les jambes.
- L'arbitre arrête le combat en disant " stop! " dès que les règles ne sont pas respectées et il comptabilise les scores.



💡 Hypothèse : Critères de réussite

Retourner l'adversaire sur le dos à partir d'une saisie non imposée (les bras, les jambes).

Critères de réalisation

Les attaquants retournent les défenseurs en utilisant les bras et les jambes.

2. Situation n° 11: attaquer la position inférieure

DURÉE : 20 min.

RÉSUMÉ :

Objectifs : Dans une situation au sol, rechercher l'efficacité par combinaison des actions des bras et des jambes.

👤 MATÉRIELS DE L'ÉLÈVE

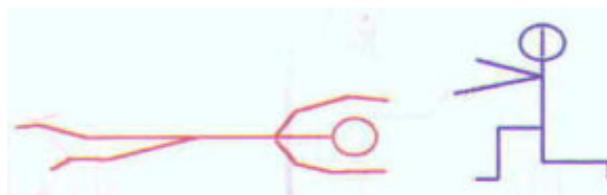
- 8 tapis de 2X2
- 3X8 foulards de 3 couleurs différentes (bleus, rouges, verts par exemple)

ORGANISATION :

- Le défenseur est à plat ventre (position inférieure) , l'attaquant est à demi à genou et dressé sur le côté. L'arbitre est debout.
 - Une manche dure 2 minutes. C'est le maître qui donne le signal de départ et d'arrêt.
 - Rotation des joueurs sur tous les tapis selon: attaquant, arbitre, défenseur
 - répétition du jeu une seconde fois en changeant de position.
- 1ère fois:** le défenseur est sur le ventre.
2ème fois: le défenseur est sur le dos.

i Définition : Consignes

Les défenseurs doit se sortir de sa position et porter une attaque (pour retourner) à l'attaquant.



💡 Hypothèse : Critères de réussite

Le défenseur doit se sortir de sa position sur le dos.

Critères de réalisation

Les défenseurs se dégagent des saisies et attaquent

VII. Séance n° 6

DURÉE : 1h

DÉMARCHE :

1. Débuter la séance par un échauffement
2. Un petit jeu de mise en route
3. Enchaîner avec les situations de la séance ci-dessous.

COMPÉTENCES DU SOCLE :

- domaine 1.4 : comprendre, s'exprimer en utilisant les langages des arts et du corps

NOTIONS ET COMPÉTENCES :

- s'informer pour agir (EPS cycle 3)
- procéder à des choix tactiques (EPS cycle 3)

1. Situation n° 12: Renverser son adversaire

DURÉE : 20 min.

RÉSUMÉ :

Objectifs : Premiers apprentissages pour la lutte à mi-hauteur.



MATÉRIELS DE L'ÉLÈVE

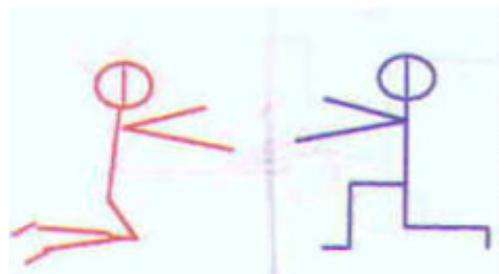
- 8 tapis de 2X2
- 3X8 foulards de 3 couleurs différentes (bleus, rouges, verts par exemple)

ORGANISATION :

- Les deux joueurs sont à genoux et dressés face à face. Chacun tient le bras et l'épaule de l'autre. Un genou est dressé, l'autre au sol ou deux genoux au sol. L'arbitre est debout.
- Une manche dure 2 minutes. C'est le maître qui donne le signal de départ et d'arrêt.
- Rotation des joueurs sur tous les tapis selon: attaquant, arbitre, défenseur
- répétition du jeu plusieurs fois.

i Définition : Consignes

- En vous mettant l'un en face de l'autre, essayez de renverser l'autre le plus de fois possible quelle que soit la saisie.
- L'arbitre arrête le combat en disant " stop! " dès que les règles ne sont pas respectées et il comptabilise les scores.



💡 Hypothèse : Critères de réussite

A partir de saisie libre, passer de la position verticale à la position horizontale. Renverser son partenaire sur le dos.

Critères de réalisation

Renverser l'autre en s'aidant des bras.

