

# Dossier Enseignant

## *Jeux de luttes*



### *Livret de compétences EPS*

### *Fin de cycle 3*



## Cycle des approfondissements

**Compétence : S'affronter collectivement ou individuellement**

# APS de référence : Jeux de Luites

### *Objectifs généraux*

- . Développement des capacités et des ressources nécessaires aux conduites motrices
- . Accès au patrimoine culturel que représentent les diverses activités physiques sportives et artistiques, pratiques sociales de référence

**B.O n°1 du 5 janvier 2012**

**Comme attaquant** (départ au sol ou debout)

- Accepter de se déséquilibrer pour mettre l'adversaire en difficulté.
- Gérer ses efforts, changer le rythme de ses actions au cours du combat.

**Comme défenseur** (départ au sol ou debout)

- Se dégager le plus rapidement possible.
- Utiliser le déséquilibre de l'adversaire pour prendre momentanément le dessus

**Comme arbitre**

- Arbitrer seul, être vigilant au niveau de la sécurité

**Dans un combat**, alterner les rôles d'attaquant et de défenseur.

En tant qu'attaquant, amener son adversaire au sol et le maintenir immobilisé sur le dos pendant 5 secondes.

En tant que défenseur : ne pas se laisser immobiliser, garder une position ventrale

### Sorties scolaires

**B.O. Hors série n° 7 du 23 septembre 1999 : Activité à encadrement renforcé 2 pour 24 élèves**



# APS : Jeux de luttes

## FINALITE

→ Enchaîner des actions, anticiper et agir efficacement pour vaincre son adversaire, selon des règles précises

## OBJECTIFS OPERATIONNELS

- . Combattre en attaquant
- . Combattre en se défendant
- . Combattre en attaquant et en se défendant
- . Tenir différents rôles

## PROGRAMMATION

- . 10 à 12 séances par module d'apprentissage
- . 1 à 2 séances de 45 minutes par semaine

## Situation de référence

(modalités d'évaluations identiques tout au long du cycle  
(évaluations diagnostique, intermédiaire et finale)

Départ à genoux : amener son adversaire au sol, le mettre sur le dos et le maintenir 3 secondes.

**Spécificité.** Vous pouvez consulter les fiches « situation de référence spécifique »

## Propositions bibliographiques :

- « Jeux de lutte 52 jeux pour l'école élémentaire » D. Eichelbrenner (Revue EPS)
- « 50 jeux de lutte » D. Eichelbrenner (Revue EPS)
- « 100 jeux d'opposition » B. Stimbre et M. Sauvageot (CRDP Rodez)
- « Les sports de combat les jeux d'opposition à l'école élémentaire » (Revue EPS)
- « L'activité physique de l'enfant de 2 à 10 ans » Tome 2 (Revue EPS)
- « De l'école aux associations » (Revue EPS)
- « L'éducation physique à l'école maternelle » (Revue EPS)
- Revue EPS1 N° 115
- « L'éducation physique à l'école : de la maternelle au CM2 » (Revue EPS)

## Sur le net :

1/ <http://www.ac-dijon.fr/pedago/eps/Lutte/>

2/ <http://www.reunion.iufm.fr/Dep/Eps/UA/fiche/cmp3c3/7c3d3n1/7c3d3n1.htm>



## OBJECTIFS OPERATIONNELS

<b>1.</b>  <b>COMBATTRE EN ATTAQUANT</b>	<b>A/ Saisir</b> : attraper l'adversaire avec les mains ou les bras dans le but de se positionner le plus efficacement possible en vue d'une attaque.
	<b>B/ Déséquilibrer</b> : rompre la position d'équilibre de l'adversaire en : <ul style="list-style-type: none"> <li>■ poussant</li> <li>■ tirant</li> <li>■ enlevant un appui</li> </ul>
	<b>C/ Retourner</b> : départ à plat ventre ou en position quadrupédique, mettre l'adversaire sur le dos en : <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Enlevant un ou plusieurs appuis : bras, jambes...</li> </ul>
	<b>D/ Immobiliser</b> : maintenir l'adversaire sur le dos un temps donné.

