
L'opposition et le corps à corps

Les jeux de lutte à l'école



« Dans une société à la quotidienneté pacifiée, où la violence n'est admise que mise en spectacle, mise en scène pour être consommée visuellement, l'expérience physique de l'affrontement réglementé a responsabilisé l'enfant, en lui permettant de se libérer ; de se vivre sans dérapier dans l'agression » - La lutte à l'école de la MS au CE1 - Jean Claude OLIVIER - NATHAN Pédagogie



inspection académique
Moselle
Académie
Nancy-Metz

USEP
Moselle



Texte de Monsieur l'Inspecteur d'Académie de la Moselle



Texte de la Fédération Française de Judo & Disciplines Associées



----- Sommaire -----

Le traitement didactique de l'activité

- Préambule
- Définition de l'activité
- Les fondamentaux
- Les savoirs à maîtriser
- Les niveaux d'habileté
- La référence aux programmes d'enseignement de l'école primaire
- L'organisation type d'une séance

Organiser les apprentissages « Du débutant à l'expert »

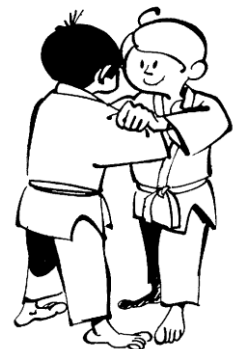
- Les axes de travail
- Des actions pour _____ s'échauffer
- Des jeux pour _____ entrer dans l'activité
- Des situations pour _____ s'améliorer et progresser
- Des exercices pour _____ se perfectionner
- Des rencontres pour _____ s'évaluer

Quelques outils

- Fiches combat
- Fiches de travail sur l'aspect culturel
- Diplôme de fin de cursus
- Glossaire

Bibliographie & sitographie

Annexes



----- Préambule -----

Dans le cadre scolaire, les jeux d'opposition sont soit peu enseignés, soit mis en place dans le seul but d'évacuer un trop plein d'énergie des enfants et de tenter de canaliser une certaine agressivité perçue dans le quotidien de la classe.

Cela est dû surtout aux représentations que se font les enseignants et les élèves de cette activité :

- les sports de combat sont souvent assimilés à la violence ;
- des références affectives et culturelles liées au "corps à corps" ;
- le manque de matériel (salle spécifique, tapis) ;
- les problèmes que pose la mixité dans nos classes.

Le recours à des spécialistes paraît alors la seule solution pour une mise en œuvre effective à l'école.

Au-delà de ces paramètres certes réels, les activités de jeux de lutte doivent trouver leur place à l'école.

Elles permettent non seulement un accompagnement vers la maîtrise des conduites motrices tout en levant certaines inhibitions mais facilitent l'enseignement des règles de "savoir être" en groupe à travers un code "des bonnes conduites", l'acceptation de l'autre, la construction et le renforcement de la confiance en soi. S'opposer pour vaincre ne représente donc pas un but unique, c'est aussi un moyen de favoriser le développement corporel, affectif et social de l'enfant.

Mieux vivre son corps pour mieux se construire comme élève.

Ce document a l'ambition de proposer des situations dans lesquelles le risque subjectif peut être grand mais où le risque objectif est minimum grâce à des procédures pédagogiques adaptées, facilement mises en œuvre. Le module d'apprentissage proposé concerne tous les niveaux de classe et permet de mettre les élèves en situation d'apprentissage et de progrès à partir de leurs capacités réelles, observées par le maître.

----- Définition de l'activité -----

Activités de confrontation duelle dans lesquelles chaque adversaire a l'intention de vaincre, de s'imposer physiquement dans un combat réglementé, arbitré, limité dans le temps, sur un espace défini et une surface adaptée.

Elle permet aux élèves de construire la compétence disciplinaire des programmes de l'EPS « S'affronter individuellement et collectivement ». Les activités de lutte prennent un sens différent à chacune des étapes de l'école (cf Programmes 2002) :

- « *s'opposer individuellement* » à l'école maternelle ;
- « *rencontrer un adversaire* » au cycle 2 ;
- « *affronter un adversaire* » au cycle 3.

S'opposer individuellement, c'est lutter pour vaincre un adversaire :

- en s'engageant dans un contact rapproché (plus de surfaces en contact, des saisies diverses) ;
- en utilisant des actions variées (tirer, pousser, soulever, retourner, ...).

C'est une activité ayant pour difficulté essentielle la simultanéité et la combinaison de l'attaque et de la défense.

----- Les fondamentaux -----

L’AFFRONTMENT :

oser s’engager et poursuivre des situations de combat en construisant la maîtrise simultanée des rôles d’attaquant et de défenseur

LE DESEQUILIBRE :

création et/ou l’exploitation du déséquilibre de l’adversaire

LE CONTACT AVEC L’AUTRE :

aller vers des activités de corps à corps pour saisir et contrôler son adversaire

CONTACT AVEC LE SOL :

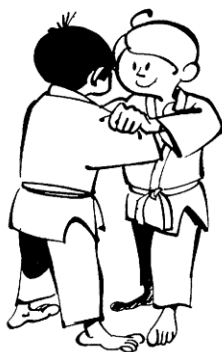
accepter les chutes et les maîtriser en toute sécurité

Permettre aux élèves d'apprendre à gérer la contradiction entre le risque et la sécurité, c'est à dire :

- attaquer et simultanément se défendre ;
- assurer sa sécurité et celle de l'autre.

Il s'agit :

- d'apprendre à s'engager dans un contact corporel proche ;
- d'ajuster rapidement ses conduites par rapport à celles de l'autre (équilibre/déséquilibre) ;
- d'apprendre à maîtriser affectivement une situation conflictuelle de corps à corps ;
- d'accepter de perdre ;
- d'acquérir un comportement citoyen en visant l'exercice de la responsabilité et de l'autonomie.



----- Les savoirs à maîtriser -----

Amener l'élève à oser s'engager et à accepter de prendre des risques en améliorant ses conduites motrices.

L'entrée dans les activités de combat nécessite une grande progressivité : l'activité est en effet globale, immédiate et complexe à la fois.

Lutter est une activité physique intense, qui engage et sollicite l'enfant dans sa totalité. Il devra apporter des réponses sur les plans :

moteur :

- jouer avec son équilibre ;
- construire de nouvelles modalités d'action ;
- enchaîner des actions avec de plus en plus d'efficacité.

affectif :

- jouer avec ses peurs ;
- dominer ses émotions ;
- lutter contre ses inhibitions ;
- prendre confiance en soi.

relationnel :

- se valoriser au sein du groupe classe.

social :

- construire différents rôles (juge, chronométreur).

cognitif :

- augmenter ses capacités à interpréter des informations « fluctuantes » ;
- s'informer pour évaluer les risques ;
- savoir situer ses compétences.



