

## Situation: jeu d'échauffement

S'échauffer par un jeu de coopération faisant appel à une action de reptation:  
Franchir l'aire de jeu en rampant, sous la forme d'un relais

### "Les hommes reptiles"

- 3 équipes de 8 joueurs

- Les joueurs se placent en 3 colonnes les uns contre les autres en position quadrupédique, en appui sur les genoux et sur les avant-bras. Le dernier de la file doit remonter la colonne en rampant sous ses sept équipiers, puis se place en tête de file.

Il fait alors passer un foulard témoin sous la file jusqu'au dernier. Celui-ci prend alors le départ. L'équipe qui est parvenue à traverser l'aire de jeu la première a gagné la manche.

*A. Bogart CPC EPS Avion*

## Situation: jeu d'échauffement

Familiariser les élèves avec l'espace d'évolution  
Mettre en place les premiers contacts corporels  
Introduire la 1ère règle d'or introduite lors de la 1ère séance:

"Ne pas se faire mal"

### Jeu de "la forêt"

Une équipe doit réaliser une forêt très dense, infranchissable. Les joueurs doivent se serrer et se tiennent à 4 pattes.

L'autre équipe doit traverser la forêt en passant dans les espaces libres; entre les jambes, entre les bras, sous le corps...

#### Variables:

- Traverser la forêt le plus vite possible
- Traverser en effectuant le parcours à 4 pattes / sur le ventre / sur le dos

*A. Bogart CPC EPS Avion*

## Situation: jeu d'échauffement

S'échauffer par un jeu de coopération faisant appel à des actions d'évitement, de réaction, de stratégie.

Prendre en compte les comportements des autres joueurs.

Introduire la 2ème règle d'or:

**"Ne pas faire mal aux autres"**

## "La queue du diable"

**But:** - Pour les uns, attraper un foulard

- Pour les autres, ne pas se faire prendre son foulard

**Déroulement:**

- Les joueurs évoluent en position quadrupédique

- Le foulard placé dans le dos doit dépasser suffisamment pour être attrapé

- Quand on a perdu son foulard, on sort de l'aire de jeu

- Durée d'une manche: environ 1' 30

- Chaque foulard attrapé rapporte 1 point

**Variables:**

- Un groupe contre un autre / Un contre tous / Un contre un

- La taille de l'espace de jeu

- La place du foulard: le dos, la cheville, le poignet...

- La possibilité de se mettre sur le dos pour défendre sa queue (limiter le temps à 5 sec.)

*A. Bogart CPC EPS Avion*

## Situation: jeu d'échauffement

Rappel des 3 règles d'or: **"Ne pas se faire mal"**

**"Ne pas faire mal aux autres"**

**"Ne pas se laisser faire mal"**

## "Le relais bloqué"

**Organisation:** - La totalité de l'espace de combat dans le sens de la longueur

- 3 équipes de 8 joueurs: jeu sous forme de relais

- Un défenseur gêne la progression de chaque équipe

**Déroulement:**

- Tous les joueurs sont en déplacement en quadrupédie (genoux, pieds, mains)

- Au signal, un joueur de chaque équipe doit traverser l'aire de jeu pour aller chercher un objet à l'extrémité du tapis et revenir au point de départ pour passer le relais au joueur suivant. Un défenseur doit gêner la progression du joueur en faisant obstacle avec son corps sans se servir des bras

**Variables:**

- 1ère manche: sans se servir des bras

- 2ème manche: avec les bras pour ralentir la progression du joueur, mais doit lâcher après 5 secondes.

*A. Bogart CPC EPS Avion*

## Situation: jeu d'échauffement

Accepter le contact physique avec n'importe quel adversaire

### "Casser les maillons de la chaîne"

**Organisation:** - La totalité de l'espace de combat

- 2 équipes de 13 joueurs
- Une équipe de défenseurs doit rester soudée pour former une chaîne ou une grappe
- Une équipe d'attaquants doit ôter les maillons de la chaîne ou de la grappe; l'équipe des attaquants est divisée en 2 groupes de 6 ou 7 joueurs
- Temps de jeu: 1min30 par manche

**Déroulement:-** Au signal, l'équipe des attaquants doit s'organiser pour enlever un maximum de maillons (les défenseurs) de la chaîne et les emmener hors des limites de la surface de combat.