<b>2.</b>  <b>COMBATTRE EN SE DEFENDANT</b>	<b>A/ Se dégager de la saisie</b> : Utilise une technique pour contrer l'attaque de son adversaire
	<b>B/ Résister à un équilibre</b> : maintenir son équilibre en se déplaçant et en faisant varier la hauteur de son centre de gravité.
	<b>C/ Résister à un retournement</b> : <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Eviter de se faire saisir les appuis</li> <li>■ Ecarter ses appuis et baisser son centre de gravité</li> </ul>
	<b>D/ Se dégager de l'immobilisation</b> : réagir avant la saisie complète et se positionner pour rendre inefficace une immobilisation : <ul style="list-style-type: none"> <li>■ en protégeant ses bras de toutes saisies et en glissant un genou sous l'adversaire</li> <li>■ en tentant de se mettre à plat ventre</li> </ul>

<b>3.</b>  <b>COMBATTRE EN ATTAQUANT ET EN SE DEFENDANT</b>	Construire son combat : <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Répondre à des situations d'attaque</li> <li>■ Provoquer des situations d'attaque</li> </ul>
---	---

<b>4.</b>  <b>TENIR D'AUTRES ROLES</b>	A/ Arbitrer
	B/ Participer à l'organisation



# OUTIL POUR L'ENSEIGNANT

## Mes progrès au cours des séances de jeux de luttes

Le niveau 3 correspond aux compétences visées en fin de CM2

### 1. COMBATTRE EN ATTAQUANT

	NIVEAU 1	date	NIVEAU 2	date	NIVEAU 3	Date
<b>A/ Saisir</b>	Saisit l'adversaire de temps en temps		Utilise systématiquement la même saisie		Adapte la saisie à la situation	
<b>B/ Déséquilibrer</b>	Déséquilibre uniquement en tirant l'adversaire		Déséquilibre son adversaire avec une seule technique		Utilise plusieurs techniques de déséquilibre	
<b>C/ Retourner</b>	Retourne son adversaire sans technique particulière		Utilise systématiquement la même technique de retournement		Utilise des techniques adaptées à la position de son adversaire	
<b>D/ Immobiliser au sol</b>	Immobilise son adversaire en maintenant une distance (bras tendus)		Immobilise son adversaire en appuyant son corps sur celui de l'adversaire		Immobilise son adversaire avec le poids de son corps en utilisant plusieurs techniques d'immobilisation	

### 2. COMBATTRE EN SE DEFENDANT

	NIVEAU 1	date	NIVEAU 2	Date	NIVEAU 3	date
<b>A/ Se dégager de la saisie</b>	Subit la saisie		Tente un dégagement sans y parvenir		Utilise la technique adaptée à la saisie de son adversaire	
<b>B/ Résister au déséquilibre</b>	Subit et se laisse aller au sol		Résiste aux différents déséquilibres en écartant ses appuis et en se déplaçant		Surprend l'adversaire en utilisant sa propre force	
<b>C/ Résister aux retournements</b>	Subit le retournement sans résister		Résiste au retournement en écartant ses appuis ou en se mettant à plat ventre		Résiste et crée une contre-attaque	
<b>D/ Se dégager de l'immobilisation</b>	Subit l'immobilisation		Essaie de se dégager		Utilise des techniques de dégagement	

### 3. COMBATTRE EN ATTAQUANT ET EN SE DEFENDANT

	NIVEAU 1	date	NIVEAU 2	Date	NIVEAU 3	date
<b>Construire son combat</b>	Subit		Privilégie la défense		Prend des initiatives d'attaque	

### 4. TENIR D'AUTRES ROLES

	NIVEAU 1	Date	NIVEAU 2	Date	NIVEAU 3	Date
<b>A/ Arbitrer</b>	Accepte d'arbitrer avec une aide		Arbitre et justifie ses décisions		Arbitre, justifie ses décisions et les fait respecter	
<b>B/ Organiser</b>			Comprendre l'organisation d'une rencontre		Préparer une rencontre	



# OUTIL POUR L'ENSEIGNANT

## MISE EN ROUTE

Deux entrées dans les séances possibles :

1/ **par une mise en route** afin d'habituer les enfants à se préparer à l'effort de leur future vie de sportif.

