

**ORGANISATION GENERALE DE LA RENCONTRE**

**Jeux de combat C3**

**Du 14 au 18 janvier 2019**

**C PRINCIPE DE LA RENCONTRE**

Il s'agit d'une rencontre dont le but est d'initier un travail qui sera réalisé dans le cadre d'une unité d'apprentissage en jeux de combat. **Cette rencontre est proposée à l'ensemble des écoles de la circonscription inscrites à l'USEP ainsi qu'aux écoles de la ville de Condé.**

**C CONNAISSANCES / CAPACITES / ATTITUDES**

|   |  |
|---|--|
| <b>Habiletés motrices</b>               | <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ <b>Agir pour dominer son adversaire dans une confrontation duelle et s'imposer physiquement à lui</b>, tout en respectant des règles de sécurité et de respect établies collectivement.</li> <li>➤ <b>Découverte de quelques techniques efficaces d'action</b> : suppression des appuis, agrandissement du polygone de sustentation, utilisation du poids du corps, abaissement du centre de gravité, utilisation de la force de l'adversaire.</li> </ul> |
| <b>Concepts et connaissances</b>        | <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ <b>Connaissances sur le corps humain</b> : muscles, articulations.</li> <li>➤ <b>Repères temporels</b> : mesurer des durées.</li> <li>➤ <b>Connaissances sur les activités</b> : règles et aspects historiques.</li> <li>➤ <b>Connaissances sur les actions fondamentales du combat</b> : saisir, barrer, crocheter, immobiliser, esquiver, etc.</li> </ul>   |
| <b>Habitudes et méthodes de travail</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ <b>Traitement de l'information</b> : <ul style="list-style-type: none"> <li>* observation des techniques et des stratégies employées ;</li> <li>* analyse de ces techniques et stratégies ;</li> <li>* définition de règles d'action et <b>construction de projets d'action</b>.</li> </ul> </li> <li>➤ <b>Mesures de durées</b>.</li> </ul>  |

|  |  |
|--|--|
| <b>Attitudes et relations aux autres</b> | <ul style="list-style-type: none"><li>➤ Être soucieux de sa <b>sécurité</b> et de celle de l'adversaire : « règles d'or » (ne pas faire mal, ne pas se faire mal, ne pas se laisser faire mal).</li><li>➤ <b>Respecter</b> son adversaire et les décisions de l'arbitre ; <b>contrôler ses émotions</b>.</li><li>➤ Ne pas prendre de risques exagérés &amp; susceptibles d'être dangereux : <b>s'engager lucidement dans l'action</b>.</li></ul> |
|--|--|

## C PROGRAMMES 2015

### . Conduire et maîtriser un affrontement collectif ou interindividuel

#### Attendus de fin de cycle

#### En situation aménagée ou à effectif réduit,

S'organiser tactiquement pour gagner le duel ou le match en identifiant les situations favorables de marque.

Maintenir un engagement moteur efficace sur tout le temps de jeu prévu.

Respecter les partenaires, les adversaires et l'arbitre.

Assurer différents rôles sociaux (joueur, arbitre, observateur) inhérents à l'activité et à l'organisation de la classe.

Accepter le résultat de la rencontre et être capable de le commenter.

#### Compétences travaillées pendant le cycle

- Rechercher le gain de l'affrontement par des choix tactiques simples.
- Adapter son jeu et ses actions aux adversaires et à ses partenaires.

#### Exemples de situations, d'activités et de ressources pour l'élève

Jeux traditionnels plus complexes (thèque, béret, balle au capitaine, poules- vipères- renards, etc.), jeux collectifs avec ou sans ballon et jeux pré-sportifs collectifs (type handball, basket-ball, football, rugby,



- Coordonner des actions motrices simples.
- Se reconnaître attaquant / défenseur.
- Coopérer pour attaquer et défendre.
- Accepter de tenir des rôles simples d'arbitre et d'observateur.
- S'informer pour agir.

volley-ball...), jeux de combats (de préhension), jeux de raquettes (badminton, tennis).

### **Repères de progressivité**

Tout au long du cycle, la pratique d'activités collectives doit amener l'élève à se reconnaître comme attaquant ou défenseur, développer des stratégies, identifier et remplir des rôles et des statuts différents dans les jeux vécus et respecter les règles. Au cours du cycle, l'élève affronte seul un adversaire afin d'obtenir le gain du jeu, de développer des stratégies comme attaquant ou comme défenseur et de comprendre qu'il faut attaquer tout en se défendant (réversibilité des situations vécues).

