

Jeux de Lutte – Cycle 2 –
Module de 10 séances

Compétence et activité

Compétence spécifique : Coopérer et s'opposer collectivement et/ou individuellement.

Définition : S'investir dans une activité de corps à corps pour priver l'adversaire de sa liberté d'action.

Pourquoi cette activité ?

Elle développe la **motricité** (rapidité, efficacité, exploitation de ses réactions, contact corporel). Actions motrices = pousser, tirer, retourner, immobiliser, déséquilibrer, saisir. Elle développe les **capacités perceptives** (déplacements, rapidité de réaction, anticipation).

Elle favorise le **contrôle de son agressivité** (maîtriser ses émotions, son affectif, son agressivité).

Elle favorise le **développement social** (respect scrupuleux de règles incontournables).

Mise en oeuvre pédagogique

Le langage au cœur des apprentissages

Présenter la règle du jeu, les rôles, les critères de réussites.

Expliquer les différentes stratégies.

Expliquer le résultat d'un combat

Réinvestir les verbes d'actions

Décrire, commenter, trier les actions à partir des photos, des dessins des situations.

La sécurité :

Penser à éliminer les dangers éventuels avant chaque séance :

La surface de tapis sera en rapport avec le nombre de participants: (25 m² jusqu'à 12 élèves; zone de combat de 3 mètres sur 3 pour 2).

La règle d'or : Ne pas se faire mal ! Ne pas faire mal aux autres ! Ne pas se laisser faire mal !

Organisation

Arcitecture de la séance : échauffement (8 à 10'), corps de séance, retour au calme.

Préparer les élèves à un effort intense : cf la qualité de l'échauffement.

Respecter l'alternance du temps de travail et de repos.

Donner un rôle actif à l'arbitre: faire respecter ses décisions.

Etre attentif à la morphologie de chaque pour la constitution des équipes, des duels éventuels : même taille, même poids

Axes de progrès du cycle 1 au cycle 3

<p align="center">Cycle1 S'opposer collectivement</p>	<p align="center">Cycle 2 S'opposer individuellement : activités de lutte au sol</p>	<p align="center">Cycle 3 S'opposer individuellement : activités de lutte (debout et enchaînement au sol pour l'immobilisation)</p>
<p align="center">Contenus d'apprentissage</p>		
<p>Solliciter les différentes actions motrices fondamentales, permettant à l'enfant d'en faire l'inventaire par le biais de situations ludiques de jeux à thème.</p> <p>Explorer l'ensemble des actions motrices : Toucher, saisir, pousser, tirer, renverser, retourner, déséquilibrer, soulever, porter, amener au sol, ramper, défendre un territoire, plaquer au sol, immobiliser.</p>	<p>Diversifier et combiner les actions motrices d'opposition, créer la rupture pour mettre l'équilibre de l'autre en péril :</p> <p>Actions motrices de référence : Tirer- pousser, retourner- immobiliser Maintenir au sol</p> <p>Accepter le contact avec l'autre et rechercher le corps à corps. Accepter le déséquilibre, accepter d'aller au sol. Apprendre et assumer les différents rôles Respecter les règles d'or</p>	<p>Enchaîner les différentes actions entre elles :</p> <p>Déséquilibrer et faire tomber. Faire tomber et mettre l'adversaire sur le dos ; Mettre sur le dos et immobiliser. Saisir pour contrôler l'adversaire et agir sur lui. Gérer ses efforts. Gérer la distance, se placer précisément. Ne pas subir, mais prendre des initiatives. Respecter les règles d'or.</p>
<p align="center">Principes pédagogiques</p>		
<p>Exploiter au départ des situations d'opposition collective.</p> <p>Utiliser la médiation d'un objet : foulard, ballon, cordelettes, pinces à linge pour dédramatiser la situation. Varier les saisies. Atteindre le résultat proposé dans chaque situation. Soutenir l'effort physique nécessaire.</p>	<p>Situations d'oppositions duelles.</p> <p>Partir de situations d'opposition à dominante ludique avant l'affrontement et le combat réel. Réduire progressivement la distance d'affrontement.</p> <p>Définir un champ limité d'actions (au sol, à genoux, surfaces à défendre réduites, zones de saisies restreintes en nombre et en surface).</p> <p>Mise en oeuvre des 4 opérations fondamentales : saisir, tenir, déséquilibrer et contrôler son adversaire.</p>	<p>Affrontement et combat réel.</p> <p>Rechercher l'enchaînement des actions, anticiper et choisir des stratégies. Exploiter des combinaisons d'actions : Alterner des combinaisons d'actions comme tirer vers soi et à gauche-repousser en arrière et vers la droite...</p> <p>Passer d'appuis stables statiques à des appuis variés et dynamiques.</p>
<p>Situation de référence Les jeux de lutte seront abordés par des jeux de groupe où les enfants, en coopérant, peuvent mieux accepter le contact corporel avec d'autres enfants.</p>	<p>Situation de référence D'une position à genoux, amener au sol son adversaire et le maintenir immobiliser sur le dos durant 3 secondes.</p>	<p>Situation de référence Combat, départ debout, sous forme de tournoi. Amener son adversaire au sol en le contrôlant et le maintenant immobiliser sur le dos durant 5 secondes.</p>