Exemples de mises en route :

Varié les procédures et les adapter à la séance. Elles peuvent être de différents types :

- + sous forme de jeux
- + sous forme de travail articulaire et musculaire (répétitions de mouvements) en verbalisant
- + sous forme de déplacements variés (course à 4 pattes, en rampant...)
- + en mixant les propositions précédentes.

2/ **par la situation de référence**

## SITUATION DE REFERENCE

La situation de référence permet au maître d'affiner son observation des comportements de ses élèves dans une logique d'apprentissage et d'évaluer le niveau de compétences de chacun.

La situation de référence donne à l'élève une représentation de l'activité. Elle lui permet de connaître ses compétences et d'évaluer ses progrès.

10 à 12 minutes

Objectifs	Dispositif	Consignes	Critères de réussite
<ul style="list-style-type: none"><li>➤ Mettre son adversaire sur le dos.</li><li>➤ Le maintenir 3 secondes au sol.</li></ul>	<p>Élèves par 2, répartis sur des tapis, face à face un genou au sol, ils se tiennent. 1min 30 s par combat</p> <p>Changement d'adversaire après chaque combat.</p>	<p>« Au signal, vous devez amener votre adversaire au sol, le mettre sur le dos et le maintenir 3 secondes au sol. »</p>	<p>1/ L'adversaire est déséquilibré et tombe au sol.</p> <p>2/ L'adversaire est mis sur le dos.</p> <p>3/ L'adversaire est maintenu sur le dos 3 secondes</p>



## OUTIL POUR L'ENSEIGNANT

### FICHE D'EVALUATION DIAGNOSTIQUE

	Déséquilibrer et amener son adversaire sur le dos	Mettre son adversaire sur le dos	Immobiliser son adversaire sur le dos 3 secondes	
<b>Noms des élèves</b>	<i>Solutions</i>			
	<i>En poussant en tirant en crochetant</i>	<i>En poussant en tirant en crochetant</i>	A. <u>Je domine</u> : À cheval sur l'adversaire, en maintenant son adversaire à distance.  B. B. <u>Si je suis dominé</u> : Se dégager de l'immobilisation	
			A	B

## FICHE DE SECURITE

- Retrait de tous les objets dangereux :
  - . Bijoux (bagues, montres, bracelets, colliers, boucles d'oreilles...)
  - . Clefs
- Faire attention aux ongles longs.
- Enlever les objets des poches
- Pas de chewing gums
- Règles d'or:
  - . Ne pas faire mal
  - . Ne pas se faire mal
  - . Ne pas se laisser faire mal
- Respecter les codes propres à l'activité: signaux de début et de fin donnés par l'arbitre, signal de secours pour l'arrêt du combat (ex : 2 frappes avec la main sur le tapis ou sur l'adversaire), limites de l'aire du combat.
- Hygiène : Vérifier l'état des pieds ou des chaussettes.



# OUTIL POUR L'ENSEIGNANT

## Repérage de quelques verbes d'actions en lutte

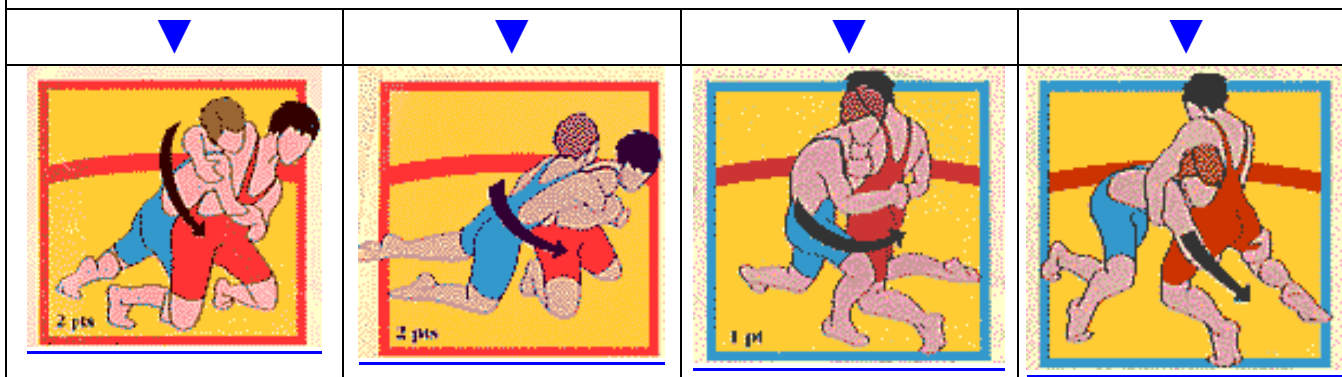
### 1/ A partir de la situation de référence « départ à genoux » :