7 attaquants débutent le jeu et sont remplacés par les 6 autres après 45 secondes de jeu.

- Les défenseurs doivent rester soudés à la chaîne.
- Quatre manches de 1min30: 2 manches pour chaque équipe: attaquants / défenseurs
- Compter le nombre de défenseurs éliminés à l'issue de chaque manche.

**Sécurité:** Rappel des règles d'or + interdire le retournement des doigts pour faire lâcher la chaîne

A. Bogart CPC EPS Avion

## Exercices d'échauffement

**Se déplacer au sol** - Traverser le tapis à 4 pattes: en avançant, en reculant, sur le côté (G et D)

- En canard en avant et en arrière
- En rampant sur le ventre, sur le dos
- En roulant

**Se déplacer debout** - En dispersion

- Déplacement bras croisé sans se toucher
- Déplacement bras croisé, au signal, se toucher et tamponner un camarade (éviter de percuter)
- Déplacement bras croisé: faire sortir en poussant avec le corps
- Déplacement bras croisé, pousser un camarade dans un cerceau (cerceau brûlant)
- Utiliser les bras pour tirer l'autre dans un cerceau et l'éliminer

**Mettre en place les 1ers contacts corporels-** Manipuler l'autre

- Faire rouler l'autre comme une boule de neige (ou culbuto)
- Faire rouler l'autre comme un rondin de bois
- Faire rouler l'autre comme une poupée de chiffon
- Faire glisser un camarade sur le tapis en le tirant par les pieds / les bras

**Echauffement articulaire spécifique-**

- Poignets, doigts
- Cou
- Epaules / Cheville

A. Bogart CPC EPS Avion

## Familiarisation: jeu de coopération et d'opposition collective

Accepter les premiers contacts corporels  
Dédramatiser les situations d'affrontement  
S'organiser et coopérer au sein d'un groupe

### "Traverser le territoire"

**But:** - Pour les lapins, traverser le territoire et arriver dans le terrier sans se faire prendre la queue  
- Pour les renards, attraper le plus de queues possible

**Organisation:** - l'espace complet de combat  
- Un groupe de lapins avec une queue chacun; un terrier matérialisé à chaque extrémité du terrain (ex: les tapis rouges)  
- Un groupe de renards en dispersion sur le tapis  
- Une réserve de foulards dans les terriers

**Déroulement:** - Lapins et renards sont en déplacement en quadrupédie (genoux, pieds, mains)  
- Au signal, les lapins sortent du terrier et doivent traverser le territoire. Les renards doivent saisir les queues  
- Trois passages puis changement de rôle

**Critères de réussite:** Comptabiliser le nombre de foulards attrapés par chaque groupe de renards

## Familiarisation: jeu de coopération et d'opposition collective

Accepter les premiers contacts corporels  
Dédramatiser les situations d'affrontement

### "La chasse aux trésors"

**But:** - Pour les attaquants, aller chercher le plus d'objets possible dans le camp adverse et venir les rapporter dans leur camp  
- Pour les défenseurs, empêcher les attaquants de passer

**Organisation:** - l'espace complet de combat  
- 3 groupes de 8 enfants: 1 groupe rouge, 1 groupe bleu, 1 groupe vert  
- Un groupe d'attaquants dans un camp  
- Un groupe de défenseurs en dispersion dans l'aire de jeu  
- Un groupe d'arbitres sur les côtés

**Déroulement:** - Attaquants et défenseurs sont en déplacement en quadrupédie (genoux, pieds, mains)  
- Au signal, les attaquants sortent de leur camp et doivent traverser le territoire pour aller chercher des trésors dans le camp adverse  
- Chaque attaquant ne peut ramener qu'un objet à la fois  
- Changer de rôle toutes les trois manches

### **Variables:**

- La place du foulard sur les lapins: le dos, la cheville, la nuque, le poignet...
- Le nombre de renards: ceux qui ont déjà attrapé une queue sortent de l'aire de jeu pour les autres traversées des lapins

**Critères de réussite:** - Pour les attaquants, ramener le plus de trésors possible dans leur camp

- Pour les défenseurs, empêcher les attaquants de rapporter les trésors en les touchant / en les bloquant / en se saisissant du trésor / en les retournant sur le dos
- Comptabiliser le nombre d'objets dans chaque camp à l'issue de chaque manche

### **Variables:**

- 1er passage: les défenseurs ne peuvent agir sur les attaquants qu'au moment du retour
- 2ème passage: les défenseurs peuvent agir sur les attaquants dès la traversée du territoire à l'aller.

