

Jeux de lutte aux cycles 1 et 2



Animation du 8 décembre 2010

**Document Philippe Hirigoyen
CPC EPS
circonscription de St Jean de Luz**

Programmes 2008: Agir et s'exprimer avec son corps

Coopérer et s'opposer individuellement ou collectivement; accepter les contraintes collectives

• Les principes de la lutte Combattre c'est

Attaquer	ET	Se défendre
1) Entrer dans l'espace proche de l'adversaire : attaquer son territoire		Préserver son propre territoire
2) Saisir l'adversaire		Se dégager
3) Déséquilibrer l'adversaire		Conserver son équilibre (debout ou à genoux)
4) Priver l'adversaire de sa liberté de mouvement : le fixer au sol		Se dégager - rester en mouvement
Pour permettre à l'élève une meilleure prise informationnelle, on mettra d'abord en place des situations où les rôles seront définis : un attaquant et un défenseur (inverser les rôles) Dans un second temps, les adversaires seront à la fois attaquant et défenseur : réversibilité des rôles		

Logique interne de la lutte :

2 adversaires dans une zone délimitée

But : immobiliser l'adversaire les deux épaules en contact avec le sol, en un temps limité

Aider l'enfant à réaliser :

Attaquer	Se défendre
Saisir : bras, jambes, ceinture, torse Retenir : avec les mains, à bras le corps, avec les jambes ... Déséquilibrer : tirer, pousser, tirer et pousser, soulever, porter, faire tourner, accepter de se laisser pousser pour s'écarter ... Immobiliser : s'enrouler, fixer les membres, retourner, écraser au sol en recouvrant le corps, utiliser son poids... Combiner les actions	Esquiver : s'écarter, tourner, détourner les mains, se baisser, sauter, rouler ... Rester en équilibre : écarter ses appuis (pieds décalés), fléchir les genoux Résister : détourner, repousser, s'opposer, écarter ses appuis, contre attaquer ... Se dégager : saisir, repousser, pivoter, se retourner sur le ventre ... Combiner les actions

Les règles d'or

1. CONSTRUIRE LA NOTION DE RÈGLE

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

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

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

Ne pas faire mal - Ne pas se faire mal - Ne pas se laisser faire mal

Pas de saisies au cou / Pas de coups frappés (pieds, poings) / Ne pas se pincer, mordre, tirer les cheveux, chatouiller, s'agripper aux vêtements mais saisir une partie du corps / Ne pas porter de bijoux, de vêtements fragiles / Avoir les ongles courts / Saluer l'adversaire : avant le signal de l'arbitre ; à chaque reprise du jeu ; à la fin du combat / Donner un signal clair d'arrêt immédiat de la prise

En maternelle, un outil de codage de ces règles (affiche avec des pictogrammes par exemple) servira de référence en classe/ en salle d'EPS.

2. CONCILIER ENVIE DE GAGNER ET STRICT RESPECT DES RÈGLES

À travers la pratique contrôlée des jeux de lutte en EPS dans un climat de confiance et de respect de l'autre, permettre un accès à des valeurs sociales et morales :

effacer les notions de rivalité, d'agressivité, d'intolérance, de violence, de réussite à tout prix.

Un module d'apprentissage « jeux de lutte », finalisé si possible par une rencontre sportive inter classes, prendra alors toute sa dimension transversale quant à **l'éducation à la citoyenneté.**

Organiser la classe

1. Cadre d'évolution

Surfaces de réception où les élèves pourront évoluer **sans risque** : salle spécialisée, surface sablonneuse, herbeuse, tapis de gymnastique.

Éloigner les surfaces de réception des murs, fenêtres, meubles, angles vifs...

Faire retirer montres, bijoux, objets pouvant blesser. Tenue de sport **peu fragile** conseillée... Se déchausser. De préférence garder les chaussettes (sauf surfaces glissantes).

Espaces de lutte **délimités** et clairement identifiés par les élèves.

2. La classe

Favoriser des **groupes** permettant la rencontre de **couples équilibrés** en taille et en poids.

Tenir également compte de la **tonicité** de certains enfants (capacité à maintenir une contraction musculaire permanente permettant de mobiliser énergie et réactivité).

Changer systématiquement de **partenaire** et de **rôle** au cours d'une même situation : attaquant - défenseur – juge – tenue de fiches (voir plus loin).

Afin d'éviter le blocage affectif de certains enfants et canaliser l'agressivité d'autres, les élèves seront au départ des partenaires de jeu.