(Rappel : Situation de référence : Départ à genoux, amener son adversaire au sol, le mettre sur le dos et le maintenir 3 secondes)

### Renverser son adversaire sur le dos







### Quelques solutions





## 2/ Immobiliser l'adversaire

Quelques solutions			
			
<i>Par dessus</i>	<i>Dans le prolongement</i>	<i>Latéralement 1</i>	<i>Latéralement 2</i>

Pour que ces actions soient efficaces, le lutteur doit respecter les principes suivants :

- . Utiliser le poids du corps
- . Placer ses appuis en opposition
- . Utiliser la poussée des jambes
- . S'effacer-tirer
- . Pousser-fixer
- . Esquiver, tourner, barrer, bloquer, abaisser
- . Accompagner l'autre dans sa chute
- . Utiliser la force de l'autre
- . Opposer des appuis aux forces de l'autre
- . Rentrer la tête, rapprocher les membres
- . Rester souple, rouler

# PROPOSITIONS DE MISE EN OEUVRE

Voici les phases correspondant aux différentes compétences à acquérir :

**Phase 1 Renversement**

**Phase 2 Mise sur le dos**

**Phase 3 Immobilisation**

**Phase 4 Se sortir de l'immobilisation**

A l'intérieur de chaque phase, il y a plusieurs étapes.

## Proposition d'une démarche pédagogique par étape

- Mise en situation problème pour les élèves
- Verbalisation des découvertes faites par les élèves
- Expérimentation de ces découvertes par tous
- Retour à la situation combat de départ pour réinvestissement
- Evaluation de l'évolution des pratiques pour le maître
- Mise en situations différentes sous forme de jeux pour consolider les compétences, pour créer d'autres situations problèmes.

*Celle-ci est modifiable, évolutive...à chacun d'ajuster en fonction du parcours de ses élèves.*

*Pour réaliser une étape, le nombre de séances est à adapter en fonction des comportements des élèves.*

## Phase 1 : Renversement

Situation de combat : départ face à face, les 2 élèves minimum un genou à terre.

But : amener son adversaire au sol.

### Pour le maître

A la fin de cette étape, il peut apporter des pistes qui induiront une technique différente.

Exemple : Dire aux élèves lorsqu'on est au sol ( si cela n'a pas été trouvé par eux)...pense à faire un croche-patte,...ou pense à tirer la jambe...ou attrape le pied avec ta main...

### Proposition de jeux correspondants à la situation de déséquilibre

*Les mantes religieuses*

*L'unijambiste*

*Le gardien du cerceau*

*Contrôles debout*

*C'est mon cercle*

Tous les jeux proposés sont adaptables et permettent de développer les compétences visées dans cette 1<sup>ère</sup> étape



## Phase 2 : Mise sur le dos

Même démarche que pour la phase 1.

Situation de combat : départ face à face, les 2 élèves minimum un genou à terre.

But : amener son adversaire sur le dos.

### Pour le maître

A la fin de cette étape, il peut apporter des pistes qui induiront une technique différente.

Exemple : Dire aux élèves de ne pas lâcher l'adversaire lors de la chute ....

### Proposition de jeux correspondants à la situation de mise sur le dos

*Les tortues*

*Combats au sol*

*Le rodéo*

*Le relais des balles*

## Phase 3 : Immobilisation

Situation de combat : départ, élèves allongés tête-bêche sur le dos.

But : immobiliser son adversaire ( 3 secondes ou plus)

### Pour le maître

A la fin de cette étape, il peut apporter des pistes qui induiront une technique différente.