Exemples de situations d'échauffement

Déplacement sans contacts	<p><u>Activités :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> Se déplacer sur toute l'aire de jeu Les pantins (1/2 classe) sont allongés sur les tapis. Les autres doivent se déplacer sur les tapis sans les toucher. 	<p><u>Variables :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> Utiliser tous les modes de déplacements : Marcher courir, sauter, à quatre pattes, ramper, Varié la position des pantins, sur le ventre, sur le dos, les yeux ouverts ou fermés Utiliser différents modes de déplacements : marcher autour des pantins ou les enjamber, se déplacer à quatre pattes....
Déplacement avec contact	<ul style="list-style-type: none"> Au signal, passer sous les jambes d'un camarade. Au signal, passer sous un camarade à quatre pattes Au signal, ceinturer un camarade sans le faire chuter. 	<ul style="list-style-type: none"> Faire varier la fréquence des signaux pour que les élèves restent attentifs.
Chutes	<ul style="list-style-type: none"> Au signal, tomber sur les tapis en variant les chutes 	<ul style="list-style-type: none"> En avant, de côté, en arrière
Musculation	<ul style="list-style-type: none"> Tirer un camarade qui se laisse glisser sur les tapis. 	<ul style="list-style-type: none"> Par les bras, par les aisselles, par les chevilles
Echauffer les articulations	<ul style="list-style-type: none"> Le cou Les poignets, les chevilles. 	<ul style="list-style-type: none"> Rotation, avant, arrière, de droite à gauche Moulinets, (former un angle droit)

Exemples de situations de retour au calme

Etirements des jambes	<ul style="list-style-type: none"> Debout jambes tendues, légèrement écartées toucher avec ses mains ses genoux, ses mollets, ses chevilles. 	<p><u>Variables :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> Faire le même exercice jambes serrées Puis le faire assis, jambes tendues
Etirements de la colonne vertébrale	<ul style="list-style-type: none"> Allongé sur le dos replier les jambes sur la poitrine, enserrer les jambes avec les bras, rouler sur le dos en avant et en arrière. 	

MODULE APPRENTISSAGE – LUTTE – CYCLE II

Entrée dans l'activité	Phase de référence	Phase d'apprentissage	Phase de référence
<ul style="list-style-type: none"> ● Accepter le contact Garder le trésor ● Immobiliser et se dégager Le renard et la poule ● Retourner Immobiliser Le chasseur et la tortue ● Accepter le contact Utiliser des saisies La défense du fort 	<p style="text-align: center;">SITUATION DE REFERENCE</p> <p style="text-align: center;">Déséquilibrer l'adversaire et le sortir du territoire</p> <p style="text-align: center;">Maître chez soi</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● établir un contact efficace La défense du fort - N'entre pas dans la maison ● Trouver des prises et des appuis efficaces Pousser la voiture ● Trouver des prises efficaces pour retourner l'adversaire Les yeux du chat ● Maintenir son adversaire au sol sur le dos Reste au lit ● Immobiliser son adversaire Le serpent et la mangouste – Le gendarme et le voleur 	<p style="text-align: center;">SITUATION DE REFERENCE</p> <p style="text-align: center;">Vivre un combat complet</p> <p style="text-align: center;">Le combat des petits lutteurs</p>
4 SEANCES	1 SEANCE	6 SEANCES	1 SEANCE

Phase : Entrée dans l'activité

Objectifs : Accepter le contact avec l'autre en respectant la règle d'Or

Situation : Garder le trésor

But

Attaquants : récupérer le plus de trésor

Défenseur : garder le trésor

Consigne

Au signal les attaquants ont 1' pour prendre le plus de trésor possibles (1 à la fois) et les emporter à l'extérieur du tapis. Les défenseurs essaient d'empêcher les attaquants de prendre les trésors. Ils doivent rester dans leur château.

