

AGIR ET S'EXPRIMER AVEC SON CORPS. JEUX D'OPPOSITION AU CYCLE 1

Les jeux de lutte

- Définition :

Les jeux de lutte sont des activités de confrontation duelle dans lesquels chaque joueur essaie de vaincre son adversaire, en s'imposant physiquement, en respectant des règles et des conventions relatives à la sécurité.

Pratique scolaire :

Les jeux de lutte permettront à l'élève, de façon progressive, de passer d'un affrontement collectif à un affrontement duel, se rapprochant de pratiques sociales de références.

Agir, s'exprimer, comprendre à travers l'activité physique

- Agir dans l'espace, dans la durée et sur les objets
- Adapter ses équilibres et ses déplacements à des environnements ou des contraintes variés
- Communiquer avec les autres au travers d'actions à visée expressive ou artistique
- Collaborer, coopérer, s'opposer

Cycle 1 Coopérer, exercer des ⇒ rôles différents complémentaires, s'opposer, élaborer des stratégies pour viser un but ou un effet commun.

D'autres situations ludiques permettent aux plus grands d'entrer au contact du corps de l'autre, d'apprendre à le respecter et d'explorer des actions en relation avec des intentions de coopération ou d'opposition spécifiques (saisir, soulever, pousser, tirer, immobiliser...), que ce soit dans ces jeux à deux ou dans des jeux de groupe, tous peuvent utilement s'approprier des rôles sociaux variés : arbitre, observateur, responsable de la marque ou de la durée du jeu.»

USEP 70

7 rue de la Corne Jacquot Bournot
70000 Noidans-lès-Vesoul

Bureau : 03 84 75 95 82

Port : 06 84 72 15 65

usep70@fol70.org

<https://hautesaone.comite.usep.org/>

Union Sportive de l'Enseignement du Premier Degré

Fédération sportive scolaire de

la ligue de
l'enseignement

un avenir par l'éducation populaire

Les jeux de lutte

- Les enjeux :
 - Elaborer des stratégies adaptées aux actions de l'adversaire
 - Prendre des informations
 - Respecter les autres
- Les ressources sollicitées :
 - Sur le plan moteur
 - Sur les plans informationnels et cognitifs
 - Sur les plans affectifs et sociaux

Les différents objectifs en fonction de l'âge :

TPS/PS	MS	GS
Accepter les premières règles communes pour atteindre un effet commun, en vivant des actions en parallèle, sans réelle coordination avec ses partenaires	Reconnaître son appartenance à un groupe, identifier les différents rôles pour instaurer les premières collaborations afin d'atteindre un but donné	Coopérer, exercer des rôles différents complémentaires, s'opposer, élaborer des stratégies pour viser un but ou un effet commun

La progressivité envisagée sur le cycle 1

1. Construire la notion d'action collective, de rôle
2. Construire la notion d'espace
3. Construire la notion de règle
4. Construire la notion de gain
5. Construire la notion d'opposition individuelle

1. Construire la notion d'action collective, de rôle :

TPS/PS	MS	GS
Réalisation d'une action individuelle simple sans opposition : tous avec le même rôle (lancer, courir, transporter...). Découverte progressive de la notion d'équipe (prise de conscience de projet commun).	Participation à des jeux dans lesquels les joueurs ou les équipes ont des droits, des devoirs ou des intentions différents (poursuivre des joueurs pour les attraper, s'échapper pour les éviter...) Découverte de la notion de partenaire (percevoir l'intérêt d'associer ses actions à celles des autres, prendre conscience de l'aide apportée par les partenaires) et d'adversaire	Coopération avec les partenaires pour atteindre un but opposé à celui de l'autre équipe. Opposition directe, plus ou moins forte, interpénétrée, à statuts différenciés (attaquants /défenseurs)

2. la notion d'espace :

TPS/PS	MS	GS
Evolution dans un espace non orienté puis dans un espace orienté selon un seul sens. Repérage de l'espace de jeu et de l'espace de «non jeu».	Prise de connaissance d'un espace de jeu orienté par des cibles et repérage des espaces différenciés (utilisation de zones distinctes suivant les rôles).	Appréciation d'un espace de jeu orienté, limité et interpénétré. Perception des espaces libres pour y engager des actions.