Exemple : Dire aux élèves de rechercher le contact de leur corps avec celui de leur adversaire...Dire aux élèves d'utiliser ses bras pour serrer leur adversaire contre eux...

### Proposition de jeux correspondants à la situation d'immobilisation

*Les crêpes*

*Gardiens et prisonniers*

*L'anguille et le crapaud*

*Le pot de colle*

*Les hérissons*

## Phase 4 : Se sortir d'une immobilisation

Situation de combat : 1 élève allongé sur le dos, l'autre élève utilise la saisie de son choix pour maintenir son adversaire au sol.

But : Se dégager de l'immobilisation

### Pour le maître

A la fin de cette étape, il peut apporter des pistes qui induiront une technique différente.

Exemple : Dire aux élèves de se tourner vers la personne qui les tient...Dire aux élèves d'utiliser leurs mains...

### Proposition de jeux correspondants à la situation de sortie d'une immobilisation

*Les crêpes*

*Gardiens et prisonniers*

*L'anguille et le crapaud*

*Le pot de colle*

*Les hérissons*

*Sortir les ours de la tanière*

*Ramper c'est dur*



## LES MANTES RELIGIEUSES

**Niveaux concernés:** Dès le C.P

**Matériel:** Aucun.

**Objectifs:** Travail des déséquilibres à mi-hauteur. Amener au sol. Se déplacer à genoux.

**JEU :** On joue 2 par 2. Départ face à face, un genou au sol. Au signal, les joueurs doivent déséquilibrer leur adversaire pour l'amener au sol. Il faut garder en permanence un genou au sol (ne pas se lever). 1 point si l'adversaire pose au sol une autre partie du corps que les genoux ou les pieds.

**Variantes :**

- Faire toucher les épaules au sol.
- Faire toucher les fesses au sol.
- Varier les départs :
  - à 4 pattes
  - 1 main dans le dos
  - tenir les vêtements ( si kimono)
  - tenir la ceinture etc. ...

## CONTRÔLES DEBOUT

**Niveaux concernés :** A partir du C.M

**Matériel:** Aucun.

**Objectifs:** S'habituer à différentes saisies. Soulever. Tomber et faire tomber. Amener au sol.

**JEU :** Les enfants sont 2 par 2 . On donne une consigne de saisie. Au signal, chacun doit essayer de soulever l'autre sans lâcher la prise de départ. On fait varier le contrôle tous les 2 combats.

### Les différents types de contrôles :

- Ceinture à rebours - Chacun tient la taille de l'autre en ceinture.
- Contrôle corse - Ceinture en passant un bras par dessus l'épaule et l'autre sous l'aisselle.
- En tenant la ceinture de l'adversaire.
- En tenant les vêtements.( si kimono)

**Variantes :**

- Mêmes saisies et on fait tomber.
- Idem en faisant sortir du cercle.

## L'UNIAMBISTE

**Niveaux concernés:** Tous niveaux

**Matériel:** Aucun.

**Objectifs:** Travail de l'équilibre. Découverte des sens de déséquilibre. Gestion des tirer-pousser.

**JEU :** Les enfants sont 2 par 2. **A** est équilibré sur ses 2 pieds et tient au niveau de sa taille une jambe de **B**. Les mains libres des 2 joueurs peuvent servir à s'accrocher, s'équilibrer et se défendre. Le but du jeu pour **A** est de faire tomber **B** . **B** doit essayer de conserver son équilibre. Un point est marqué par **A** chaque fois que **B** tombe ou pose une main par terre. **B** peut aussi marquer un point s'il réussit à libérer sa jambe ou s'il résiste jusqu'à la fin de la partie . On change de rôle au bout de 45 sec.

**Variantes :**

- Jouer dans un cercle et en faire sortir l'adversaire.
- Les 2 joueurs se tiennent réciproquement une jambe.
- Chacun tient sa propre jambe; la main libre est à la ceinture (le manchot-unijambiste)



## LE GARDIEN DU CERCEAU

**Niveaux concernés:** Tous niveaux

**Matériel:** 1 cerceau pour 2

**Objectifs:** Travail des tirer-pousser, des esquives, des équilibres ; gestion des déséquilibres dans un espace restreint.