Pour permettre à l'élève d'entrer dans l'activité sans appréhension, on proposera en début de module des situations collectives, permettant notamment l'acceptation du contact.

On introduira des situations duelles (1 contre 1) progressivement, en fonction des besoins identifiés.

La séance : prévoir 3 phases

1. La mise en train :

Jeux de déplacements / Jeux de manipulation / Jeux de réaction à un signal / Echauffement articulaire ...

2. Le corps de la séance : Une ou plusieurs situations. Au cours du module, on ira du collectif vers le duel.

Situation collective ou duelle
Attaquant **ou** Défenseur

PUIS

Situation collective ou duelle = réversibilité
Attaquant **et** Défenseur

AVEC

Phases de
régulation et de
retour sur l'action

La sécurité

Situations de travail au sol
à 4 pattes, à genoux

Faire évoluer les
situations

Des variables pour simplifier ou complexifier

Le
nombre

Les règles

Les rôles

Les espaces

Le temps
Le comptage

Les
positions

3. Le retour au calme :

Faire un bilan
Évaluer

Prévoir la séance
suivante

ET

Situations favorisant le retour au
calme

Exemple de situation de référence "Jeux d'opposition et de lutte" (fin GS)

Évaluation de départ et évaluation terminale mais aussi pour mesurer les progrès - Donner du sens aux apprentissages

Compétence EPS : coopérer et s'opposer individuellement ou collectivement

maternelle: jeux d'opposition

CP CE1: jeux de lutte = agir sur son adversaire pour l'immobiliser.

Le sumo (à genoux)

Aménagement	But et consignes pour l'élève	Comment aider l'enfant à réussir
<p>Une aire carrée de 2 à 3 m de côté 2 marques de départ</p> <p>2 adversaires</p> <p>Un chronomètre ou un sablier</p>	<p>Position de départ : à genoux face à face sur les marques de départ</p> <p>En 1 minute :</p> <p>Faire sortir son adversaire de l'aire de jeu (2 appuis au moins)</p> <p>Ne pas sortir de l'aire de jeu</p>	<p>Attaquer : Saisir à bras le corps, pousser, tirer, supprimer les appuis de l'adversaire, l'écraser (utiliser son poids), combiner les actions</p> <p>Se défendre : Esquiver, résister, repousser, se dégager, garder ses appuis, se déplacer, combiner les actions, contre attaquer : profiter d'un déséquilibre ou en créer un</p>

JEUX DE LUTTE : Le SUMO

Nom :

Prénom :

Dans un combat à deux contre un adversaire de force égale

Quand j'attaque, je suis capable de :

Quand je défends, je suis capable de :

Attraper mon adversaire

Repousser mon adversaire

Déséquilibrer mon adversaire

Garder mon équilibre

Sortir mon adversaire de la zone

Me dégager

Eléments de construction d'un module d'apprentissage « jeux de lutte »					
Entrer dans l'activité	Situation(s) de référence diagnostique(s)	Situations d'apprentissage			Situation(s) de référence finale(s)
		<i>Pénétrer dans le territoire de l'adversaire/ protéger son territoire</i>	<i>Saisir, déséquilibrer l'adversaire/ rester en équilibre</i>	<i>Immobiliser l'adversaire au sol/ se dégager</i>	
<i>Prendre possession de l'espace de jeu</i>	Combat de coqs Le sumo à genoux	<i>collectives</i>			Le sumo à genoux Retourner la tortue
Jeux de déplacement : - la traversée des fourmis - la traversée des serpents		Les voleurs de foulards Les hérissons Les gardiens du trésor (1)	La défense du donjon Sortir les ours	Les gardiens du trésor (2) Eperviers-pigeons Les jardiniers et les fourmis Les jardiniers et les tortues	
<i>Accepter le contact corporel</i>		<i>duelles</i>			
La forêt L'aveugle Déménager les meubles (1) Les rochers		Les voleurs de foulards Les hérissons	Déménager les meubles (2) Viens chez moi Faire tomber la bouteille Le combat de coqs Le sumo à genoux	Maman-bébé Anguilles-crapauds Retourner la tortue	

Situations d'entrée dans l'activité « Jeux de lutte »