3. Construire la notion de règle :

TPS/PS	MS	GS
Respect d'une règle de départ simple qui évolue au fil des séances	Acceptation de règles de plus en plus contraintes. Participation à l'évolution des règles	Respect en simultané de plusieurs règles. Connaissance et acceptation des règles d'arbitrage.

4. Construire la notion de gain :

TPS/PS	MS	GS
Connaissance du but du jeu et du résultat de «son» action.	Connaissance du but et du résultat de chaque équipe. Comparaison des résultats et matérialisation du gain du jeu.	Mise en relation du résultat et de la manière de faire de l'équipe. Participation à la recherche de différentes solutions ou stratégies. Codage du gain sur plusieurs parties.

5. Construire la notion d'opposition individuelle :

TPS/PS	MS	GS
Réalisation d'actions individuelles simples, juxtaposées, sans opposition (pour transporter, déplacer des objets). Découverte de la notion d'équipe et de but commun en coopération	Participation à des jeux en s'opposant un contre un, à distance, par la médiation d'un objet ou dans des situations collectives. Découverte de la notion de partenaire et d'adversaire.	Opposition collective ou directe 1 contre 1 pour atteindre un but. Utilisation d'actions variées adaptées à une intention (tirer, pousser, porter, retourner, immobiliser en contact rapproché...).

Compétences spécifiques

A la fin du cycle 1, l'élève :

- identifie le gain ou la perte de l'affrontement
- identifie des stratégies simples mises en œuvre pour parvenir à s'imposer
- fait sortir un adversaire d'un espace délimité en position debout ou au sol
- amène un adversaire au sol (départ à genoux ou assis)
- bloque un adversaire au sol quelques secondes quelle que soit sa position

Des jeux pour apprendre

➤ Les jeux **de territoire (T)**

Le jeu est organisé autour d'un espace. Il faut y entrer ou en sortir, y faire entrer ou en faire sortir quelqu'un.

➤ Les jeux **de conquêtes d'objets (CO)**

Les adversaires veulent conquérir le même objet (ballon, ...)

Les adversaires veulent attraper un objet que porte l'adversaire (jeu des foulards, pinces à linge).

➤ Les jeux **de privation de liberté (PL)**

Le jeu consiste à bloquer, à arrêter, à immobiliser un ou des adversaires dans une position précisée initialement.

➤ Les jeux **de handicap (H)**

Le début du jeu impose une saisie qui avantage un des deux combattants (ex : le jeu de la tortue, demander au chasseur de tenir la tortue avant le début du jeu).

Des modalités à faire évoluer

- Des jeux pour accepter le contact avec l'autre, avec les autres, avec le sol.
- Des jeux pour agir dans un rôle unique de défenseur ou d'attaquant.
- Des jeux pour agir dans un double rôle (défenseur et d'attaquant).

La mise en œuvre

- Un temps d'activité suffisant
 - Une séquence de 8 à 12 séances
 - Un module d'apprentissage organisé
- Entrée dans l'activité (se familiariser avec les enjeux)
 - Situation de référence (permet de mesurer les habiletés à construire)
 - Situation d'apprentissages pour améliorer ses compétences
 - Situation de référence pour s'auto-évaluer

Les règles d'or

Ne pas se faire mal,
 Ne pas faire mal aux autres,
 Ne pas se laisser faire mal,
 Accepter de perdre,
 Respecter ses adversaires,
 Respecter les règles des jeux,
 Respecter l'arbitre.