**JEU :** Un joueur debout garde le cerceau en se plaçant à l'intérieur de celui-ci. Un adversaire va tenter de le faire sortir pour prendre sa place et devenir à son tour le gardien.(Changer fréquemment de partenaire)

## C'EST MON CERCLE

**Niveaux concernés:** Tous niveaux.

**Matériel:** Un cerceau par joueur.

**Objectifs:** Travail d'action-réaction. Stabilité en position debout. Découverte des déséquilibres en rotation.

**JEU :** Les enfants sont 2 par 2. Des cerceaux sont disposés par terre, 2 par 2, l'un contre l'autre sur toute la surface de jeu. Chaque joueur est dans un cerceau. Au signal, il faut réussir à faire sortir son adversaire du cerceau où il se trouve sans sortir du sien.

**Variantes :**

- Se tenir à une main.
- En équilibre sur un pied.
- Se tenir par les vêtements.
- Saisie libre.

## LE RODÉO

**Niveaux concernés:** tous niveaux.

**Matériel:** Aucun.

**Objectifs:** Les retournements. Travail d'action-réaction. Stabilité en position quadrupédique.

**JEU :** Les enfants sont 2 par 2. **A** est à 4 pattes et **B** à cheval sur lui. Au signal, **A** essaie de désarçonner **B** et **B** doit mettre **A** sur le dos. Temps de jeu : 20 secondes puis on change de rôle. Changer souvent de partenaire.

## LES TORTUES

**Niveaux concernés:** Tous niveaux

**Matériel:** Aucun

**Objectifs:** Maîtrise de l'équilibre au sol. Prise de conscience et gestion du centre de gravité. travail des actions-réactions. Contrôle de l'autre en situation d'opposition.

**JEU :** 2 équipes s'opposent. Les joueurs de l'équipe A (les tortues) sont répartis sur la zone de jeu à 4 pattes ou en boule ( position de défense). Les joueurs de l'équipe B (les chasseurs) sont sur le côté, debout. Au signal, les chasseurs doivent retourner les tortues, les mettre sur le dos dans un temps donné (ex: 45 sec.) Les tortues résistent sans combattre. A la fin du jeu, on compte le nombre de tortues retournées et on inverse les rôles.



## COMBATS AU SOL

**Niveaux concernés:** Tous niveaux.

**Matériel:** Aucun.

**Objectifs:** Mise en situation de combat au sol. Réaction à un signal. Travail de contrôle au sol. Immobiliser.

**JEU :** Les enfants sont 2 par 2 . Ils sont assis dos à dos. Au signal, ils doivent essayer de mettre leur adversaire sur le dos et l'y tenir 3 secondes. Durée des combats : 1 mn. Changer à chaque fois de partenaire.

**Variantes :** On fait varier les départs.

- Allongés côte à côte.
- Allongés en tête-bêche.
- A 4 pattes face à face.
- Assis face à face jambes écartées.
- **A** assis jambes écartées et **B** à genoux entre ses pieds

## LE RELAIS DES BALLEES

**Niveaux concernés:** Tous niveaux.

### **OBJECTIFS**

- Entrer en contact avec le tapis.
- Chercher des modes de retournement.

### **DISPOSITIF**

- Une aire de jeu de 5 m × 10 m.
- 2 caisses disposées à chaque extrémité de l'aire de jeu : l'une remplie de balles de tennis, l'autre vide.
- 2 équipes (A et B) de 5 à 6 joueurs à quatre pattes dans l'aire de jeu.
- Changement de rôle à l'issue du temps ou quand toutes les balles ont été transportées.

### **BUT**

- Les joueurs de l'équipe A doivent transporter les balles (une seule par joueur à chaque traversée) d'une caisse à l'autre, en traversant l'aire de jeu ; ils effectuent le retour sur le côté sans être inquiétés.
- Les joueurs de l'équipe B cherchent à éliminer les porteurs de balles en les retournant sur le dos ; ils n'ont le droit d'intervenir qu'à l'intérieur de l'aire de jeu.