2. Situation n° 13: Prise des foulards

DURÉE : 20 min.

RÉSUMÉ :

Objectifs : Travailler les feintes



MATÉRIELS DE L'ÉLÈVE

- 8 tapis de 2X2
- 3X8 foulards de 3 couleurs différentes (bleus, rouges, verts par exemple)

ORGANISATION :

- Deux élèves se mettent à quatre pattes sur le tapis face à face. Le foulard est accroché à la ceinture dans le dos, l'arbitre est debout.
 - Une manche dure 2 minutes. C'est le maître qui donne le signal de départ et d'arrêt.
 - Rotation des joueurs sur tous les tapis selon: attaquant, arbitre, défenseur
 - répétition du jeu une seconde fois en changeant de position.
- 1ère fois:** le défenseur est sur le ventre.
2ème fois: le défenseur est sur le dos.



Définition : Consignes

- Au signal de départ, les deux joueurs doivent essayer d'attraper le foulard de l'adversaire sans se faire prendre le sien.
- l'arbitre arrête le combat en disant " stop! " dès que les règles ne sont pas respectées et il comptabilise les scores.



Hypothèse : Critères de réussite

Attraper le foulard et ne pas se faire prendre.

Critères de réalisation

Chercher des feintes de corps pour subtiliser le foulard de l'adversaire sans se faire prendre le sien.

VIII. Séance n° 7

DURÉE : 1h

DÉMARCHE :

1. Débuter la séance par un échauffement
2. Un petit jeu de mise en route
3. Enchaîner avec les situations de la séance ci-dessous.

COMPÉTENCES DU SOCLE :

- domaine 1.4 : comprendre, s'exprimer en utilisant les langages des arts et du corps

NOTIONS ET COMPÉTENCES :

- s'informer pour agir (EPS cycle 3)
- procéder à des choix tactiques (EPS cycle 3)

1. Situation n° 14: Renverser de plusieurs manières

DURÉE : 15 min.

RÉSUMÉ :

Objectifs : Trouver plusieurs manières de renverser un adversaire sur le dos.



MATÉRIELS DE L'ÉLÈVE

- 8 tapis de 2X2
- 3X8 foulards de 3 couleurs différentes (bleus, rouges, verts par exemple)

ORGANISATION :

- Les deux joueurs sont à genoux et dressés face à face. Chacun tient le bras et l'épaule de l'autre. Un genou est dressé, l'autre au sol ou deux genoux au sol. L'arbitre est debout.
- Une manche dure 2 minutes. C'est le maître qui donne le signal de départ et d'arrêt.
- Rotation des joueurs sur tous les tapis selon: attaquant, arbitre, défenseur
- répétition du jeu plusieurs fois.



Définition : Consignes

- Cherchez à renverser votre adversaire sur le dos.
- L'arbitre arrête le combat en disant " stop! " dès que les règles ne sont pas respectées et il comptabilise les scores.



Hypothèse : Critères de réussite

Mettre le défenseur sur le dos.

Critères de réalisation

L'attaquant garde le contact.

2. Situation n° 15: Renverser de plusieurs manières

DURÉE : 15 min.

RÉSUMÉ :

Objectifs : Trouver plusieurs manières de renverser un adversaire sur le dos.



MATÉRIELS DE L'ÉLÈVE

- 8 tapis de 2X2
- 3X8 foulards de 3 couleurs différentes (bleus, rouges, verts par exemple)

ORGANISATION :

- Les deux joueurs sont à genoux et dressés face à face. Chacun tient le bras et l'épaule de l'autre. Un genou est dressé, l'autre au sol ou deux genoux au sol, l'arbitre est debout.
- Une manche dure 2 minutes. C'est le maître qui donne le signal de départ et d'arrêt.
- Rotation des joueurs sur tous les tapis selon: attaquant, arbitre, défenseur
- répétition du jeu plusieurs fois.

i Définition : Consignes

- Cherchez différentes techniques pour renverser votre adversaire sur le dos.
- l'arbitre arrête le combat en disant " stop! " dès que les règles ne sont pas respectées et il comptabilise les scores.



💡 Hypothèse : Critères de réussite

Trouver au moins deux manières pour renverser son adversaire et le plaquer sur le dos.

Critères de réalisation

L'attaquant garde le contact.

