

ORGANISATION GENERALE DE LA RENCONTRE

Jeux de lutte C2

Du 4 au 8 mars 2019

C PRINCIPE DE LA RENCONTRE

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

C CONNAISSANCES / CAPACITES / ATTITUDES

Habiletés motrices	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Agir pour dominer son adversaire dans une confrontation duelle et s'imposer physiquement à lui, tout en respectant des règles de sécurité et de respect établies collectivement. ➤ Découverte de quelques techniques efficaces d'action : 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.
Concepts et connaissances	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Connaissances sur le corps humain : muscles, articulations. ➤ Repères temporels : mesurer des durées. ➤ Connaissances sur les activités : règles et aspects historiques. ➤ Connaissances sur les actions fondamentales du combat : saisir, barrer, crocheter, immobiliser, esquiver, etc.
Habitudes et méthodes de travail	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Traitement de l'information : <ul style="list-style-type: none"> ★ observation des techniques et des stratégies employées ; ★ analyse de ces techniques et stratégies ; ★ définition de règles d'action et construction de projets d'action. ➤ Mesures de durées.
Attitudes et relations aux autres	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Être soucieux de sa sécurité et de celle de l'adversaire : « règles d'or » (ne pas faire mal, ne pas se faire mal, ne pas se laisser faire mal). ➤ Respecter son adversaire et les décisions de l'arbitre ; contrôler ses émotions. ➤ Ne pas prendre de risques exagérés & susceptibles d'être dangereux : s'engager lucidement dans l'action.

C PROGRAMMES 2015

- S'engager dans un affrontement individuel ou collectif en respectant les règles du jeu.
- Contrôler son engagement moteur et affectif pour réussir des actions simples.
- Connaitre le but du jeu.
- Reconnaître ses partenaires et ses adversaires.

C PREPARATION DE LA RENCONTRE

- Cette rencontre USEP constitue une situation de réinvestissement 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 4 ou 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 ballon luteur	Le voleur de foulard	Tirer-pousser	Prendre le ballon	Les tortues	Lutte à genoux

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

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

EXEMPLES D'EXERCICES DE RETOUR AU CALME

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

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.

Cycle 2 – Activité 1
Le ballon luteur

Objectifs :

Identifier ses partenaires et ses adversaires. S'organiser dans un espace délimité et orienté.

Déroulement du jeu :

Deux équipes de 4 joueurs sont face à face alignées derrière 2 côtés opposés d'un carré (8 à 12m de côté). Au milieu du carré : 5 ballons (ou médecine-balls). Au signal, chaque joueur doit tenter de s'emparer d'un ballon et de le ramener dans son camp. Tout ballon qui roule hors du carré est un ballon « mort ». L'équipe gagnante est celle qui a rapporté le plus de ballons.

Variante :

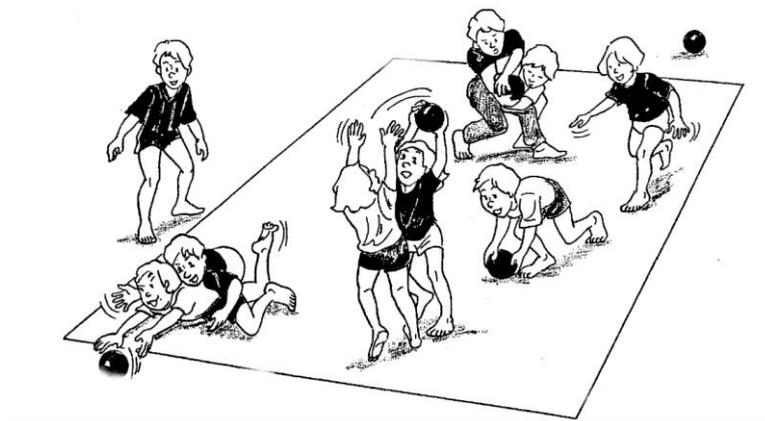
Pour le même nombre de joueurs, mettre au moins 7 ballons. Si le joueur rapporte un ballon dans son camp sans l'avoir disputé à un adversaire, il marque un point. Si le ballon gagné a été disputé, le joueur marque 2 points.