### **CRITERE DE REUSSITE**

- Equipe A : avoir réussi à transporter le plus grand nombre de balles en un temps limité (environ 2 mn).
- Equipe B : avoir réussi à retourner sur le dos le plus grand nombre de porteurs de balles.
- L'équipe qui a transporté le plus de balles a gagné.

### **RELANCES**

- Lorsqu'un joueur est retourné sur le dos, il n'est pas éliminé mais donne sa balle à son adversaire (qui la met dans sa réserve latérale) et revient sur le côté pour de nouveau tenter de transporter une balle.



## L'ANGUILLE ET LE CRAPAUD

**Niveaux concernés:** Tous niveaux.

### **OBJECTIFS**

- Rechercher l'immobilisation au sol.
- Travailler le contrôle avec le contact du corps pour agir sur l'adversaire au sol : utiliser sa propre inertie.

### **DISPOSITIF**

- 2 lignes distantes d'environ 4 m.
- 2 joueurs : 1 crapaud, 1 anguille.
- Changement de rôle après chaque réussite.
- Changement de partenaire à l'issue du temps (1 à 2 mn).

### **BUT**

- Le crapaud situé au bord de la rivière et l'anguille, dans l'eau, se font face.
- Le crapaud doit traverser la rivière ; l'anguille s'enroule autour de lui pour l'empêcher d'avancer.

### **COMPORTEMENTS A VALORISER**

- Le crapaud : rester toujours de face et repousser les attaques ; esquiver, empêcher les contrôles.
- L'anguille : « tasser » le crapaud au sol en utilisant tout le poids de son corps, en restant en contact étroit avec l'adversaire et en conservant la meilleure assise possible au sol pendant l'immobilisation (jambes écartées, loin de l'adversaire).

### **CRITERE DE REUSSITE**

- Le crapaud : avoir réussi à atteindre la ligne opposée.
- L'anguille : avoir réussi à immobiliser le crapaud avant qu'il n'atteigne l'autre ligne.

### **RELANCES**

- L'anguille doit retourner le crapaud.
- Varier les modalités de jeu : collective (chacun pour soi ou par équipe).

## LA CRÈPE

**Niveaux concernés:** Tous niveaux.

**Matériel:** Aucun.

**Objectifs:** Travail de contrôle au sol. Maintenir. Vitesse de réaction. Réaction à un signal.

**JEU :** Les enfants jouent par 2 . **A** est couché sur le dos, **B** est à genoux à côté de lui. **A** doit essayer de se mettre à plat ventre et **B** doit l'en empêcher.

**Variantes :**

- Les deux joueurs doivent réagir à un signal extérieur (sifflet, frappe des mains etc...).
- Le joueur allongé déclenche l'action dès qu'il bouge.
- Faire varier les positions de départ pour **B** (assis, à 4 pattes, dos au partenaire etc...)



## SORTIR LES OURS DE LA TANIÈRE

**Niveaux concernés:** Tous niveaux

**Matériel:** Un chronomètre

**Objectifs:** Travail des saisies et des sensations de traction. Découvrir différentes manières de déplacer un adversaire.

**JEU :** Deux équipes sont en présence, les **ours** et les **chasseurs**. Pour commencer, les **ours** sont retranchés dans leur tanière. Au signal, les **chasseurs** doivent les déloger et ce dans le temps le plus court possible. On estime qu'un **ours** est sorti de sa tanière quand plus aucune partie de son corps n'en touche l'intérieur. Lorsque le temps de jeu est écoulé ou lorsque tous les **ours** ont été délogés les équipes changent de rôle.

- La durée de jeu est variable en fonction de l'âge des enfants.
- On peut installer la tanière dans différentes zones de l'aire de jeu : au centre, dans un angle, sur un côté.
- Le jeu peut se faire à quatre pattes, debout ou **ours** à quatre pattes et **chasseurs** debout suivant les objectifs visés.

## RAMPER C'EST DUR !

**Niveaux concernés:** Tous niveaux.

**Matériel:** Aucun.

**Objectifs:** Contrôler au sol. Immobiliser. Se dégager d'une saisie. Vitesse des déplacements au sol.

**JEU :** Les enfants sont par deux. **A** saisit **B** qui se laisse faire. Au signal, **A** doit rejoindre une ligne située à 2 ou 3 mètres de lui et **B** doit l'en empêcher. On inverse les rôles à la fin du temps de jeu (1 à 2 mn).

