



LES JEUX DE COMBAT A L'ECOLE

Document pédagogique élaboré par l'équipe départementale EPS du Calvados (juin 2006)

Sommaire

Présentation de l'activité	2
Activités d'opposition et apprentissages.....	3
Du jeu d'opposition au combat de préhension	4
Activités d'opposition et actions à maîtriser.....	5
Tableau des étapes d'apprentissage.....	6
Etape 1 :	
• « Arrache-ballon » <i>situation de référence</i>	7
• « Le Béret » : <i>situation d'entrée dans l'activité</i>	8
• « Les fourmis »	9
• « Attraper une jambe »	10
• « Le koala».....	11

Etape 2 :

• « La tortue » : <i>situation de référence</i>	12
• « Les meubles » : <i>situation d'entrée dans l'étape</i>	13
• « Les crêpes ».....	14
• « Immobiliser les fourmis »	15
• « L'anguille et le crapaud »	16
• « Le chat et l'oiseau »	17

Etape 3

• « La lutte libre » : <i>situation de référence</i>	18
• « L'ours dans sa tanière » : <i>situation d'entrée dans l'étape</i>	19
• « la lutte anglaise »	20
• « la couronne infernale »	21

Etape 4 :

• « Le sumo » : <i>situation de référence</i>	22
• « jeux de territoire »	23
• « le couloir »	24
• « L'unijambiste »	25
• « Les contrats »	26

Règles de sécurité et conseils de mise en œuvre 27

Tableaux pour organiser des rencontres 30

Ce document a été réalisé par :

- Pascal Adam
- Thierry Benoist
- Gilles Boulet
- Claude Chotteau
- Claire Dumortier
- Daniel Maxy

Membres de l'équipe départementale EPS 1^{er} degré dans le Calvados.

Les documents d'organisation des rencontres ont été conçus par Benoît LeGoff ,professeur des écoles.

Le document est en ligne sur le site de l'Inspection : <http://www.ac-caen.fr/calvados/eps/index.htm>

(Photo de couverture site EPS Circo Leon/ Académie Amiens)

Compétence spécifique :

S'opposer individuellement

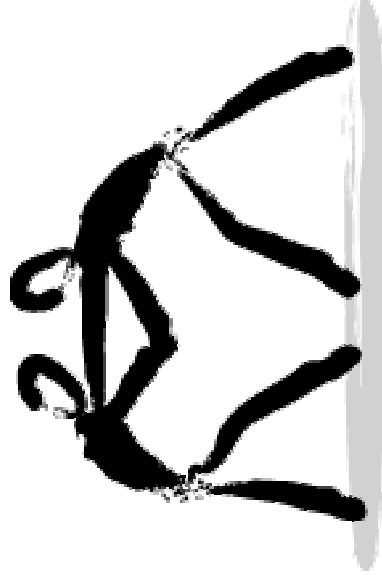
Les jeux de combat de préhension

Définition :

Activité duelle de combat et de préhension sur tout le corps, dans un espace limité, dont l'objectif est de déstabiliser un adversaire debout (ou à quatre pattes) afin de le stabiliser, à nouveau, au sol (mettre les deux épaules au sol).

Essence de l'activité :

Activité dont le but est de développer des stratégies visant à réduire l'incertitude provoquée par l'adversaire.



Enjeux de formation :

- Accepter le contact avec l'autre
- Gérer un affrontement codifié.
- Construire des stratégies corporelles dans un temps bref.
- Gérer ses émotions (passer d'une émotion inhibitrice à une émotion dynamisante)

Problèmes liés à la pratique de l'activité :

- Accepter d'agir avec son corps qui est à la fois moyen d'action et cible
- Gérer le couple risque – sécurité
- Dans la même action, être à la fois attaquant et défenseur

ACTIVITES D'OPPOSITION ET APPRENTISSAGES.

Affronter un adversaire en situation de combat codifié c'est :

Accepter d'être au contact pour s'opposer en acceptant les règles de jeu, de respect et de sécurité.

Accepter et reconnaître l'existence de l'adversaire dans l'opposition.

Prendre des décisions motrices rapides afin de se mettre en situation favorable et ne pas subir les actions de l'autre.



Ces contraintes, présentes dans les situations, demandent, chez l'enfant la mobilisation et le développement de ressources qui permettent des transformations corporelles et des apprentissages nouveaux.....



Au plan moteur.
 Maîtriser appuis et déplacements.
 Maîtriser le déséquilibre pour se rééquilibrer.
 Coordonner des actions de même sens ou de sens opposés.
 Dissocier haut et bas du corps, droite et gauche.



Au plan perceptif.
 Apprécier les distances entre deux individus.
 Apprécier le moment de l'action.
 Passer du seul « visuel » au « visuel et ressenti ».
 Traiter des informations pour décider et agir.

Au plan affectif.
 Maîtriser ses émotions.
 Maîtriser son énergie.
 Assurer sa sécurité et celle des autres.
 Accepter un résultat.

Au plan cognitif.
 Elaborer, connaître et respecter des règles.
 Observer, évaluer et décider pour agir.
 Observer, reconnaître et comparer des solutions.
 Faire un projet d'actions.
 Verbaliser ses actions.

DU JEU D'OPPOSITION AU COMBAT DE PREHENSION

Du jeu d'opposition (jeu de conquête d'objets et de territoires) au jeu de combat de préhension (jeu de conquête du corps de l'autre)

Les jeux d'opposition.

Ce sont des jeux de conquête de **territoire** ou **d'objet**.

Dans un espace délimité.

A travers un affrontement interindividuel à distance ou à mi-distance.

Nota : Les jeux de coopération peuvent, dans un premier temps, être envisagés pour explorer et développer des actions motrices simples, spontanées. Ils ont pour but le développement d'actions simples, de construction du registre moteur.

La conquête de territoire peut s'exprimer par l'entrée dans le territoire de l'autre ou par l'éjection de l'autre de son territoire ou du territoire partagé. La conquête d'engin consiste en une récupération d'objets protégés (avec son corps) par l'adversaire.



Le combat de préhension.

C'est une activité d'opposition réciproque de corps à corps dans laquelle il s'agit, dans un espace délimité, de déstabiliser un adversaire debout pour le stabiliser au sol.

Les apprentissages portent, alors, sur les actions « au sol » et sur celles « debout »

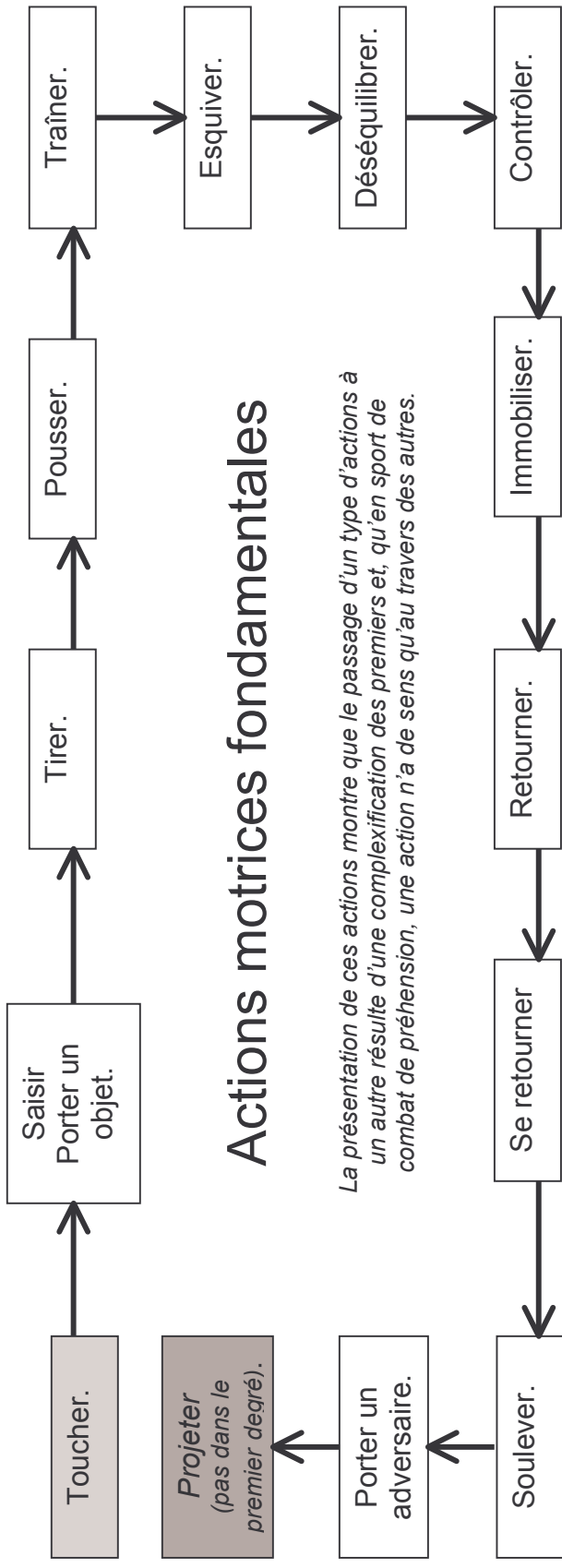
(La liaison « debout – sol » ne semble pas être fondamentale en milieu scolaire, pour des raisons de sécurité).