Très vite, les enfants comprennent qu'il est plus intéressant d'entrer dans un jeu d'opposition à un contre un pour tenter de récupérer un ballon ou pour empêcher un adversaire de le ramener dans son camp, plutôt que de se précipiter sur un ballon resté au sol.

Comportements à valoriser :

Transporter l'adversaire et son ballon quand on ne parvient pas à le lui prendre. Cela implique une double tâche : la conquête du ballon et l'intervention directe sur l'adversaire qui ne veut pas le lâcher.

Attention : *il est interdit de frapper l'adversaire ou de le prendre par la tête ou le cou. A l'arbitre d'être vigilant car le jeu prend vite une grande intensité.*



Cycles 2 – Activité 2
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 :

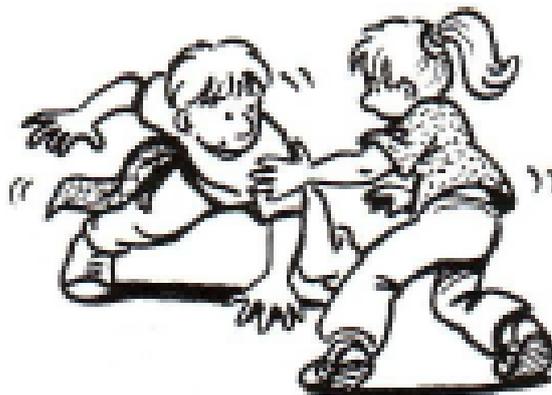
- 1 porteur de foulard "O", 1 voleur "X" : 1 couple de joueurs.
- Foulard visible et non tenu (dorsal, ventral, dans les chaussettes, le col de la chemise...).
- Durée du jeu : environ 30 secondes - Changements fréquents de rôle et d'adversaires.

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



Cycles 2 – Activité 3
Tirer - Pousser

Objectifs :

- Acquérir les notions d'équilibre, de déséquilibre, d'appui, de sensation du poids du corps, de résistance, d'inertie, de fuite.
- Utiliser des feintes

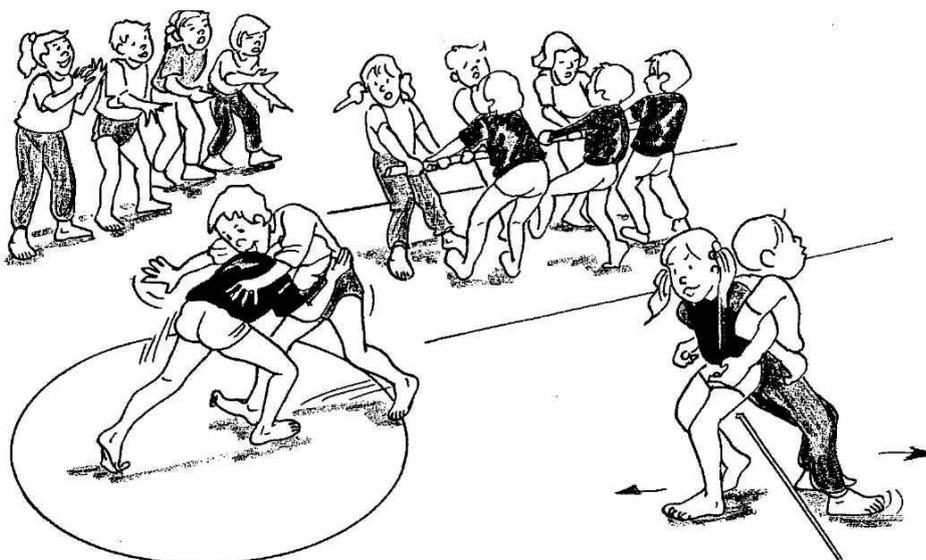
Déroulement du jeu :

Affrontement direct deux par deux. Tirer ou pousser l'autre pour :

- l'expulser d'un cercle
- l'amener au-delà d'une ligne
- s'accaparer un territoire

Variantes :

- Varier les saisies et les contrôles de départ : saisie à une seule main, à 2 mains (ou par les poignets), contrôle bras dessus, bras dessous, à bras le corps (en ceinture), accrochés par les coudes, les genoux.
- Varier les positions de départ : face à face, dos à dos, à quatre pattes, en position d'entrée en mêlée comme au rugby.
- Tir à la corde ou à la perche par équipe.