Moteur

parvenir à agir sur l'adversaire

- développer et optimiser les actions fondamentales : tirer, pousser, saisir, porter, ramper
- découvrir et développer des actions fondamentales plus complexes : soulever, déséquilibrer, amener à terre, retourner, immobiliser
- améliorer sa stabilité
- résister au déséquilibre
- coordonner
- esquiver
- feinter
- anticiper
- se situer dans l'espace autorisé et y adapter ses déplacements

Affectif & social

oser agir sur l'autre

- respecter l'intégrité de l'autre
- respecter la règle
- se contrôler, contrôler ses émotions
- maîtriser son agressivité
- relativiser l'importance de la victoire & de la défaite
- vouloir vaincre
- oser entrer en contact avec l'autre
- accepter la mixité

Cognitif & informationnel

choisir des stratégies pour être efficace

- s'approprier les règles de jeu
- assumer différents statuts : attaquant, défenseur, arbitre, chronométreur
- prendre des informations sur son adversaire
- rechercher et élaborer des stratégies de combattant
- se situer dans l'espace et dans l'action en tant que partenaire, adversaire, arbitre
- anticiper
- développer une meilleure connaissance de son corps, de celui de l'autre
- connaître certains aspects culturels de l'activité support

----- Les niveaux d'habileté / Évolution du jeune lutteur -----

D'après le guide de l'enseignant,
tome 2 - Editions revue EPS

	1. débutant	2. débrouillé	3. confirmé	4. expert
Distance de combat	Grande distance entre adversaires. Refus d'approcher et de se laisser approcher. Puis cherche à avancer la tête et les pieds.	Distance de « sécurité ». Contacts corporels lors des déplacements.	Entre dans l'espace de l'autre. Espaces interpénétrés. Recherches d'approches différentes	Espace intime. Passe de près à loin pour attaquer ou se défendre. Contrôle une distance en fonction de chance de gagner/risques de perdre
Mode de saisie	Quelques contacts. Touches plus que saisies. Tentatives de brèves saisies.	Saisies aux mains. Saisies aux avant-bras.	Corps à corps épisodiques. Contact par le haut du buste. Saisies variées (aisselle, entrejambes, ...).	Toutes parties du corps. Saisies organisées avec les appuis, y compris la tête pour créer des leviers. Engagement vers l'adversaire.
Equilibre du corps	Courses. Corps redressé. Equilibre habituel du bipède.	Appuis peu écartés. Au sol, corps redressé. Puis, pieds décalés.	Légères flexions des jambes. Ecartement des appuis sur les phases statiques. Déplacements dans différents axes.	Déplacements à risques. Jambes fléchies, pieds décalés, buste bas, appuis stables. Cherche à supprimer les appuis de l'adversaire avant d'engager une action.
Intentions & rapport de force	Préserve son intégrité, se défend. Repousse, fuit.	Sauvegarde son équilibre. Refuse la chute ou est entraîné. Attaque ou défend.	Accompagne la chute. Attaque et défend.	Enchaîne les actions et change immédiatement de statut. Accepte le risque du danger pour déséquilibrer l'adversaire. Recherche le gain du combat.

--- La référence aux programmes d'enseignement de l'école ---

Compétences & mots clés concernant l'activité

Compétences spécifiques		
MATERNELLE Vers les jeux de lutte	CYCLE 2 Les jeux de lutte	CYCLE 3 Les jeux de lutte
Coopérer et s'opposer individuellement ou collectivement.	Coopérer et s'opposer individuellement et collectivement : Agir sur son adversaire pour l'immobiliser.	Coopérer ou s'opposer individuellement et collectivement : Amener son adversaire au sol.
Affronter un adversaire dans un jeu de lutte à dominante collective.	Combattre en attaquant et /ou en se défendant.	Combattre à 2 en attaquant et en se défendant.
Accepter le contact avec l'autre.	Accepter le contact avec l'autre et rechercher le corps à corps.	Rechercher le corps à corps.
Varié les actions motrices: tirer, pousser, saisir, fixer, résister.	Réaliser des enchaînements d'actions élémentaires pour affronter un adversaire et le déséquilibrer.	Réaliser et enchaîner des actions de plus en plus complexes et variées. -utiliser le déséquilibre et la force de l'adversaire pour le déséquilibrer -accepter de se déséquilibrer.
Compétences transversales		
S'engager dans l'action -oser -accepter -éprouver -identifier les actions fondamentales	S'engager lucidement dans l'action -oser des actions progressivement plus complexes -accepter de combattre -contrôler ses émotions -enrichir son répertoire moteur	S'engager lucidement dans la pratique de l'activité -choisir les stratégies d'action les plus efficaces -anticiper -contrôler ses émotions -enrichir les actions motrices et leurs combinaisons
Faire un projet d'action	Construire un projet d'action	Construire de façon de plus en plus autonome un projet d'action
Identifier et apprécier -prendre des indices simples -ajuster les actions -mesurer les risques	Mesurer et apprécier -lire des indices de plus en plus variés -prendre conscience de ses capacités -établir des relations entre les actions et leurs résultats	Mesurer et apprécier -lire des indices de plus en plus complexes -situer son niveau -identifier et décrire -identifier les principes d'efficacité
Se conduire dans le groupe en fonction de règles -participer -comprendre et respecter les règles de sécurité -assurer des rôles différents	Appliquer des règles de vie collective -respecter les règles de vie collective, les règles de jeu et les règles de sécurité -adopter des attitudes d'écoute -assurer des rôles différents	Se confronter à l'application et à la construction des règles de vie et de fonctionnement collectif -comprendre, respecter et expliquer les différentes règles -adopter des attitudes d'écoute -assurer des rôles différents / organiser une rencontre

Sources (cf annexes) : - les programmes d'enseignement de l'école primaire 2008
- le document d'accompagnement des programmes 2002

----- L'organisation type d'une séance -----

Phase 1 - Mettre en place un échauffement spécifique.

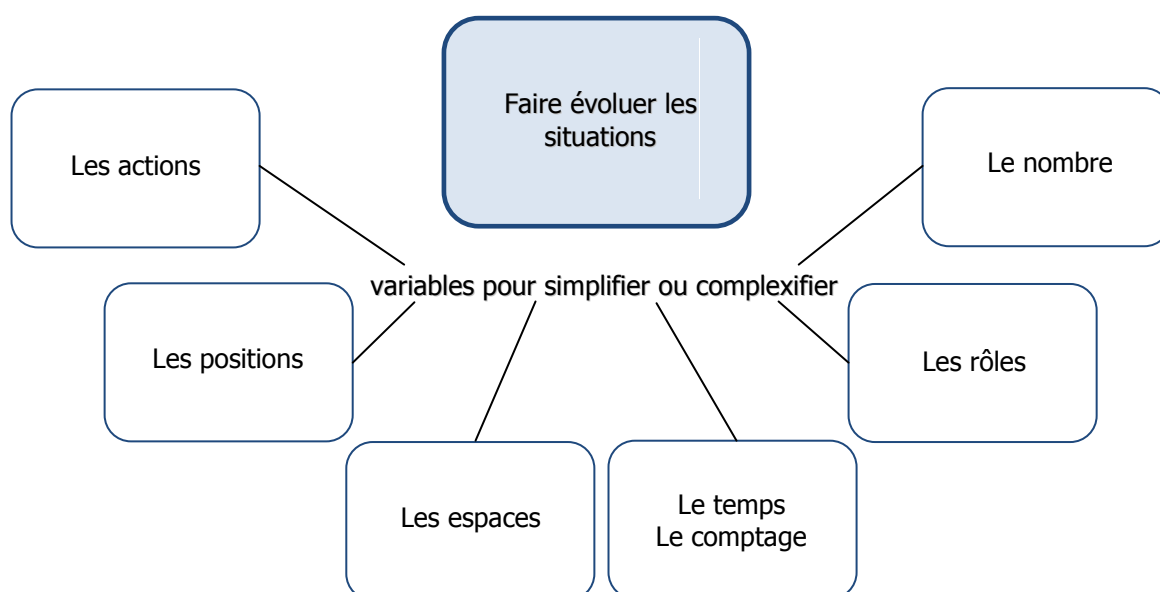
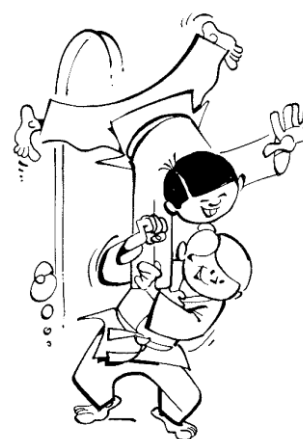
- Mise en train faisant appel à des actions globales de déplacement : à 4 pattes, à genoux, en rampant...
- Mise en train faisant appel à des actions élémentaires de l'opposition : tirer l'autre, le pousser, le faire rouler...
- Mise en train reprenant une situation de jeu collective abordée lors de la phase de familiarisation.