C'est, la lutte, le judo ou, mieux à l'école primaire, le sumo. (corps à corps, chasser du territoire commun, tomber)

ACTIVITES D'OPPOSITION ET ACTIONS A MAITRISE.

S'opposer pour combattre dans un corps à corps nécessite de maîtriser un certain nombre d'actions en les éprouvant, les complexifiant et les coordonnant.

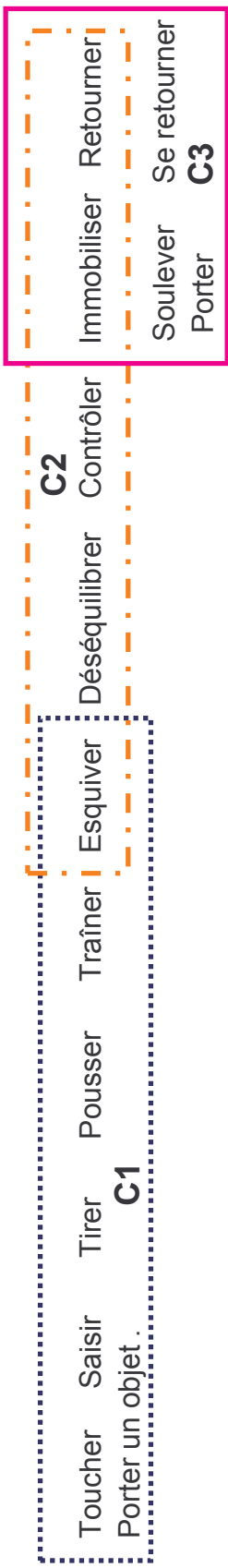
Nous pouvons recenser quatorze actions qui, par leur complexification et leur coordination, permettront de passer progressivement d'une activité d'opposition médiée à une activité de combat corps à corps. Chacune de ces actions peut être l'objet d'un travail sur la motricité spontanée.



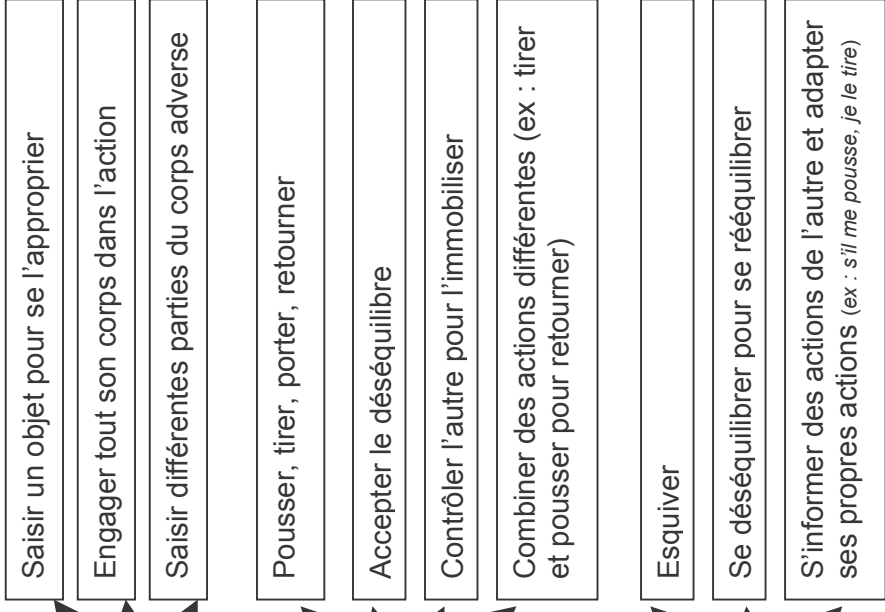
Actions motrices fondamentales

La présentation de ces actions montre que le passage d'un type d'actions à un autre résulte d'une complexification des premiers et, qu'en sport de combat de préhension, une action n'a de sens qu'au travers des autres.

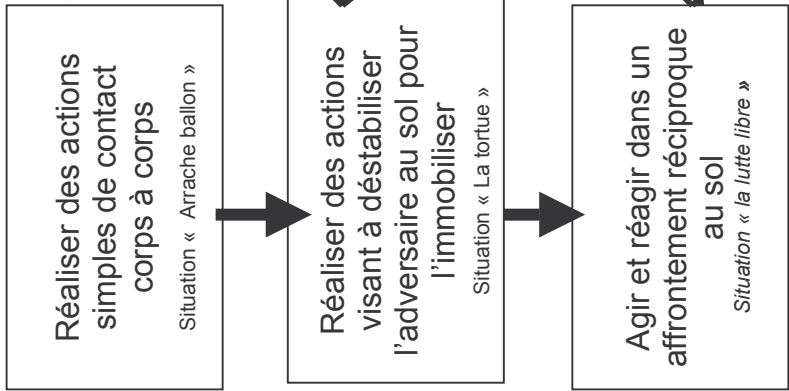
Nous pouvons alors caractériser des actions simples relevant d'une **motricité spontanée** (C1), des actions plus élaborées relevant d'une **motricité organisée** (C2) et des actions complexes relevant d'une **motricité intentionnelle** (C3)