Critère de réussite

Attaquants : récupérer le plus de trésor pendant 1'

Défenseur : garder le plus de trésor pendant 1'

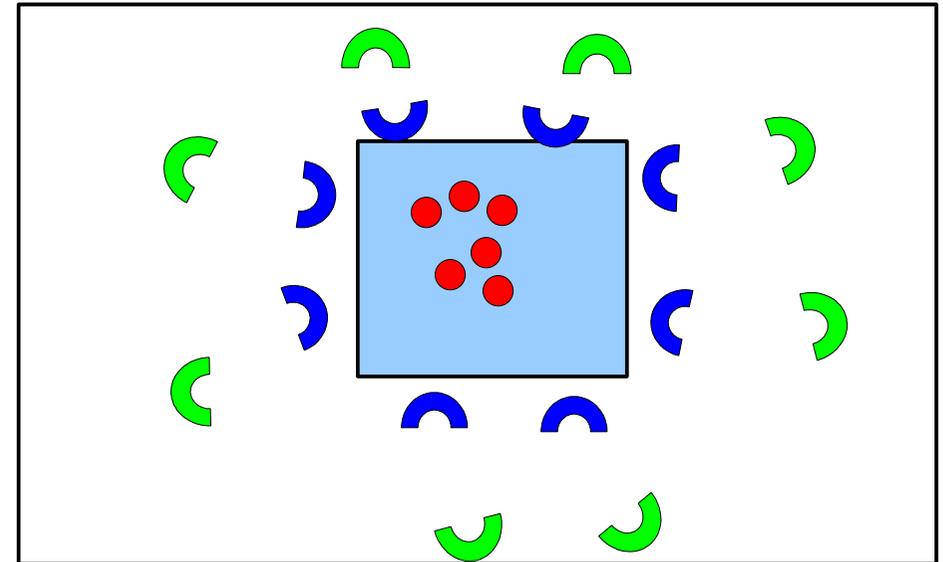
Variable

Variation de la position des attaquants et leur position autour du tapis

Variation de la taille des groupes pour favoriser contact corporel

Dispositif

- Carré de 6 x 6 m = 8 tapis
- Classe divisée en 2 groupes
- Matériel = une dizaine de coussins, ballons,...
- Défenseurs sur le tapis autour du trésor
- Attaquants à l'extérieur des tapis
- Rotation rôles à la fin du jeu



Ce qu'il y a à apprendre

Par rapport à la règle d'or : Ne pas faire mal

Ne pas se laisser faire mal

Accepter la maladresse des autres

Se reconnaître attaquant ou défenseur

Accepter de saisir et de se faire saisir

Phase : Entrée dans l'activité

Objectif : Immobiliser et se dégager.

Situation : Le renard et la poule

But

Le renard doit empêcher la poule de partir (sortir du tapis)

Consigne

A partir d'une saisie au choix, le renard doit empêcher la poule de sortir du tapis jusqu'au signal de fin en respectant les règles d'or . Vous commencez au signal de l'arbitre. Vous arrêtez au signal du chronométreur.

Critère de réussite

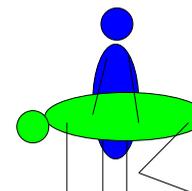
Réussir au minimum une fois à maintenir son adversaire et une fois à s'échapper.

Pour le renard : maintenir son adversaire 10''

Pour la poule : s'échapper avant la fin des 10''

Dispositif

- Groupe de 4 élèves (taille et poids identiques) dont un arbitre, un chronométreur et 2 lutteurs
- poule départ 4 pattes ; renard à genoux mains sur le dos de la poule
- Temps du combat = 10 ''
- Après trois jeux , rotation des rôles l'arbitre et le chronométreur deviennent renard et poule.
- Zone délimitée = 2 tapis
- Une fiche-arbitre avec prénoms des élèves (l'arbitre inscrit une croix en face du gagnant).



Ce qu'il y a à apprendre

Pour l'arbitre :

Donner le signal du début du jeu et l'arrêter lorsque le chronométreur arrive à 10.

Pour le chronométreur :

Compter régulièrement jusqu'à 10

Phase : Entrée dans l'activité

Objectifs : Retourner ; immobiliser

Situation : Le chasseur et la tortue

But

Pour le chasseur : Vous devez retourner la tortue

Pour la tortue : Rester sur le ventre

Consigne :

«Au signal de l'arbitre, le chasseur essaie de retourner la tortue sur le dos. Elle essaie de rester sur le ventre. Le chronométrateur donne le signal de fin. Le jeu dure 10 " »

« L'arbitre fait respecter les règles d'or et désigne le vainqueur »

Critère de réussite

Pour le chasseur : Mettre sur le dos en moins de 10"

Pour la tortue : Résister pendant 10"

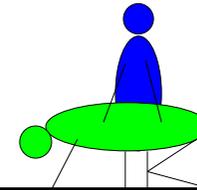
Variable

Variation des droits donnés aux tortues : droit de se déplacer

Variation de la position de départ

Dispositif

- Groupe de 4 avec un arbitre et un chronométrateur.
- 2 tapis pour 4 élèves
- Temps de combat = 15"
- Le chasseur se place à côté de la tortue qu'il tente de mettre sur le dos en moins de 10"
- La tortue se place sur 4 appuis (mains, genoux) et ne se sauve pas.
- L'arbitre valide la réussite ou l'échec de l'essai et désigne le vainqueur respectant la règle d'or.
- Le chronométrateur compte jusqu'à 10 au moment où l'arbitre fait démarrer le jeu.
- Consigne sécuritaire : la tortue ne doit pas se mettre debout
- Rotation après chaque combat



