

# Jeux d'opposition

## 1. Compétences visées

<b>Habiletés motrices</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ <b>Agir pour dominer son adversaire dans une confrontation duelle et s'imposer physiquement à lui</b>, tout en respectant des règles de sécurité et de respect établies collectivement.</li> <li>➤ <b>Découverte de quelques techniques efficaces d'action</b> : suppression des appuis, agrandissement du polygone de sustentation, utilisation du poids du corps, abaissement du centre de gravité, utilisation de la force de l'adversaire.</li> </ul>
<b>Concepts et connaissances</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ <b>Connaissances sur le corps humain</b> : muscles, articulations.</li> <li>➤ <b>Repères temporels</b> : mesurer des durées.</li> <li>➤ <b>Connaissances sur les activités</b> : règles et aspects historiques.</li> <li>➤ <b>Connaissances sur les actions fondamentales du combat</b> : saisir, barrer, crocheter, immobiliser, esquiver, etc.</li> </ul>
<b>Habitudes et méthodes de travail</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ <b>Traitement de l'information</b> : <ul style="list-style-type: none"> <li>★ observation des techniques et des stratégies employées ;</li> <li>★ analyse de ces techniques et stratégies ;</li> <li>★ définition de règles d'action et <b>construction de projets d'action</b>.</li> </ul> </li> <li>➤ <b>Mesures de durées</b>.</li> </ul>
<b>Attitudes et relations aux autres</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Être soucieux de sa <b>sécurité</b> et de celle de l'adversaire : « règles d'or » (ne pas faire mal, ne pas se faire mal, ne pas se laisser faire mal).</li> <li>➤ <b>Respecter</b> son adversaire et les décisions de l'arbitre ; <b>contrôler ses émotions</b>.</li> <li>➤ Ne pas prendre de risques exagérés &amp; susceptibles d'être dangereux : <b>s'engager lucidement dans l'action</b>.</li> </ul>
<b>Langage : dire, lire, écrire</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ <b>Parler</b> : donner son avis, analyser les techniques et les stratégies observées.</li> <li>➤ <b>Lire</b> : effectuer des recherches sur l'origine des sports de combat dans des ouvrages documentaires ou sur la toile.</li> <li>➤ <b>Écrire</b> : <ul style="list-style-type: none"> <li>★ écrire des textes sur les activités menées durant le module et sur son ressenti personnel par rapport à ces activités.</li> <li>★ Remplir une fiche de pointage.</li> </ul> </li> </ul>

## 2. Règles de mise en œuvre

- **Avant la première séance** : débattre en classe sur les objectifs de l'unité d'apprentissage et mettre en évidence les règles d'or :

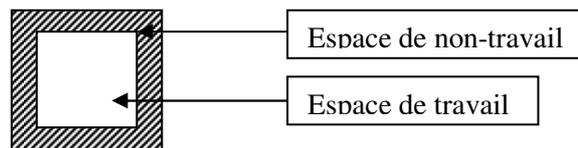
- ☛ Ne pas faire mal : pas de coup, pas de saisie à la tête ou au cou.
- ☛ Ne pas se faire mal.
- ☛ Ne pas se laisser faire mal : signaler toute douleur en frappant le sol.

- Avoir une **tenue adaptée** : short ou jogging, T-shirt, pieds nus, ni lunettes, ni bijoux.

- Disposer d'un **espace de combat suffisant**

(minimum : un tapis de 2m sur 3m pour deux combattants).

Faire en sorte que les élèves s'approprient bien l'espace :



- Se mettre d'accord sur les **signaux de début et fin de combat**. On pourra par exemple utiliser les termes japonais utilisés pour le judo : « Hadjimé » pour engager le combat, « Maté » pour le stopper.
- Commencer chaque séance par une phase **d'échauffement** adaptée à l'activité.
- Dans les oppositions à deux, **changer d'adversaire à chaque combat**. On pourra par exemple créer pour chaque activité des groupes de 3 (deux combattants et un arbitre) et « tourner ».
- Adapter la **durée des combats** au niveau des élèves et au type d'activité (20 s à 1 min 30).
- Organiser des phases de mise en commun qui permettront de mettre en évidence l'efficacité de quelques techniques d'action.
- Terminer chaque séance par des activités de retour au calme (postures de Yoga par exemple).