+ Complément : Comportement des enfants

- L'enfant pousse l'autre pour le plaquer sur le dos
- L'enfant effectue une traction latérale et fait rouler l'autre sur le dos, du côté du bras tendu.
- L'enfant effectue un quart de tour à genoux et tire son adversaire sur l'avant, du côté du bras tendu.

+ Complément : Interventions possibles

- Agir du côté opposé à celui où le défenseur dégage ses appuis.
- Reprendre chaque solution trouvée et la faire acquérir par répétitions.

3. Situation n° 16: La fuite

DURÉE : 15 min.

RÉSUMÉ :

Objectifs : Trouver des situations de blocage de points d'appuis et enchaîner.



MATÉRIELS DE L'ÉLÈVE

- 8 tapis de 2X2
- 3X8 foulards de 3 couleurs différentes (bleus, rouges, verts par exemple)

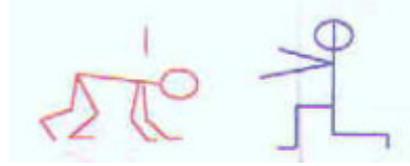
ORGANISATION :

- Un défenseur est à quatre pattes à genou (position inférieure), l'attaquant est à demi à genoux et dressé sur le côté. L'arbitre est debout.
- Une manche dure 2 minutes. C'est le maître qui donne le signal de départ et d'arrêt.
- Rotation des joueurs sur tous les tapis selon: attaquant, arbitre, défenseur
- répétition du jeu une seconde fois.



Définition : Consignes

- Le défenseur doit se relever et sortir du carré. C'est lui qui donne le signal de départ en frappant les mains de l'attaquant. L'attaquant doit empêcher le défenseur de sortir, le saisir, le renverser.
- l'arbitre arrête le combat en disant " stop! " dès que les règles ne sont pas respectées et il comptabilise les scores.



Hypothèse : Critères de réussite

Attaquer le défenseur, le saisir, le renverser.

Critères de réalisation

Saisir les jambes pour trouver un système de blocage et enchaîner une action.



Complément : Comportement des enfants

- Le défenseur, au lieu de se lever, se colle au tapis pour ne pas se faire retourner.
- L'attaquant, au lieu de retourner le défenseur, l'empêche de se lever.



Complément : Interventions possibles

Si le défenseur écarte les bras et les jambes pour ne pas se faire renverser, dans ce cas personne ne gagne.

IX. Séance n°8

DURÉE : 1h

DÉMARCHE :

1. Débuter la séance par un échauffement
2. Un petit jeu de mise en route
3. Enchaîner avec les situations de la séance ci-dessous.

COMPÉTENCES DU SOCLE :

- domaine 1.4 : comprendre, s'exprimer en utilisant les langages des arts et du corps

NOTIONS ET COMPÉTENCES :

- s'informer pour agir (EPS cycle 3)
- procéder à des choix tactiques (EPS cycle 3)

1. Situation n° 17: La sangsue

DURÉE : 20 min.

RÉSUMÉ :

Objectifs : Apprécier le contact avec l'adversaire. Renverser son adversaire en partant à mi-hauteur



MATÉRIELS DE L'ÉLÈVE

- 8 tapis de 2X2
- 3X8 foulards de 3 couleurs différentes (bleus, rouges, verts par exemple)

ORGANISATION :

- Les deux joueurs sont à genoux et dressés face à face. Chacun tient le bras et l'épaule de l'autre. Un genou est dressé, l'autre au sol ou deux genoux au sol. L'arbitre est debout.
- Une manche dure 30 à 40 secondes. C'est le maître qui donne le signal de départ et d'arrêt.
- Rotation des joueurs sur tous les tapis selon: attaquant, arbitre, défenseur
- répétition du jeu plusieurs fois.



Définition : Consignes

- Cherchez à renverser votre adversaire sur le dos.
- L'arbitre arrête le combat en disant " stop! " dès que les règles ne sont pas respectées et il comptabilise les scores.



Hypothèse : Critères de réussite

Empêcher son adversaire de se relever.

Critères de réalisation

L'attaquant garde le contact.



Complément : Comportement des enfants

- L'attaquant renverse en poussant l'autre.
- L'attaquant renverse en le tenant mains aux épaules.
- L'attaquant renverse en le tenant à bras le corps.
- L'attaquant renverse en pesant sur l'autre.



