

Animation pédagogique « Jeux de lutte C1, C2 »

Mercredi 15 décembre, Dojo de Louviers

I) DEFINITION DE L'ACTIVITE « JEUX DE LUTTE »

1.1 Spécificité

C'est une activité de confrontation duelle dans laquelle chaque adversaire a l'intention de vaincre, de s'imposer physiquement à l'autre, en respectant des règles et des conventions relatives à la sécurité.

I.2 Les enjeux de l'activité : pourquoi proposer la lutte aux élèves de l'école primaire ?

Pour leur permettre d'apprendre à gérer la contradiction entre le risque et la sécurité, c'est-à-dire attaquer et simultanément se défendre, assurer leur sécurité et celle d'autrui.

- apprendre à s'engager dans un contact corporel proche,
- ajuster rapidement ses conduites par rapport à celles de son adversaire,
- apprendre à maîtriser effectivement une situation conflictuelle de corps à corps,
- accepter de perdre,
- acquérir des comportements citoyens en visant l'exercice de la responsabilité, de l'autonomie.

I.3 Ressources mobilisées

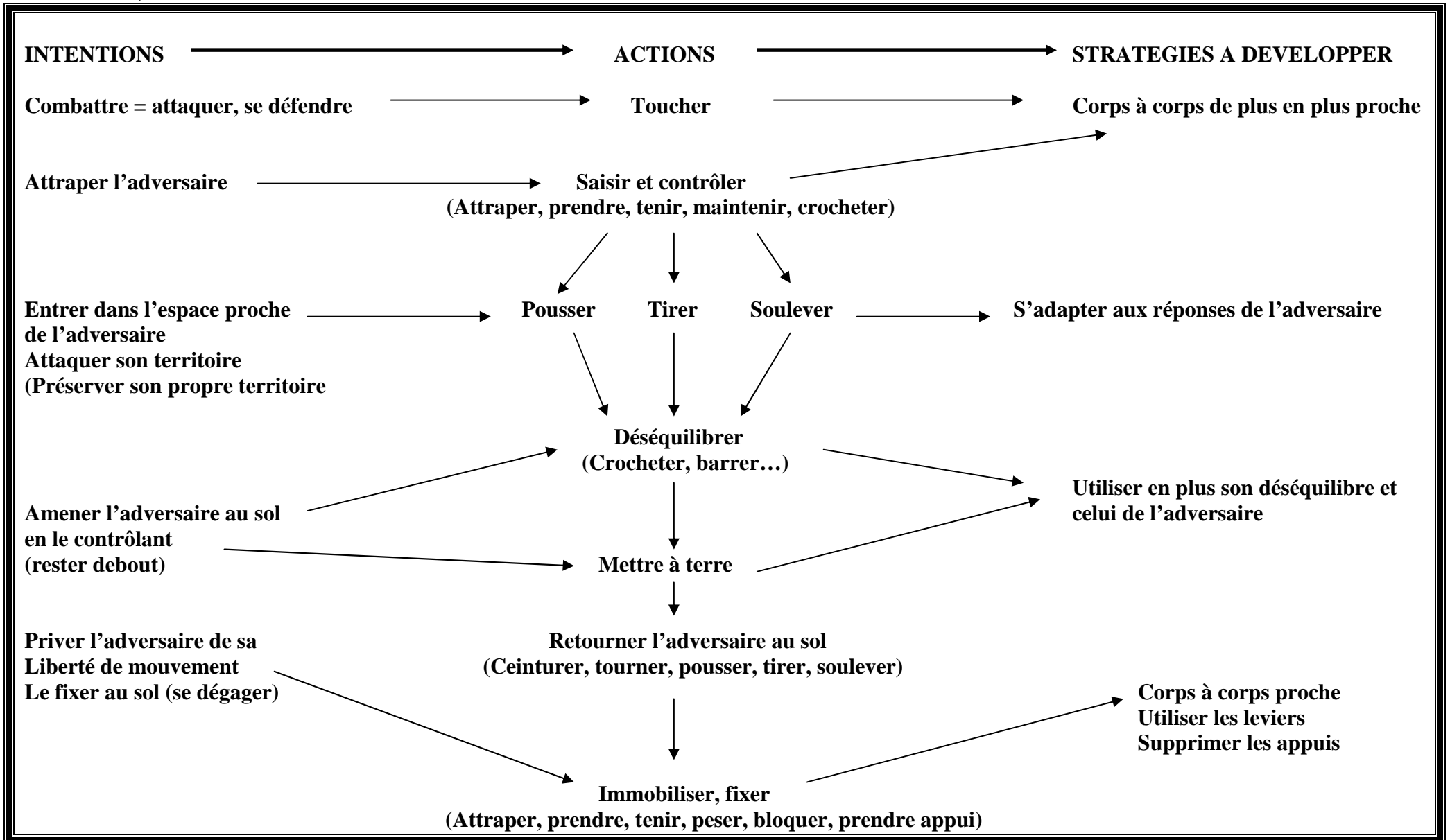
Motricité : assurer ses appuis, contrôler son équilibre, coordonner ses mouvements, tirer, pousser, saisir, porter, toucher, traîner, éviter, soulever, immobiliser, retourner.....

Cognitif : élaborer des stratégies, construire et s'appropriier les règles de fonctionnement, évaluer, décider, observer, reconnaître, comparer.

Socio-affectif : maîtriser ses émotions, canaliser son agressivité, oser prendre des « risques », respecter les règles, accepter la défaite, respecter l'autre.

II. COMPOSANTES DE L'ACTIVITE :

Développer et adapter des conduites motrices permettant la mise en oeuvre de stratégies individuelles à partir de prises d'informations : sur l'adversaire, sur l'environnement.



III – REGLES INCONTOURNABLES DE L'ACTIVITE

III-1) Espaces d'évolution

- Sol aménagé
- Proposer des espaces bien délimités et protégés (tapis) en dehors desquels il n'y a pas de jeu possible.
- Si plusieurs groupes, proposer un espace d'action bien défini pour chacun des groupes

III-2) Règles minimales de sécurité

- Tenue non fragile, sans chaussures
- Retirer les bijoux ou tout objet pouvant blesser.
- Retirer les chaussures.
- Etablir avec les élèves, petit à petit, des règles de sécurité les conduisant à :

→ **Ne pas se faire mal.**

→ **Ne pas faire mal.**

→ **Ne pas se laisser faire mal.**

III-4) Conduite de séance

- Proposer un échauffement général (trotter, s'arrêter à un signal, se regrouper par deux, se laisser tomber, rouler...)
 - Proposer un échauffement spécifique faisant appel à des actions élémentaires de l'opposition (Marche en quadrupédie, reptations, tirer, porter, chuter, rouler...)
 - Proposer des temps de jeu limités et très courts (30 sec, 1mn, 1mn30) avec signal de début et de fin de jeu.
 - Organiser une rotation rapide permettant de changer de rôle, d'adversaire, dans une succession de phases de jeu :
- Découverte et respect de la consigne
 - Brève analyse des comportements et ajustement
 - Respect de la consigne, déroulement
 - Analyse de la qualité des réponses et découverte de la règle d'action (énoncé)
 - Vérification de la mise en œuvre de la règle d'action
- Permettre un temps de relaxation en fin de séance
 - Proposer un bilan de séance

III-3) Matériel à utiliser

- tapis, épaisseur 4 à 5 cm (mousse dense) de 2m x 1m
- chronomètres
- petit matériel : foulards, pinces à linge, cerceaux, balles, ballons, etc...