### 3. Répertoire de jeux.

#### ➤ Jeux de coopération :

- **Les siamois** : effectuer un parcours avec obstacles simples en se tenant par la main, par la taille, par les épaules, par les chevilles.
- **La chenille** : les enfants se placent à quatre pattes les uns derrière les autres en tenant les chevilles de celui qui est devant. La chenille doit ensuite se déplacer sans rupture. Ce jeu peut être utilisé comme échauffement.
- **La forêt** : certains élèves constituent les arbres (à quatre pattes, jambes et bras tendus et écartés). Ce jeu peut être utilisé comme échauffement.
- **Pousser-tirer** : tirer ou pousser un partenaire pour lui faire franchir un espace en variant les saisies.
- **Les déménageurs** : les déménageurs doivent transporter des meubles (enfants figés) d'une maison à l'autre.
- **Le relais dessus-dessous** : les élèves sont partagés en deux groupes disposés en deux rangées de joueurs, à quatre pattes, serrés côte à côte. Le dernier enfant de chaque rangée doit venir se placer en tête en rampant sur ou sous ses camarades. Ce jeu peut être utilisé comme échauffement.
- Etc.

#### ➤ Jeux d'opposition à distance ou à mi-distance :

- **Le lasso** : un joueur agite au sol autour de lui un ruban de 2m. L'adversaire doit poser le pied sur le ruban.
- **Prise de foulard** : saisir le foulard glissé dans la ceinture de l'adversaire (variante possible avec pinces à linge).
- **Poules, renards, vipères** : debout ou à quatre pattes, s'emparer d'un foulard glissé dans la ceinture. Les poules attrapent les vipères qui attrapent les renards qui attrapent les poules.
- **La queue du diable** : placer le diable (enfant avec foulard glissé dans la ceinture) dans un cercle de 5 m de diamètre. Un équipe de 4 ou 5 joueurs placés autour du cercle doit, sans se faire toucher, pénétrer dans celui-ci et s'emparer de la queue du diable.
- **Le loup et l'agneau** : un berger et son troupeau se tiennent debout en file indienne (le berger en tête, l'agneau en dernier). Le berger et son troupeau doivent protéger l'agneau en s'interposant entre lui et le loup.
- **L'île** : deux joueurs A et B se tiennent par les mains ou les poignets. A a un pied dans un cerceau et doit s'efforcer de l'y laisser malgré l'opposition de B.
- Etc.

#### ➤ Jeux d'opposition corps à corps à rôles distincts :

- **Sortir les ours de la tanière** : les joueurs ours sont regroupés dans un territoire. Au signal, les chasseurs doivent les en faire sortir.
- **Arrêter les fourmis** : les fourmis circulent librement dans l'espace de travail. Au signal, les chasseurs disposés autour pénètrent dans l'espace de travail et tentent d'immobiliser les fourmis au sol.
- **Conquête du ballon** : un joueur A est à quatre pattes. Il tient fermement sous son corps un ballon que le joueur B doit tenter de récupérer.
- **Chameaux-chamois** : chameaux et chamois sont répartis dos à dos le long d'une ligne médiane. A l'annonce du nom de leur équipe, les chameaux (ou les chamois) se précipitent à quatre pattes vers leur camp. L'autre équipe doit les en empêcher.
- **Retourner la tortue** : la tortue se tient à quatre pattes. Le chasseur doit la retourner.
- **Les voyageurs** : les voyageurs doivent traverser l'espace de travail. Les bandits essaient de les en empêcher en les immobilisant.
- Etc.

#### ➤ Jeux d'opposition corps à corps rôles identiques (proches des luttes codifiées) :

- **Combat de coqs** : les joueurs sont accroupis face à face. Au signal, chacun doit saisir son adversaire par les mains ou les bras et essayer de le faire chuter.
- **Dos à dos** : au signal, chacun se retourne et essaie d'immobiliser son adversaire.
- **Béret judo** : même principe que le béret mais il s'agit ici de s'emparer d'un ballon et de le ramener dans sa moitié de terrain.
- **Lutte anglaise** : contourner l'adversaire et le ceinturer par derrière.
- **Sumo** : ceinturer l'adversaire pour le pousser hors d'un cercle.
- **Lutte turque** : soulever l'adversaire et faire trois pas en le portant.
- **Ballon lutteur par équipes** : deux équipes de quatre joueurs sont face à face de part et d'autre de l'espace de jeu. 5 ballons sont disposés au milieu de l'espace. Au signal, les équipes doivent se précipiter vers les ballons et les ramener dans leur camp.
- Etc.