Complément : Interventions possibles

- Agir du côté opposé à celui où le défenseur dégage ses appuis (rôle de sangsue).
- Demander de retourner le défenseur.
- Améliorer les saisies en passant un bras au-dessus, un bras au-dessous, un bras sur tête.
- Améliorer les renversements en tirant l'autre vers soi, par-dessus la hanche, bras à la volée (par-dessus le bras libre, en se laissant aller en arrière pour renverser son adversaire).

2. Situation n° 18: Faire toucher le haut du corps

DURÉE : 20 min.

RÉSUMÉ :

Objectifs : Utiliser le déséquilibre de l'adversaire



MATÉRIELS DE L'ÉLÈVE

- 8 tapis de 2X2
- 3X8 foulards de 3 couleurs différentes (bleus, rouges, verts par exemple)

ORGANISATION :

- Un défenseur est à quatre pattes à genoux (position inférieure), l'attaquant est à demi à genoux et dressé sur le côté. L'arbitre est debout.
- Une manche dure 2 minutes. C'est le maître qui donne le signal de départ et d'arrêt.
- Rotation des joueurs sur tous les tapis selon: attaquant, arbitre, défenseur
- répétition du jeu plusieurs fois.

i *Définition : Consignes*

- Le défenseur doit se relever et sortir du carré. C'est lui qui donne le signal de départ en frappant les mains de l'attaquant. L'attaquant doit empêcher le défenseur de sortir, le saisir, et lui faire toucher le haut du corps au sol.
- l'arbitre arrête le combat en disant " stop! " dès que les règles ne sont pas respectées et il comptabilise les scores.



💡 *Hypothèse : Critères de réussite*

- Faire toucher le haut du corps de l'adversaire.
- Fixer les coudes.

Critères de réalisation

Attaquer le défenseur, le saisir, le renverser et le fixer au sol.

+ *Complément : Comportement des enfants*

- Difficulté pour l'attaquant de renverser.
- Déséquilibre du défenseur.
- Chances équilibrées.

+ *Complément : Interventions possibles*

- Déséquilibrer le partenaire, feinter, avant d'utiliser la force des bras.
- Possibilité de ne pas perdre en se retournant pendant la chute pour que le coude ne touche pas.
- Les deux attaquent et se défendent en même temps.

X. Séance n°9

DURÉE : 1h

DÉMARCHE :

1. Débuter la séance par un échauffement
2. Un petit jeu de mise en route
3. Enchaîner avec les situations de la séance ci-dessous.

COMPÉTENCES DU SOCLE :

- domaine 1.4 : comprendre, s'exprimer en utilisant les langages des arts et du corps

NOTIONS ET COMPÉTENCES :

- s'informer pour agir (EPS cycle 3)
- procéder à des choix tactiques (EPS cycle 3)
- évaluation de performance (EPS cycle 3)

1. Situation n°19: tirer l'adversaire qui veut me faire tomber

DURÉE : 15 min.

RÉSUMÉ :

Objectifs : Profiter du déséquilibre de l'adversaire. Utilisation du travail à mi-hauteur pour une approche de la lutte debout.



MATÉRIELS DE L'ÉLÈVE

- 8 tapis de 2X2
- 3X8 foulards de 3 couleurs différentes (bleus, rouges, verts par exemple)

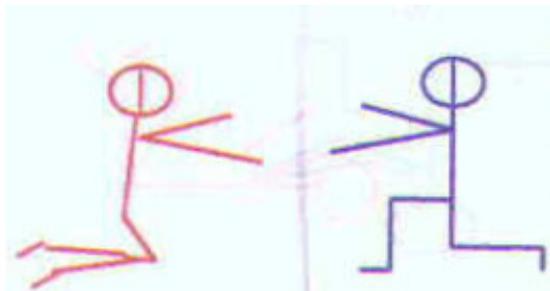
ORGANISATION :

- Un attaquant et un défenseur se font face sur **une rangée de quatre tapis**. L'arbitre est debout.
- Une manche dure 2 minutes. C'est le maître qui donne le signal de départ et d'arrêt.
- Rotation des joueurs sur tous les tapis selon: attaquant, arbitre, défenseur
- répétition du jeu plusieurs fois.