Phase 2 - Le corps de la séance.

- Proposer des jeux, des situations d'apprentissage, des exercices évolutifs et adaptés à la progression établie au regard des objectifs poursuivis.
- Proposer des temps de d'opposition duelle de durée assez courte avec des signaux précis de début et de fin d'action.
- Lors de cette phase, organiser une rotation rapide permettant de changer de rôle, d'adversaire,... dans une succession de phases de jeu bien distinctes.

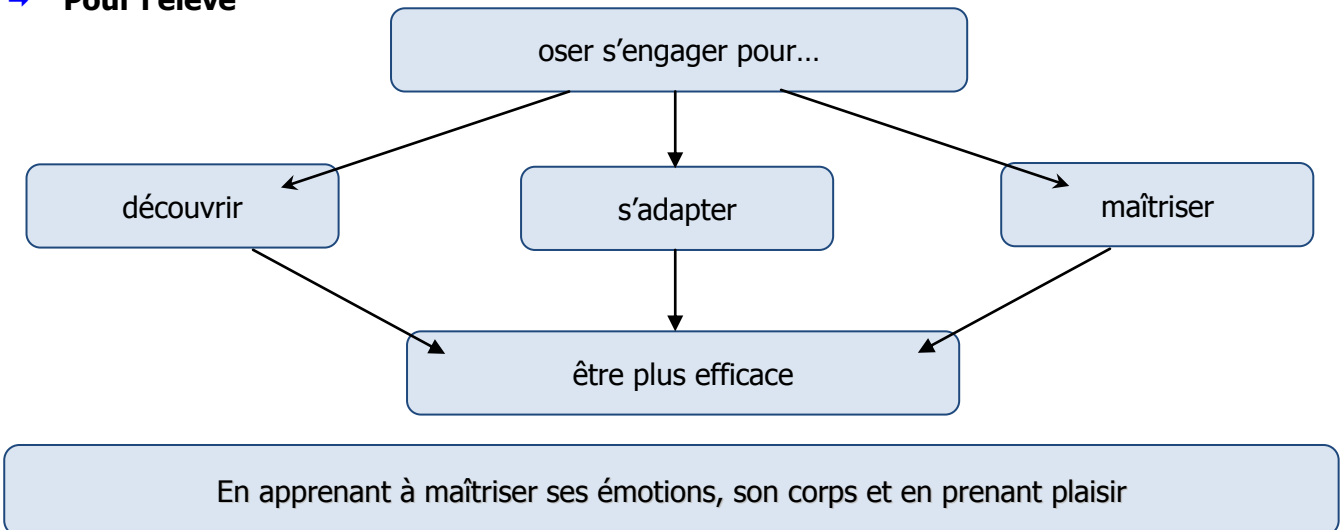
Phase 3 - Un retour au calme.

- Proposer des exercices d'étirement.
- Effectuer avec les élèves un bilan rapide de fin de séance.

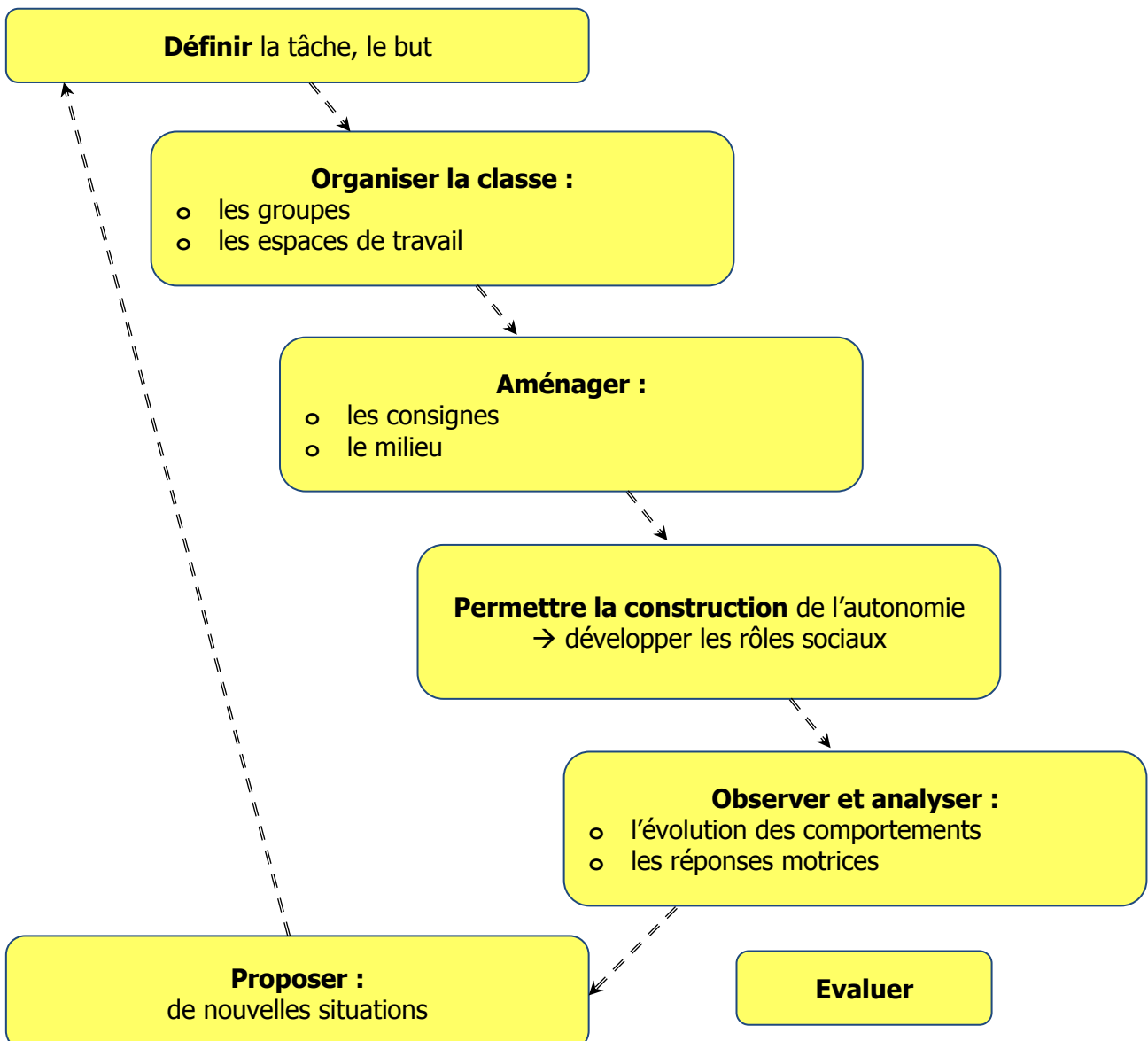


----- Les axes de travail -----

→ Pour l'élève



→ Pour le maître



Des actions pour s'échauffer

Des actions pour s'échauffer - Fiche 1

But : Mise en route cardio-pulmonaire et une mobilisation articulo-musculaire.