## 4. Des objectifs pour chaque cycle

### OBJECTIFS ÉDUCATIFS À LONG TERME

	Objectifs généraux	Objectifs spécifiques	Situations à privilégier
	<ul style="list-style-type: none"> <li>☛ Se situer dans l'espace et dans l'action en tant que partenaire, adversaire, arbitre, observateur.</li> <li>☛ Respecter l'autre et les règles (citoyenneté), développer des comportements positifs (objectifs d'attitudes).</li> <li>☛ Rechercher et élaborer des stratégies (objectifs de méthode).</li> <li>☛ Apprendre à verbaliser (maîtrise de la langue).</li> </ul>		
Cycle 1	<ul style="list-style-type: none"> <li>☛ Prendre contact avec le sol.</li> <li>☛ Prendre contact avec l'autre.</li> <li>☛ Varier les saisies.</li> <li>☛ Accepter l'autre comme partenaire ou comme adversaire.</li> <li>☛ Accepter les chutes.</li> </ul>	Découvrir quelques actions fondamentales : <b>tirer, pousser, saisir, porter, ramper</b> et les optimiser (relances).	<ul style="list-style-type: none"> <li>☛ Jeux de coopération</li> <li>☛ Jeux d'opposition à distance ou à mi-distance</li> </ul>
Cycle 2	S'organiser pour agir sur l'adversaire : <ul style="list-style-type: none"> <li>☛ Qui coopère.</li> <li>☛ Qui se défend.</li> </ul>	Découvrir des actions fondamentales plus complexes : <b>soulever, déséquilibrer, amener à terre, retourner, immobiliser</b> et les optimiser.	<ul style="list-style-type: none"> <li>☛ Jeux d'opposition à distance et à mi-distance</li> <li>☛ Jeux d'opposition corps à corps avec rôles distincts</li> </ul>
Cycle 3	<ul style="list-style-type: none"> <li>☛ Enchaîner les actions dans le but de vaincre.</li> <li>☛ Maîtriser l'équilibre (le sien et celui de l'autre).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>☛ Enchaîner les actions fondamentales pour attaquer ou (et) défendre (<b>ex</b> : amener au sol <b>et</b> retourner, retourner <b>et</b> immobiliser)</li> <li>☛ Maîtriser et se maîtriser.</li> <li>☛ Contrer une attaque.</li> <li>☛ Surpasser l'adversaire en le respectant.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>☛ Jeux d'opposition corps à corps à rôles distincts.</li> <li>☛ Jeux d'opposition corps à corps avec rôles identiques.</li> </ul>

## 5. Construire une unité d'apprentissage.

Découverte et évaluation diagnostique	Diversification / structuration	Entraînement	Évaluation et valorisation
<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Découverte de l'environnement de jeu (salle d'EPS, tapis).</li> <li>➤ Découverte des règles (« règles d'or »).</li> <li>➤ Découverte de son corps et du corps de l'autre</li> <li>➤ Mise en place d'une situation de référence (« jeu repère ») permettant d'évaluer les capacités des élèves.</li> </ul>	Mise en évidence de diverses stratégies d'action : <ul style="list-style-type: none"> <li>☛ suppression des appuis ;</li> <li>☛ agrandissement du polygone de sustentation ;</li> <li>☛ utilisation du poids du corps ;</li> <li>☛ abaissement du centre de gravité ;</li> <li>☛ utilisation de la force de l'adversaire (feintes).</li> </ul> Inciter les élèves à expérimenter ces différentes techniques et stratégies.	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ S'appuyer sur les règles établies lors de la phase précédente et les répéter dans diverses situations.</li> <li>➤ Prendre conscience des points à améliorer et des progrès effectués.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Revenir à la situation de référence (en la faisant éventuellement évoluer) pour mesurer les acquisitions des élèves.</li> <li>➤ Participer à des tournois :               <ul style="list-style-type: none"> <li>★ individuels (montante/descendante, défis) ;</li> <li>★ par équipes.</li> </ul> </li> </ul>

## 6. Ressources bibliographiques.

- *Éducation physique : le guide de l'enseignant, tome 2 (Éditions revue EPS)* : répertoire de jeux et exemples d'unités d'apprentissage pour les trois cycles.
- *50 jeux de lutte, Daniel Eichelbrenner (Éditions revue EPS)* : de nombreux jeux pour tous les niveaux.
- *L'éducation physique à l'école, de la maternelle au CM2 (Éditions revue EPS)* : exemple d'unité d'apprentissage pour le cycle 2.
- *Quatre activités d'EPS pour les 3-12 ans, Colette Cateau & al. (Éditions revue EPS)* : quelques situations pour bâtir des unités d'apprentissage pour les trois cycles.
- *Jeux de coopération et d'opposition et compétences au cycle des apprentissages premiers et jeux de combat de préhension vers le judo et compétences au cycle des approfondissements* : documents distribués à chaque école contenant tous les éléments pour mettre en place des unités d'apprentissage au cycle 1 ou au cycle 3.