## Familiarisation: jeu de coopération et d'opposition collective

Accepter le contact physique avec n'importe quel adversaire

### "Voler les ballons"

**But:** - Pour les uns, ne pas se faire prendre le ballon.

- Pour les autres, récupérer le ballon, le déposer dans son camp

**Organisation:** - La moitié de l'espace complet de combat

- 3 équipes de 8 joueurs: les défenseurs du ballon, les voleurs, les arbitres

- Un groupe de défenseurs en position quadrupédique avec un ballon chacun

- Un groupe de voleurs à quatre pattes.

- Un groupe d'arbitres garant des règles de jeu

- Temps de jeu pour chaque manche: 30 sec.

**Déroulement:** - Tous les joueurs sont en déplacement en quadrupédie (genoux, pieds, mains)

- Au signal, les voleurs doivent récupérer les ballons. Les défenseurs doivent les en empêcher.

- Déposer les ballons récupérés dans un cerceau

- Chaque équipe passe à tour de rôle défenseurs, voleurs, arbitres

**Critères de réussite:** Le nombre de ballons récupérés par chaque groupe de voleurs à l'issue du jeu

## Familiarisation: jeu de coopération et d'opposition collective

Accepter le contact physique avec n'importe quel adversaire  
Adapter son comportement et sa trajectoire en fonction des adversaires

### "La rivière aux crocodiles"

**But:** - Traverser l'aire de combat en transportant des objets de l'autre côté sans se faire attraper par les crocodiles

**Organisation:** - L'espace complet de combat

- 2 équipes de 12 joueurs: les attaquants + les crocodiles

- Un groupe de crocodiles qui doivent laisser au moins un pied dans un cerceau

- Un groupe d'attaquants à quatre pattes.

**Déroulement:**

- Les attaquants doivent transporter un par un plusieurs objets de l'autre côté de l'aire de combat sans se faire attraper par les crocodiles. Ceux-ci doivent laisser au moins un pied dans leur cerceau.

**Critères de réussite:**

- Pour les attaquants, le nombre d'objets transportés de l'autre côté

- Pour les défenseurs, le nombre d'objets récupérés

**Variables:**

- 1ère manche: le voleur se contente de récupérer le ballon que doit défendre l'adversaire
- 2ème manche: le voleur doit retourner l'adversaire sur le dos. Celui-ci doit alors libérer le ballon

**Variables:**

- Pour le crocodile: se contenter de toucher (1ère manche)
- Puis il doit maintenir l'attaquant 5 sec.pour récupérer l'objet
- Puis il doit retourner l'attaquant pour récupérer l'objet

## Familiarisation: jeu de coopération et d'opposition collective

Accepter le contact physique rapproché

### "La défense du château-fort"

**But:** - Pour les uns, protéger un territoire  
- Pour les autres, franchir un territoire défendu

**Organisation:** - 2 équipes

- Aires délimitées: attaquants en zone rouge; défenseurs en zone grise; château-fort au centre du tatamis
- Des objets placés dans le château-fort
- Déplacement en quadrupédie

**Déroulement:**

Au signal, les attaquants entrent dans la zone grise pour prendre le trésor dans le château-fort.

Ils ramènent un objet à la fois.

Les défenseurs doivent protéger leur trésor et essayent de les en empêcher en les bloquant à l'aller comme au retour.