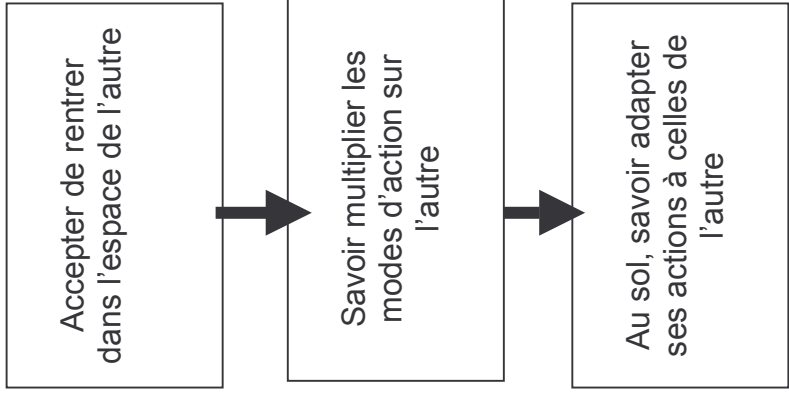
Capacités à construire



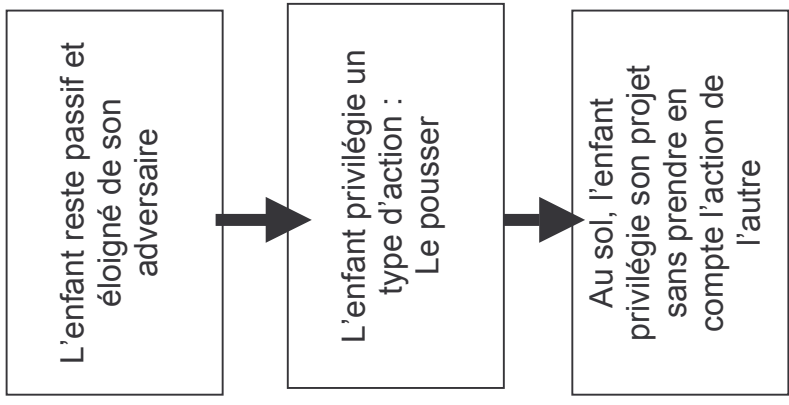
Etapes à franchir



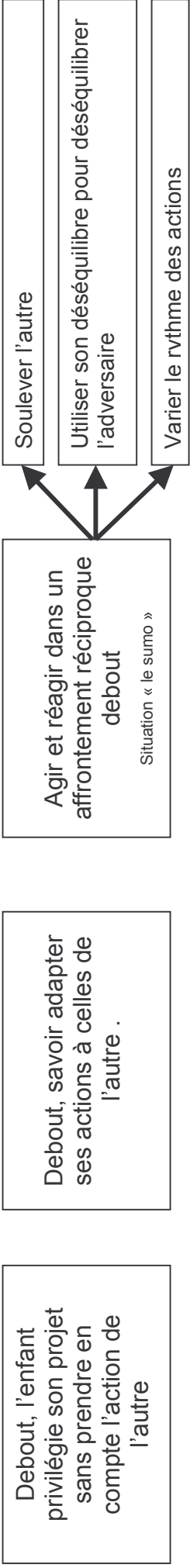
Problèmes à résoudre



Conduites typiques



A ce niveau , les apprentissages relatifs au combat au sol correspondent aux apprentissages visés dans le premier degré. Il est toutefois possible de passer au combat debout avec la réserve suivante : pas de passage du combat debout au combat au sol.



Arrache ballon

But : *Arracher un ballon des mains de l'adversaire.*

Aménagement :

Les enfants jouent par 2 sur un espace limité (2 tapis : carré de 2m de côté).

Un enfant possède le ballon et l'autre tente de lui arracher.

Le jeu se pratique au sol, les 2 enfants « à quatre pattes ».



2m

Consignes :

Au signal, « l'arracheur de ballon » dispose de 15 sec pour réussir à s'emparer du ballon protégé par son adversaire. Jouer une 2^{ème} manche en inversant les rôles.

Critères de réussite :

Rempoter les 2 manches : réussir à arracher le ballon en position d'attaquant et à le conserver quand on est défenseur.

Etape 1

Jeux de combat
Situation de référence

Capacités à construire

- Saisir un objet pour se l'approprier.
- Engager tout son corps dans l'action.

Comportement attendu

L'attaquant (en position « d'arracheur de ballon ») agit sur le corps de l'adversaire en tentant de lui desserrer les bras.
Il utilise tout son corps et non seulement ses mains pour arracher le ballon.

Le défenseur se recroqueville sur le ballon en essayant d'offrir le moins de prises possible à l'attaquant.

Variantes

- Augmenter le temps de jeu (1min) pour permettre à l'attaquant de devenir défenseur dès qu'il s'est saisi du ballon et inversement.
Jouer dans la continuité, le vainqueur étant celui qui reste en possession du ballon à la fin du temps de jeu.
- Faire varier la forme ou la dimension du ballon.

Le Béret

But : *Ramener un objet dans son camp.*

Aménagement :

2 équipes équilibrées de 4-5 élèves espacées de 3-4 m chacune derrière une ligne, avec un béret (anneau, foulard) au milieu. Les élèves sont à 4 pattes.

Consignes :

Au signal, un enfant de chaque équipe doit aller chercher le béret et le rapporter dans son camp. L'adversaire peut chercher à l'empêcher de rejoindre son camp en l'arrêtant ou l'empêchant d'avancer . A chaque appel, on dispose de 10s pour ramener l'objet. L'adversaire peut prendre l'objet des mains.

Critères de réussite :

La première équipe qui a rapporté 5 bérets a gagné.

Etape 1

Jeux de combat
Situation d'entrée dans l'activité

Capacités à construire

- Saisir un objet pour se l'approprier.
- S'informer sur les actions de l'autre et adapter ses propres actions.
- Réagir à un signal.

Comportement attendu

Le joueur prend la décision d'attaquer (prendre le béret) après des feintes et cherche à le rapporter de manière énergique.
Le joueur défenseur ne subit pas et intervient pour ralentir , gêner le retour de l'attaquant, voire s'approprier l'objet.
Les joueurs sont attentifs et prêts à réagir .

Variantes

- Augmenter la distance entre les enfants et le béret.
- Appeler plusieurs numéros.
- Mettre un objet plus gros.

Les fourmis

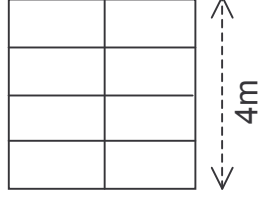
But : Les fourmis doivent traverser.

Les tamanoirs doivent les empêcher.

Aménagement :

Les élèves sont répartis en équipes de 5-6 :

- 1 équipe à 4 pattes (les fourmis) au bord du tapis (4m x 4m)
- 2 équipes (les tamanoirs) à 4 pattes, désignées pour arrêter les fourmis pendant la traversée.



Rotation des groupes aux différents rôles.
Les fourmis se déplacent à 4 pattes.

Consignes :

Au signal, les fourmis doivent essayer de traverser le tapis et atteindre l'autre côté. Les tamanoirs les empêchent.

Critères de réussite :

Dans un temps limité (10 à 45 s), a gagné, l'équipe qui a réussi à traverser avec le plus de fourmis.

Etape 1

Jeux de combat
Situation d'apprentissage

Capacités à construire

- Engager tout son corps dans l'action.
- Saisir différentes parties du corps adverse.
- Accepter d'aller au contact des adversaires.

Comportement attendu

Les élèves-fourmis traversent le terrain très rapidement en évitant les « tamanoirs ». Ils doivent résister à des fixations.

Les élèves-tamanoirs interviennent, individuellement ou à plusieurs, en recherchant à varier les saisies pour être efficaces

Variantes

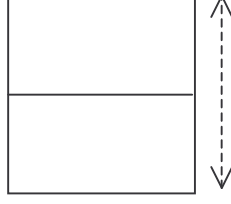
- Le temps
- L'espace de jeu (élargir pour complexifier la tâche des tamanoirs)
- Le nombre d'élèves dans chaque équipe.
- But : pour la fourmi, ramener des objets dans son camp (cf : « les déménageurs »), pour le tamanoir : empêcher de remplir la caisse en les arrêtant.

Attraper une jambe

But : Attraper la jambe de l'autre.

Aménagement :

Les élèves sont par 2 dans un espace de 2m x 2m. 1 attaquant et 1 défenseur.



Changement de rôle au bout de 15s.

Consignes :

Au signal, l'attaquant doit attraper et soulever une jambe de son adversaire. Il gagne 1 point à chaque réussite. Si le défenseur sort de l'espace de jeu, l'attaquant marque 1 point.

Critères de réussite :

Le joueur qui a le plus de points après l'échange des rôles gagne la partie.

Etape 1

Jeux de combat
Situation d'apprentissage

Capacités à construire

- Aller au contact pour attraper et soulever.
- Contrer les attaques et résister.

Comportement attendu

- Avoir un comportement volontaire et engagé dans l'action recherchée :
- pour l'attaquant, trouver des stratégies pour soulever : tourner autour de l'adversaire, empêcher l'autre de se déplacer, changer de jambe....)
 - pour le défenseur, pouvoir résister et contrer les attaques.

Variantes

- Les deux joueurs ont le même statut : attaquant et défenseur en même temps
- Le défenseur est dans un cercle (1M de diamètre) il ne peut en sortir.