Ce qu'il y a à apprendre

Pour la tortue : être collé au sol

Pour le chasseur : Attrapé un bras et une jambe

être collé à la tortue

Tirer et retourner

Phase : Entrée dans l'activité

Objectifs : Accepter le contact – utiliser des saisies

Situation : La défense du fort

But

Sortir le plus de joueurs possibles de l'équipe adverse des tapis en une minute

Consigne

« Au signal vous devez faire sortir vos adversaires de la forteresse. Vous devez respecter les règles d'or »

Critère de réussite

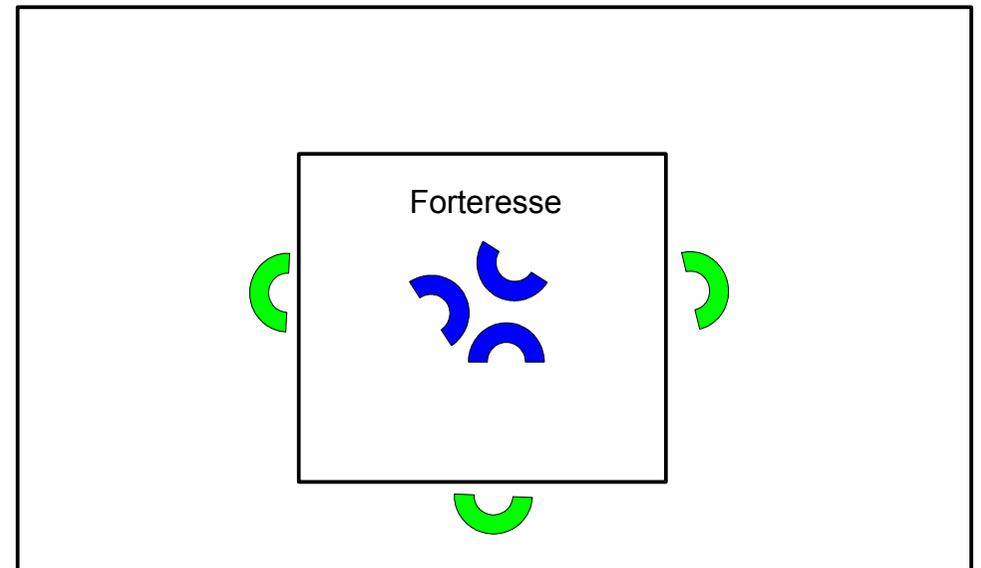
L'équipe gagnante est celle qui marque le plus de points
2 points par joueurs sortis.

Variable

Modifier le droits des lutteurs : possibilité de se mettre à deux, type de saisies, degré d'opposition des défenseurs

Dispositif

- Une zone de jeu délimitée pour 6 élèves
- 2 groupes de 6 : 3 attaquants et 3 défenseurs
- Groupe constitué / critère morphologique
- Temps de jeu = 1 minute puis changement de rôle
- Les 3 défenseurs se positionnent au centre du tapis dans l'espace délimité, ils sont dos à dos afin de constituer une forteresse.



Ce qu'il y a à apprendre

Par rapport à la règle d'or : Ne pas faire mal
Ne pas se laisser faire mal
Accepter la maladresse des autres
Utiliser différentes manières de saisir son adversaire
Utiliser différentes manières de le transporter

Phase : Phase de référence

Objectifs : Déséquilibrer l'adversaire et le sortir du territoire

Situation : Maître chez soi

But

Gagner ses combats

Consigne

« Au signal de l'arbitre vous devez essayer de faire sortir votre adversaire du cercle. Départ face à face à genoux en se tenant. Respecter les règles d'or. Le combat dure 20"»

Critère de réussite

L'élève, qui gagne, est celui qui sort deux fois sur trois combats son adversaire de la zone.