Objectif : PRENDRE POSSESSION DE L'ESPACE DE JEU

Aménagement	But et consignes pour l'élève	Comment aider l'enfant à réussir	Vidéo (à venir)
Enfants répartis sur l'espace de jeu (tatami ou tapis qui s'accrochent entre eux)	But de la tâche: reconnaître et respecter l'espace de jeu, se rappeler et s'approprier les règles d'or. Sans sortir de la zone de jeu délimitée, courir sans se heurter en utilisant tout l'espace.	Chercher les espaces libres Regard périphérique	
2 ^{ème} temps : déplacements à quatre pattes, départ en deux groupes situés sur deux côtés opposés de la zone de jeu : les groupes se croisent sans se heurter			
Variables : lorsqu'on croise un camarade, l'un passe sous l'autre			

Objectif : ACCEPTER LE CONTACT CORPOREL ET FAIRE CONFIANCE

L'AVEUGLE

Aménagement	But et consignes pour l'élève	Comment aider l'enfant à réussir	Vidéo (à venir)
Enfants par paires (un aveugle + un guide) réparties sur l'espace de jeu	- pour le guide, promener son aveugle (en le tenant par les épaules) dans l'espace de jeu - pour l'aveugle, se laisser guider les yeux fermés Règles : - on reste dans la zone de jeu - on ne heurte pas les autres joueurs - on change de rôle et ou de partenaire au signal - ne jamais perdre son aveugle ou le mettre en danger	L'aveugle : au départ, faire des « petits pas » Le guide : - regard périphérique ; - avancer doucement au départ	
Variables : faire avancer l'aveugle en le poussant (mains à plat dans le dos) ; idem, sans le toucher, en lui donnant des indications de direction (plus difficile)			

LES DEMENAGEURS

Aménagement	But et consignes pour l'élève	Comment aider l'enfant à réussir	Vidéo (à venir)
<p>Classe divisée en deux équipes : les meubles et les déménageurs</p> <p>Deux zones « les maisons » délimitées sur l'espace de jeu</p>	<p>- pour les déménageurs : à plusieurs, transporter les meubles d'une maison à l'autre</p> <p>- pour les meubles : garder leur forme d'une maison à l'autre</p> <p>Règles :</p> <p>- les meubles doivent être transportés avec prudence : on ne doit ni les déformer, ni les lâcher durant le voyage ni les laisser tomber à l'arrivée</p> <p>Si on est fatigué, poser le meuble doucement pour se reposer avant de poursuivre la tâche</p> <p>- les meubles choisissent une forme et ne bougent plus</p> <p>- on change de rôle lorsque la tâche est terminée.</p>	<p>- déménageurs : croiser les bras, se tenir aux poignets</p> <p>- meubles : se faire « dur »</p>	
<p>Variables : pour les meubles, changer de forme : lit (couché), fauteuil (assis sur ses talons bras repliés), lampe (debout bras en couronne par ex),</p>			

LA FORET

Aménagement	But et consignes pour l'élève	Comment aider l'enfant à réussir	Vidéo (à venir)
<p>Classe divisée en deux équipes : les arbres et les promeneurs</p> <p>Les arbres sont dispersés sur l'espace de jeu (enfants 4 pattes, bras et jambes tendus et écartés).</p> <p>Temps de jeu : 1 minute</p>	<p>- pour les promeneurs : au signal, se déplacer dans la forêt en passant sous le plus d'arbres possible, dans les espaces libres (entre les bras, les jambes, sous le corps), sans faire tomber les arbres</p> <p>- pour les arbres : garder sa forme initiale</p> <p>Critère de réussite : passer sous 5 arbres au moins dans le temps imparti</p>	<p>Réagir vite au signal</p> <p>Ramper, s'allonger, se gainer</p>	
<p>Variables : à 4 pattes, sur le ventre, sur le dos ; hauteur des arbres : enfants en appui sur les pieds et les mains, sur les pieds et les coudes ; temps de jeu</p>			

LES ROCHERS

Aménagement	But et consignes pour l'élève	Comment aider l'enfant à réussir	Vidéo (à venir)
<p>Classe divisée en deux équipes : les rochers et les promeneurs</p> <p>Deux zones (départ et arrivée) délimitées</p>	<ul style="list-style-type: none"> - pour les promeneurs, un par un, passer sur les rochers soit en rampant (couché sur le ventre), soit à quatre pattes (en appui sur les genoux) pour aller du départ à l'arrivée - pour les rochers, ne pas bouger ni se déformer (être dur comme une pierre) - quand tous ont traversé, on change de rôle 	<ul style="list-style-type: none"> - pour les rochers : s'aligner en boule (tête rentrée) - pour les promeneurs : ne pas toucher le sol, s'équilibrer 	
<p>Variables : appuis tolérés ; nombre de rochers</p>			