La conception de la séance

- Une mise en train par des exercices (jeux) d'échauffement et d'attention
- Un corps de séance avec des exercices (jeux) progressifs et adaptés
- Un retour au calme avec des exercices (jeux) d'étirement et de relaxation

Comment faire varier une situation

Action	Position	Espace	Rôles	Nombre
- Tirer	- 4 pattes	- Même espace	- Attaquant	- Individu contre individu
- Soulever	- Debout	- Espace différent	- Défenseur	- Individu contre groupe
- Pousser	- A genoux	- Augmenter l'espace	- Non déterminé	- Groupe contre groupe
- Déséquilibrer	- Accroupi	- Diminuer l'espace	- Arbitre	- Groupe contre groupe
- Projeter	- Assis	- Mettre des refuges	- Observateur	- Équipe contre équipe
- Immobiliser	- A plat ventre			
- Retourner	- A plat dos			
- Porter				
- Toucher				
- Traîner				
- Esquiver				
- Soulever				
- Enchaîner les actions				

Sortir les lapins du terrier : un terrier, quelques lapins et autant de chasseurs, les chasseurs essaient de sortir les lapins.

Les bergers et les agneaux : au début, un berger qui bloque un agneau qui traverse la salle. Ensuite 2 bergers qui bloquent des agneaux parmi les élèves qui traversent. Les derniers agneaux ont gagné.

Les chasseurs de tortues : un chasseur debout et une tortue à 4 pattes. Le chasseur a gagné lorsque la tortue est sur le dos.

Les ogres : Les ogres (½ classe) essaient de conduire les enfants (l'autre ½ classe) dans le garde-manger.

Le bébé : un bébé assis entre les jambes de sa maman, veut se relever mais sa maman l'en empêche.

Jeu des fourmis : les fourmis se promènent à 4 pattes. Les tapirs doivent les mettre à plat ventre.

- Les crocodiles et les gazelles : 6 crocodiles et 6 gazelles. Les crocodiles sont à 4 pattes et les gazelles debout. Les crocodiles font tomber les gazelles qui sortent alors de l'espace du jeu.

Les araignées et les fourmis : 3 fourmis essaient de quitter une aire (pelouse) d'environ 4x2 m. 6 araignées tentent de les bloquer. Variante, les araignées tentent d'empêcher les fourmis de rejoindre la pelouse.

Le renard et le chasseur : Un renard dans son terrier (cerceau) sort et traverse un pont (tapis) à 4 pattes pour aller au poulailler voler une poule à la fois (sac de graine).

Un chasseur tente d'empêcher le renard de traverser le pont. Si le renard tombe du pont, il repart du terrier.

Après avoir compté les poules capturées, on échange des rôles.

Les renards : Même dispositif que le jeu précédent, les deux renards tentent de voler une poule à son adversaire.

Le renard et l'ours : L'ours tente d'empêcher le renard de voler une poule sur un espace délimité en le bloquant. On peut faire varier :

- les saisies : Bras, épaules, taille, jambes...
- la position de départ de l'ours : face au renard, à côté, derrière...
- l'attitude de départ des ou d'un personnage : assis, allongé, à genoux...

Retirer la moule du rocher : 3 élèves, un en boule qui représente un rocher, un autre qui s'y accroche et le troisième qui tente de le décrocher et de le conduire dans un cerceau (panier).

Variantes : distance entre rocher et panier, nombre de pêcheurs, façons de s'accrocher...

Le jardinier et les tortues : 4 enfants, un jardinier, sur un tapis (jardin) 3 tortues endormies. L'une est en boule, une autre allongée sur le dos et la troisième à quatre pattes. Le Jardinier doit sortir du jardin les tortues qui se laissent faire en choisissant de tirer, pousser, faire rouler, déséquilibrer.

Variantes : les tortues ne sont plus passives, saisir les membres identifiés par un foulard...

Le roi de l'île : 2 combattants sur un tapis (île), celui qui fait tomber l'autre devient le roi.

Le sumo : 2 combattants sur un tapis. Le gagnant est celui qui a poussé entièrement son adversaire hors du tapis.

Faire varier les actions motrices (tirer, pousser...) avec les différentes parties du corps (mains, dos, épaules, pieds...).

Des objectifs visés par les jeux...

- **Objectif 1 : Participer dans le respect des règles.**

« Les écureuils en cage »

2 élèves se faisant face et se donnant les mains figurent les cages ; 1 élève au centre de la cage est l'écureuil ; 1 ou 2 ou 3 enfants sont des écureuils sans cage. Au premier signal, les écureuils sortent des cages et se déplacent dans l'aire de jeu. Au deuxième signal, les écureuils essaient de retrouver une cage.