Variable

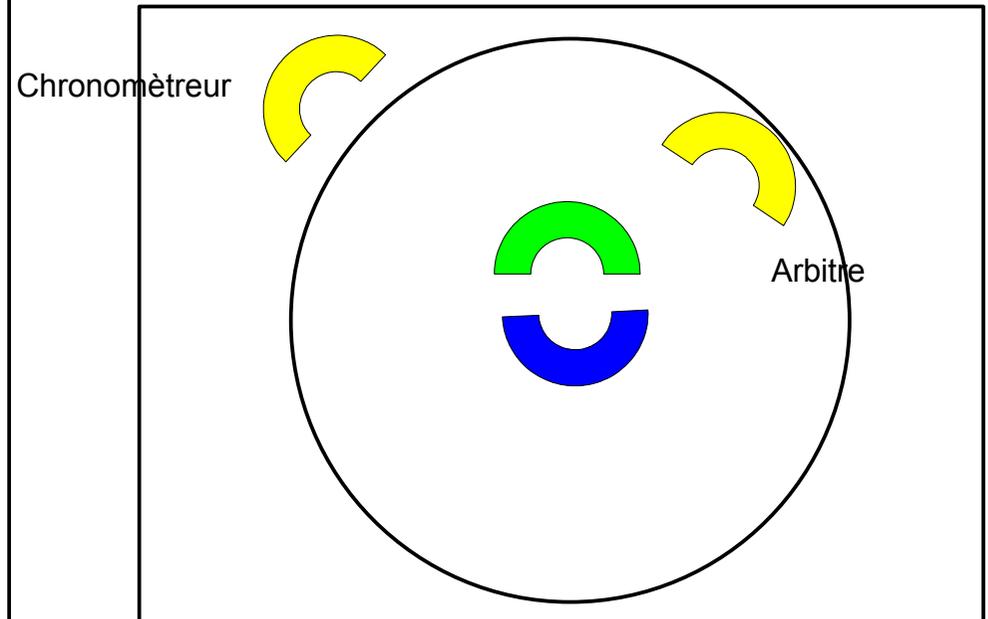
Variation de la taille de l'espace de jeu.

Variation des positions de départ (accroupi, à genoux...).

A l'inverse, amener son adversaire dans le grand cercle.

Dispositif

- Elèves réunis en 2 binômes : même taille, même poids pour chaque binôme
- Espace délimité sur les tapis par un grand cercle avec des coupelles
- Deux lutteurs,
- un arbitre : donne le signal, désigne le vainqueur, fait respecter les règles
- un chronométrateur : mesure le temps, signale fin du combat,
- Matériel : 2 tapis (3 m sur 3) ; 1 grand cercle dessiné sur la zone de combat ; 1 sablier de 20"



Ce qu'il y a à observer

Acceptation du contact – Type d'actions utilisées : tirer, pousser

Respect de la règle d'or – Type de saisies utilisées

Phase : Phase d'apprentissage

Objectifs : Tirer / pousser + établir un contact efficace

Situation : N'entre pas dans la maison

But

Rentrer dans la maison

Consigne

« Les attaquants essaient d'entrer dans le carré, les défenseurs les en empêchent. Le jeu s'arrête au bout d'1 minute. »

Critère de réussite

Individuel : être rentré dans la maison

Collectif : Marquer plus de points que l'autre équipe

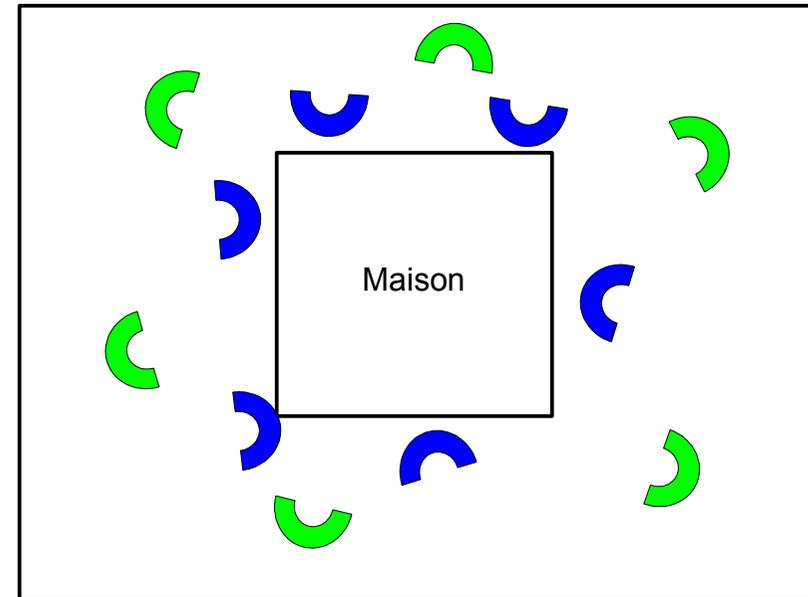
Variable

Diminuer le nombre de défenseurs

Agrandir le carré.

Dispositif

- Classe en deux ou 4 groupes.
- 6 défenseurs autour d'un carré de 4m X 4m
- 6 attaquants autour de ce territoire
- Temps de jeu = 1 minute



Ce qu'il y a à apprendre

Pour les défenseurs : Saisir les bras et les jambes.

Se rapprocher de l'attaquant (corps à corps)

Pousser l'attaquant – déséquilibrer l'attaquant.

Pour les attaquants : Quand le déf. tire je pousse

Quand le déf. pousse je tire

Phase d'apprentissage

Objectifs : Trouver des prises et des appuis efficaces

Situation : Pousser la voiture

But

Pousser la voiture derrière la ligne

Consigne

L'attaquant doit pousser le défenseur pour lui faire traverser les deux lignes. Les rôles sont inversés après chaque réussite
Ne pas se mettre debout

Critère de réussite

Pour l'attaquant : amener le défenseur derrière la 2^{ème} ligne.