Situations collectives

Objectifs : Pénétrer dans le territoire de l'adversaire / Protéger son territoire

Les gardiens du trésor

Aménagement	But et consignes pour l'élève	Comment aider l'enfant à réussir	Vidéo (à venir)
Une aire carrée de 10 m de côté	Attaquants : Prendre le maximum de coussins en 1 min (1 point par prise)	Attaquants : Chercher les espaces libres, feinter, plonger, repousser	
Un trésor : une dizaine de coussins	Défenseurs : Empêcher les adversaires de s'emparer des coussins	Défenseurs : Se tenir buste et bras en avant Bloquer les espaces libres	
2 équipes de 6 à 7 (dossards)		Saisir, détourner, repousser les mains, le corps, barrer, bloquer les bras	
Un chronomètre ou un sablier	<i>Ne pas tenir les coussins - rester dans l'aire. Se remettre en position de départ après chaque prise</i>		
2ème temps : même situation en duel attaquant et défenseur			
Variables : nombre de coussins - dimension de l'aire – durée du jeu			

Les hérissons

Aménagement	But et consignes pour l'élève	Comment aider l'enfant à réussir	Vidéo (à venir)
Une aire carrée de 10 m de côté	Attaquants : Prendre les pinces des adversaires en 1 min	Attaquants : Réduire l'espace du défenseur, feinter, plonger, harceler	
2 marques de départ	Défenseurs : Empêcher les adversaires de s'emparer des pinces	Défenseurs : Se tenir buste et bras en avant Surveiller son espace arrière	
2 équipes de 6 à 7 (dossards)		Rechercher des espaces libres	
4 pinces à linge sur chaque défenseur	<i>Ne pas tenir ses épingles - rester dans l'aire</i>	Esquiver : s'écarter, tourner, se baisser Saisir, détourner, repousser les mains, le corps, barrer, bloquer les bras	
Un chronomètre ou un sablier			
2ème temps : les adversaires ont chacun 4 pinces à linge et sont à la fois attaquants et défenseurs			
Variables : nombre et position des pinces : haut, bas du corps... - dimension de l'aire			

Les voleurs de foulards

Aménagement	But et consignes pour l'élève	Comment aider l'enfant à réussir	Vidéo (à venir)
<p>Une aire carrée de 10 m de côté</p> <p>2 marques de départ</p> <p>2 équipes de 6 à 7 (dossards)</p> <p>Un foulard à la ceinture de chaque défenseur</p> <p>Un chronomètre ou un sablier</p>	<p>Attaquants : Prendre le foulard d'un adversaire le plus de fois en 1 min (1 point par prise)</p> <p>Défenseurs : Empêcher son adversaire de s'emparer de son foulard (Ne pas tenir son foulard - rester dans l'aire)</p> <p>Les deux : se remettre en position de départ après chaque prise</p>	<p>Attaquants : Réduire l'espace du défenseur, feinter, plonger, harceler</p> <p>Défenseurs: Se tenir buste et bras en avant Rechercher des espaces libres</p> <p>Surveiller son espace arrière</p> <p>Esquiver : s'écarter, tourner, se baisser Saisir, détourner, repousser les mains, le corps, barrer, bloquer les bras</p>	
<p>2ème temps : les adversaires ont chacun un foulard et sont à la fois attaquants et défenseurs</p> <p>Variables : position debout, foulard devant ou foulard derrière - position à genoux, foulard derrière - dimension de l'aire</p>			

Objectifs : Saisir, déséquilibrer l'adversaire / Conserver son équilibre

Sortir les ours

Aménagement	But et consignes pour l'élève	Comment aider l'enfant à réussir	Vidéo (à venir)
<p>Une aire carrée de 2 à 3 m de côté</p> <p>4 ours identifiés (chasubles) dans l'aire</p> <p>4 chasseurs à l'extérieur</p> <p>Un chronomètre</p>	<p>Attaquants (chasseurs) : Sortir tous les ours de leur caverne</p> <p>Défenseurs (ours) : Rester dans sa caverne</p> <p><i>Ne pas s'accrocher entre ours</i></p>	<p>Attaquant : Saisir, tirer, pousser, soulever, porter, coopérer...</p> <p>Défenseur : Se déplacer Esquiver : s'écarter, tourner, se baisser Détourner, repousser les mains, le corps, barrer, bloquer les bras</p>	
<p>2^{ème} temps : possibilité pour les ours de bloquer les chasseurs dans la caverne (réversibilité des rôles)</p>			
<p>Variables : le plus rapidement - nombre de chasseurs - position : debout - à genoux - dimension de l'aire</p>			

