

**Animation « Jeux de lutte C1 et C2 »**  
**Mercredi 6 avril, au Dojo de Louviers**

**Intentions**

- Faire découvrir et vivre des activités de lutte couvrant les 3 cycles de l'école.
- Donner envie de les mettre en place en faisant émerger les intérêts éducatifs de ces activités, en apportant des solutions aux difficultés faisant obstacle à une mise en oeuvre et en apportant des ressources pédagogiques adaptées aux différents niveaux de l'école primaire.
- Cadrer ces activités au regard des programmes de l'école et proposer une progressivité des apprentissages.

**Principes**

La matinée sera principalement consacrée au vécu de situations d'oppositions individuelles ou collectives avec la démarche suivante (celle de Daniel Eichelbrenner dans 50 jeux de Lutte – Ed. Revue EPS) :

1 / Partir de jeux de coopération : la résistance y est passive et la relation « duo »

2/ Poursuivre avec des jeux d'opposition médiée : l'agressivité est dirigée vers une conquête (foulard, ballon, territoire ...)

3/ Terminer par le combat au corps à corps : la relation devient duelle et l'action est dirigée vers le « partenaire-adversaire ».

<b>DEROULE</b>	<b>OUTILS UTILISES</b>
<p><b>9H00 : Accueil, présentation de la matinée, mise en tenue</b></p> <p><b>9H10 : <u>Echauffement</u></b></p> <p>→ Marche, course, changements de directions, de vitesse, seul, par deux</p> <p>→ Etirements, puis sollicitation « en statique » des principales articulations (nuque : rotation, oui, non, épaules : rotations bras tendus, poignets : rotations, vagues, bassin : rotation, houla hop, genoux : marche en canard, chevilles : pointes, talons)</p> <p>→ Sollicitation ludique</p> <ul style="list-style-type: none"><li>➤ <b>Les hommes troncs</b> : Franchir un espace au sol sans utiliser bras ou jambes</li><li>➤ <b>La forêt</b> : Groupe scindé en deux. Au signal du meneur, les A se mettent à quatre pattes, membres tendus pour former une forêt très dense. Les B doivent cheminer (4 pattes, reptation) dans cette jungles en passant dans les espaces libres (ventral, dorsal, costal, avant, arrière..), inversion</li><li>➤ <b>Les déménageurs</b> : Déplacer des partenaires qui ont pris la forme d'un meuble (tapis, matelas, tonneau, lampadaire, tables, statue...)</li></ul> <p><b>9H40 : <u>JEUX DE COOPERATION</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>➤ <b>Jeu du « Face à face »</b> : Par 2, A est debout et B à 4 pattes. Au signal, A doit essayer de passer derrière B qui s'efforce de rester face à lui. Aucun contact autorisé. <u>Variante</u> possible : B peut éliminer A en le touchant.</li><li>➤ <b>L'autoroute italienne ou « Le sans dessus dessous »</b> : Par groupes de 6 personnes installées côte à côte très serrées et à 4 pattes, A1 passe sous le tunnel formé par ses partenaires, puis A2, etc ...Au retour, A6 revient à sa position initiale mais en passant sur le pont humain réalisé par les dos.</li></ul>	<p style="text-align: center;"><b>Questionner sur trame de variance</b></p>