Conseil de mise en œuvre : enchaîner les différents déplacements, réaliser une course suivant 1 ou plusieurs déplacements enchaînés, se déplacer en imitant le professeur, sur un parcours, dans une course de relais par équipe, faire varier le rythme et l'amplitude.

Position initiale

1 - Coordination et mobilité
Monter les jambes et avancer



2 - Équilibre et contrôle
Tenir l'équilibre en appui pieds, mains



Mobilité à partir des déplacements fondamentaux

3 - Le renard
Se déplacer à 4 pattes



9 - Le culbuto
Se balancer Av, Ar



4 - Le serpent
Se déplacer à plat ventre



10 - La chenille
Se déplacer assis



5 - L'araignée
Se déplacer à 4 pattes à l'envers



11 - Le crabe
Se déplacer sur le côté



6 - Le loup
Se déplacer à sur les mains et les pieds



12 - La toupie
Pivoter autour d'une épaule



7 - Le lapin
Se déplacer en alternant la pose des mains, pieds



13 - Le pont
Monter le bassin



8 - La puce
Sauter sur 2 pieds



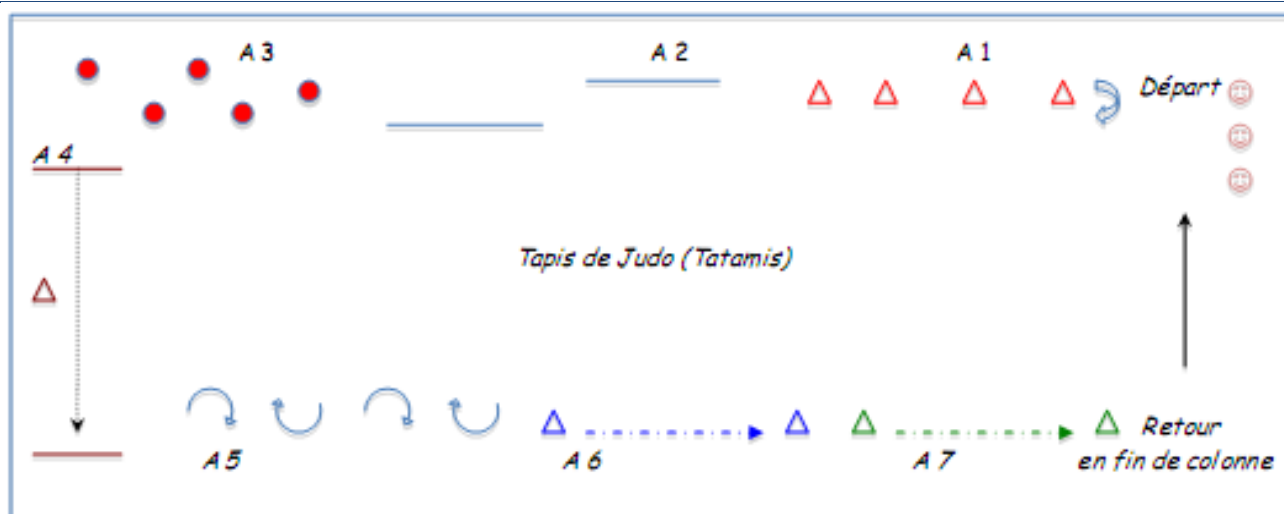
14 - La crevette
Se déplacer sur les épaules en alternant D, G



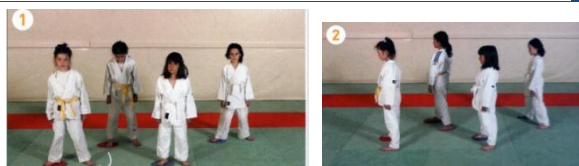
Des actions pour s'échauffer - Fiche 2

But : Mise en route cardio-pulmonaire et une mobilisation articulo-musculaire.

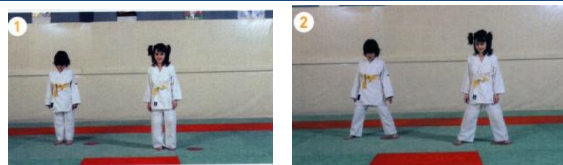
Dispositif / Aménagement : Cerceaux, ceintures, cordes, plots, pastilles, cônes, tapis gym etc... sous la forme d'un parcours.



Atelier N° 1
Déplacement pivoté avant



Atelier N° 2
Déplacement en pas-chassés glissés vers la gauche



Atelier N° 3
Déplacement en pas chassé latéral vers la droite

Atelier N° 4
Déplacement du loup puis au plot déplacement de l'araignée



Atelier N° 5
Enchaîner les rotations avant et arrière (culbuto)



Atelier N° 6
Déplacement du serpent



Atelier N° 7
Déplacement de la crevette



Des actions pour s'échauffer - Fiche 3

But : Mise en route cardio-pulmonaire et une mobilisation articulo-musculaire.

Conseil de mise en œuvre : dispersion 2 par 2 sur l'espace de travail. Enchaîner les différents déplacements, rester face à son partenaire et se déplacer par rapport à lui.

Position initiale 1

Rester face à son partenaire - L'élève debout se déplace pour passer dans le dos de son partenaire. Celui-ci pivote sur les fesses pour rester face à lui.



Position initiale 2

Rester face à son partenaire - L'élève debout se déplace autour de son partenaire. Celui-ci, à quatre pattes, doit rester face à son partenaire.



Position initiale 3

Rester face à son partenaire - Les élèves sont au sol, l'un à quatre pattes, l'autre assis. Ce dernier doit rester face à son partenaire.



Des jeux pour entrer dans l'activité

Des jeux pour entrer dans l'activité

Titre : Stopper les fourmis

But :

- **Pour les fourmis :** atteindre les pots de confiture.
- **Pour les chasseurs :** empêcher les fourmis de se déplacer.

Dispositif / Aménagement :

L'espace de jeu (tapis ou tatamis).

Prévoir deux signes distinctifs pour chacun des rôles (foulards, chasubles) : un groupe de fourmis, un groupe de chasseurs.

Prévoir autant de chasseurs que de fourmis. Le chasseur est placé debout derrière la fourmi.

Des pots de confiture situés à dix mètres de la fourmilière.

Agir dans un temps donné (1' maximum).

Après chaque séquence de jeu, les rôles seront inversés.

Consignes :

- **Pour les fourmis :** « Déplacez-vous à quatre pattes pour atteindre les pots de confiture. Attention, il faut le toucher avant le signal sonore de fin de jeu. »
- **Pour les chasseurs :** « Placez-vous derrière les fourmis. Au signal, empêchez-les d'atteindre les pots de confiture. »



Comportements observés :

- La fourmi touchée s'arrête sans être combative. L'élève :
 - n'a pas compris la consigne ;
 - a peur du contact ;
 - ne sait pas comment s'y prendre.
- Le chasseur ne maintient pas son effort d'immobilisation.

Comportements à valoriser :

- S'engager dans un corps à corps pour immobiliser.
- Mettre en place une stratégie collective (les chasseurs).