Le koala

But :

Le Koala : rester accroché

Le chasseur : décrocher le koala de l'arbre

Aménagement :

Les élèves sont par groupe de 3 :

- 1 « arbre », à 4 pattes et au sol,
- 1 « koala » qui s'accroche solidement à l'arbre
- 1 chasseur.

Consignes :

Au signal, le chasseur cherche à décrocher le koala de l'arbre dans le temps imparti de 15s

Critères de réussite :

Avoir réussi à décrocher quand je suis chasseur et résister quand je suis koala.

Etape 1

Jeux de combat
Situation d'apprentissage

Capacités à construire

- Aller au contact pour décrocher, tirer.
- Saisir différentes parties du corps de l'adversaire.
- Engager tout son corps dans l'action.
- Accepter le contact proche.

Comportement attendu

- Pour les chasseurs, être très actif dans ses actions,
- Pour le koala, avoir des saisies fortes et efficaces (en s'accrochant avec les bras et les jambes)

Variantes

- 2 chasseurs

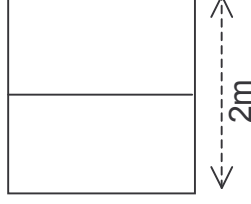
La tortue

But : Mettre son adversaire sur le dos et l'y maintenir pendant 3 secondes.

Aménagement :

Les enfants jouent par 2 sur un espace limité (2 tapis : carré de 2m de côté).

Une partie se joue en 2 manches de 15 secondes chacune : chaque joueur est tortue à son tour.



Le jeu se pratique au sol, les 2 enfants « à quatre pattes » (interdiction de se mettre debout).

Consignes :

Au départ, la tortue est à « quatre pattes » (pas aplatie au sol) et le « chasseur » pose ses 2 mains à plat sur son dos. Au signal, « le chasseur » dispose de 15 sec pour réussir à la retourner sur le dos. Jouer une 2^{ème} manche en inversant les rôles.

Critères de réussite :

Rempoter les 2 manches : réussir à retourner la tortue en position d'attaquant et à ne pas se faire retourner quand on est défenseur.

Etape 2

Jeux de combat
Situation de référence

Capacités à construire

- Pousser, tirer, porter pour retourner l'autre.
- Saisir différentes parties du corps de l'adversaire.
- Contrôler l'autre pour l'immobiliser.
- Combiner des actions différentes (ex : tirer et pousser pour retourner).

Comportement attendu

L'attaquant (en position « de chasseur ») varie les prises sur le corps de l'adversaire (bras, tronc, jambes, bras et jambe) ainsi que les actions qu'il effectue (tirer, pousser, soulever) pour supprimer les appuis au sol de la tortue.
Il s'adapte aux réactions de la tortue.
Le défenseur (tortue) essaie d'offrir le moins de prises possible à l'attaquant. Il anticipe les actions du chasseur.

Variantes

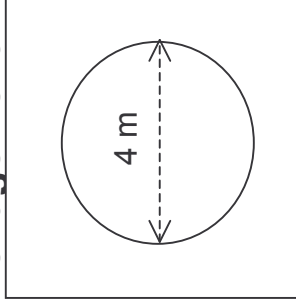
- Augmenter ou réduire le temps de jeu suivant que la tortue résiste plus ou moins bien.
- Faire varier l'espace de jeu.

Les meubles

But :

Les attaquants doivent sortir les défenseurs de l'aire de jeu.

Aménagement :



Matériel

- tapis
- chronomètre
- foulards de couleur pour distinguer les équipes

Deux équipes de 5 à 6 joueurs : une d'attaquants, l'autre de défenseurs.

Aménager une aire de jeu avec des tapis et dessiner un cercle.

Consignes :

Les défenseurs sont à 4 pattes dans l'aire de jeu. Les attaquants (qui peuvent être debout) doivent s'organiser pour faire sortir les défenseurs de cette aire en moins de 45 sec ; ces derniers ont perdu quand ils sont tous sortis de l'aire de jeu. Jouer en 2 manches et inverser les rôles.

Critères de réussite :

- pour les défenseurs : qu'il en reste au moins un dans l'aire avant la fin du jeu.
- pour les attaquants : sortir tous les défenseurs de l'aire avant la fin du jeu.

Etape 2

Jeux de combat
Situation d'entrée dans l'étape

Capacités à construire

Pousser, tirer, porter, retourner

Comportements attendus

- les défenseurs résistent aux actions des attaquants (individuellement ou en équipe en s'accrochant).
- les attaquants s'organisent et s'adaptent aux actions des défenseurs en variant les leurs : pousser, tirer, porter, retourner.

Variantes

- passer d'une opposition collective à une opposition individuelle.
- le rapport nombre d'attaquants/nombre de défenseurs.
- le temps de jeu.
- les dimensions de l'aire de jeu.
- favoriser ou interdire une ou des actions.

Les crêpes

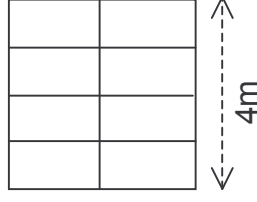
But : Retourner un maximum de crêpes .

Aménagement :

Les élèves sont répartis en

équipes de 4-5:

- 1 équipe , (les crêpes) sur le tapis (4m x 4m)
- 1 équipe (les cuisiniers) à l'extérieur .



Les « crêpes » sont allongées sur le **ventre**.

Consignes :

Au signal, les cuisiniers s'organisent et agissent pour retourner un maximum de fois les crêpes.

Critères de réussite :

Avoir retourné plus de crêpes que l'équipe adverse. (individuellement avoir réussi à retourner 5 crêpes).

Etape 2

Jeux de combat
Situation d'apprentissage

Capacités à construire

- Accepter le déséquilibre
- Combiner des actions différentes

Comportement attendu

- Saisir pour pousser, tirer, retourner, soulever.
- Fixer un point du corps pour agir sur un autre.
- Saisir en même temps, le haut et le bas du corps.

Variantes

- Crêpes sur le dos.
- Interdire 2 attaquants (cuisiniers) pour un défenseur (la crêpe).

Immobiliser les fourmis

But :

Les tamanoirs doivent immobiliser les fourmis.

Aménagement :

2 équipes de nombre égal

Un territoire formé de tapis.

Largeur : 4 à 6 m

Longueur : 6 à 10 m

Matériel

- tapis
- chronomètre

Consignes :

Les fourmis doivent rester à 4 pattes sur le terrain et faire en sorte de pouvoir continuer à bouger en évitant que les tamanoirs ne les immobilisent .
Les tamanoirs essaient d'immobiliser les fourmis.

Critères de réussite :

En un temps limite, fixer le maximum de fourmis (au signal, compter les fourmis immobilisées).

Etape 2

Jeux de combat
Situation d'apprentissage

Capacités à construire

Contrôler l'autre pour l'immobiliser

Comportement attendu

- Les fourmis résistent aux tamanoirs, évitent et esquivent leurs prises, évoluent en fonction des déplacements et des actions des tamanoirs.
- Les tamanoirs immobilisent les fourmis.

Variantes

- La taille du terrain.
- Le temps de jeu.
- On peut éliminer toute fourmi immobilisée pendant 3 sec dans le temps du jeu.
- Dans l'équipe, chaque tamanoir choisit son adversaire (1 contre 1 voir « l'anguille et le crapaud »).

L'anguille et le crapaud

But :

- pour le crapaud : traverser la rivière
- pour l'anguille : empêcher le crapaud de traverser en l'immobilisant.

Aménagement :

Se joue par 2.

Matérialiser la rivière ; éventuellement le départ et l'arrivée pour le crapaud.

Matériel

- tapis
- bandes adhésives, plots
- chronomètre

Consignes et règles du jeu :

Un enfant, le crapaud, est à 4 pattes, au bord de la rivière. Une autre enfant, l'anguille, est dans la rivière. Ils se font face.

Au signal, le crapaud cherche à traverser la rivière, il doit rester à 4 pattes.

L'anguille doit immobiliser le crapaud dans la rivière.