Variable

Varié la distance entre les deux lignes.

Varié la position de départ (à genoux, debout, à 4 pattes, à plat ventre).

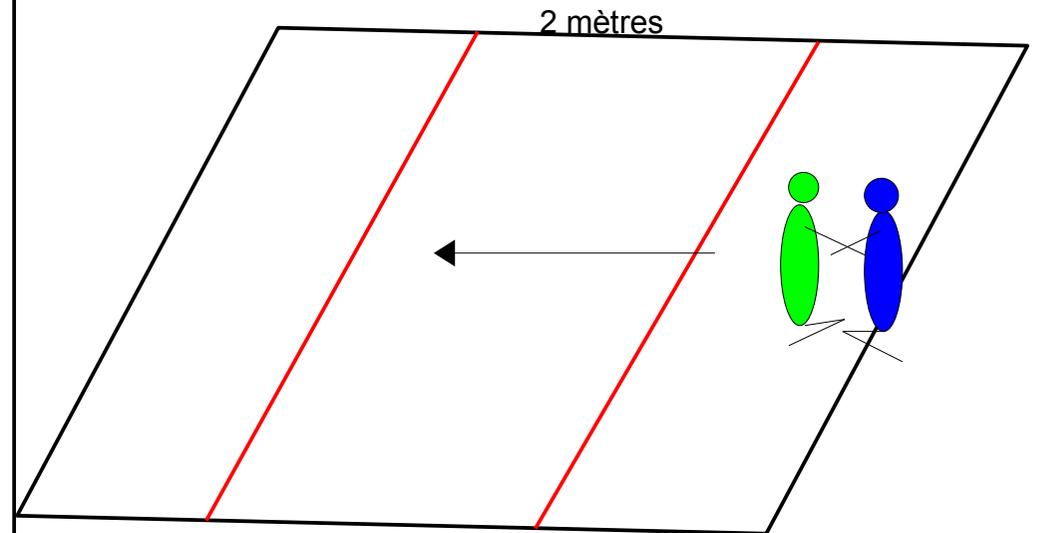
Modifier la saisie du pousseur au départ

Varié le type d'action : tirer; retourner

Varié le degré d'opposition de la voiture.

Dispositif

- Elèves 2 par 2 en groupe morphologique
- 2 lignes au sol distantes de 2 m
- L'attaquant et le défenseur derrière la même ligne



Ce qu'il y a à apprendre

Pousser ou tirer

Utiliser l'action de l'adversaire : « si le défenseur tire je pousse » et inversement.

Mettre en relation saisie l'adversaire et corps à corps.

Phase d'apprentissage

Objectifs : Trouver des prises efficaces pour retourner l'adversaire
+ Retourner/résister

Situation : Les yeux du chat

But

Mettre son adversaire sur le dos en moins de 10 secondes.

Consigne :

« Tu dois essayer de retourner ton adversaire sur le dos en respectant les règles d'or. Le jeu dure 10 ".

Critère de réussite

Pour le défenseur : rester sur le ventre.

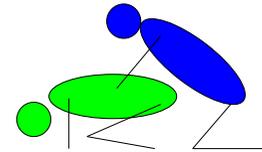
Pour l'attaquant : mettre l'adversaire sur le dos.

Variable

Modifier la position de départ (sur le ventre, à quatre pattes...).

Dispositif

- Elèves en binômes sur 2 tapis, surface 3mx3m.
- Le défenseur est recroquevillé genoux-poitrine
- L'attaquant débute mains sur le dos du défenseur.
- Début et fin au signal de l'enseignant.



Ce qu'il y a à apprendre

Saisies = attraper un bras et une jambe

Combinet action de tirer (ou pousser) et retourner

Etre collé à son adversaire

Phase : Phase d'apprentissage

Objectifs : Maintenir son adversaire au sol sur le dos.
Se dégager d'une immobilisation

Situation : Reste au lit

But

Pour le défenseur se mettre sur le ventre
Pour l'attaquant maintenir le défenseur au lit (sur le dos)

Consigne

« Au signal tu dois essayer de sortir du lit. Ton adversaire essaye de t'en empêcher. Le jeu dure 10 " »