**Critères de réussite:**

- Pour les défenseurs, perdre le moins d'objets possibles pendant chaque manche
- Pour les attaquants, ramener le plus d'objets possibles

**Variables:**

- Ne bloquer l'adversaire qu'à l'aller

*A. Bogart CPC EPS Avion*

## La situation de référence

Accepter le contact physique avec n'importe quel adversaire  
Accepter les contacts corporels pour s'engager dans le corps à corps en situation duelle

### "Exclure de la zone"

**But:** - Pour les joueurs sans "maison", exclure un occupant de son cerceau pour lui prendre sa place  
- Pour les occupants, résister pour garder une partie du corps dans son cerceau

**Organisation:** - Un joueur par cerceau à 4 pattes / assis  
- Un nombre équivalent de joueurs sans "maison" et avec "maison"

**Déroulement:** - Dès qu'on est exclu, on cherche un autre cerceau

- Au signal, les joueurs sans maison essaient d'exclure les autres joueurs de leur cerceau pour prendre leur place

- Autoriser les confrontations 1 contre 1 / Interdire de saisir le cerceau avec les mains

- Durée de chaque manche: 3 minutes

**Critères de réussite:** - Le nombre d'exclusions des cerceaux pendant la manche

**Variables:**

- 1ère manche: sortir 1 bras et 1 jambe du cerceau

- 2ème manche: sortir complètement du cerceau *A. Bogart CPC EPS Avion*

- Au retour, pour récupérer l'objet, les défenseurs doivent retourner sur le dos les attaquants. L'objet est remis dans le château.

-3ème: retourner l'occupant sur le dos

**- "Faire entrer dans le territoire"**

Tous les joueurs en dispersion sur le tapis, à l'extérieur des cerceaux: éliminer les adversaires en les faisant entrer dans un cerceau

## Apprentissage: vers l'opposition duelle

Accepter le contact physique rapproché en situation duelle

### "Stopper les fourmis"

**But:** - Pour les fourmis, traverser l'aire de combat sans se faire arrêter

- Pour les chasseurs, stopper le plus de fourmis possible
- Pour les arbitres, faire respecter les règles de jeu et de fonctionnement, les règles d'or

**Organisation:** - l'espace de combat

- Trois équipes de 8 joueurs, équipes hétérogènes (gabarits)
- Une équipe de fourmis / une équipe de chasseurs / une équipe d'arbitres garante des règles

**Déroulement:** - Les joueurs évoluent en position quadrupédique

- Les fourmis doivent traverser l'espace de jeu sans se faire arrêter; chaque chasseur stoppant une fourmi marque 1 point
- Les fourmis arrêtées jouent de nouveau au passage suivant
- Changer de rôle après 3 passages, chaque équipe jouant les 3 rôles
- Les arbitres notent à chaque passage les points marqués par les chasseurs

## Apprentissage: vers l'opposition duelle

Accepter le contact physique avec n'importe quel adversaire  
Accepter les contacts corporels pour s'engager dans le corps à corps en situation duelle

### "L'épervier"

**But:** - Les enfants traversent l'aire de jeu; l'épervier essaie de bloquer ceux qui traversent.

**Organisation:** - L'espace complet de combat dans le sens de la largeur

- Toute la classe en position quadrupédique
- Temps de traversée de l'aire de jeu: 30 sec.

**Déroulement:** - Joueurs et éperviers sont en déplacement en quadrupédie (genoux, pieds, mains)

- Au signal, les joueurs doivent traverser l'aire de jeu. Les éperviers doivent les en empêcher. Commencer le jeu avec 3 éperviers.
- Les joueurs bloqués deviennent éperviers
- Le dernier joueur non-bloqué gagne la manche

**Critères de réussite:** Pour l'épervier, parvenir à bloquer / à retourner les joueurs qui traversent

Pour les joueurs parvenir à éviter les éperviers ou se dégager si on est pris

**Critères de réussite:** - Pour les fourmis, traverser l'espace de combat

- Pour les chasseurs, stopper les fourmis lors de leur traversée: 1 pt par fourmi
- Comptabiliser le nombre de points acquis par chaque équipe

**Variables:**

- 1ère manche: les chasseurs doivent garder au moins un pied dans un cerceau
- 2ème manche: les chasseurs sont libres de tous mouvements
- S'il y a échec de toutes les fourmis, le nombre de chasseurs peut être inférieur au nombre de fourmis (-1 / -2)
- Les chasseurs peuvent marquer 2 pts s'ils retournent la fourmi sur le dos

**Variables:**

- Interdire les situations duelles qui risquent de provoquer un "empilement": 1 épervier pour 1 seul joueur qui traverse
- 1ère manche: l'épervier se contente de bloquer le joueur pour l'empêcher de traverser
- 2ème manche: l'épervier doit retourner sur le dos le joueur qui traverse