Critères de réussite :

- Le crapaud parvient à traverser la rivière.
- L'anguille parvient à l'en empêcher en l'immobilisant dans la rivière.

Etape 2

Jeux de combat
Situation d'apprentissage

Capacités à construire

Contrôler l'autre pour l'immobiliser.

Comportement attendu

Le crapaud doit rester de face et repousser, esquiver, empêcher les contrôles.

L'anguille doit tasser le crapaud au sol. L'anguille s'enroule autour de lui pour l'empêcher d'avancer. Il doit utiliser tout le poids de son corps, rester en contact étroit avec l'adversaire.

Variantes

- Dans la règle, commencer par demander d'empêcher de traverser puis d'immobiliser.
- Opposition collective ou individuelle.
- Largeur de la rivière.
- Temps de jeu.
- Effectuer un aller-retour.

Le chat et l'oiseau

But :

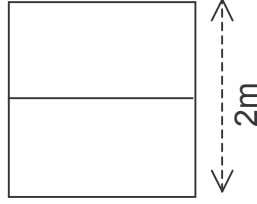
Pour l'oiseau : se relever

Pour le chat : maintenir l'oiseau au sol

Aménagement :

Se joue par 2.

Un territoire formé de plusieurs tapis (2X2 m).



Matériel

- des tapis
- un chronomètre

Consignes :

L'oiseau est couché sur le ventre ; il doit se relever et se remettre sur ses pieds. Le jeu ne démarre que lorsque le chat a assuré ses saisies.

Le chat tente de l'empêcher de se remettre sur ses pieds.

Critères de réussite :

Le jeu s'effectue en temps limité : 30 sec :

- L'oiseau gagne s'il se remet sur ses pieds.
- Le chat gagne s'il n'y arrive pas.

Etape 2

Jeux de combat
Situation d'apprentissage

Capacités à construire

- Contrôler l'autre pour l'immobiliser.
- Trouver des appuis pour se libérer d'une emprise adverse

Comportement attendu

- L'oiseau échappe aux tentatives d'immobilisation du chat (déplacements, actions)
- Le chat parvient à fixer au sol son adversaire ou du moins l'empêche de se relever.

Variantes

- L'oiseau peut être couché sur le dos : pour faciliter la tâche du chat).
- la position de départ du chat peut être imposée (2 mains sur le dos, sur les épaules...) : pour faciliter la tâche de l'oiseau.
- règles : l'oiseau peut gagner également en plaçant une partie de son corps au-dehors de l'espace de jeu (buts pour lui : se relever + sortir de l'espace).

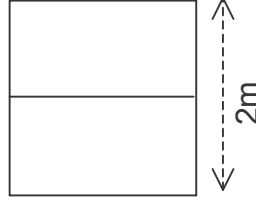
La lutte libre

But : Mettre son adversaire sur le dos et l'y maintenir pendant 3 secondes.

Aménagement :

Les enfants jouent par 2 sur un espace limité (2 tapis : carré de 2m de côté).

Une partie se joue en 1 manche de 45 secondes pendant laquelle le joueur marque 1 point à chaque fois qu'il met son adversaire sur le dos.



Consignes :

Le jeu se pratique au sol avec toujours au moins un genou posé (interdiction de se mettre debout).

Au départ, les 2 joueurs posent leurs mains sur les épaules de l'adversaire (*voir variantes*). Au signal, ils disposent de 45 sec pour réussir à immobiliser l'autre pendant 3 sec sur le dos. Dès qu'un point est marqué, on se remet face à face en position de départ et on reprend le combat.

Si l'un des 2 joueurs refuse le combat en sortant de l'espace de jeu, il est pénalisé d'un point.

Critères de réussite :

Rempoter le combat en marquant plus de points que son adversaire pendant les 45 secondes de jeu.

Etape 3

Jeux de combat
Situation de référence

Capacités à construire

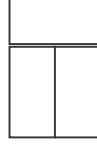
- Esquiver.
- S'informer sur les actions de l'autre et adapter ses propres actions.
- Se déséquilibrer pour se rééquilibrer.

Comportement attendu

Les joueurs utilisent les actions de l'adversaire pour provoquer le déséquilibre (ex : tirer l'adversaire qui pousse et non le repousser). Ils engagent tout leur corps dans l'action, quitte à perdre leurs appuis momentanément pour faire perdre ceux de l'adversaire. Ils esquivent les actions de l'adversaire pour profiter de son déséquilibre (s'effacer devant un adversaire qui pousse).

Variantes

- Augmenter ou réduire le temps de jeu.



- Varier l'espace de jeu : 3 tapis en Cycle 3.

- Varier les positions de départ : assis dos à dos, sur un genou, départ 4 pattes épaule droite contre épaule droite.

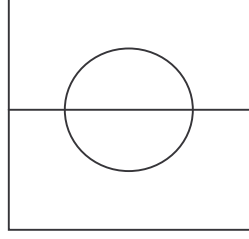
L'ours dans sa tanière

But : Réussir, en tirant ou en poussant, à sortir son adversaire de sa zone.

Aménagement :

Les enfants jouent par 2 (un ours et un chasseur) sur un espace limité (2 tapis : carré de 2m de côté).

Au départ, l'ours se situe au centre d'un cercle d'un mètre de diamètre dessiné sur les tapis (ruban collant de couleur). Le chasseur est à l'extérieur.



Consignes :

Le jeu se pratique au sol avec toujours au moins un genou posé (interdiction de se mettre debout).

Au départ, le chasseur pose ses mains sur les épaules de l'ours. Au signal, il dispose de 15 sec pour réussir à sortir l'ours de sa tanière (cercle).

Critères de réussite :

Pour l'ours, réussir à rester dans sa tanière.

Pour le chasseur, sortir entièrement (plus aucune partie du corps dans le cercle) l'ours en moins de 15 sec.

Etape 3

Jeux de combat
Situation d'entrée dans l'étape

Capacités à construire

- S'informer sur les actions de l'autre et adapter ses propres actions.
- Tirer, porter, pousser pour déséquilibrer.

Comportement attendu

- L'attaquant (chasseur) utilise les actions de l'adversaire pour provoquer son déséquilibre (ex : tirer l'adversaire qui pousse et non le repousser).
- Il engage tout son corps dans l'action pour faire perdre ses appuis à son adversaire.
- Le défenseur (ours) résiste en essayant de garder le contact avec le sol et en empêchant l'attaquant de lui saisir ses appuis.

Variantes

- Jouer par équipe avec 3 ou 4 ours et 3 ou 4 chasseurs dans un espace plus grand.
- Jouer « dans l'autre sens » avec un « berger » qui doit faire entrer un « mouton » dans la « bergerie » (cercle).
- Varier la position de départ de l'ours (ex : à plat ventre).

La lutte anglaise

But : Réussir à contourner et à ceinturer son adversaire par derrière.

Aménagement :

Les enfants jouent par 2 sur un espace limité formé de 3 ou 4 tapis.
Au départ, le joueur pose ses mains sur les épaules de l'adversaire.

Consignes :

Le jeu se pratique au sol avec toujours au moins un genou posé (interdiction de se mettre debout).
Une partie se joue en 45 sec pendant lesquelles les joueurs marquent un point à chaque fois qu'ils réussissent à ceinturer l'autre par derrière.

Critères de réussite :

Marquer plus de points que son adversaire au terme de la partie.

Etape 3

Jeux de combat
Situation d'apprentissage

Capacités à construire

- S'informer sur les actions de l'autre et adapter ses propres actions.
- Esquiver.

Comportement attendu

Les joueurs privilégient la continuité des actions par conservation d'un contact étroit dans la recherche des prises : saisir pour pouvoir contourner l'autre, tourner autour de l'adversaire (rompre l'alignement face à face).