La défense du donjon

Aménagement	But et consignes pour l'élève	Comment aider l'enfant à réussir	Vidéo (à venir)
<p>Une aire carrée (donjon) de 2 à 3 m de côté</p> <p>Une zone de 1m50 de large (les remparts) entourant le donjon</p> <p>4 châtelains identifiés (chasubles)</p> <p>4 soldats</p> <p>Un chronomètre</p>	<p>Position de départ : à 4 pattes, soldats à l'extérieur des remparts ; châtelains derrière les remparts</p> <p>En 1mn : Attaquants (soldats) : Franchir les remparts et pénétrer dans le donjon</p> <p>Défenseurs (châtelains) : Empêcher les soldats de pénétrer dans le donjon</p> <p><i>Immobilisation interdite</i></p>	<p>Attaquant : Repérer/ créer des espaces libres Saisir, tirer, pousser, soulever, porter, coopérer...</p> <p>Défenseur : Repérer et supprimer les espaces libres</p> <p>Se déplacer Esquiver : s'écarter, tourner, se baisser Détourner, repousser les mains, le corps, barrer, bloquer les bras</p>	
<p>2^{ème} temps : possibilité pour les châtelains de faire tomber les soldats à l'extérieur des remparts (réversibilité des rôles)</p>			
<p>3^{ème} temps : possibilité pour les châtelains d'immobiliser les soldats (réversibilité des rôles)</p>			
<p>Variables : le plus rapidement - nombre de soldats - position : à genoux – assis dos à dos - dimension de l'aire</p>			

Objectifs : Immobiliser, fixer au sol l'adversaire / Se dégager - conserver sa liberté de mouvement

Les gardiens du trésor (2)

Aménagement	But et consignes pour l'élève	Comment aider l'enfant à réussir	Vidéo (à venir)
<p>Une aire carrée de 10 m de côté</p> <p>Un trésor : une dizaine de coussins</p> <p>2 équipes de 6 à 7 (dossards)</p> <p>Un chronomètre ou un sablier</p>	<p>Position de départ : A genoux, les attaquants autour de la salle du trésor ; les défenseurs autour du trésor</p> <p>Attaquants : Sortir le maximum de coussins en 1 min (1 point par prise)</p> <p>Défenseurs : Empêcher les adversaires de s'emparer des coussins/ de sortir de l'aire en les immobilisant <i>Ne pas tenir les coussins ,ni les jeter - rester dans l'aire.</i> <i>Se remettre en position de départ après chaque prise</i></p>	<p>Attaquants : Chercher les espaces libres, feinter, plonger, repousser Esquiver, résister, repousser, se dégager, garder ses appuis, se déplacer,</p> <p>Défenseurs : Se tenir buste et bras en avant Bloquer les espaces libres S'enrouler, supprimer les appuis de l'adversaire, l'écraser (utiliser son poids), coopérer</p>	
2ème temps : même situation en duel attaquant et défenseur			
Variables : nombre de coussins - dimension de l'aire – durée du jeu			

Epervier pigeons

Aménagement	But et consignes pour l'élève	Comment aider l'enfant à réussir	Vidéo (à venir)
<p>Une aire centrale de 7 à 10 m de longueur</p> <p>Un camp de départ Un camp d'arrivée</p> <p>6 à 8 pigeons dans le camp de départ</p> <p>Un épervier dans la zone centrale devant le camp d'arrivée</p>	<p>A 4 pattes</p> <p>Pigeons : Rejoindre le camp d'arrivée sans être immobilisé par l'épervier <i>Pris, je deviens épervier</i></p> <p>Épervier : Immobiliser un pigeon (3 secondes sans avancée) pour qu'il devienne épervier avec moi</p>	<p>Défenseur (pigeon) : Esquiver, résister, repousser, se dégager, garder ses appuis, se déplacer,</p> <p>Attaquant (épervier) : S'enrouler, supprimer les appuis de l'adversaire, l'écraser (utiliser son poids), coopérer</p>	