Critère de réussite

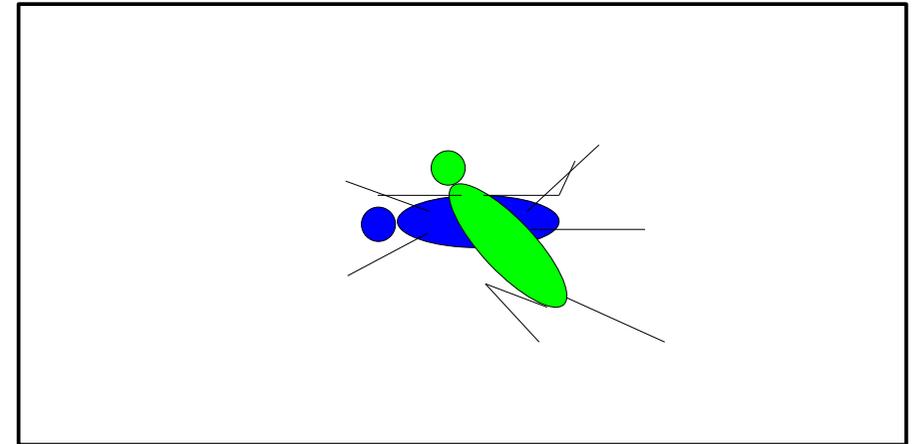
Pour le défenseur : se retrouver sur les genoux en 10 secondes.
Pour l'attaquant : immobiliser pendant 10 secondes.

Variable

Variation la position de départ du défenseur (bras le long du corps, jambes serrées/ bras écartés, jambes écartées...)
Variation des droits de l'attaquant (positions, saisies,...)

Dispositif

- Elèves en binômes sur deux tapis de 3mx3m.
- Le défenseur est allongé sur le dos.
- L'attaquant est couché sur lui.
- Début et fin au signal de l'enseignant
- Changement de rôle après un passage puis changement d'adversaire.
- Passer 3 fois dans chaque rôle



Ce qu'il y a à apprendre

Pour l'attaquant : être le plus lourd possible
être collé à son adversaire
Saisir un bras et une jambe
Pour le défenseur : Empêcher l'attaquant de saisir ses membres

Phase d'apprentissage

Objectifs : immobiliser son adversaire
se dégager

Situation : Le serpent et la mangouste

But :

Echapper à la mangouste en atteignant sa maison

Consigne

« Au signal, le serpent se sauve en rampant et essaie de rejoindre sa maison. La mangouste, elle, tente de l'en empêcher »

« le jeu dure 15 " »

Critère de réussite

Pour le serpent, sortir des tapis en 10 secondes.

Pour la mangouste, empêcher le serpent de s'enfuir et le maintenir sur les tapis.

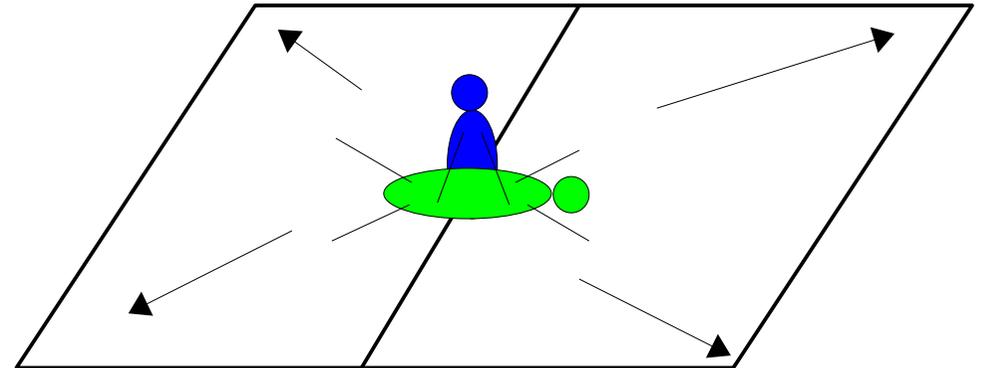
Variable

Augmenter la surface des tapis (mettre 3 tapis).

Modifier le rapport de force

Dispositif

- Elèves en binômes sur 2 tapis de 3 m x 3 m.
- Le serpent est allongé sur le ventre au milieu des tapis.
- La mangouste est à quatre pattes, à côté du serpent.
- Début et fin donnés par l'enseignant
- Temps de jeu de 15"
- Changer de rôle et d'adversaire



Ce qu'il y a à apprendre

Pour le serpent : Ramper

Se déplacer comme un serpent (dissociation segmentaire)

Pour la Mangouste : Supprimer les appuis

Etre le plus lourd possible

Etre collé au serpent

Phase : Phase d'apprentissage

Objectifs : Immobiliser son adversaire

Situation : Le Gendarme et le Voleur

But :

Pour le gendarme : empêcher le prisonnier de s'échapper.
Pour le prisonnier : quitter sa cellule au signal, en tentant de rejoindre la zone de liberté.