### **Croisements entre enseignements**

L'éducation physique et sportive offre de nombreuses situations permettant aux élèves de pratiquer le langage oral. Ils sont ainsi amenés à utiliser un vocabulaire adapté, spécifique pour décrire les actions réalisées par un camarade et eux-mêmes, pour organiser leur activité ou celle d'un camarade et pour exprimer les émotions ressenties. Ils développent aussi des compétences de communication en pratiquant un langage dans un genre codifié (par exemple, restituer une observation faite à partir de critères précis face à un collectif ou un individu).

En articulant le concret et l'abstrait, les activités physiques et sportives donnent du sens à des notions mathématiques (échelle, distance...). Les élèves peuvent aussi utiliser différents modes de représentation (chiffres, graphiques, tableaux) pour rendre compte des performances réalisées, de leur évolution et les comparer (exemples : graphique pour rendre compte de l'évolution de ses performances au cours du cycle, tableau ou graphique pour comparer les performances de plusieurs élèves).



Les parcours ou courses d'orientation sont l'occasion de mettre en pratique les activités de repérage ou de déplacement (sur un plan, une carte) travaillées en mathématiques et en géographie.

En lien avec l'enseignement de sciences, l'éducation physique et sportive participe à l'éducation à la santé (besoins en énergie, fonctionnement des muscles et des articulations...) et à la sécurité (connaissance des gestes de premiers secours, des règles élémentaires de sécurité routière...).

En articulation avec l'enseignement moral et civique, les activités de cet enseignement créent les conditions d'apprentissage de comportements citoyens pour respecter les autres, refuser les discriminations, regarder avec bienveillance la prestation de camarades, développer de l'empathie, exprimer et reconnaître les émotions, reconnaître et accepter les différences et participer à l'organisation de rencontres sportives.

Une langue vivante étrangère ou régionale peut être utilisée par exemple, pour donner les consignes de jeu, pour commenter une rencontre, comme langue de présentation d'un spectacle acrobatique...



## C PREPARATION DE LA RENCONTRE

- Cette rencontre USEP constitue une situation de mise en place d'une unité d'apprentissage (U.A.) menée cette année par l'enseignant(e) dans l'activité.
- L'organisation de cette U.A doit permettre aux élèves :
  - d'entrer dans une activité d'opposition groupale puis duelle (statuts différenciés : attaquant ou défenseur),
  - de connaître, respecter et appliquer les règles d'or et celles des jeux proposés,
  - d'accepter et de vivre les différents rôles : lutteur, observateur/arbitre mais aussi organisateur (aide à l'installation/rangement du matériel)
  - d'aller à la rencontre d'autres enfants (classes, écoles différentes)

## C ORGANISATION DE LA RENCONTRE

L'épreuve permet aux élèves de participer à 6 situations.

- 1- Les élèves devront être en tenue adaptée à l'activité et répartis préalablement en équipes, mixtes. Elles doivent être toutes accompagnées d'un adulte. Les gabarits devront être hétérogènes au sein de chaque équipe.
- 2 - Les autobus déposent et reprennent les enfants devant l'entrée de la salle du dojo.
- 3 - Les classes se rassemblent devant le dojo ; chaque enseignant se présente au secrétariat.
- 4 - Les affaires sont regroupées et déposées dans le hall d'entrée, par l'enseignant.
- 5 - Sous la responsabilité de la maîtresse ou du maître, **chaque accompagnateur assure la sécurité de son groupe dans les ateliers et lors des déplacements.** Il veille à ce que son équipe participe bien aux différents jeux (un par zone).  
Les changements de zone ne peuvent se faire qu'au signal sonore. Une pause de 10' sera accordée après 3 rotations.

### **LES EQUIPES**

- Les équipes sont en permanence avec l'adulte désigné qui ne les quittera sous aucun prétexte et les aura constamment sous son regard.
- Un symbole (lettre et / ou nombre) est attribué au préalable à chaque équipe. (Voir « planning des classes attendues »).

## C DEROULEMENT DE LA RENCONTRE SUR LA DEMI-JOURNEE

### HORAIRES

- 9 h 00/13h45 : Arrivée des bus
- 9 h 15/14h00 : Début des jeux - 3 rotations R1, R2, R3
- 10h00/14h45 : Pause
- 10 h 15 /15h00: Reprise, Rotations R4, R5, R6
- 11 H 15/15h45 : Départ des bus

### ORDRE DE PASSAGE :

*Au signal "sonore", les équipes iront dans les zones imposées. Voir le tableau des rotations joint.*