## 7. Sites internet.

- [www.planetolak.net](http://www.planetolak.net) : site très riche sur l'EPS. Voir notamment les positions de yoga pour les phase de retour au calme ([www.planetolak.net/relaxation.html](http://www.planetolak.net/relaxation.html))

## Exemple de séance de jeux d'opposition

<b>Objectifs spécifiques :</b>		<b>Matériel :</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ réagir rapidement à un signal sonore ;</li> <li>➤ rechercher des modes de contrôle et d'immobilisation ;</li> <li>➤ rechercher les différentes possibilités d'intervention sur l'adversaire et sur le ballon ;</li> <li>➤ opposer à l'attaquant une résistance active ou passive.</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ tapis ;</li> <li>➤ foulards ;</li> <li>➤ ballons ;</li> <li>➤ chronomètres + feuilles de pointage (poules).</li> </ul>	
Durée	Phase	Consignes Déroulement	Observations
10 min	<b>Échauffement</b>	Jouer à la <b>queue du diable</b> .	
5 min	<b>Échauffement spécifique</b>	1. Série de 10 mobilisations sur : doigts, poignets, épaules, cou, bassin, chevilles, dos (culbuto) 2. Ramper de différentes façons (sur le ventre ou sur le dos). 3. Par 2 : face à face, paumes des mains en contact, effectuer 10 mouvements de piston. Un des deux partenaires devra opposer une résistance modérée. 4. Par 2 : face à face, jambes légèrement écartées, les mains sur les épaules du partenaire : descendre 5 fois en planche ventrale. 5. Par 2 : départ debout dos à dos (dos droits) : descendre jambes fléchies et remonter 5 fois.	
10 min	<b>Jeu n°1</b> : chameaux et chamois Deux équipes dont les membres sont assis dos à dos : <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ chamois ;</li> <li>➤ chameaux.</li> </ul>	Chameaux et chamois sont répartis dos à dos le long d'une ligne médiane. A l'annonce du mot « chameaux » prononcé par le meneur de jeu, ceux-ci partent à quatre pattes vers leur camps. Les chamois doivent les en empêcher en les immobilisant, en les retournant ou en les ramenant dans leur propre camp. A chaque reprise, on compte les points : <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ 2 points pour celui qui rejoint son camp ;</li> <li>➤ 1 point par adversaire immobilisé ;</li> <li>➤ 2 points par adversaire retourné ;</li> <li>➤ 3 points par adversaire ramené dans son propre camp.</li> </ul> <u>Durée d'une reprise</u> : 1 min 30.	<b>Comportements à valoriser :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ vitesse de réaction et de déplacement ;</li> <li>➤ résistance au retournement par extension d'un bras ou d'une jambe.</li> </ul>
25 min	<b>Jeu n° 2</b> : la conquête du ballon Oppositions duelles : former des groupes de 4 (2 combattants, 1 arbitre, 1 chronométreur/pointeur).	Deux par deux : A est à quatre pattes ; il tient fermement sous son corps un ballon que B doit tenter de récupérer. Si B réussit, noter son temps. Puis, échanger les rôles. Si A réussit à prendre le ballon de B, comparer les temps : le vainqueur est celui qui a pris le ballon le plus rapidement. <u>Durée d'une reprise</u> : 1 min.	<b>Comportements à valoriser :</b> <b>Pour le défenseur :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ faire obstacle avec son corps ;</li> <li>➤ fermer les ouvertures pour protéger le ballon ;</li> <li>➤ éviter le retournement en étendant une jambe ou un bras.</li> </ul> <b>Pour l'attaquant :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ engager un bras entre la poitrine (ou le bras) du défenseur et le ballon ;</li> <li>➤ retourner l'adversaire.</li> </ul>
10 min	<b>Retour au calme :</b> Collectif	<b>Postures de yoga :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ le moulin à vent ;</li> <li>➤ le paon ;</li> <li>➤ la tortue ;</li> <li>➤ le chat ;</li> <li>➤ la souris puis repos.</li> </ul> (Activités issues du site internet Planetolak)	