

LUTTE CYCLES 2 ET 3

Les programmes :

Compétence disciplinaire EPS :

S'opposer (C2), s'affronter (C3) individuellement ou collectivement.

Objectifs pour le maître. Savoirs à acquérir pour l'enfant.

1. Utiliser et enchaîner des actions simples dans une opposition duelle (saisir, se dégager, esquiver, déséquilibrer, résister, retourner...)
2. S'orienter dans un espace défini
3. Jouer différents rôles (attaquant, défenseur, juge, organisateur)
4. Comprendre et respecter les règles.

Quelles sont les actions engagées dans la lutte ?

Combattre

Attaquer

- 1) Entrer dans l'espace proche de l'adversaire :
attaquer son territoire.
- 2) Attraper l'adversaire
- 3) Déséquilibrer l'adversaire.
- 4) Priver l'adversaire de sa liberté de mouvement .
Le fixer au sol .

Défendre

- Préserver son propre territoire
- Se dégager
- Rester debout (à genoux)
- Se dégager

Critères de réalisation

Attaquant

- **Saisir** : bras , jambes, ceinture , torse
- **Retenir** : avec les mains , à bras le corps
- **Déséquilibrer** : tirer , pousser , tirer et pousser , soulever , porter, faire tourner
- **Immobiliser** : retourner , écraser au sol en recouvrant le corps , fixer les membres , combiner les actions

Défenseur

- **Esquiver** : s'écarter , tourner, détourner les mains , se baisser , sauter , rouler
- **Résister** : détourner , repousser , s'opposer, contre attaquer
- **Se dégager** : saisir , repousser , pivoter , se retourner

Quelles sont les règles incontournables à faire respecter ?

- Pas de saisies au cou
- Pas de coups frappés
- Ne pas se pincer, mordre, tirer les cheveux, 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 et à l'issue du combat
- Donner un signal clair d'arrêt immédiat du combat

Quel déroulement pour une séance ?

- Mise en train :
 - Jeux de déplacements, réaction à un signal, étirements...
- Corps de la séance
 - Situation collective
 - Situations duelles avec rôle défini
 - Situations duelles avec réversibilité (Attaquant/Défenseur)
 - Variables
 - Faire évoluer les actions, les positions, les espaces, le temps de comptage, les rôles
- Retour au calme (verbalisation, relaxation)

Parler, lire, écrire

Parler :

- Nommer des actions à réaliser
- Exprimer ce qu'on a ressenti
- Communiquer avec les autres
- Se poser des questions sur les façons de s'y prendre
- Donner son avis sur l'action d'un camarade
- Arbitrer un jeu de lutte en expliquant ses décisions
- Préparer une rencontre
- Etc...

Lire :

- Des fiches descriptives de situations d'apprentissage
- Des fiches de déroulement de rencontres (tableaux...)
- Des histoires, récits autour de l'activité
- Etc...

Ecrire :

- Remplir une fiche d'observation
- Compléter une fiche de rencontres
- Décrire des actions à faire (fiche individuelle, affiche, dessin, schémas ...)
- Raconter son vécu dans un court texte
- Ecrire les règles d'une situation de jeu
- Ecrire les règles d'or à respecter
- Etc...

PROPOSITIONS DE SITUATIONS D'APRENTISSAGE

ECHAUFFEMENT

1. Courses bizarres :

Marche en canard – à 4 pattes, à 3 pattes – sauts de grenouille – en rampant – en rampant sur le dos – à 4 pattes corps inversé – en canard dos à dos par 2 , en roulant , etc...

2. Manipuler son partenaire :

Par 2. L'un se laisse faire. L'autre doit le manipuler dans tous les sens : le mettre assis, en boule, sur le dos, à plat ventre , le tirer, pousser , faire rouler, travailler sur un segment , etc ...

3. Les déménageurs :

2 équipes : les déménageurs doivent transporter les meubles en un minimum de temps dans la maison (les meubles sont passifs). En roulant, en tirant par les pieds , les mains, en soulevant à bras le corps . Les meubles sont mous. Les meubles sont raides...

ENTRER DANS L'ESPACE PROCHE DE L'ADVERSAIRE ATTAQUER SON TERRITOIRE - DEFENDRE SON TERRITOIRE

1. Les voleurs de foulards :

Jeu collectif – 2 équipes (attaquants et défenseurs) identifiées par des dossards et réparties sur tout l'espace . Les défenseurs ont un foulard passé à la ceinture **devant eux**. Les attaquants doivent s'en emparer en un minimum de temps .

On inverse les rôles puis :

Les 2 équipes ont des foulards : un joueur n'ayant plus de foulard se place sur le côté et peut revenir en jeu si un partenaire lui donne un foulard pris à l'adversaire .

Ce jeu sera ensuite pratiqué **de façon duelle** dans une zone délimitée (chacun des 2 joueurs ayant un foulard) avec un maximum de prises.

Durée : 1 minute. L'arbitre compte les prises.

2. Le hérisson:

Par 2 , espace limité environ à 4 tapis ou 2m x 2m.

Des pinces à linge sont accrochées sur tout le corps des 2 adversaires (Uniquement le défenseur au départ).

Il s'agit d'enlever le premier toutes les pinces de l'autre .

Durée : 1 minute. L'arbitre compte les prises.