Définition : Consignes

- L'attaquant doit tirer le défenseur le plus de fois possible vers le dernier tapis en essayant tous les contrôles possibles avec les bras et les jambes. Le défenseur résiste et essaie de faire tomber l'attaquant avant d'arriver sur le dernier tapis et doit lui faire toucher le sol.
- L'arbitre arrête le combat en disant " stop! " dès que les règles ne sont pas respectées et il comptabilise les scores.



Hypothèse : Critères de réussite

- **Attaquant:** tirer le défenseur sur le dernier tapis.
- **Défenseur:** faire tomber l'attaquant et lui faire toucher le dos au sol.

Critères de réalisation

- Les attaquants tirent et évitent la contre-attaque.
- Les défenseurs résistent et attaquent.

2. Situation n°20: pousser l'adversaire qui veut me faire tomber

DURÉE : 15 min.

RÉSUMÉ :

Objectifs : Profiter du déséquilibre de l'adversaire. Utilisation du travail à mi-hauteur pour une approche de la lutte debout.



MATÉRIELS DE L'ÉLÈVE

- 8 tapis de 2X2
- 3X8 foulards de 3 couleurs différentes (bleus, rouges, verts par exemple)

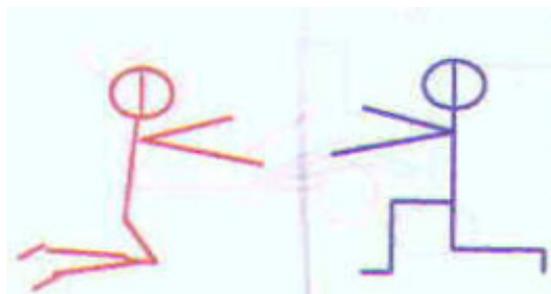
ORGANISATION :

- Un attaquant et un défenseur se font face sur une rangée de quatre tapis. L'arbitre est debout.
- Une manche dure 2 minutes. C'est le maître qui donne le signal de départ et d'arrêt.
- Rotation des joueurs sur tous les tapis selon: attaquant, arbitre, défenseur
- répétition du jeu plusieurs fois.



Définition : Consignes

- L'attaquant doit pousser le défenseur le plus de fois possible sur le dernier tapis en essayant tous les contrôles possibles avec les bras et les jambes. Le défenseur résiste et essaie de faire tomber l'attaquant avant d'arriver sur le dernier tapis et doit lui faire toucher le sol.
- l'arbitre arrête le combat en disant " stop! " dès que les règles ne sont pas respectées et il comptabilise les scores.



Hypothèse : Critères de réussite

- **Attaquant:** pousser le défenseur sur le dernier tapis.
- **Défenseur:** faire tomber l'attaquant et lui faire toucher le dos au sol.

Critères de réalisation

Attaquer le défenseur, le saisir, le renverser et le fixer au sol.



Complément : Comportement des enfants

- Les attaquants poussent et évitent la contre-attaque.
- Les défenseurs résistent et attaquent



Complément : Interventions possibles

- Déséquilibrer le partenaire, feinter, avant d'utiliser la force des bras.
- Possibilité de ne pas perdre en se retournant pendant la chute pour que le coude ne touche pas.
- Les deux attaquent et se défendent en même temps.

3. FICHE D'AUTO-ÉVALUATION DE LA SÉANCE

Grille d'évaluation de la séance n°8

Creative Commons - Attribution - Partage dans les Mêmes Conditions

Tirer l'adversaire qui veut me faire tomber	<ul style="list-style-type: none"> ● Je sais retourner et faire toucher le dos de mon adversaire: 1 2 3 4 5 fois. ● En 2 minutes, je suis capable de tirer l'adversaire sur le dernier tapis: 1 2 3 4 5 fois.
Pousser l'adversaire qui veut me faire tomber	<ul style="list-style-type: none"> ● Je sais retourner et faire toucher le dos de mon adversaire: 1 2 3 4 5 fois. ● En 2 minutes, je suis capable de tirer l'adversaire sur le dernier tapis: 1 2 3 4 5 fois.

XI. Séance n° 10

DURÉE : 1h

DÉMARCHE :

1. Débuter la séance par un échauffement
2. Un petit jeu de mise en route
3. Enchaîner avec les situations de la séance ci-dessous.

COMPÉTENCES DU SOCLE :

- domaine 1.4 : comprendre, s'exprimer en utilisant les langages des arts et du corps

NOTIONS ET COMPÉTENCES :

- s'informer pour agir (EPS cycle 3)
- procéder à des choix tactiques (EPS cycle 3)

1. Situation n°21: tirer l'adversaire qui veut me faire tomber

DURÉE : 20 min.