DEROULE	OUTILS UTILISES
<p><b><u>9H55 : JEUX D'OPPOSITION MEDIEE</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ <b>Le loup et l'agneau</b> : Par 6, 1 loup, 1 berger, 3 moutons, 1 agneau. Le loup doit toucher l'agneau qui est protégé au bout d'une chaîne réalisée par le berger et son troupeau. <u>Variante</u> : zone de touche, locomotion, arracher l'agneau au lieu de le toucher, action possible du berger, terrain.</li> <li>➤ <b>Panne de voiture</b> : Par 2, A doit pousser B dans son dos pour lui faire traverser 2 lignes. B résiste sans avoir l'usage de ses mains. <u>Variante</u> : A pousse avec sa hanche, son épaule ...</li> <li>➤ <b>Tir à la corde</b> : Par 2, A et B tiennent chacun les extrémités d'une corde. Le but est de tirer sur la corde pour faire franchir une ligne à son opposant. <u>Variante</u> : l'île : A et B se tiennent par les poignets. A a un pied dans une zone précise. B doit l'en faire sortir ou faire poser les 2 pieds de A dans la zone.</li> <li>➤ <b>Touche- Touche</b> : Par 2, A et B se font face : chacun doit essayer de toucher l'autre sur une partie précise du corps. <u>Variante</u> : la touche se fait avec un ballon, il faut arracher un foulard à la ceinture...</li> </ul>	<p><b>Questionner sur trame de variance</b></p> <p>Prévoir des cordes à sauter</p>
<p><b><u>10H25 : JEUX DE CORPS A CORPS</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ <b>Arrêtez les fourmis !</b> : Par 6, 4 fourmis se baladent à 4 pattes. Au signal, les fourmiliers doivent toutes les arrêter.</li> <li>➤ <b>Le ballon lutteur</b> : les A se déplacent en conduisant un gros ballon avec leur tête (leur butin). Au signal, ils s'arrêtent et protègent leur butin. Les B essaient d'arracher ces trésors. <u>Variante</u> : Peut se jouer aussi par équipes.</li> <li>➤ <b>La pêche aux moules</b> : 1/3 des participants sont des rochers. 1/3 sont des moules et 1/3 des pêcheurs à pied. Ces derniers doivent arracher les bivalves et les ramener dans leur panier. <u>Variante</u> : Les Sangsues. A s'accroche au corps de B selon une position de son choix. B doit essayer de lui faire lâcher cette prise.</li> <li>➤ <b>Les tortues</b> : A est à 4 pattes et doit essayer de rejoindre un refuge. B l'en empêche en essayant de le retourner sur le dos.</li> <li>➤ <b>Lutte anglaise</b> : Deux adversaires face à face. Pour gagner, il faut contourner l'autre et le ceinturer par derrière.</li> <li>➤ <b>Chameaux/Chamois</b> : 2 équipes en nombre égal. Les joueurs sont assis dos à dos. Au cours d'une histoire, le meneur annonce le mot « Chameau » : Ceux-ci doivent rejoindre leur camp à 4 pattes au plus vite tandis que les Chamois doivent essayer de les immobiliser avant qu'ils n'atteignent ce refuge. <u>Variante</u> : la position des joueurs, la locomotion, on touche une partie du corps de l'autre au lieu d'immobiliser, on change les distances ...</li> </ul>	<p><b>Questionner sur trame de variance</b></p> <p>Ballons mousse</p>
<p><b><u>11H00 : Relaxation</u></b></p> <p>→ Seul</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Se mettre à 4 pattes et « faire le chat » en jouant sur inspiration/expiration : il s'étire, fait le dos rond, lape son lait, dort en boule</li> <li>➤ En quadrupédie (mains - genoux) : Relever la tête en creusant le dos et en relâchant l'abdomen sur l'inspiration. Mobiliser le diaphragme sur l'expiration (contraction du ventre, regard vers le nombril)</li> </ul>	

→ A deux

- Ecoute au niveau du crâne : Par 2, A est allongé sur le dos, B est assis à sa tête. B frotte ses mains l'une contre l'autre avant de les déposer sous la tête de son partenaire pendant 30 secondes tout en ajustant sa respiration à celle du partenaire. Ensuite il retire la main droite qu'il va déposer sur le front (30''). Puis il retire doucement la main gauche et va couvrir les yeux avec ses deux paumes sans presser (30'')
- A est allongé sur le ventre. B est à genoux à côté de A. B promène une balle sur le corps de l'autre (de haut en bas, de droite à gauche, en variant la pression qu'il exerce sur l'objet au goût de la personne qui reçoit le massage).

<http://www.ac-caen.fr/orne/ress/resspeda/eps05/ressources/detente/sedetendre.htm>

**11H10 : Pause**

**11H25 : Apports pédagogiques**

- Lien avec les programmes (Troisième compétence spécifique, socle commun)
- Principes de mise en œuvre d'un module d'apprentissage « Jeux de lutte »

Scission du groupe en deux parties

- ❖ Objectifs éducatifs par cycle
- ❖ Exploitation de la trame de variance

Communication à l'autre groupe (situations exploitées, problèmes rencontrés, variables)

- Ressources pour les enseignants

Doc Programmes 2008  
Affiche EPS

Liste des deux groupes  
Exploitation CI et CII