Les jardiniers et les fourmis

Aménagement	But et consignes pour l'élève	Comment aider l'enfant à réussir	Vidéo (à venir)
<p>Une aire carrée de 5m de côté</p> <p>4 attaquants (les jardiniers) 4 défenseurs (les fourmis)</p> <p>Un chronomètre ou un sablier</p>	<p>Position de départ : à 4 pattes ; les jardiniers autour de l'aire, les fourmis dans l'aire</p> <p>En une minute : Jardiniers : Immobiliser (3 secondes) le plus de fourmis possible</p> <p>Fourmis : Ne pas être immobilisées à la fin du temps de jeu</p>	<p>Attaquants (jardiniers) : Saisir à bras le corps, supprimer les appuis de l'adversaire, l'écraser (utiliser son poids), combiner les actions</p> <p>Défenseurs (fourmis) : Esquiver, résister, repousser, se dégager, garder ses appuis, se déplacer, combiner les actions, 3ème temps : contre attaquer : profiter d'un déséquilibre ou en créer un</p>	
2ème temps : inverser les rôles			
3ème temps : combat de deux fourmis : les 2 sont à la fois attaquant et défenseur			
Variables : nombre de fourmis ou de jardiniers (surnombre ?) - dimension de l'aire - durée			

Les jardiniers et les tortues

Aménagement	But et consignes pour l'élève	Comment aider l'enfant à réussir	Vidéo (à venir)
<p>Une aire carrée de 5m de côté</p> <p>4 attaquants (les jardiniers)</p> <p>4 défenseurs (les tortues)</p> <p>Un chronomètre ou un sablier</p>	<p>Position de départ : à 4 pattes ; les jardiniers autour de l'aire, les tortues dans l'aire</p> <p>En une minute :</p> <p>Jardiniers : Retourner les tortues (appui des deux épaules au sol)</p> <p>Tortues : Ne pas être immobilisées sur le dos</p>	<p>Attaquant (jardinier) : Saisir à bras le corps, supprimer les appuis de l'adversaire, l'écraser (utiliser son poids), combiner les actions</p> <p>Défenseur (tortue) : Esquiver, résister, repousser, se dégager, garder ses appuis, se déplacer, combiner les actions, 3ème temps : contre attaquer : profiter d'un déséquilibre ou en créer un</p>	
2ème temps : inverser les rôles			
3ème temps : combat de deux tortues : les 2 sont à la fois attaquant et défenseur			
Variables : nombre de tortues ou de jardiniers (surnombre ?) dimension de l'aire - durée			

Situations duelles

Objectifs : Pénétrer dans le territoire de l'adversaire / Protéger son territoire

Les voleurs de foulards

Aménagement	But et consignes pour l'élève	Comment aider l'enfant à réussir	Vidéo (à venir)
<p>Une aire carrée de 2 à 3 m de côté</p> <p>2 marques de départ</p> <p>Un défenseur, un attaquant</p> <p>Un foulard passé à la ceinture du défenseur</p> <p>Un chronomètre ou un sablier</p>	<p>Attaquant : Prendre le foulard de son adversaire le plus de fois en 1 min (1 point par prise)</p> <p>Défenseur : Empêcher son adversaire de s'emparer de son foulard (Ne pas tenir son foulard - rester dans l'aire)</p> <p>Les deux : se remettre en position de départ après chaque prise</p>	<p>Attaquant : Réduire l'espace du défenseur, feinter, plonger, harceler</p> <p>Défenseur : Se tenir buste et bras en avant Rechercher des espaces libres Esquiver : s'écarter, tourner, se baisser Saisir, détourner, repousser les mains, le corps, barrer, bloquer les bras</p>	
2ème temps : les 2 adversaires ont chacun un foulard et sont à la fois attaquant et défenseur			
Variables : position debout, foulard devant ou foulard derrière - position à genoux, foulard derrière - dimension de l'aire			