RÉSUMÉ :

Objectifs : Premiers apprentissages pour la lutte debout. Aller vers 3 principes d'efficacité.



MATÉRIELS DE L'ÉLÈVE

- 9 tapis de 3X3
- 3X8 foulards de 3 couleurs différentes (bleus, rouges, verts par exemple)

ORGANISATION :

- Les deux lutteurs sont face à face, debout. Les saisies sont libres. L'arbitre est debout.
- Une manche dure 30 à 40 secondes. C'est le maître qui donne le signal de départ et d'arrêt.
- Groupement par 4 (2 lutteurs, 2 arbitres).
- Utilisation de 3 tapis par combat.
- Rotation des joueurs sur tous les tapis selon: attaquant, arbitre, défenseur
- répétition du jeu plusieurs fois.



Définition : Consignes

- En vous mettant l'un en face de l'autre, essayez de renverser l'autre le plus de fois possible quelle que soit la saisie.
- L'arbitre arrête le combat en disant " stop! " dès que les règles ne sont pas respectées et il comptabilise les scores.



Attention :

La projection de l'adversaire doit être accompagnée en lutte! Il ne faut pas lâcher son camarade lors d'une chute mais l'accompagner.



Hypothèse : Critères de réussite

A partir d'une saisie libre, passer de la position verticale à la position horizontale. Renverser son adversaire sur le dos.

Critères de réalisation

Renverser l'autre en s'aidant des bras et des jambes.



Complément : Comportement des enfants

- L'attaquant saisit le défenseur par les épaules ou les bras et le fait chuter en pivotant.
- L'attaquant fait un croc en jambe et fait tomber le défenseur.
- L'attaquant ramasse une jambe et fait chuter en arrière.



Complément : Interventions possibles

- Aller vers 3 principes d'efficacité.
- Réduire la distance d'attaque en se rapprochant au corps à corps.
- Utiliser tout le corps pour saisir et faire tomber.
- Passer d'une saisie éloignée avec les mains à une saisie approchée avec les bras.

2. Situation n°22: travail des saisies "bras dessus-bras dessous"

DURÉE : 20 min.

RÉSUMÉ :

Objectifs : Trouver d'autres manières de renverser un adversaire sur le dos.



MATÉRIELS DE L'ÉLÈVE

- 9 tapis de 3X3
- 3X8 foulards de 3 couleurs différentes (bleus, rouges, verts par exemple)

ORGANISATION :

- Les deux joueurs sont debout et face à face. Chacun passe un bras au-dessus de celui de l'adversaire, l'autre passe au-dessous. L'arbitre est debout.
- Groupement par 4 (2 lutteurs, 2 arbitres).
- Utilisation de 3 tapis par combat.
- Une manche dure 30 à 45 secondes. C'est le maître qui donne le signal de départ et d'arrêt.
- Rotation des joueurs sur tous les tapis selon: attaquant, arbitre, défenseur
- répétition du jeu plusieurs fois.



Définition : Consignes

- **1^{er} temps:** tenter de se renverser sans utiliser les jambes à partir d'une saisie réciproque bras dessus, bras dessous.
- **2^{ème} temps:** idem avec le droit d'utiliser les jambes.
- l'arbitre arrête le combat en disant " stop! " dès que les règles ne sont pas respectées et il comptabilise les scores.



Hypothèse : Critères de réussite

- **1^{er} temps:** renverser l'autre sans les jambes.
- **2^{ème} temps:** renverser avec le corps et les jambes.

Critères de réalisation

- Ne pas lâcher la saisie de départ.
- Utilisation de crochets et de pivots.

+ Complément : Comportement des enfants

- **1^{er} temps:** l'attaquant pivote et fait chuter son adversaire latéralement: décalage.
- **2^{ème} temps:** l'attaquant crochète avec une jambe par l'intérieur.
- L'attaquant tourne le dos et place sa jambe en barrage: hanché avec barrage extérieur.

+ Complément : Interventions possibles

- hanché: faire basculer son adversaire par-dessus ses hanches. Les pieds de l'attaquant doivent être entre ceux du défenseur.
- Quand les actions d'attaque sont connues, les enchaîner en opposition simulée.