Variantes

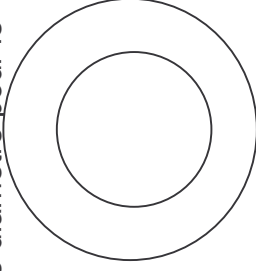
- Faire varier l'espace de jeu.
- Jouer « contre la montre » : réussir à ceinturer l'adversaire en moins de 15 sec par exemple, pour une organisation collective de la classe en « montée/descente ».
- Jouer debout (étape 4).
- Jouer debout en étant à la fois attaquant et défenseur (une seule manche de 1 min).

La couronne infernale

But : Réussir, en tirant ou en poussant, à sortir son adversaire de la zone centrale (petit cercle).

Aménagement :

Les enfants jouent par 2 sur un espace limité formé de 2 cercles concentriques dessiné sur les tapis (ruban collant de couleur) de 3 m de diamètre pour le cercle intérieur et de 5 m de diamètre pour le cercle extérieur.



Au départ, les joueurs se situent au centre du petit cercle.

Consignes :

Le jeu se pratique au sol avec toujours au moins un genou posé (interdiction de se mettre debout).

Une partie se joue en 45 sec pendant lesquelles les joueurs marquent un point à chaque fois qu'ils réussissent à sortir entièrement l'autre du petit cercle.

Critères de réussite :

Marquer plus de points que son adversaire au terme de la partie.

Etape 3

Jeux de combat
Situation d'apprentissage

Capacités à construire

- S'informer sur les actions de l'autre et adapter ses propres actions.
- Tirer, porter, pousser pour déséquilibrer.
- Esquiver.

Comportement attendu

Le joueur utilise les actions de l'adversaire pour le sortir de la zone centrale.

Il utilise son propre déséquilibre pour déséquilibrer l'adversaire (tomber pour faire tomber l'autre).

Variantes

- Faire varier l'espace de jeu.
- Jouer « contre la montre » : réussir à sortir l'adversaire en moins de 15 sec par exemple, pour une organisation collective de la classe en « montée/descente ».
- Considérer que 2 appuis au sol = sortie.

Le sumo

But : Faire sortir son adversaire de l'espace de jeu ou le soulever du sol.

Aménagement :

Les enfants jouent par 2 sur un espace limité plutôt circulaire (cercle de 3 m de diamètre).

Une partie se joue en 1

manche de 45 secondes

pendant laquelle le joueur

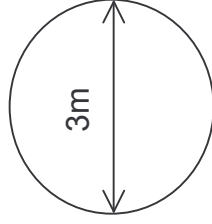
marque 1 point à chaque fois

qu'il réussit à faire sortir son

adversaire du cercle ou à le

soulever.

Le jeu se pratique debout.



Consignes :

Au départ, les 2 joueurs posent leurs mains sur les épaules de l'adversaire. Au signal, ils disposent de 45 sec pour réussir à faire sortir l'autre ou à le soulever. Interdiction de se mettre au sol volontairement. Dès qu'un point est marqué, on se remet face à face en position de départ et on reprend le combat.

Critères de réussite :

Rempoter le combat en marquant plus de points que son adversaire pendant les 45 secondes de jeu.

Etape 4

Jeux de combat
Situation de référence

Capacités à construire

- Soulever l'autre.
- Varier le rythme de ses actions.
- Utiliser son déséquilibre pour déséquilibrer l'adversaire.

Comportement attendu

Les joueurs utilisent les actions de l'adversaire pour provoquer le déséquilibre (ex : tirer l'adversaire qui pousse et non le repousser).

Ils engagent tout leur corps dans l'action, quitte à perdre leurs appuis momentanément pour faire perdre ceux de l'adversaire.

Ils esquivent les actions de l'adversaire pour profiter de son déséquilibre (s'effacer devant un adversaire qui pousse).

Ils utilisent, selon les circonstances et le comportement de l'adversaire, les 2 possibilités de marquer un point (soulever ou faire sortir l'autre).

Variantes

- Augmenter ou réduire le temps de jeu.
- Faire varier l'espace de jeu.
- Ne jouer qu'avec l'une des 2 règles de gain de la partie.

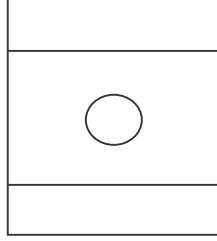
Jeux de territoire

But : *Amener son adversaire dans un territoire*

Aménagement :

Les enfants sont par 2 dans un espace limité (2 tapis représentant un carré de 2m de côté). Des territoires sont tracés (bande de 30cm sur 2 côtés du carré).

Le jeu se pratique debout et la partie se joue en manche de 45 secondes



Consignes :

Au départ les 2 joueurs adoptent une saisie réciproque (bras – tête = mains sur bras et nuque de l'adversaire).

Ils disposent de 45 secondes pour amener leur adversaire dans un des 2 territoires (sans y aller soi même).

Dès qu'un point est marqué on se remet au centre pour un nouvel assaut.

Critères de réussite :

Marquer plus de points que son adversaire.

Etape 4

Jeux de combat
Situation d'apprentissage

Capacités à construire

Construire du déséquilibre.
Utiliser des actions de l'autre.
Varier le rythme des actions.
Rompre l'alignement face à face.

Comportement attendu

Provoquer des déséquilibres.

Varié les déplacements.

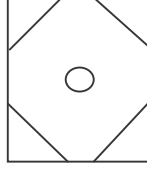
Combinaison d'actions de jambes et actions de bras.

Passer du seul pousser – tirer à pousser, tirer et pivoter (construire d'autres types d'actions avec les bras).

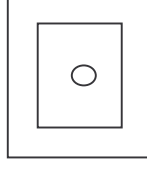
Esquiver ou attaquer par pivotement.

Variantes

SIMPLIFIER en attribuant un territoire à chaque enfant, chacun devant empêcher l'autre d'y rentrer (ou essayer d'y amener l'autre).
COMPLÉXIFIER en augmentant et/ou variant les territoires interdits.



ou



Le couloir

But : Amener dans un territoire pour un des combattants, faire tomber pour l'autre.

Aménagement :

Les enfants sont dans un couloir de 3m de long sur 1m de large.

La partie se joue en manche de 45 secondes.

Quand un joueur marque un point la partie reprend au départ.



Départ

Consignes :

Au départ les joueurs sont debout en saisies réciproques. (bras-tête)

A doit amener B dans son territoire et B doit faire tomber A dans ou hors du couloir.

A est tombé quand il a un autre appui au sol que les pieds.

Il doit y avoir un vainqueur, sinon les deux ont perdu (un décompte des points de tous les enfants de la classe peut être envisagé).

Alterner les rôles.

Critères de réussite :

Marquer plus de points que son adversaire.

Marquer plus de points que les autres élèves.

Etape 4

Jeux de combat
Situation d'apprentissage

Capacités à construire

- Utiliser des actions adverses.
- Prendre des informations sur l'opportunité.
- Engager son corps dans l'action
- Planifier ses actions.

Comportement attendu

Pour A :

Adopter une position neutre, se relever, ne pas se déséquilibrer vers l'arrière.
Coordonner les actions de bras et de jambes.

Se rapprocher de son adversaire pour soulever.

Pour B :

Se rapprocher de son adversaire pour agir, voire le dépasser

Agir avec ses bras et aussi avec ses jambes (pour bloquer, faucher, balayer ou soulever).

Variantes

Cette situation est surtout intéressante pour B qui devra adapter sa conduite aux actions de A.

Autoriser A et/ou B à soulever pour marquer un point.

Ne proposer à A qu'un seul type d'action (soulever ou amener dans son territoire)

Interdire toute sortie du couloir.

Varié les types d'actions en inversant les rôles (B doit amener A dans le territoire ou soulever et A doit faire tomber ou soulever).

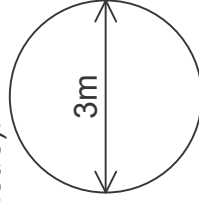
Jouer avec la variable temps.

L'unijambiste

But : Agir sur un appui pour soulever et/ou faire tomber

Aménagement :

Les enfants sont dans un espace limité plutôt circulaire (cercle de 3m de diamètre). Une partie se joue en une manche de 45 secondes..