## Apprentissage: vers l'opposition duelle

Accepter le contact physique avec n'importe quel adversaire  
Accepter les contacts corporels pour s'engager dans le corps à corps en situation duelle

### "L'ours dans sa tanière"

**But:** Les chasseurs entrent dans l'aire de jeu et essaient d'expulser tous les ours de leur tanière, tanière matérialisée par un cerceau

**Organisation:** - la moitié de l'espace de combat

- Trois équipes de 8 joueurs, équipes hétérogènes (gabarits)
- Une équipe de chasseurs/ une équipe d'ours / une équipe d'arbitres garante des règles d'or et de jeu

**Déroulement:** - Les joueurs évoluent en position quadrupédique

- Au signal, les chasseurs tentent d'expulser les ours de leur tanière
- Les ours sortis complètement du cerceau sont éliminés
- Limiter chaque manche à 1mn30
- Compter le nombre d'ours expulsés à l'issue de chaque manche
- L'équipe d'arbitres veille au respect des règles de jeu et d'or. Elle inscrit les points sur le tableau de marque

*A. Bogart CPC EPS Avion*

## Apprentissage: vers l'opposition duelle

Accepter le contact physique avec n'importe quel adversaire  
Accepter les contacts corporels pour s'engager dans le corps à corps en situation duelle

### "Gendarmes et voleurs"

**But:** Pour les voleurs parvenir à s'échapper; pour les gendarmes maintenir le voleur dans l'espace de jeu

**Organisation:** - la moitié de l'espace de combat

- Trois équipes de 8 joueurs, équipes hétérogènes (gabarits)
- Une équipe de gendarmes / une équipe de voleurs / une équipe d'arbitres garante des règles

**Déroulement:** - Les joueurs évoluent en position quadrupédique

- Chaque gendarme tient un voleur qui, au signal, tente de lui échapper
- Chaque voleur parvient à s'échapper lorsqu'il s'est dégagé de l'étreinte du gendarme et est sorti de l'aire de jeu (en dehors des tapis rouges)
- Compter le nombre de voleurs sortis à l'issue de chaque manche
- L'équipe d'arbitres veille au respect des règles de jeu et d'or. Elle inscrit les points sur le tableau de marque

**Critères de réussite:** - Pour les gendarmes, maintenir les voleurs

**Critères de réussite:** - Pour les chasseurs, sortir l'ours de sa tanière

- Pour les ours, maintenir un contact avec la tanière (le cerceau)

**Variables:**

- 1ère manche: se contenter de mettre au moins une partie du corps de l'ours à l'extérieur de la tanière

-2ème manche: au moins 2 parties du corps (1 bras et 1 jambe)

- 3ème manche: le corps entier à l'extérieur de la tanière

dans l'aire de jeu

- Pour les voleurs, se dégager de l'emprise des gendarmes et sortir de l'aire de jeu

**Variables:**

- Changer la position de départ du voleur:

1ère manche: à 4 pattes

2ème manche: à plat ventre

3ème manche: à plat dos

## Apprentissage: vers l'opposition duelle

Accepter le contact physique avec n'importe quel adversaire  
Accepter les contacts corporels pour s'engager dans le corps à corps en situation duelle

### "Faire sortir de la maison"

**But:** Pour chaque joueur, expulser les adversaires hors de la zone des tapis rouges (maison) sans être éliminé soi-même. Le joueur expulsé devient observateur, voire arbitre des enfants qui évoluent encore.

**Organisation:** - Tous les joueurs sont dans la zone de combat, en dispersion

- Sortir les adversaires hors de la zone des tapis rouges
- Situation duelle: 1 contre 1
- Le temps des manches: il est fonction de la vitesse à laquelle les joueurs sont éliminés

**Déroulement:** - Les joueurs évoluent en position quadrupédique

- Compter le nombre d'adversaires sortis à l'issue de chaque manche
- Le dernier joueur restant dans l'aire de combat a gagné la manche
- Les joueurs éliminés sortent de l'aire de combat
- Les joueurs éliminés deviennent arbitres et veillent au respect des règles de jeu et d'or.