XII. Séance n° 11

DURÉE : 1h

DÉMARCHE :

1. Débuter la séance par un échauffement
2. Un petit jeu de mise en route
3. Enchaîner avec les situations de la séance ci-dessous.

COMPÉTENCES DU SOCLE :

- domaine 1.4 : comprendre, s'exprimer en utilisant les langages des arts et du corps

NOTIONS ET COMPÉTENCES :

- s'informer pour agir (EPS cycle 3)
- procéder à des choix tactiques (EPS cycle 3)

1. Situation n°23: travail des saisies "2 bras sur 1 bras par l'intérieur"

DURÉE : 20 min.

RÉSUMÉ :

Objectifs : Trouver encore d'autres manières de renverser son adversaire.



MATÉRIELS DE L'ÉLÈVE

- 9 tapis de 3X3
- 3X8 foulards de 3 couleurs différentes (bleus, rouges, verts par exemple)

ORGANISATION :

- Les deux joueurs sont debout et face à face. L'attaquant contrôle le défenseur. Deux bras sur un bras par l'intérieur. L'arbitre est debout.
- Une manche dure 30 à 40 secondes. C'est le maître qui donne le signal de départ et d'arrêt.
- Utilisation de 3 tapis par combat.
- Rotation des joueurs sur tous les tapis selon: attaquant, arbitre, défenseur
- répétition du jeu plusieurs fois.

i Définition : Consignes

- Renverser son adversaire sur le dos à partir de la saisie indiquée : deux bras sur un bras.
- L'arbitre arrête le combat en disant " stop! " dès que les règles ne sont pas respectées et il comptabilise les scores.



! Attention :

La projection de l'adversaire doit être accompagnée en lutte! Il ne faut pas lâcher son camarade lors d'une chute mais l'accompagner.

💡 Hypothèse : Critères de réussite

Amener son adversaire au sol.

Critères de réalisation

L'attaquant garde le contact.

+ Complément : Comportement des enfants

- L'attaquant renverse en tournant le dos et en faisant barrage de jambes ou des jambes.
- L'attaquant renverse avec crochet des jambes.
- L'attaquant renverse en tombant à genoux et en tournant le dos.

+ Complément : Interventions possibles

- Améliorer la façon de contrôler, utilisation de la pince: bras-thorax et contrôle de l'épaule.
- Améliorer le bras à la volée.
- S'engager sous l'adversaire en lui tournant le dos.
- Veiller au placement de la tête de l'adversaire attaqué.

2. Situation n°24: travail des saisies "2 bras, 2 jambes"

DURÉE : 20 min.

RÉSUMÉ :

Objectifs : Utiliser le déséquilibre de l'adversaire. Regagner l'initiative et l'attaque.



MATÉRIELS DE L'ÉLÈVE

- 9 tapis de 3X3
- 3X8 foulards de 3 couleurs différentes (bleus, rouges, verts par exemple)

ORGANISATION :

- L'attaquant utilise la saisie: il tient la jambe du défenseur entre ses jambes et au niveau du genou. Le défenseur ne doit pas tenir la tête seule à deux bras. L'arbitre est debout.
- Utilisation de 3 tapis par combat.
- Une manche dure 2 minutes. C'est le maître qui donne le signal de départ et d'arrêt.
- Rotation des joueurs sur tous les tapis selon: attaquant, arbitre, défenseur
- répétition du jeu plusieurs fois.



Définition : Consignes

- Tenter de renverser l'autre. L'attaquant utilise la saisie et le défenseur se dégage ou utilise sa jambe prise.
- l'arbitre arrête le combat en disant " stop! " dès que les règles ne sont pas respectées et il comptabilise les scores.



Hypothèse : Critères de réussite

- Faire toucher le haut du corps de l'adversaire.
- Fixer les coudes.

Critères de réalisation

- Attaquer le défenseur, le saisir le renverser et le fixer au sol.



Complément : Comportement des enfants

- Le défenseur ne résiste pas et tombe tout seul.
- Le défenseur résiste en pesant sur l'autre.
- Le défenseur se dégage en reposant sa jambe au sol.
- Le défenseur se sert de sa jambe saisie pour crocheter l'attaquant.
- L'attaquant n'utilise pas l'avantage de la saisie.
- L'attaquant fait tomber le défenseur en le poussant ou en tournant.