(Il est souhaitable de commencer par un attaquant / un défenseur puis d'inverser les rôles avant d'opposer 2 hérissons)

3. Toucher sous le genou :

Par 2 . Espace limité à environ 4 tapis ou 2m x 2m.

Essayer de toucher le plus souvent possible son adversaire sous le genou sans se faire toucher . Possibilité de se protéger en repoussant l'adversaire.

Variante : autres parties du corps à toucher.

Durée : 1 minute. L'arbitre compte les prises.

Expérimenter les rôles d'attaquant puis de défenseur puis les deux à la fois.

Changer d'adversaire .

ATTRAPER, DESEQUILIBRER L'ADVERSAIRE (TIRER POUSSER) SE DEGAGER , RESTER DEBOUT

1. Les gardiens du château :

Jeu collectif .

Une aire centrale délimitée contenant le trésor (une vingtaine d'objets : balles , sacs de graines ...). 2 équipes à **genoux** : Les gardiens du château , disposés en périphérie du château , doivent empêcher les assaillants d'y pénétrer et de ramener un trésor à l'extérieur .

Ne pas courir . Ne pas lancer les trésors. Rapporter un trésor à la fois. Compter les gains de chaque équipe après 1 minute de jeu. Inverser les rôles .

2. Le carré brûlant :

Par 2 dans une zone de 2m x 2. Au centre de la zone un carré de scotch au sol (50 cm x 50). Les 2 adversaires se tiennent par les poignets ou les avant-bras.

Buts : l'attaquant doit faire poser un pied du défenseur dans le petit carré . Le défenseur doit résister.

Durée : 1 minute. L'arbitre compte les réussites.

Expérimenter les rôles d'attaquant puis de défenseur puis les deux à la fois.

Changer d'adversaire .

3. Viens chez moi ...

Les élèves se tiennent par les mains ou les avant-bras par 2 face à face dans une bande formée par 2 lignes parallèles.

L'attaquant doit entraîner le défenseur dans son camp (situé derrière lui) , le défenseur doit résister.

Durée : 1 minute. L'arbitre compte les réussites.

Inverser les rôles puis être à la fois attaquant et défenseur . Changer de partenaire .

4. Le sumo (Tirer / pousser / soulever) :

2 élèves dans une zone carrée de 2mx 2. Départ debout face à face, mains sur les épaules.

Buts : pour l'attaquant, « faire sortir de la zone le défenseur(2 appuis au moins) ou bien faire poser au sol 2 appuis autre que les pieds ».

Pour le défenseur, « ne pas sortir de la zone, rester debout» .

Durée : 1 minute. L'arbitre compte les réussites.

Inverser les rôles puis être à la fois attaquant et défenseur. Changer de partenaire.

5. La bascule

2 élèves à genoux dans une zone carrée de 2m x 2. Départ face à face(matérialiser le départ par 2 traits distants d'un m).

Buts : Pour l'attaquant "faire poser au défenseur un autre appui au sol que les genoux (main, coude, épaule, corps).

Pour le défenseur "rester à genoux" (repousser et résister).

Durée : 1 minute. Puis inverser les rôles . Changer de partenaire. Puis être à la fois attaquant et défenseur.

PRIVER L'ADVERSAIRE DE SA LIBERTE DE MOUVEMENT, LE FIXER AU SOL, SE DEGAGER

1. L'épervier et les pigeons :

Jeu collectif à **genoux** . Une douzaine de pigeons doit traverser l'espace et regagner le camp à l'opposé . De ce camp démarre l'épervier qui doit immobiliser un pigeon . Le pigeon pris devient épervier . On joue jusqu'au dernier pigeon .

2. Les géants et les nains :

Jeu collectif . Une aire de jeu limitée ;

2 équipes : les lilliputiens (deux à trois fois plus nombreux que leurs adversaires) sont à genoux à l'extérieur de l'espace , les géants circulent debout dans l'espace. Au signal les lilliputiens pénètrent dans l'espace et tentent de mettre à terre et d'immobiliser les géants qui résistent . On joue au temps. On change de rôle.

3. Chameaux – chamois :

Jeu semi collectif. Le maître raconte une histoire de « chameaux » et de « chamois ».

2 équipes de 6 joueurs à 4 pattes , dos à dos de part et d'autre d'une ligne.

Chaque fois que le narrateur prononce « chameau » ou « chamois » , l'équipe concernée doit regagner son camp . Les autres se retournent et poursuivent leurs adversaires à 4 pattes en tentant de les immobiliser au sol.

On comptabilise les prises.

4. Bloquer le mouton :

Par 2 , un attaquant (le berger) doit coucher et immobiliser le défenseur (le mouton) au sol . Le mouton se déplace à 4 pattes, résiste .

Durée : 1 minute. L'arbitre compte les réussites du berger.

Expérimenter les rôles d'attaquant puis de défenseur. Changer d'adversaire.

5. Retourner la tortue 1:

Idem situation précédente mais l'attaquant doit retourner sa tortue sur le dos et l'immobiliser au sol (appui passager, 1 seconde des 2 épaules au sol).

6. Retourner la tortue 2:

Idem situation précédente avec réversibilité des rôles.

RETOUR AU CALME

1) Verbalisation, préparation de la séance suivante.

2) Au choix :

Exercices de relaxation,

Massage à deux.

Ecoute musicale,

...