Changer les rôles.

« Le filet du pêcheur »

La classe est divisée en 2 groupes ; le premier forme un filet en se mettant en ronde et décide en secret d'un nombre qui lui servira de signal pour baisser le filet. L'autre groupe, les poissons traversent le filet, entrent et sortent à leur guise. A l'énoncé du nombre choisi, le filet se ferme brusquement et emprisonne les poissons.

« Les sorciers » / 1

Un quart des élèves de la classe sont les sorciers. Ces derniers doivent « pétrifier » les autres joueurs en les touchant. Les joueurs pétrifiés peuvent être libérés s'ils sont touchés par ceux qui sont libres.

« **Les sorciers** » / 2

Même dispositif que précédemment.

Variante 1 : les joueurs libres peuvent libérer les pétrifiés en passant entre leurs jambes.

Variante 2 : les joueurs touchés se déplacent en position quadrupédique et peuvent retrouver leur position initiale s'il passe entre les jambes d'un joueur libre.

• **Objectif 2 : Accepter le contact.**

« **Le loup et l'agneau** »

Un berger et son troupeau (groupe de 5 à 6 élèves se tenant fermement par la taille) doivent protéger un agneau (le dernier de la file) en s'interposant devant le loup (varier les contacts : toucher, saisir, utiliser un foulard).

« **Attraper les foulards** »

Par 2, dans un espace délimité et dans un temps donné, l'attaquant doit prendre les foulards du défenseur.

« **Chameau / Chamois** »

Les joueurs sont en position quadrupédique de part et d'autre d'une ligne centrale. La maîtresse raconte une histoire, dès qu'elle prononce le mot « chameau », les élèves chameaux doivent rejoindre leur camp poursuivis par leur vis-à-vis.

Variante : varier les positions de départ, les signaux de poursuite et les contacts (toucher Saisir ... Retenir).

« **La rivière aux crocodiles** »

Au signal, les joueurs doivent traverser l'espace délimité (rivière) sans se faire toucher par un crocodile à quatre pattes qui ne peut agir que dans celle-ci. Les joueurs touchés deviennent des crocodiles. Variante : faire tomber si le jeu se déroule sur tapis.

• **Objectif 3 : Attaquer ou défendre**

« **Le hérisson** »

Par 2 dans un espace délimité, carré de 2m de côté, un joueur, le hérisson, a 5 à 6 pinces à linge accrochées à ses vêtements. Un joueur attaquant essaie de lui prendre le maximum de pinces dans un temps donné.

« **La conquête du ballon** »

Par 2, à quatre pattes, dans un espace délimité. Au signal, l'attaquant essaie de subtiliser le ballon au défenseur qui résiste.

« **Arrêter les fourmis** »

Un groupe de 4 élèves, les fourmis, traverse en position quadrupédique l'espace de jeu malgré un groupe de 6 défenseurs qui essaie de les arrêter.

Variante : les fourmis effectuent le plus de traversées possibles en portant un objet d'une caisse à l'autre.

- **Objectif 4 : Attaquer et défendre, agir, réagir.**

- « **La prise de foulards** »

Par 2, dans un espace délimité. Chacun essaie de prendre le foulard de l'autre sans se faire prendre le sien.

Varié les positions de départ, le placement du foulard, le temps de jeu.

- « **Les cerceaux brûlants** »

Des cercles de 1 m de diamètre sont tracés dans une aire de jeu délimité ; les joueurs sont par deux et se tiennent par les mains ou les poignets. Chacun essaie de faire mettre le pied de son adversaire dans un des cerceaux.

Variante : remplacer les cercles par des bouteilles en plastique, il s'agira alors de les faire tomber.

- « **Escrime bouteille** »

Par 2, dans un espace délimité, 2 joueurs s'affrontent avec pour arme une bouteille en plastique. Chacun comptabilise le nombre de touches valables (uniquement sur le corps et les jambes) en un temps donné.

Variante : touche valable uniquement sur un plastron.