XIII. Séance n° 12

DURÉE : 1h

DÉMARCHE :

1. Débuter la séance par un échauffement
2. Un petit jeu de mise en route
3. Enchaîner avec les situations de la séance ci-dessous.

COMPÉTENCES DU SOCLE :

- domaine 1.4 : comprendre, s'exprimer en utilisant les langages des arts et du corps

NOTIONS ET COMPÉTENCES :

- procéder à des choix tactiques (EPS cycle 3)
- coordonner des actions motrices simples (EPS cycle 3)

1. Situation n°25: tirer l'adversaire qui veut me faire tomber

DURÉE : 20 min.

RÉSUMÉ :

Objectifs : Profiter du déséquilibre de l'adversaire. Faire tomber son adversaire quand il est en déséquilibre avant.



MATÉRIELS DE L'ÉLÈVE

- 8 tapis de 4X2
- 3X8 foulards de 3 couleurs différentes (bleus, rouges, verts par exemple)

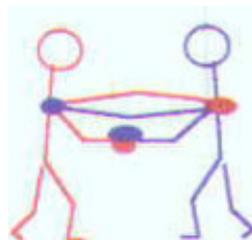
ORGANISATION :

- Un attaquant et un défenseur se font face sur une rangée de 4 tapis. Les enfants se tiennent aux poignets et aux épaules. L'arbitre est debout.
- Une manche dure 30 à 40 secondes. C'est le maître qui donne le signal de départ et d'arrêt.
- Utilisation de 4 tapis par combat.
- Rotation des joueurs sur tous les tapis selon: attaquant, arbitre, défenseur
- répétition du jeu plusieurs fois.



Définition : Consignes

- Situation 1:
Le défenseur va chercher l'attaquant et le tire dans son camp. L'attaquant essaie de faire tomber le défenseur avant d'être dans son camp.
- Situation 2:
Le défenseur pousse cette fois l'attaquant dans son camp. L'attaquant essaie de faire tomber le défenseur avant qu'il n'arrive.
- L'arbitre arrête le combat en disant " stop! " dès que les règles ne sont pas respectées et il comptabilise les scores.



Attention :

La projection de l'adversaire doit être accompagnée en lutte! Il ne faut pas lâcher son camarade lors d'une chute mais l'accompagner.



Hypothèse : Critères de réussite

- Pour le **défenseur**: faire tomber l'attaquant et lui faire toucher le dos au sol.
- Pour l'**attaquant**: tirer le défenseur sur le dernier tapis.

Critères de réalisation

Les attaquants font tomber les défenseurs en passant soit par l'intérieur soit par l'extérieur. Ils peuvent les faire tomber en restant en face avec ou sans barrage de la jambe.

2. Situation n°26: le tournoi

DURÉE : 20 min.

RÉSUMÉ :

Objectifs : Passer vite de l'intention d'attaquer à celle de défendre et inversement.



MATÉRIELS DE L'ÉLÈVE

- 8 tapis de 2X2
- 3X8 foulards de 3 couleurs différentes (bleus, rouges, verts par exemple)

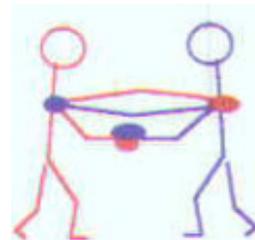
ORGANISATION :

- Un attaquant et un défenseur se font face sur 2 tapis. L'arbitre est debout.
- Utilisation de 2 tapis par combat.
- Une manche dure 1 minutes. C'est le maître qui donne le signal de départ et d'arrêt.
- Rotation des joueurs sur tous les tapis selon: attaquant, arbitre, défenseur
- répétition du jeu plusieurs fois.



Définition : Consignes

- Il s'agit d'un tournoi.
- **Situation 1:** départ debout, on cherche à immobiliser l'autre au sol.
- **Situation 2:** départ debout. On cherche à amener au sol.
- 2 points sont marqués par combat gagné, 1 point par match nul.
- l'arbitre arrête le combat en disant " stop! " dès que les règles ne sont pas respectées et il comptabilise les scores.



Hypothèse : Critères de réussite

- Situation 1: parvenir à une immobilisation en faisant toucher les épaules au sol.
- Situation 2: amener l'adversaire au sol.

Critères de réalisation

Tous ceux vus lors des séances précédentes.