Relances :

- Faire reformuler la consigne par un enfant et notamment rappeler le but du jeu.
- Faire observer par les enfants, le mode de déplacement des fourmis (quadrupédie). Mettre en relation cette observation avec des actions efficaces (suppression d'appuis).
- Faire identifier par les enfants, les différentes possibilités de maintien au sol :
 - par les jambes ;
 - par les bras ;
 - par le poids du corps.
- Accepter que les chasseurs coopèrent.
- Mettre plus de chasseurs que de fourmis.

Des jeux pour entrer dans l'activité

Titre : La forêt

But :

→ **Pour les arbres :** réaliser une forêt très dense (à 4 pattes, jambes et bras tendus).

→ **Pour les promeneurs :** traverser la forêt en passant dans les espaces libres (bras, jambes, sous le corps).

Dispositif / Aménagement :

Délimiter un espace de jeu, une entrée et une sortie.

Au premier signal, les joueurs "arbres" se placent. Au second signal, les promeneurs s'engagent dans la forêt.

Les arbres ne bougent pas, les promeneurs ne doivent pas les faire tomber.

Agir dans un temps donné (1' maximum).

Après chaque séquence de jeu, les rôles seront inversés.

Consignes :

→ **Pour les arbres :** « Placez-vous à quatre pattes et restez immobiles ».

→ **Pour les promeneurs :** « Passer au moins six arbres avant d'atteindre la sortie. »



Comportements observés :

- Les arbres sont mal placés :
 - il n'a pas assez d'espace ;
 - il y a trop d'espace.
- Les arbres ne maintiennent pas leurs appuis au sol.

Comportements à valoriser :

- Faire observer les élèves qui rampent en utilisant bras et jambes.

Relances :

- Repositionner les joueurs "arbres".
- Ne pas définir d'entrée ni de sortie (sur les 4 côtés).
- Varier le nombre de promeneurs, le nombre d'arbres.
- Varier le déplacement des promeneurs (sur le dos), la hauteur des arbres.
- Introduire des obstacles.
- Organiser le jeu par équipes, sous forme de relais.

Des jeux pour entrer dans l'activité

Titre : La chenille

But :

→ Se déplacer en restant unis, d'un point à l'autre.

Dispositif / Aménagement :

Délimiter une zone de travail avec départ et arrivée.

Constituer des groupes de 4 élèves, à quatre pattes, se tenant par les chevilles.

Agir dans un temps donné (2 à 3').

Consignes :

→ Chaque groupe, à tour de rôle, essaie de réaliser son parcours sans se lâcher.



Comportements observés :

- Difficulté de coordonner leurs mouvements ; la chenille casse.

Comportements à valoriser :

- Percevoir l'action de l'autre et s'adapter immédiatement.

Relances :

- Mettre les enfants par deux.
- Varier les modes de déplacements (debout, assis).
- Varier les prises (à la ceinture)
- Un élève resté seul essaie d'aller s'accrocher à la queue de la file, les autres l'en empêchent.

Des jeux pour entrer dans l'activité

Titre : La course des serpents

But :

→ Ramper le plus vite possible entre les jambes de ses camarades.

Dispositif / Aménagement :

Organiser des groupes de 6 ou 7 élèves. Les élèves sont placés les uns derrière les autres en se tenant par la taille, jambes écartées.

Les serpents debout ne bougent pas (ne pas s'asseoir sur l'élève qui rampe, ne pas resserrer les jambes).

Consignes :

→ Au signal, l'élève en fin de colonne rampe sous les jambes des ses camarades pour se replacer en début de colonne.

→ Jeu organisé sous forme de relais.



Comportements observés :

- Difficultés à ramper : utilisation unique des membres supérieurs (coudes).
- Position « ventre à terre » difficile à maintenir.

Comportements à valoriser :

- Les critères de réussite pour l'équipe la plus performante : solidité du « tunnel » et efficacité de l'élève qui rampe en utilisant bras et jambes.

Relances :

- Varier les rampés : sur le dos, sur le ventre, vers l'avant, vers l'arrière...
- Inverser la course : l'élève en tête de colonne se retourne, rampe et se replace en fin de colonne.

Des jeux pour entrer dans l'activité

Titre : La puce

But :

- **Pour la puce :** attraper le foulard du joueur pour l'immobiliser en statue.
- **Pour les autres joueurs :** se déplacer afin de ne pas se faire voler le foulard.

Dispositif / Aménagement :

Un foulard dans le dos de chaque joueur.

Un élève désigné comme la puce.

Agir dans un temps donné.

Prévoir une réserve de foulards pour délivrer ses partenaires.

Consignes :

- **Pour la puce :** toucher un maximum de joueurs en un temps donné.
- **Pour les autres joueurs :** délivrer un maximum de statues. Les joueurs transformés en statue restent debout, les jambes écartés.



Comportements observés :

- L'élève ne s'arrête pas quand il a perdu son foulard.
- La puce ne parvient pas à attraper un foulard.

Relances :

- Asseoir l'élève qui a perdu son foulard.
- Varier l'aire de jeu.
- Varier le nombre de puces.
- Varier les formes de déplacement (à 4 pattes, en sautillant).
- Varier la durée du jeu.
- Varier les façons de se délivrer.
- L'élève qui a perdu son foulard devient puce à son tour.

Des jeux pour entrer dans l'activité

Titre : Le relais des ballons

But :

→ Transporter des ballons d'une caisse à l'autre tout en évitant les défenseurs.

Dispositif / Aménagement :

Un groupe de tapis avec à chaque extrémité une caisse vide et une caisse pleine de ballons.

Agir dans un temps donné (2 à 3').

Constituer deux équipes de 5 à 6 joueurs. A quatre pattes, ils doivent transporter des ballons d'une caisse à l'autre.

Les défenseurs cherchent à éliminer les transporteurs en les retournant sur le dos.

Chaque transporteur ayant réussi à poser son ballon dans la caisse vide, peut revenir hors tapis sans être inquiété pour chercher un autre ballon.

Consignes :

→ **Pour le porteur de ballon :** transporter le plus de ballons (1 à la fois) en se déplaçant à 4 pattes et en un temps donné.

→ **Pour le défenseur :** retarder les adversaires, voire les éliminer en les retournant.



Comportements observés :

- Mauvaise coordination, les ballons sont projetés.
- Défenseur inopérant.

Comportements à valoriser :

- Pousser le ballon avec la tête, avec l'épaule.
- Transporter le ballon entre les coudes, les genoux.
- S'engager dans un corps à corps pour immobiliser ou retourner son adversaire.

Relances :

- Varier le nombre de défenseurs.
- Jouer sur plusieurs espaces.
- Varier les déplacements au sol.
- Limiter les actions du défenseur à la conquête du ballon transporté.
- Varier les objets transportés : balles, objets plus ou moins encombrants.

Des jeux pour entrer dans l'activité

Titre : Les déménageurs

But :

→ Transporter les élèves « mobiliers » d'une maison à l'autre.

Dispositif / Aménagement :

Pour 24 élèves : 8 élèves « objets », 16 déménageurs.

Vider sa maison au plus vite sans faire tomber d'objets.

Les élèves « objets » ne doivent pas bouger. Les élèves déménageurs ne peuvent pas saisir par le cou ou la tête.

Consignes :

→ **Pour les élèves « objets » :** prendre la forme d'un meuble et ne plus bouger.

→ **Pour les élèves « déménageurs » :** transporter les élèves « objets » d'une maison à l'autre.



Comportements observés :

- Coopération partielle entre déménageurs et déménagés.
- Mauvaises saisies de l'objet (vêtements).