#### **Rotations des groupes**

|            | Horaires   | Zone 1 | Zone 2 | Zone 3 | Zone 4 | Zone 5 | Zone 6 |
|------------|------------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|
| Rotation 1 | 9h15/14h00 | A1     | B2     | C3     | D4     | E5     | F6     |
| Rotation 2 | 9h30/14h15 | F2     | A3     | B4     | C5     | D6     | E1     |

|            |             |    |    |    |    |    |    |
|------------|-------------|----|----|----|----|----|----|
| Rotation 3 | 9h45/14h30  | E3 | F4 | A5 | B6 | C1 | D2 |
| Rotation 4 | 10h15/15h00 | D4 | E5 | F6 | A1 | B2 | C3 |
| Rotation 5 | 10h30/15h15 | C5 | D6 | E1 | F2 | A3 | B4 |
| Rotation 6 | 10h45/15h30 | B6 | C1 | D2 | E3 | F4 | A5 |

### C ACTIVITES RETENUES POUR LES RENCONTRES

6 jeux sont proposés répartis en 6 zones.

| <u>Zone 1</u>        | <u>Zone 2</u>  | <u>Zone 3</u> | <u>Zone 4</u> | <u>Zone 5</u>  | <u>Zone 6</u> |
|----------------------|----------------|---------------|---------------|----------------|---------------|
| Le voleur de foulard | Les bouteilles | Reste au lit  | Le pied collé | Lutte à genoux | Sur un pied   |

**EXEMPLES DE SITUATIONS  
D 'ECHAUFFEMENT ET D 'ATTENTION**

| Type d'exercice                   | Description  | Variantes et conseils   |
|-----------------------------------|--|---|
| <b>Déplacements sans contacts</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>se déplacer autour de l'aire de jeu en se suivant</li> <li>se déplacer dans toute l'aire de jeu</li> <li>se croiser en traversant l'aire de jeu (2 ou 4 équipes)</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>utiliser tous les modes de déplacements connus</li> <li>debout / à 4 pattes / "en canard" / en rampant ...</li> </ul>  |
| <b>Déplacements avec contacts</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>se déplacer bras croisés et au signal, tamponner un camarade</li> <li>au signal, passer entre les jambes d'un camarade</li> <li>au signal, ceinturer un camarade sans le faire chuter</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>faire varier la fréquence des signaux pour que les enfants restent attentifs</li> </ul>  |
| <b>Chutes</b>                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>se laisser tomber sur les fesses puis rouler sur le dos sans à coups</li> <li>idem plus amorti par frappé des bras (chute arrière judo)</li> <li>au signal, tomber sur le tapis en variant les chutes</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>la chute peut être provoquée par un partenaire désigné : de face, pousser ses épaules par derrière, tirer ses épaules</li> </ul>   |
| <b>Roulades</b>                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>roulades avant et roulades arrière: type gym</li> <li>roulades latérales avant et arrière de type judo</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>travailler simultanément avant et arrière ainsi qu'à droite et à gauche pour les roulades judo</li> <li>à l'arrêt puis avec élan</li> </ul>  |
| <b>Musculation</b>                | <ul style="list-style-type: none"> <li>tirer un camarade qui se laisse glisser sur le tapis</li> <li>faire des "pompes" genoux au sol</li> <li>flexions / extensions sur les jambes bras tendus en avant</li> <li>ceinturer, soulever et déplacer un partenaire de poids équivalent</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>par les bras, les aisselles, les chevilles</li> <li>varier l'écartement mains / genoux</li> <li>varier la fréquence, l'écartement des pieds</li> <li>en souplesse, sans à coups</li> </ul> |

**EXEMPLES D 'EXERCICES DE RETOUR AU CALME**

| Type d'exercice                                      | Description   | Variantes et conseils  |
|--|---|--|
| <b>Etirements au niveau des jambes</b>               | <ul style="list-style-type: none"> <li>assis jambes tendues, toucher avec les mains ses genoux, puis ses tibias, puis descendre lentement vers ses orteils</li> <li>debout jambes tendues, toucher avec les mains ses genoux, puis ses tibias, puis descendre lentement vers ses orteils</li> </ul>                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>ni à coups ni temps de « ressort »</li> <li>par 2, aider le relâchement de son camarade en le poussant tout doucement dans le dos</li> </ul>  |
| <b>Etirements au niveau de la colonne vertébrale</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>allongé sur le dos, replier les jambe sur la poitrine, enserrer les jambes avec ses bras ; serrer puis relâcher ; recommencer sans perdre l'équilibre</li> <li>même position que ci-dessus, rouler sur le dos en avant et en arrière</li> </ul>                                | <ul style="list-style-type: none"> <li>relâchement : allongé sur le dos, s'étirer comme au réveil</li> <li>par 2, aider son camarade à rouler</li> </ul>   |
| <b>Relâchement</b>                                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>tirer très lentement son partenaire allongé sur le dos par les jambes en le saisissant au niveau des chevilles</li> <li>allongé sur le dos, yeux fermés, alterner relâchement total du corps et contraction d'une ou plusieurs parties du corps au signal du maître</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>faire onduler son camarade par des mouvements répétés de droite à gauche tout en le tirant</li> <li>avec ou sans musique</li> <li>vérifier l'état de décontraction des enfants</li> </ul> |