- Variantes :**
- **A** peut essayer de se libérer en combattant.
  - **A** peut rouler, essayer de se lever etc...
  - Imposer un handicap à **B** (une main dans le dos, rester debout etc...).
  - Le départ de **A** déclenche l'action.

## GARDIENS ET PRISONNIERS

**Niveaux concernés:** Tous niveaux.

**Zone de jeu :** Sur des tapis. Au centre de la zone de jeu on trace une prison pouvant contenir tous les joueurs.

**Organisation :** 2 équipes (gardiens et prisonniers)

**Déroulement :** Au début du jeu, chaque gardien tient un prisonnier dans la prison au sol.

Au signal, les prisonniers doivent s'évader et les gardiens doivent les en empêcher. On estime qu'un prisonnier est sorti, lorsqu'il n'a plus aucun contact avec la prison. Le jeu s'arrête quand tous les prisonniers se sont évadés ou au bout d'une minute (à moduler selon les joueurs).

On inverse ensuite les rôles.

**Variantes :**

- Jouer debout
- Imposer un type de saisie (voir chapitre technique)





## LES HÉRISSENS

**Niveaux concernés:** tous niveaux.

**Matériel:** Aucun.

**Objectifs:** Travail des réflexes de défense en opposition au sol. Contrôles au sol.

**JEU :** Les hérissons sont allongés sur le dos. Plusieurs chasseurs se promènent (2 à 4). Les chasseurs doivent essayer de capturer les hérissons en les empêchant de se retourner sur le ventre et en les maintenant quelques secondes sur le dos (temps à définir suivant le niveau des joueurs). Si un hérisson se retourne sur une feinte du chasseur, il est pris.

**Variantes :**

- Chasseurs à 4 pattes.
- Hérissons bras et jambes écartés.

## LE POT DE COLLE

**Niveaux concernés:** Tous niveaux

**Matériel:** Aucun

**Objectifs:** S'accrocher. Se détacher. Accepter le contact.

**JEU :** On joue 2 par 2 . Un joueur s'accroche à une partie du corps de l'autre joueur qui, au signal, essaie de se dégager le plus vite possible. A la fin du temps de jeu (environ 30 sec.) on inverse les rôles.

**Variante :** On peut imposer la partie du corps à tenir et faire varier celle-ci à chaque changement de partenaire.



# Compétences attendues en luttres fin de cycle 3

## 1. COMBATTRE EN ATTAQUANT

<b>A/ Saisir</b>	<b>B/ Déséquilibrer</b>
Adapter la saisie à la situation	Utiliser des techniques adaptées à la position de son adversaire
<b>C/ Retourner</b>	<b>D/ Immobiliser au sol</b>
Utiliser des techniques adaptées à la position de son adversaire	Immobiliser son adversaire avec le poids de son corps en utilisant plusieurs techniques d'immobilisation

## 2. COMBATTRE EN SE DEFENDANT

<b>A/ Se dégager de la saisie</b>	<b>B/ Résister à un déséquilibre</b>
Utiliser la technique adaptée à la saisie de son adversaire	Surprendre son adversaire en utilisant sa propre force
<b>C/ Résister à un retournement</b>	<b>D/ Se dégager de l'immobilisation</b>
Résister et créer une contre-attaque	Utiliser des techniques de dégagement

## 3. COMBATTRE EN ATTAQUANT ET EN SE DEFENDANT

Prendre des initiatives d'attaque

## 4. TENIR D'AUTRES ROLES

<b>1/ Lutter</b>
Prendre des initiatives en saisissant l'adversaire, en le déséquilibrant, en contre-attaquant, etc.
Accepter et comprendre les décisions d'arbitrage ; pouvoir les expliquer et tenter de ne pas les renouveler
Savoir donner des conseils (à un camarade ou à une équipe), savoir les justifier
<b>2/ Arbitrer</b>
Arbitrer, justifier ses décisions et les faire respecter
<b>3/ Organiser</b>
Préparer une rencontre.