Comportements à valoriser :

- Le transport s'effectue sans toucher le sol, sans « rayer le parquet ».
- Les objets se font tour à tour « lourd », « inertes », « rigides ».

Relances :

- Varier le nombre de déménageurs par meuble.
- Varier les objets (statues, meubles, animaux).
- Mettre un parcours en place.
- Organiser le jeu par équipes, sous forme de relais.

Des jeux pour entrer dans l'activité

Titre : Les ours dans la tanière

But :

→ Faire sortir les ours de la tanière.

Dispositif / Aménagement :

Espace de jeu (tapis ou zone délimitée du tatami pour la tanière).

Un groupe d'ours dans la tanière.

Un groupe de chasseurs autour des tapis. Prévoir un signe distinctif : chasubles.

Agir dans un temps donné (2 à 3').

Après chaque séquence de jeu, les rôles seront inversés.

Consignes :

→ **Pour les chasseurs :** sortir tous les ours de la tanière. Ne pas tirer sur les membres, ne pas attraper par le cou : saisir à bras le corps.

→ **Pour les ours :** résister sans donner de coups.



Comportements observés :

- Faible résistance des ours.
- Un chasseur s'occupe d'un ours.
- Deux chasseurs coopèrent.
- Un ours est « écartelé » par plusieurs chasseurs.

Relances :

- Augmenter le nombre de chasseurs par rapport aux ours (et inversement).
- Demander aux ours de s'accrocher entre eux pour mieux résister.
- Varier la position de départ des ours (à 4 pattes, assis, couchés...).
- Préciser les saisies (à bras le corps, sous le bras...).
- Préciser les actions (porter).
- Augmenter ou réduire l'espace.

Des jeux pour entrer dans l'activité

Titre : Les renards, les poules et les serpents

But :

→ Se rapprocher de son adversaire et l'éliminer du jeu en lui retirant son foulard.

Dispositif / Aménagement :

Trois équipes de six à huit joueurs avec des foulards de couleurs différentes : les poules, les renards et les serpents.

Un espace commun d'affrontement.

Chaque équipe dispose d'un espace refuge pour deux joueurs.

Durée du jeu 1 à 2'.

Consignes :

→ Les renards mangent les poules, les poules chassent les serpents, les serpents piquent les renards (prise de foulards).

→ Les joueurs se déplacent à quatre pattes. Deux joueurs au maximum peuvent se mettre à l'abri dans leur camp.



Comportements observés

- Les joueurs se précipitent et le jeu se termine rapidement.
- Les joueurs ne repèrent pas leurs adversaires.
- Une équipe entièrement éliminée.

Comportements à valoriser :

- Elaboration de stratégies collectives.

Relances :

- Retourner l'adversaire sur le dos pour l'éliminer.
- Identifier deux adversaires dans chaque équipe.
- Réduire le nombre de joueurs.
- Proposer une seconde vie (réserve à foulards pour chaque camp).

Des jeux pour entrer dans l'activité

Titre : Le relais dessus-dessous

But :

→ Passer dessus ou dessous ses camarades.

Dispositif / Aménagement :

Les élèves sont partagés en 2 ou 3 groupes.

Trois joueurs de chaque colonne se placent sur les tapis en alternant la position couchée sur le ventre ou à quatre pattes.

Au signal, le premier joueur debout devant chaque colonne passe au dessus puis au dessous des joueurs "obstacles" puis devient à son tour "obstacle". Le premier obstacle se lève et vient se placer debout en fin de colonne.

Le relais est terminé quand les joueurs de chaque colonne ont été à leur tour "obstacles" et "passeurs".

Agir dans un temps donné.

Consignes :

→ **Pour les joueurs « obstacles »** : rester stables et immobiles.

→ **Pour les passeurs** : se déplacer le plus rapidement possible sur et sous ses partenaires.



Comportements observés :

- Difficulté de se placer en alternant les positions.

- Difficultés à ramper.
- Les obstacles ne maintiennent pas leurs appuis au sol.

Comportements à valoriser :

- Accepter le principe d'une course de relais.

- Le passeur qui rampe ventre à terre en utilisant bras et jambes à bon escient.

Relances :

→ Augmenter ou réduire le nombre d'obstacles.

→ Ramper sur/sous ses camarades plus rapprochés.

→ Varier les positions des obstacles : passer sur/sous des élèves positionnés à 4 pattes.

Des situations pour s'améliorer & progresser

Des situations pour s'améliorer & progresser

Titre : Retourner la tortue

But :

- Retourner son adversaire.
- Améliorer sa stabilité au sol.

Dispositif / Aménagement :

Travail par 2 sur deux tapis.

La tortue est en position quadrupédique, le jardinier est à genoux à côté d'elle.

Agir dans un temps limité (de 30" à 1').

Après chaque séquence de jeu, les rôles seront inversés.

Consignes :

- **Pour le jardinier :** retourner la tortue.
- **Pour la tortue :** éviter le renversement / reprendre l'avantage.



Comportements observés :

- Fuite de la tortue.
- Le chasseur ne réussit pas le retournement.

Comportements à valoriser :

- Favoriser le contact rapproché de l'attaquant afin d'utiliser le poids de son corps.
- Rechercher différentes manières de retourner.
- Rechercher le passage des bras entre la tortue et le sol pour une plus grande efficacité des saisies.

Relances :

- Résiste davantage / Déplace toi / Ne te laisse pas attraper la main opposée.
- Appuie-toi sur lui avec ta poitrine / Attrape lui les bras, une jambe / Saisis sa ceinture.
- Cherche le contact avec son dos, son épaule / Maintiens le contact avec ta poitrine.
- Varier les positions de la tortue : sur les coudes, en boule (hérisson).
- Changer d'adversaire.
- Enchaîner une immobilisation après le déséquilibre.

Des situations pour s'améliorer & progresser

Titre : Le ballon lutteur

But :

- Retourner son adversaire et lui prendre le ballon.
- Faire obstacle avec son corps pour défendre son ballon.
- Améliorer sa stabilité au sol.

Dispositif / Aménagement :

Travail par 2. Un élève est à quatre pattes ; il tient fermement sous son corps un ballon que son adversaire doit tenter de récupérer.

Agir dans un temps limité (45").

Après chaque séquence de jeu, les rôles seront inversés.

Consignes :

- **Pour le défenseur :** protéger son ballon avec son corps, sans utiliser ses mains (dans un premier temps).
- **Pour l'attaquant :** retourner l'adversaire pour lui prendre son ballon.

Variante :

Jeu collectif avec deux équipes : une d'attaquants, l'autre de défenseurs – Durée : 1 minute - Compter les prises.

Deux camps séparés par une zone neutre contenant 12 ballons. Les attaquants s'organisent pour ramener le plus de ballons possibles (1 à la fois par joueur) dans leur camp. Les défenseurs s'organisent pour les empêcher de s'emparer des ballons.



Comportements observés :

- Le défenseur ne parvient pas à utiliser tout son corps : manque de tonicité.
- Les actions de l'attaquant se limitent à l'objet (tirer le ballon).
- L'attaquant ne réussit pas le retournement.

Comportements à valoriser :

- Faire obstacle avec son corps.
- Fermer les « ouvertures », se recroqueviller pour protéger le ballon.
- Rechercher le passage des bras entre le joueur et le sol pour une plus grande efficacité des saisies.

Relances :

- Eviter le retournement en étendant une jambe ou un bras.
- Engager un bras entre la poitrine (ou le bras) du défenseur et le ballon.
- L'attaquant ne peut faire usage que d'une main / les yeux bandés.
- Tenir le ballon avec l'aide des bras et des mains.
- Changer d'adversaire.