Les hérissons

Aménagement	But et consignes pour l'élève	Comment aider l'enfant à réussir	Vidéo (à venir)
<p>Une aire carrée de 2 à 3 m de côté</p> <p>2 marques de départ</p> <p>Un défenseur, un attaquant</p> <p>4 pinces à linge sur le défenseur</p> <p>Un chronomètre ou un sablier</p>	<p>Attaquant : Prendre les pinces de son adversaire en 1 min</p> <p>Défenseur : Empêcher son adversaire de s'emparer de ses pinces (Ne pas tenir ses épingles - rester dans l'aire)</p>	<p>Attaquant : Réduire l'espace du défenseur, feinter, plonger, harceler</p> <p>Défenseur : Se tenir buste et bras en avant Rechercher des espaces libres Esquiver : s'écarter, tourner, se baisser Saisir, détourner, repousser les mains, le corps, barrer, bloquer les bras</p>	
2ème temps : les 2 adversaires ont chacun 4 pinces à linge et sont à la fois attaquant et défenseur			
Variables : nombre et position des pinces : haut, bas du corps... - dimension de l'aire			

Objectifs : Saisir, déséquilibrer l'adversaire / Conserver son équilibre

Déménager les meubles (2)

Aménagement	But et consignes pour l'élève	Comment aider l'enfant à réussir	Vidéo (à venir)
<p>Une marque de départ, une d'arrivée (à 5 m environ)</p> <p>Un attaquant debout, un défenseur couché</p>	<p>En 30 secondes :</p> <p>Attaquant : Transporter le plus rapidement le meuble de la maison (départ) au camion (arrivée)</p> <p>Défenseur : Ne pas se laisser transporter (sans agir sur l'adversaire)</p>	<p>Attaquant : Saisir, tirer, tourner, pousser, soulever, porter</p> <p>Défenseur : Résister, se faire lourd, écarter ses appuis (pieds décalés), fléchir les genoux, faire la « boule »</p>	
2ème temps : le défenseur peut repousser l'attaquant			
Variables : distance à parcourir - position du défenseur (sur le dos ou sur le ventre)			

Viens chez moi

Aménagement	But et consignes pour l'élève	Comment aider l'enfant à réussir	Vidéo (à venir)
<p>Une bande de 2 à 3 m de large</p> <p>Combattants par couples face à face dans la bande : un attaquant, un défenseur</p>	<p>Position de départ : debout face à face, prise par les poignets, les mains</p> <p>Attaquant : Amener l'adversaire dans son camp</p> <p>Défenseur : Rester dans la bande</p>	<p>Attaquant : Saisir, tirer, tourner, pousser, soulever, porter</p> <p>Défenseur : Résister, écarter ses appuis (pieds décalés), fléchir les genoux</p>	
2ème temps : les 2 adversaires sont à la fois attaquant et défenseur			
Variables : largeur de la bande - position : à genoux - défenseur de dos			

Faire tomber la bouteille

Aménagement	But et consignes pour l'élève	Comment aider l'enfant à réussir	Vidéo (à venir)
<p>Une aire carrée de 2 à 3 m de côté</p> <p>Une bouteille plastique vide (ou légèrement lestée)</p> <p>Un attaquant, un défenseur</p> <p>Un chronomètre ou un sablier</p>	<p>Position de départ : debout face à face, de part et d'autre de la bouteille, prise par les poignets, les mains</p> <p>En 1 minute :</p> <p>Attaquant : Faire tomber la bouteille par son adversaire</p> <p>Défenseur : Ne pas faire tomber la bouteille</p>	<p>Attaquant : Saisir, tirer, tourner, pousser, soulever, porter</p> <p>Défenseur : Résister, écarter ses appuis (pieds décalés), fléchir les genoux</p>	
2ème temps : les 2 adversaires sont à la fois attaquant et défenseur			
Variables : ajouter d'autres bouteilles dans l'aire - dimension de l'aire - durée			

Le combat de coqs

Aménagement	But et consignes pour l'élève	Comment aider l'enfant à réussir	Vidéo (à venir)
<p>Une aire carrée de 2 à 3 m de côté</p> <p>2 marques de départ</p> <p>Un attaquant, un défenseur</p> <p>Un chronomètre ou un sablier</p>	<p>Position de départ : à genoux, face à face sur les marques de départ</p> <p>En 1 minute :</p> <p>Attaquant : Faire tomber son adversaire le plus de fois possible, sans perdre ses appuis : 1 point par réussite (accompagner la chute)</p> <p>Défenseur : Ne pas tomber</p> <p>Les deux : se remettre en position après chaque point marqué</p>	<p>Attaquant : Saisir, tirer, tourner, pousser, soulever, porter, combiner les actions</p> <p>Défenseur : Résister, écarter ses appuis (pieds décalés), fléchir les genoux, tourner, se dégager, pivoter à la poussée de l'attaquant</p>	
<p>2ème temps : les 2 adversaires sont à la fois attaquant et défenseur</p> <p>Variables : dimension de l'aire</p>			