Consignes :

Au départ les 2 enfants sont au centre du cercle et l'un des deux (le défenseur) « donne » une jambe à l'autre (l'attaquant) qui la saisie.
L'enfant qui a « donné » sa jambe saisit le bras de son adversaire et met l'autre main sur l'épaule correspondante de cet adversaire.
L'un « attaque » l'autre se « défend ». Celui qui « attaque » doit soulever et/ou faire tomber son adversaire sans sortir du cercle.
Celui qui « défend » doit empêcher l'autre de le soulever ou le faire tomber.
La manche s'arrête avant les 45 sec si l'attaquant réussit à changer les rôles.

Critères de réussite :

Gagner les 2 manches.

Etape 4

Jeux de combat
Situation d'apprentissage

Capacités à construire

Soulever

Agir sur la jambe de l'autre avec sa propre jambe.
S'équilibrer sur un appui pour agir avec l'autre.
Coordonner des actions à orientations contraires.

Comportement attendu

Pour celui qui défend :

- Esquiver ; utiliser la main libre pour bloquer les actions de l'autre.
 - Utiliser le corps de l'autre comme appui pour remplacer celui manquant.
- ### Pour celui qui attaque :
- Se rapprocher de l'adversaire pour agir.
 - Mettre le poids du corps sur une jambe pour faucher ou bloquer avec l'autre.
 - Utiliser les actions combinées des bras et des jambes pour soulever et/ou pour faire tomber.
 - Créer des leviers et des couples de force pour agir.

Variantes

EVITER la situation réciproque dans laquelle chacun prend la jambe de l'autre (TROP DANGEREUX).

- Augmenter ou diminuer le temps de combat.
- Changer la jambe à prendre de manière à obliger les enfants à construire des actions à droite et à gauche.
- Donner des thèmes de combat (faucher, balayer, bloquer, soulever ...)
- Combat continu pendant 45 sec : marquer le plus de fois (reprise au milieu)

Les contrats

But : Gagner un combat en respectant un contrat défini par l'enseignant.

Aménagement :

Cette situation peut se faire à toutes les étapes de la progression.

Pour l'étape 4, les enfants sont en situation de combat debout et l'enseignant donne à chacun d'entre eux (sans que l'autre ne le sache) un contrat pour gagner (soit « tu dois le faire sortir » soit « tu dois le soulever »).

Consignes :

Ne pas parler

Les 2 joueurs sont, au départ, en saisis réciproques.

Le combat dure 45 secondes mais ne s'arrête pas quand le contrat est réalisé.

Celui qui réalise son contrat marque 3 points.

Critère de réussite :

Marquer plus de points que l'adversaire après une série de combats à définir.

Etape 4

Jeux de combat
Situation d'apprentissage

Capacités à construire

- S'adapter aux actions de l'autre.
- Découvrir la stratégie de son adversaire.
- Planifier des actions.
- Elaborer des stratégies.

Comportement attendu

Il s'agit surtout d'attitudes relatives à la méthodologie du combat.

- Attitude réflexive.
- Attitude de planification.
- Attitude d'observation (l'enfant regarde ce que fait l'autre).
- Attitude stratégique (brouiller les pistes pour ne pas faire découvrir son contrat).

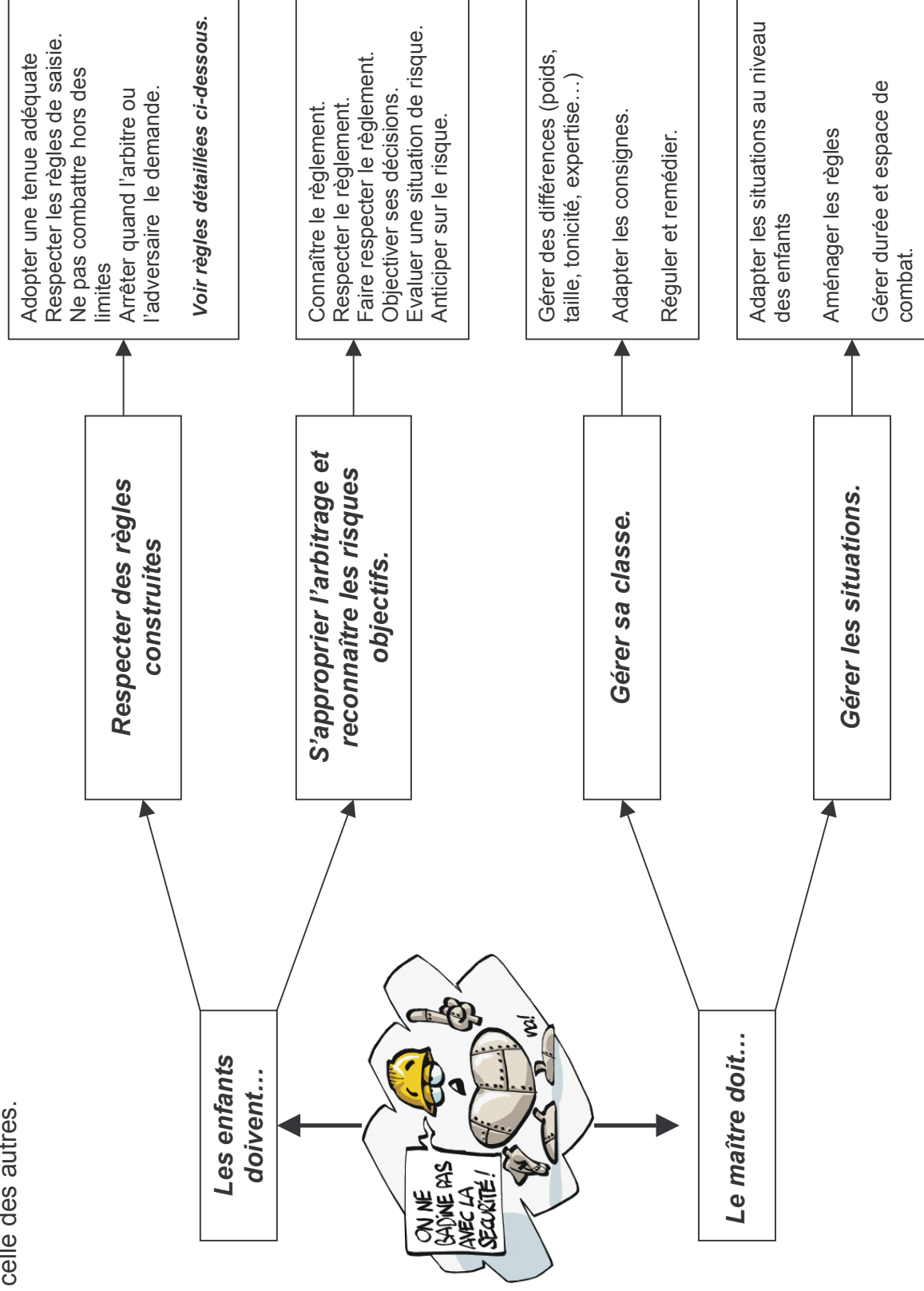
Variantes

- Les enfants peuvent être par équipe de 2, chacun étant tour à tour combattant puis coach. Dans ce cas un même enfant combat 2 fois consécutivement (2 fois 45s avec 2mn de récupération). Le temps de récupération est alors un temps stratégique durant lequel coach et combattant discutent de la stratégie à mettre en place et de celle mise en place par l'autre.
- L'enfant peut lui même choisir et annoncer son contrat.
- Pour gagner l'enseignant peut proposer un contrat identique pour les deux (faire sortir) et un contrat différencié pour chaque enfant (attraper une jambe pour l'un et soulever pour l'autre). Réaliser son contrat rapporte 4 points, réaliser le contrat commun rapporte 3 points et identifier le contrat de l'autre rapporte 2 points.