Des situations pour s'améliorer & progresser

Titre : Les sumos

But :

- Sortir son adversaire du cercle ou le déséquilibrer dans le cercle.

Dispositif / Aménagement :

Un contre un dans un cercle (Ø 2m). Les combattants s'opposent debout. Durée du combat 30".

Consignes :

Le jeu consiste pour les deux joueurs à soulever l'autre, à le sortir du cercle ou à le déséquilibrer dans le cercle.

Dès qu'un joueur touche le sol avec une partie du corps autre que sa plante de pied, il a perdu.

Les seules actions autorisées sont tirer, pousser et soulever.



Comportements observés :

- Les combattants ne parviennent pas à contrôler leurs adversaires.
- Les actions manquent de variété.
- Fuite de l'un des combattants qui refuse le corps à corps.

Comportements à valoriser :

- Les esquives de toutes sortes.
- Utiliser la poussée de son adversaire pour le déséquilibrer.

Relances :

- Travail à mi-hauteur (départ à genoux ou position toréador). Le combat s'arrête quand un combattant a plus de 2 appuis en dehors du cercle (ou plus de la moitié du corps).
- Contrôler l'adversaire en l'attrapant par un bras, par une jambe ou au niveau de la ceinture.
- Axer les feintes sur la vivacité d'exécution.
- Changer d'adversaire.
- Chercher à immobiliser son adversaire.

Des situations pour s'améliorer & progresser

Titre : L'anguille et le crapaud

But :

- Immobiliser, fixer son adversaire au sol.
- Se dégager de l'immobilisation pour poursuivre son chemin.

Dispositif / Aménagement :

Deux adversaires s'affrontent à quatre pattes dans un espace délimité (la rivière).

Un crapaud situé au bord de la rivière et une anguille, dans l'eau, se font face.

Durée du combat 30 à 45".

Après chaque séquence de jeu, les rôles seront inversés.

Consignes :

- Le crapaud cherche à traverser la rivière.
- L'anguille essaie de l'immobiliser au sol en s'enroulant autour de lui.



Comportements observés :

- L'anguille saisit le crapaud avec les mains sans se rapprocher.
- La maîtrise au sol n'est pas efficace.
- Le crapaud offre peu de résistance.

Relances :

- Etre en contact étroit, au corps à corps.
- Utiliser tout le poids de son corps en restant en contact étroit, jambes écartées (loin de l'adversaire).
- Rester de face, repousser les attaques en esquivant et en empêchant les contrôles.
- Réduire ou augmenter le temps de jeu, l'espace.
- Proposer une opposition collective.

Des situations pour s'améliorer & progresser

Titre : Les débardeurs

But :

- Amener les adversaires dans une zone.
- Résister au déséquilibre.

Dispositif / Aménagement :

Un joueur A dans un cercle (Ø 2m) et un joueur B à l'extérieur de ce cercle.
Le joueur A amène le joueur B dans le cercle. Le joueur B oppose une résistance individuelle debout, à quatre pattes ou couché.

Durée du combat 45" à 1'.

Après chaque séquence de jeu, les rôles seront inversés.

Consignes :

- Pour le joueur A : amener son adversaire dans le cercle.
- Pour le joueur B : résister le plus longtemps possible.



Comportements observés :

- La résistance du joueur B est brève.
- Le joueur B est immobile dans sa résistance. Aucun déplacement latéral.
- Le joueur A varie peu ses actions.

Comportements à valoriser :

- Les déplacements pas chassés de B.
- Les feintes d'attaque de A pour déséquilibrer son adversaire.

Relances :

- Se faire le plus lourd et inerte possible.
- Exécuter les actions fondamentales : tirer, pousser, soulever.
- Varier les contrôles : attraper par les bras, par les jambes, à bras-le-corps.
- Changer d'adversaire.
- Jouer à 3 (A) contre 6 (B) dans un cercle plus grand (Ø 4m).

Des situations pour s'améliorer & progresser

Titre : Les crocodiles

But :

→ Faire tomber l'adversaire.

Dispositif / Aménagement :

Trois ou quatre joueurs debout dans une zone et un attaquant (crocodile) à quatre pattes.

Le crocodile doit faire tomber les joueurs. Chaque joueur qui tombe devient crocodile. Le dernier joueur debout a gagné.

Durée du combat 45" à 1'.

Consignes :

→ **Pour le crocodile** : se déplacer à 4 pattes.

→ **Pour les autres joueurs** : se déplacer en pas chassés, sans lever les pieds ou sauter.

⚠ **Activité préalable** : apprendre à chuter ou à faire chuter en toute sécurité.



Comportements observés :

- Les joueurs ne se défendent pas.
- Les attaques du crocodile ne sont pas efficaces.

Comportements à valoriser :

- Le joueur déséquilibré qui contrôle sa chute.

Relances :

- Parer les attaques avec les mains.
- Fléchir les jambes pour être plus stable.
- Se déplacer rapidement.
- Ceinturer les deux jambes de l'adversaire.

Des situations pour s'améliorer & progresser

Titre : L'île

But :

→ Sortir l'adversaire de son territoire.

Dispositif / Aménagement :

Deux joueurs (un attaquant et un défenseur) et un cerceau.

Le défenseur perd le combat dès qu'il a les deux pieds en dehors du cerceau.

Durée du combat 30".

Après chaque séquence de jeu, les rôles seront inversés.

Consignes :

→ Le défenseur a un pied dans le cerceau, l'attaquant cherche à le sortir.

→ Les combattants se tiennent par les mains ou les poignets.

Variante :

Faire entrer son adversaire sur l'île. Le défenseur perd le combat dès qu'il a un pied (ou les 2) à l'intérieur du cerceau.



Comportements observés :

- Le défenseur ne parvient pas à résister.
- L'attaquant ne réussit pas à sortir le défenseur du cerceau.

Relances :

- Fléchir les jambes pour augmenter sa stabilité.
- Autoriser l'attaquant à enchaîner différentes saisies.
- Débuter le combat avec les deux pieds dans le cerceau.
- Equiper les combattants d'une ceinture pour permettre une préhension efficace.
- Changer d'adversaire.

Des situations pour s'améliorer & progresser

Titre : La couronne infernale

But :

→ Sortir son adversaire d'une zone.

Dispositif / Aménagement :

Deux combattants s'affrontent au centre de deux cercles concentriques (\emptyset 2,50 m et 3 m) qui constituent une couronne.

Le joueur A dispose d'un capital de points (exemple 4 points). Le joueur B doit lui faire poser un pied dans la couronne; dans ce cas A perd un point.

Durée du combat 30".

Après chaque séquence de jeu, les rôles seront inversés.

Consignes :

- **Pour le joueur B :** amener son adversaire à poser un pied dans la couronne.
- **Pour le joueur A :** résister le plus longtemps possible.



Comportements observés :

- Le joueur A ne résiste pas longtemps.

Relances :

- Le joueur A peut regagner des points en déséquilibrant le joueur B.
- Les joueurs A et B sont simultanément attaquants et défenseurs.

Des situations pour s'améliorer & progresser

Titre : Les cerceaux brûlants

But :

- Tirer et pousser son adversaire.
- Maîtriser son propre équilibre.

Dispositif / Aménagement :

Dans une aire de jeu (5m x 5m), disposer dix à douze cerceaux au sol.
Les joueurs, 2 par 2, se tiennent par les mains (ou par les poignets).
Durée du combat 30" - Changer de cerceau.