Consigne

« Au signal le voleur essaie de rejoindre la zone de liberté en sortant de sa prison. Le gendarme l'en empêche »

Critère de réussite

Le gendarme immobilise le prisonnier 3" sans bouger
Le prisonnier rejoint sa zone de liberté

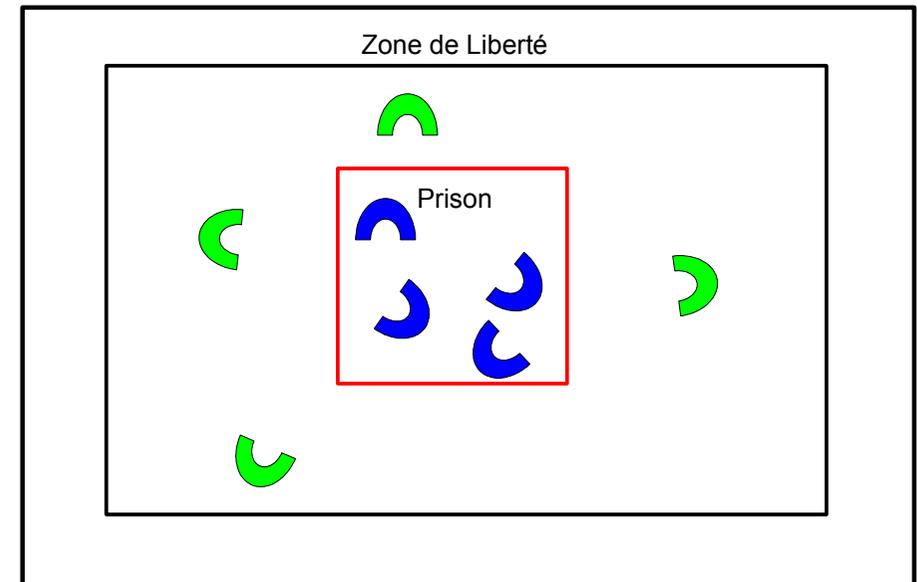
Variable

Forme collective

Type d'immobilisation : sur le dos, sur le ventre

Dispositif

- Espace délimité avec une prison et une zone de liberté
- Elèves en binômes, un prisonnier et un gendarme.
- Le prisonnier se place à quatre pattes dans sa cellule (au centre du tapis).
- Le gendarme se place devant la prison, debout.
- Le jeu dure 1 minute.



Ce qu'il y a à apprendre

Pour les gendarmes : Supprimer les appuis
Saisir un bras et une jambe
Etre collé au voleur
Etre le plus lourd possible

Pour le voleur : si au sol se remettre à 4 pattes

Phase de référence.

Objectifs : Vivre un combat complet
Actions motrices : Tirer, pousser, retourner, immobiliser

Situation : Le combat des petits lutteurs

But :
Gagner ses combats

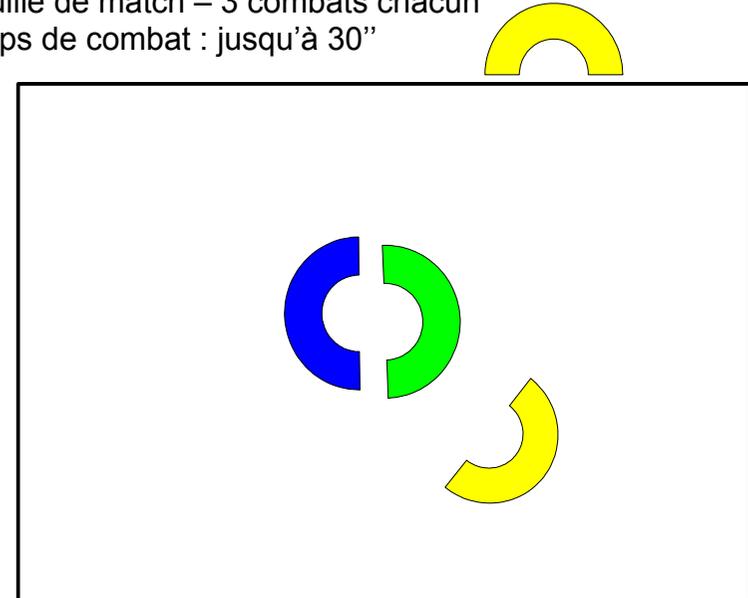
Consigne :
« Au signal de l'arbitre, essayer de mettre ton adversaire sur le dos pendant 3" (arbitre compte « 1 et 2 et 3»). Tu marques 5 points. Si il est sur le dos moins de 3" tu marques 2 points.
L'arbitre fais respecter la règle d 'or et désigne le vainqueur.
Le fin du combat est annoncée par le chronométrateur »

Critère de réussite

Marquer plus de points que son adversaire.
Gagner le tournoi

Dispositif

- Groupe de 4 (taille et poids identique) dont un arbitre et un chronométrateur
- Au départ : les deux adversaires sont face à face à genoux à partir d'une saisie
- Consigne sécuritaire ; ne pas se lever et respecter les règles d'OR
- 1 zone de combat de 3 mètres sur 3 mètres
- 1 feuille de match – 3 combats chacun
- Temps de combat : jusqu'à 30"



Ce qu'il y a à apprendre

Pour l'arbitre :

Il sait prendre les décisions (début et fin de combat)
Il sait reconnaître le vainqueur.

Pour le chronométrateur :

Retourner le sablier au moment ou le combat commence.
Annoncer la fin du combat