REGLES DE SECURITE ET CONSEILS DE MISE EN ŒUVRE

Les activités d'opposition sont également l'occasion de viser une éducation sécuritaire au travers de deux types de sécurité :

- Une passive, gérée par l'enseignant et qui consiste à aménager un milieu sécurisant.
- Une active, à maîtriser par les enfants et qui consiste en l'apprentissage des règles et des actions permettant de veiller à sa sécurité et à celle des autres.



Quelques conseils d'ordre général :

- Systématiser le travail à 3 : 2 combattants et 1 juge arbitre dès que l'on est en situation d'opposition duelle,
- Pratiquer les jeux d'opposition pieds nus pour une meilleure adhérence au tapis,
- Proscrire bijoux, barrettes, montres ... pour éviter de les abîmer, et de se blesser,
- Demander d'avoir les cheveux longs attachés (chouchous, élastiques),
- Eviter les vêtements fragiles (tenue idéale short et tee-shirt).

Quelques conseils concernant la sécurité :

- Introduire les règles de sécurité dès le début :
- pas de coup
- pas de mains au visage
- pas de bras / de mains autour du cou (risque d'étranglement)
- pas de torsion des membres
- pas de chute pour le travail debout
- aucun geste dangereux (tirage de cheveux ...)

→ Possibilité d'utiliser le code du JUDO :

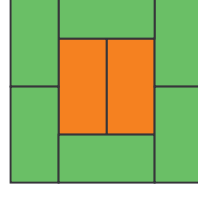
« Si un mouvement me fait mal, je frappe aussitôt de la main ou du pied sur le tapis ».
« Dès que mon adversaire frappe sur le tapis, je relâche mon étreinte et j'arrête le combat ».

Dimensions de l'aire de jeu

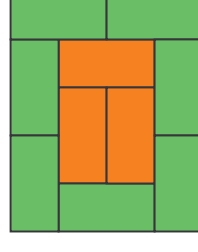
Tapis rouge = aire de jeu
(4 m² = 2 tapis en C2,
6 m² = 3 tapis en C3)



Tapis vert = zone de protection
(6 tapis en C2,
7 tapis en C3)



C2



C3

Proposition de contenu d'une séance d'une heure de jeux d'opposition en C2 / C3

1) Echauffement (environ 15 mn):

→ **Jeux d'échauffement individuels en déplacement** (travail par vague pour éviter les télescopes et pour un gain de temps) : traversées à 4 pattes, traversées à 4 pattes avec une patte arrière blessée, traversées en sauts de lapin (2 pattes avant puis 2 pattes arrière), en sauts de kangourou (sans les mains), en sauts de grenouilles (les 4 pattes ensemble), ramper sur le ventre, sur le dos.

→ **Echauffement individuel statique** pour les articulations les plus sollicitées :

les poignets (ex : mains jointes mouvement de smurf, le rythme à 3 temps : 2 mains puis cuisse droite puis cuisse gauche),
le cou (ex : grand OUI, grand NON, grands CERCLES),
les chevilles (ex : grands CERCLES dans les 2 sens),
les doigts,
les genoux.

→ **Echauffement 2 par 2** (plutôt en cycle 3, vers les fondamentaux) :

- Debout : => 1^{ère} règle de sécurité NE JAMAIS LÂCHER SON ADVERSAIRE
 - Tirer l'adversaire pour l'amener dans son camp (prise libre, aux avant-bras, en chaise à porteurs...)
 - Pousser l'adversaire pour l'amener dans son camp (prise libre, prise au corps à corps)
- Assis dos à dos : pousser l'adversaire pour l'amener dans son camp.
- Accroupi : combat de coqs (paumes de mains contre paumes de mains déséquilibrer l'adversaire pour lui faire toucher le sol avec les genoux ou les fesses).

2) Temps d'apprentissage (35 à 40 mn)

Voir les situations d'apprentissage

Quelques conseils d'ordre pédagogique :

- Utiliser les temps de repos (jeux très éprouvants physiquement) pour amener les enfants à s'observer les uns les autres et chercher les actions les plus efficaces en questionnant les enfants (ex : comment as-tu fait pour retourner ton adversaire ? etc).
- Faire observer les techniques repérées par l'enseignant chez certains enfants, notamment en ce qui concerne les actions suivantes :
 - la suppression des points d'appui et la poussée avec tout le corps pour le retournement,
 - l'enchaînement pousser / tirer et l'utilisation des actions réflexes (la résistance de l'adversaire) pour les retournements,
 - l'utilisation du poids de son corps et « comment certains attachent les segments de l'adversaire » pour les immobilisations.

3) Etirements (5 à 10 mn)

Pourquoi ? - retour au calme.

- éviter les courbatures.

Doit / Peut se pratiquer :

en silence, avec ou sans musique

seul ou à deux pour utiliser le poids d'un partenaire, mais jamais en force et sans aucun mouvement brusque.

Organiser une rencontre en jeu de combat

Les tableaux ci-dessous permettent d'organiser des rencontres jeux de combat avec des groupes autonomes (ou poules):

- Poules de 12 élèves (3 équipes de 4 élèves)
- Poules de 16 élèves (4 équipes de 4 élèves)
- Poules de 20 élèves (5 équipes de 4 élèves)

Dans chaque poule, chaque élève réalisera 2 fois chacun des 3 jeux qui auront été sélectionnés par les enseignants (Total = 6 matches avec des adversaires différents) . Chaque combat dure 45 secondes.

Chaque poule reste sur la zone de tapis définie (voir page 28). Les enfants qui ne jouent pas sont assis autour (ils peuvent retenir les tapis le cas échéant).

Pour chaque poule, une fiche donne l'ordre de matches dans chacun des 3 jeux

Ex :



La tortue	
Manche 1	Manche 2
A1B1	A1C2
B3C3	B1C3
A3C2	A3B3
A2B2	B2C4
B4C4	A2C1
A4C1	A4B4

1^{er} match de la 2^{ème} manche: A1 (= Martin) rencontre le joueur C2 (qui est dans une autre équipe)

Jeux Noms prénoms	La tortue	Le chat et l'oiseau	La lutte libre	Totaux
A1 <i>Martin</i>	2	3	2	13
A2 <i>Cfifloé</i>	3	1	2	
A3				
A4				
Total				

École :
Équipe A

Des tableaux de report de points permettent de totaliser les points par équipe dans chacune des poules

- Match gagné = 3 points
- Match perdu = 1 point
- Egalité = 2 points

Jeu :		Manche 1	Manche 2	A1B1	A1C2	B3C3	B1C3	A3C2	A3B3	B2C4	A2B2	B4C4	B4C1	A4C1	A4B4
Jeu :		Manche 1	Manche 2	A1B2	A1C4	B1C1	B1A3	A2B3	A2C3	B2A4	A3C4	B4C3	B4C2	A4C2	A4B4
Jeu :		Manche 1	Manche 2	A1B4	A1C3	B1C4	B1A4	A2C2	A2C4	B2C1	A3B2	C1B4	A4B3	B3C2	B3C3

Poule de 3 équipes

Chaque enfant participe à 2 combats dans chaque jeu.
Tous les combats durent 45 secondes
Match gagné : 3 points
Match perdu : 1 point
Egalité : 2 points

Jeu :		Manche 1	Manche 2	A1B1	A1D1	B1C4	C1D1	A2C2	A2D2	B2C2	B2D2	D3A3	A3C3	D3A4	C3B3	A3C4	D4B4	B3C1
Jeu :		Manche 1	Manche 2	A1B2	A1C2	B1D2	B1D1	A2B2	A2C4	B2D3	C2D2	D3A4	A3D4	C3B4	A4D1	A3C4	D4B4	B3C1
Jeu :		Manche 1	Manche 2	A1B2	A1D2	C1B2	C1B2	A2B3	A2C3	D1B4	C2D3	B1A3	B1C2	D1C3	A3D3	A4C4	D4B4	B3C1

Poule de 4 équipes

Chaque enfant participe à 2 combats dans chaque jeu.
Tous les combats durent 45 secondes
Match gagné : 3 points
Match perdu : 1 point
Egalité : 2 points