**REGLES D'OR**

**-Ne pas faire mal : pas de coup, pas de saisie à la tête ou au cou.**

**-Ne pas se faire mal.**

**-Ne pas se laisser faire mal : signaler toute douleur en frappant le sol.**

## Atelier 1 : le voleur de foulard

### Objectif :

- Amener les enfants à anticiper et/ou de s'adapter aux actions de l'adversaire.
- S'approprier le foulard ou défendre son propre foulard .
- Effectuer les deux actions simultanément .

### Déroulement du jeu :

- 1 porteur de foulard "O", 1 voleur "X" : 1 couple de joueurs.
- Foulard visible et non tenu (dorsal, ventral, dans les chaussettes, le col de la chemise...).
- Durée du jeu : environ 30 secondes - Changements fréquents de rôle et d'adversaires.

### Difficultés possibles :

1. Accepter le corps à corps
2. Protéger son foulard pendant toute la durée du jeu
3. Essayer plusieurs solutions pour prendre le foulard de l'autre

### Variables :

1. Espace : réduire la taille du terrain, une zone matérialisée par paire
2. Temps : réduire la durée du jeu
3. Changer la place et la taille du foulard, le nombre de foulards
4. S'affronter 1 contre 2



## Atelier 2 : les bouteilles

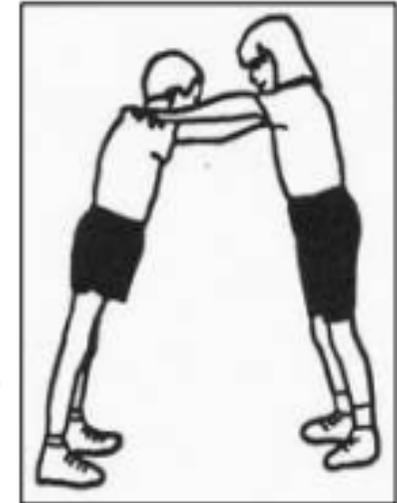
**Objectifs :** - amener les élèves à enchaîner les actions : amener au sol, retourner, immobiliser.

**But du jeu :** - **pour l'attaquant :** enchaîner les actions pour arriver à l'immobilisation.  
- **pour le défenseur :** rompre l'enchaînement des actions et contre-attaquer.

**Organisation matérielle :** - position de départ : debout.  
- zone délimitée : tapis avec cercle de 1,5 à 2 m de diamètre.

**Consignes données aux élèves :**

- **les attaquants :** *sécurité* = cf consignes de sécurité des autres situations.  
1-Déterminer et simuler un scénario de liaison d'actions (exemple : attaque 1 jambe, amener au sol, retourner)  
2-Répéter ce scénario en incluant, au signal, une phase de jeu réel.
- **les défenseurs :** 1-Coopère avec l'adversaire 2-Au signal résiste à l'adversaire en jeu réel.



**Critères de réussite :** - 1 pt pour l'attaquant qui enchaîne les actions en terminant par une immobilisation.  
**(enfants)** - 1 pt pour le défenseur qui arrive à rompre l'enchaînement. - 2pt s'il arrive à inverser les rôles.

**Variantes :** scénarios (annoncé par le maître/par l'élève), positions de départ, moment du signal de jeu réel, changement de rôle, temps de combat.

**Critères d'évaluation (maître) :** enchaînement et efficacité des actions.

- **Comportements souhaités (réussite) :** - **attaquant :** respect du scénario annoncé, enchaînement et efficacité des actions (cf autres situations d'apprentissage).

- **défenseur :** idem

- **Comportements observés (échec) :** - **attaquant :** non-respect du scénario, pas d'enchaînement ni d'efficacité des actions.

- **défenseur :** idem

## Atelier 3 : reste au lit

**Objectifs :** - vérifier que les élèves sont capables de garder leur adversaire immobiliser.

**But du jeu :**  
- *défenseur* : se mettre sur le ventre.  
- *attaquant* : maintenir le défenseur au lit (sur le dos).