Cycles 2 – Activité 4
Prendre le ballon

Objectifs :

Prendre le ballon de l'adversaire en moins de 30 secondes (1 point par prise)

Déroulement du jeu :

Matériel : un tapis, un ballon, un chronomètre, scotch de tapissier ou craie.

Un enfant A, l'attaquant, doit prendre le ballon de l'enfant B, le défenseur.

Départ et jeu au sol (à quatre pattes)

Attendre l'ordre de départ de l'arbitre

Le défenseur protège le ballon en faisant obstacle avec son corps. S'il perd sa balle, il « donne » 1point à son adversaire.

Le jeu comporte trois reprises pour chaque joueur mais se joue en deux manches gagnantes (maximum 3 points). Inversion des rôles à l'issue des deux ou trois manches.

Comportement à valoriser :

Le défenseur ferme les « ouvertures » : serrer les coudes, protéger la balle, éviter les retournements en tendant une jambe ou un bras.

L'attaquant cherche la « faille » : engager un bras entre la poitrine et le ballon. Il peut également retourner l'adversaire par la ceinture ou les jambes.



Cycle 1 – Activité 5
Les tortues

Objectifs :

- Rechercher les différents modes de retournement de l'adversaire.
- Améliorer sa stabilité au sol.
- Se renforcer sur le plan musculaire.

Déroulement du jeu :

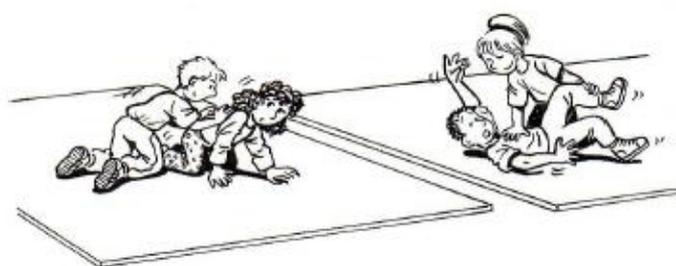
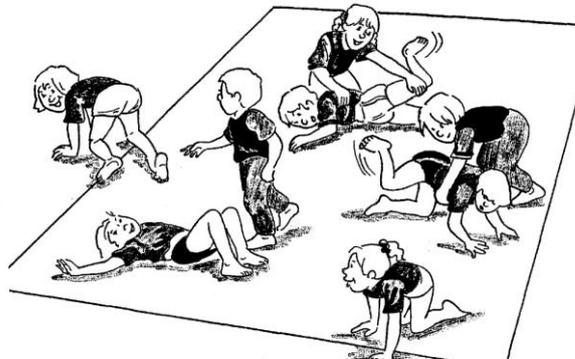
Dans un cercle (0.5m de diamètre) ou un carré (5m x 5m), 4 ou 5 joueurs « rouges », les tortues, se déplacent en rampant sur le ventre. 3 joueurs « bleus » cherchent à les retourner sur le dos. La dernière tortue qui reste sur le ventre gagne le jeu.

Variante :

Les tortues, à quatre pattes, cherchent à sortir de leur territoire. Leurs adversaires ont une double tâche : les empêcher de sortir et, pour les neutraliser, les mettre sur le dos. Attention : la saisie par la tête est interdite.

Comportement à valoriser :

L'attaquant utilise le poids de son corps pour garder un contact rapproché avec la tortue. Il passe les bras entre la tortue et le sol du côté opposé à l'attaque afin de réussir sa saisie. Il effectue un « ramassement »* de bras et de jambes pour réduire les surfaces d'appui au sol de son adversaire.



* ramassement : terme technique des sports de combat qui consiste, lorsque l'adversaire est à quatre pattes, à lui supprimer un ou deux appuis au sol afin de le déséquilibrer et de garder le contrôle.

Cycle 2 – Activité 6
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.