**Critères de réussite:** - Sortir 1 ou plusieurs adversaires de la zone.

## Apprentissage: vers l'opposition duelle

Accepter le contact physique avec n'importe quel adversaire  
Accepter les contacts corporels pour s'engager dans le corps à corps en situation duelle

### "Empêcher de se relever"

**But:** - Pour les joueurs à plat ventre, les défenseurs, il faut essayer de se relever.

- Pour les attaquants, il faut empêcher les défenseurs de se relever.
- Pour l'arbitre, faire respecter les règles et apprécier la victoire de l'un ou de l'autre
- Pour le secrétaire, tenir et remplir la feuille de résultats; distribuer les rôles (lutteur, arbitre, secrétaire)

**Organisation:** - 6 groupes de 4 ou 5 joueurs: 2 lutteurs, 1 arbitre, 1 ou 2 secrétaires par groupe

- La constitution des 6 groupes se fait en fonction des comportements observés lors des situations précédentes
- Une grille de résultats par groupe

**Déroulement:** - Le défenseur est couché sur le ventre et est maintenu au sol par l'attaquant

- Au signal, le défenseur essaie de se relever, l'attaquant tente de l'en empêcher
- Temps de chaque manche: 45 secondes
- Changement de rôle à chaque passage selon les indications fournies par la fiche

- Ne pas se faire exclure de la zone de combat

### **Variables:**

- Faire évoluer le jeu et les situations de duels:

1ère manche: sortir l'adversaire

2ème manche: même consigne + possibilité de passer derrière lui en le ceinturant...

3ème manche: même consigne + possibilité de le retourner sur le dos...

...pour l'éliminer

- Chacun passe trois fois dans chaque rôle: attaquant, défenseur, arbitre, secrétaire

- 3 points pour l'attaquant si le défenseur ne se relève pas pendant les 45 secondes

- 1 point en moins à chaque fois que le défenseur se relève

- Possibilité d'inscrire 5 points si l'attaquant parvient à retourner le défenseur sur le dos

**Critères de réussite:** - Pour l'attaquant: empêcher le défenseur de se relever

- Pour le défenseur: parvenir à se dégager de l'emprise de l'adversaire

- Pour l'arbitre: arbitrer efficacement le combat

- Pour le secrétaire: remplir efficacement la grille de résultats

### **Variables:**

Néant

## Jeu de lutte: "Empêcher le défenseur de se relever"

Poule n° .....

- x J'empêche le défenseur de se relever pendant 45 secondes: 3 points
- x Le défenseur se relève 1 fois. L'attaquant marque 2 points
- x Le défenseur se relève 2 fois. L'attaquant marque 1 point
- x Le défenseur se relève 3 fois. L'attaquant marque 0 point
- x L'attaquant réussit à retourner le défenseur: il marque 5 points

Joueur A ..... Joueur C .....

Joueur B ..... Joueur D .....

Attaquant s	Défenseurs	Arbitres	Secrétaires	Points marqués par l'attaquant	Total des points marqués par
A	C	B	D	A:	A: .....+.....+..... = .....
C	A	B	D	C:	B: .....+.....+..... = .....
B	D	A	C	B:	C: .....+.....+..... = .....
D	B	A	C	D:	D: .....+.....+..... = .....
A	D	C	B	A:	
D	A	C	B	D:	
B	C	D	A	B:	
C	B	D	A	C:	
A	B	C	D	A:	
B	A	C	D	B:	
C	D	A	B	C:	
D	C	A	B	D:	

## Apprentissage: vers l'opposition duelle / combat

Accepter le contact physique avec n'importe quel adversaire  
Accepter les contacts corporels pour s'engager dans le corps à corps en situation duelle

### "Retourner la tortue"

**But:** - Pour le chasseur, retourner la tortue pour la mettre sur le dos et la maintenir 3 secondes

- Pour la tortue, ne pas se laisser retourner
- Pour les deux arbitres, faire respecter les règles et apprécier la victoire ou la défaite des joueurs

**Organisation:** - la totalité de l'espace de combat

- 6 groupes de 4 enfants en dispersion dans l'espace de combat
- Temps des manches: 30 secondes

**Déroulement:** - Les tortues sont en position quadrupédique et tentent d'y rester

- Les chasseurs sont à genoux et doivent toujours avoir au moins un genou au sol
- Au signal, les chasseurs essaient de retourner les tortues et de les maintenir au sol
- Trois passages dans chacun des rôles
- Les arbitres comptent les points

**Critères de réussite:** - Pour les chasseurs, 1 point quand la tortue est déséquilibrée sur le côté / 2 pts quand la tortue est amenée sur le dos / 3 points quand la tortue est immobilisée sur le dos.