Le sumo à genoux

Aménagement	But et consignes pour l'élève	Comment aider l'enfant à réussir	Vidéo (à venir)
<p>Une aire carrée de 2 à 3 m de côté</p> <p>2 marques de départ</p> <p>Un attaquant, un défenseur</p> <p>Un chronomètre ou un sablier</p>	<p>Position de départ : à genoux face à face sur les marques de départ</p> <p>En 1 minute :</p> <p>Attaquant : Faire sortir son adversaire de la zone (2 appuis au moins) le plus de fois possible : 1 point par réussite</p> <p>Défenseur : Ne pas sortir de la zone</p> <p>Les deux : se remettre en position après chaque point marqué</p>	<p>Attaquant : Saisir, tirer, tourner, pousser, soulever, porter, combiner les actions</p> <p>Défenseur : Résister, écarter ses appuis (pieds décalés), tourner, se dégager, pivoter à la poussée de l'attaquant</p>	
<p>2ème temps : les 2 adversaires sont à la fois attaquant et défenseur</p> <p>Variables : dimension de l'aire</p>			

Objectifs : Immobiliser, fixer au sol l'adversaire / Se dégager - conserver sa liberté de mouvement

Anguilles crapauds

Aménagement	But et consignes pour l'élève	Comment aider l'enfant à réussir	Vidéo (à venir)
<p>Une aire centrale de 2 à 3 m de longueur (la rivière)</p> <p>Un camp de départ et un camp d'arrivée de chaque côté</p> <p>4 anguilles dans la rivière</p> <p>4 crapauds sur une rive</p>	<p>A 4 pattes</p> <p>Crapauds : Rejoindre la rive opposée sans être immobilisé par une anguille Demeurer le dernier crapaud</p> <p>Anguilles : Immobiliser un crapaud (3 secondes sans avancée) pour l'éliminer</p>	<p>Défenseur (crapaud) : Esquiver, résister, repousser, se dégager, garder ses appuis, se déplacer</p> <p>Attaquant (anguille) : S'enrouler, supprimer les appuis de l'adversaire, l'écraser (utiliser son poids), coopérer</p>	
2ème temps : inverser les rôles			
Variables : largeur de la rivière - nombre d'anguilles			

Maman-bébé

Aménagement	But et consignes pour l'élève	Comment aider l'enfant à réussir	Vidéo (à venir)
<p>Une aire carrée de 2 à 4 m de côté</p> <p>Un attaquant (le bébé)</p> <p>Un défenseur (la maman)</p> <p>Un chronomètre ou un sablier</p>	<p>A genoux, pendant 30 secondes :</p> <p>Bébé : Essayer de s'échapper</p> <p>Maman : Tenir le bébé dans ses bras et ne pas le lâcher</p>	<p>Attaquant (bébé) : Se déplacer et se dégager, créer un déséquilibre, se servir de ses appuis, combiner les actions</p> <p>Défenseur (maman) : Saisir à bras le corps, supprimer les appuis de l'adversaire, l'écraser (utiliser son poids), combiner les actions</p>	
2ème temps : inverser les rôles			
Variables : position de départ (à genoux, assis) - dimension de l'aire - durée			

Retourner la tortue

Aménagement	But et consignes pour l'élève	Comment aider l'enfant à réussir	Vidéo (à venir)
<p>Une aire carrée de 2 à 3 m de côté</p> <p>2 marques de départ</p> <p>Un attaquant (le jardinier)</p> <p>Un défenseur (la tortue)</p> <p>Un chronomètre ou un sablier</p>	<p>Position de départ : à 4 pattes face à face sur les marques de départ</p> <p>En une minute :</p> <p>Jardinier : Retourner la tortue (appui des deux épaules au sol)</p> <p>Tortue : Ne pas être immobilisée sur le dos</p>	<p>Attaquant (jardinier) : Saisir à bras le corps, supprimer les appuis de l'adversaire, l'écraser (utiliser son poids), combiner les actions</p> <p>Défenseur (tortue) : Esquiver, résister, repousser, se dégager, garder ses appuis, se déplacer, combiner les actions, 3ème temps : contre attaquer : profiter d'un déséquilibre ou en créer un</p>	
2ème temps : inverser les rôles			
3ème temps : combat de deux tortues : les 2 sont à la fois attaquant et défenseur			
Variables : dimension de l'aire - durée			