- « **La queue du diable** »

Un diable, foulard dans le dos, se déplace dans un cercle de 3 m de diamètre. Quatre à cinq joueurs placés autour du cercle essaient de lui prendre le foulard sans se faire toucher par le diable. Les assaillants peuvent pénétrer dans le cercle.

Possible de le faire par 2, face à face, sur un tapis (1 foulard pour deux, 1 attaquant et 1 défenseur) ou 2 foulards les deux joueurs tiennent les 2 rôles.

- « **Rouge/Jaune/Bleu** »

La classe est divisée en trois équipes. Les joueurs sont tous équipés de dossards et de foulards de couleur. Les rouges prennent les foulards des jaunes qui prennent ceux des bleus qui prennent ceux des rouges. Les joueurs qui ont saisi un foulard doivent le ramener dans leur caisse.

- **Objectif 5 : Tirer**

- « **L'île** »

Par 2, en se tenant les mains ou les poignets. Un joueur a un pied dans un cercle et doit le garder; l'autre joueur essaie de lui faire sortir cet appui dans le cercle.

- « **La prise du plot** »

Par 2 en se tenant par une main ou par le poignet, chacun essaie de prendre son plot situé à 0,50m du pied extérieur.

- « **Tirer le fardeau** »

Par 2, en se tenant par les mains ou les poignets. Un des joueurs doit faire franchir un espace de 2m entre deux lignes à l'autre joueur qui doit résister.

- **Objectif 6 : Pousser**

- « **Pousser la voiture** »

2 lignes sont tracées au sol distantes de 2 m. Par deux, face à face, l'attaquant doit pousser le défenseur pour lui faire traverser les 2 lignes (les mains restent toujours en contact avec les épaules de son adversaire).

« **Le Sumo Assis** »

Par 2, assis dos à dos dans un cercle de 1 m de diamètre. Au signal, les joueurs essaient de sortir leur adversaire en poussant avec le dos.

« **Sortir les assaillants** »

Quatre assaillants sont dans une zone de 3 m sur 3 m. Six autres joueurs doivent les faire sortir de l'espace de jeu en les poussant

Objectif 7 : Retourner et résister.

« **Les tortues** »

Cinq tortues en position quadrupédique se déplacent dans une zone délimitée. Au signal, trois attaquants pénètrent dans la zone et doivent retourner les tortues pour les éliminer.

« **La crêpe** »

Par 2, l'un est sur le ventre, l'autre à côté de lui est à genoux. Au signal, le joueur à genoux essaie de retourner la crêpe.

Revoir divers jeux déjà évoqués (comme Chameaux/Chamois ou Arrêter les fourmis) où l'on peut ajouter la consigne retourner

• **Objectif 8 : Agir et réagir collectivement.**

« **Défendre le trésor** »

Tracer un carré de 3 x 3 m En son centre le trésor (caisse avec objets). Délimiter autour de cet espace la zone des défenseurs (carré de 5x5 m) qu'ils ne peuvent franchir. Les assaillants au nombre de 8 se placent autour de cette zone et essaient de pénétrer dans la zone du trésor en traversant celle des défenseurs (5 à 6 élèves).

Chaque assaillant doit ramener un seul objet à la fois dans son camp sans se faire toucher. Tout joueur touché, en possession d'un objet (qu'il devra reposer) ou non, doit sortir de l'aire de jeu et contourner un plot avant d'effectuer une nouvelle tentative.

« **Rugby Tapis** »

2 équipes de 4 à 5 joueurs en position quadrupédique s'affrontent dans le but de porter un ballon derrière la ligne de camp adverse. Le joueur retourné doit lâcher le ballon. Possibilité de passes mais seulement vers l'arrière.

« **Sortir les ours** »

Un groupe de 5 ou 6 élèves immobiles (les ours) sont au milieu de l'espace de jeu. Ils doivent résister à un groupe de 5 ou 6 attaquants qui essaient de les amener à l'extérieur. Possibilité d'une résistance collective.

« **Décrocher les moules du rocher** »

Même jeu que précédemment. Les moules étant accrochées entre elles ou à un espalier.

Le Délégué USEP 70

Brice JACQUIER