## Apprentissage: vers l'opposition duelle / combat

Accepter le contact physique avec n'importe quel adversaire  
Accepter les contacts corporels pour s'engager dans le corps à corps en situation duelle

### "Fixer au sol"

**Mise en place d'une situation duelle à statuts différenciés:**  
**"Je suis attaquant ou je suis défenseur"**

**But:** - Pour les attaquants, il faut fixer l'adversaire sur le dos et l'empêcher de se retourner

- Pour les joueurs sur le dos, il faut se retourner sur le ventre ou revenir à 4 pattes
- Pour l'arbitre, faire respecter les règles et apprécier la victoire de l'un ou de l'autre
- Pour le secrétaire, tenir et remplir la feuille de résultats; distribuer les rôles (lutteur, arbitre, secrétaire)

**Organisation:** - 6 groupes de 4 ou 5 joueurs: 2 lutteurs, 1 arbitre, 1 ou 2 secrétaires par groupe

- Une grille de résultats par poule de 4 ou 5 élèves

**Déroulement:** - Le défenseur est allongé sur le dos; l'attaquant le maintient au sol

- Au signal, le défenseur essaie de se retourner, l'attaquant tente de l'en empêcher
- Temps de chaque manche: 40 secondes

- Changement de rôle à chaque passage selon les indications fournies par la fiche
- Chacun passe trois fois dans chaque rôle: attaquant, défenseur, arbitre, secrétaire
- 3 points pour l'attaquant si le défenseur ne se retourne pas pendant les 40 secondes
- 1 point en moins à chaque fois que le défenseur se retourne ou revient à 4 pattes

**Critères de réussite:** - Pour l'attaquant: saisir efficacement le défenseur pour l'empêcher de se retourner

- Pour le défenseur: parvenir à se dégager de l'emprise de l'adversaire pour revenir sur le ventre ou à 4 pattes
- Pour l'arbitre: arbitrer efficacement le combat: constater la sortie d'immobilisation; décompte efficace des points
- Pour le secrétaire: remplir efficacement la grille de résultats; annoncer les rôles des joueurs

# Jeu de lutte: " Fixer sur le dos !"

Poule de 4.

Poule n° .....

x Je maintiens l'adversaire sur le dos 40 secondes: 3 points

x Le défenseur se retourne 1 fois. L'attaquant marque 2 points

x Le défenseur se retourne 2 fois. L'attaquant marque 1 point

x Le défenseur se retourne 3 fois. L'attaquant marque 0 point

Joueur A ..... Joueur C .....

Joueur B ..... Joueur D .....

Attaquant s	Défenseurs	Arbitres	Secrétaires	Points marqués par l'attaquant	Total des points marqués par
A	C	B	D	A: .....pts	A: .....+.....+..... = .....
C	A	B	D	C:	B: .....+.....+..... = .....
B	D	A	C	B:	C: .....+.....+..... = .....
D	B	A	C	D:	D: .....+.....+..... = .....
A	D	C	B	A:	
D	A	C	B	D:	
B	C	D	A	B:	
C	B	D	A	C:	
A	B	C	D	A:	
B	A	C	D	B:	
C	D	A	B	C:	
D	C	A	B	D:	

## Organisation de l'UA jeux d'opposition Cycle 2

- Exercices d'échauffement
- Situations: jeux d'échauffement
  - Les hommes reptiles
  - Le jeu de la "forêt"
  - La queue du diable
  - Le relais bloqué
  - Casser les maillons de la chaîne
- Familiarisation: jeux de coopération et d'opposition collective
  - Traverser le territoire
  - La chasse aux trésors
  - Voler les ballons
  - La rivière aux crocodiles
  - La défense du château-fort
- Situation de référence
  - Exclure de la zone
- Apprentissage: vers l'opposition duelle
  - Stopper les fourmis
  - L'épervier
  - L'ours dans sa tanière
  - Gendarmes et voleurs
  - Faire sortir de la maison
  - Empêcher de se relever
  - Retourner la tortue
  - Fixer sur le dos