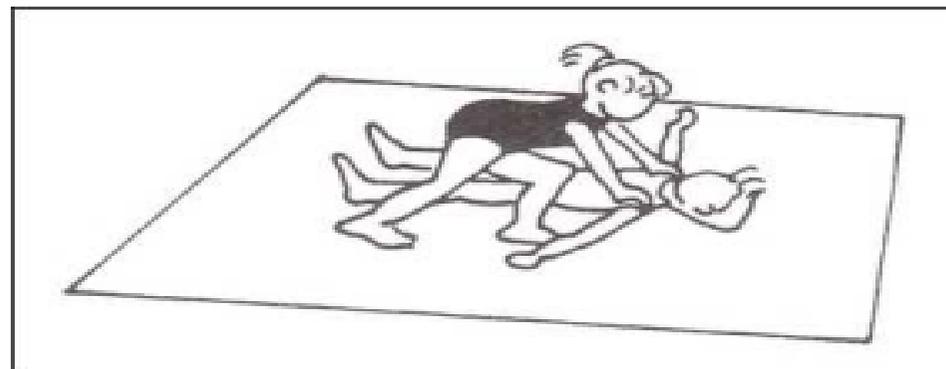
**Organisation matérielle :**  
- position de départ : défenseur sur le dos, l'attaquant est couché sur lui.  
- durée de chaque manche : 10 s.  
- début et fin au signal du juge arbitre.

**Consignes données aux élèves :**  
- **les défenseurs** : au signal tu dois essayer de sortir du lit, de te retourner.  
- **les attaquants** : ton adversaire essaie de t'en empêcher.

**Critères de réussite :**  
(enfants) - **pour le défenseur** : se retrouver sur les genoux en 10 secondes.  
- **pour l'attaquant** : immobiliser pendant 10 secondes.

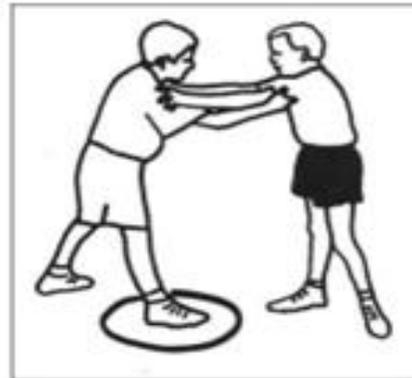
**Variantes :** varier la position de départ du défenseur (bras le long du corps, jambes serrées/ bras écartés, jambes écartées...)  
varier les droits de l'attaquant (positions, saisies,...)

**Critères d'évaluation (maître) :**  
- **Comportements souhaités (réussite)** : être collé à son adversaire, lui attraper un bras et une jambe.  
- **Comportements observés (échec)** : le défenseur ne parvient pas à se retourner ou se relever.



## Atelier 4 : le pied collé

- Objectifs :**
- vérifier que les élèves sont capables de faire entrer ou sortir l'adversaire d'une zone, pousser, tirer, utiliser la force de l'adversaire pour le déséquilibrer.
- But du jeu :**
- *attaquant* : pousser ou tirer l'adversaire pour lui faire sortir son pied du cerceau.
  - *défenseur* : ne pas sortir du cerceau en résistant à l'adversaire.
- Organisation matérielle :**
- position de départ : le défenseur à 1 pied dans un cerceau.
  - durée de chaque manche : 10 à 15s.
  - début et fin au signal du juge arbitre.
- Consignes données aux élèves :**
- **les défenseurs** : essayer de garder son pied collé à l'intérieur du cerceau.
  - **les attaquants** : essayer de faire sortir le pied de l'adversaire du cerceau en le déséquilibrant (pousser, tirer).
- Critères de réussite :**
- (enfants)
- échec ou réussite.
  - durée.
- Variantes :** inverser les rôles, durée, zone plus ou moins grande.
- Critères d'évaluation (maître) :** le défenseur doit garder les bras tendus, l'attaquant doit coller le défenseur pour parvenir à lui faire sortir son pied du cerceau.



## Atelier 5 : lutte à genoux

### **Objectifs :**

- Contrôler et accompagner dans la chute.
- Amener les 2 épaules de l'adversaire à toucher le tapis.

### **Consignes :**

Par deux, à genoux, se saisir au niveau des épaules puis tenter de renverser l'adversaire; l'accompagner dans la chute et lui faire toucher le tapis au niveau des 2 épaules pendant 3 secondes.

### **Comportements observés :**

Certains hésitent à renverser leur adversaire au lieu de l'accompagner. Au sol, ils s'interrompent plutôt que d'enchaîner un retournement.

D'autres se laisse manipuler sans résistance.



## Atelier 6 : sur un pied

Objectif : garder l'équilibre tout en déséquilibrant l'adversaire

But du jeu : Faire poser le pied à son adversaire