Consignes :

- Commencer l'assaut au signal.
- Tirer et pousser son adversaire pour qu'il pose un pied à l'intérieur d'un cerceau.
- Ne pas lâcher sa prise.



Comportements observés :

- Les duos passent d'un cerceau à l'autre sans véritable affrontement.
- Un joueur ne combat qu'en proposant une résistance à son adversaire. Pas d'initiative. Lâchers de prise systématiques.
- Le duo combat en restant dans la même zone de l'aire de jeu.

Comportements à valoriser :

- Encourager les déplacements latéraux, pas chassés.
- Utiliser la vitesse de l'adversaire pour créer le déséquilibre

Relances :

- Augmenter ou réduire le nombre de cerceaux.
- Ecarter et fléchir les jambes pour être plus stable.
- Etre à tour de rôle attaquant puis défenseur.
- Varier les saisies (aux mains, aux poignets, à bras le corps, une ceinture à la taille).
- Accorder différentes valeurs aux cerceaux selon leur couleur.

Des situations pour s'améliorer & progresser

Titre : Tirer ou pousser son adversaire

But :

→ Tirer son adversaire (qui résiste) pour l'amener au-delà d'une limite visible (ligne).

Dispositif / Aménagement :

Deux joueurs s'affrontent debout de chaque côté d'une ligne.

Durée du combat 30".

Consignes :

- Les combattants se tiennent par les mains ou les poignets.
- Tirer son adversaire pour l'amener au-delà d'une ligne.
- Permuter et changer d'adversaire à chaque nouvelle opposition.

Variante :

Zone de combat centrale (bande de 2 mètres de largeur) et un camp de part et d'autre de cette bande. Deux équipes différenciées (chasubles) en nombre égal.

Position de départ : au centre de la zone de combat, debout, mains aux épaules de l'adversaire. Au signal, pousser ou tirer l'autre sans le lâcher. Etre l'équipe qui a emmené le plus d'adversaires dans son camp.

Durée du combat 30".



Comportements observés :

- Les saisies ne permettent pas d'engager le combat.
- Un adversaire propose peu de résistance.

Relances :

- Etre à tour de rôle attaquant puis défenseur.
- Varier les saisies et les contrôles de départ (bras dessus, bras dessous, à bras le corps, les bras dans le dos, à l'aide d'une ceinture)
- Varier les positions de départ (dos à dos, à quatre pattes)
- Bras dans le dos : utiliser les épaules.
- Ecarter et fléchir les jambes pour être plus stable.
- Se redresser et mettre les fesses en arrière.
- Décompte de points par équipe.

Des situations pour s'améliorer & progresser

Titre : La conquête du foulard

But :

→ Se rapprocher de son adversaire et attraper son foulard.

Dispositif / Aménagement :

Deux joueurs s'affrontent debout, à genoux ou à quatre pattes.

Durée du combat 30".

Consignes :

→ Chaque combattant possède un foulard à la ceinture. Chacun essaie de prendre le foulard de l'autre sans se faire prendre le sien.

Variantes :

→ 1 seul des joueurs est équipé d'un foulard (rôles d'attaquant et de défenseur dissociés).

→ 1 contre 4 dans un espace limité (1 défenseur dans une zone et plusieurs attaquants autour de cette même zone).

→ Jeu de coopération en équipes (cf fiche « renards, les poules et les serpents »).



Comportements observés :

- L'opposition se réduit à une course poursuite.
- Le rapprochement des adversaires ne s'établit pas.
- Le joueur ne s'engage pas dans le combat.
- Le joueur ne parvient pas à attraper le foulard.

Comportements à valoriser :

- Encourager toutes les formes de contrôles, toutes les saisies, toutes les parades.

Relances :

- Restreindre la zone de combat.
- Différencier le rôle d'attaquant ou de défenseur (1 seul foulard).
- Un défenseur et plusieurs attaquants.
- Jouer en équipes.
- Varier les positions de départ.
- Les combattants possèdent plusieurs foulards.
- Changer d'adversaire à chaque opposition.

Des exercices pour se perfectionner

Des exercices pour se perfectionner

Apprendre à chuter sur l'arrière seul

Titre : Les ukémis

But :

→ Chuter sur l'arrière en augmentant progressivement la hauteur.

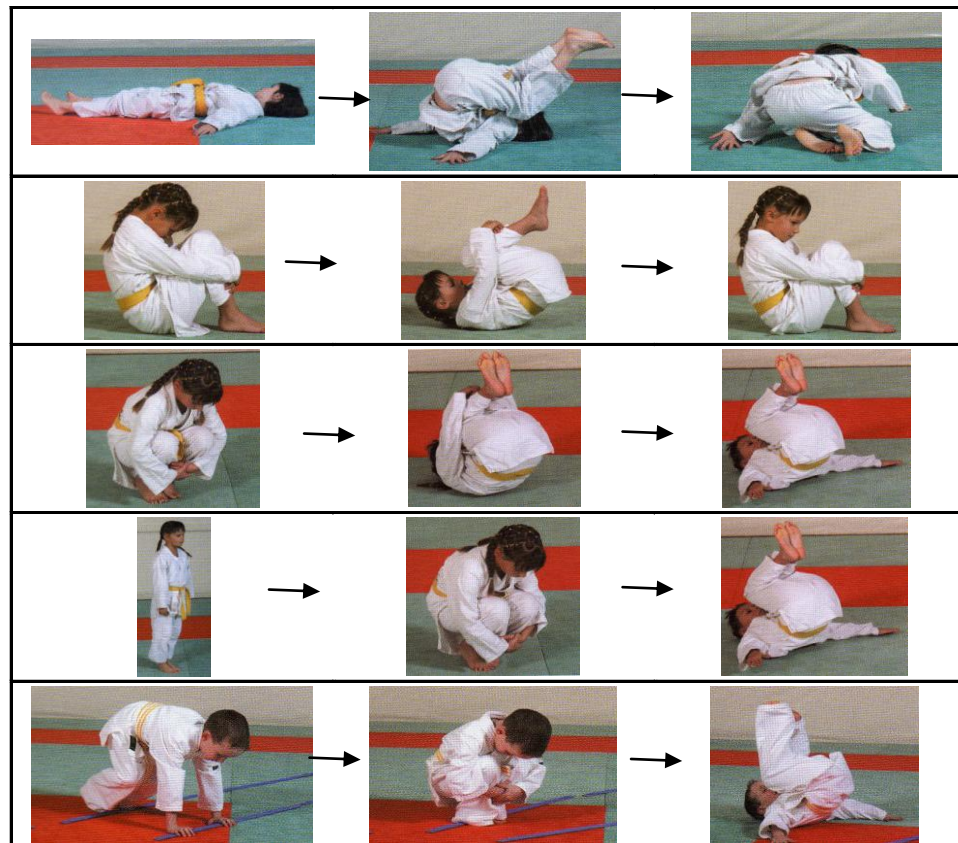
Dispositif / Aménagement :

Les élèves sont répartis sur tout le tapis ou 1/2 groupe en formation cercle.

Educatifs indispensables destinés à se familiariser avec l'espace arrière, au contact avec le sol, à contrôler la tête et les jambes, à frapper le sol.

Consignes :

- Roulade arrière - La tête penchée vers l'épaule droite (l'oreille est collée sur l'épaule) et le bras gauche tendu. Lancer les jambes vers le haut et rouler du côté du bras tendu pour se retrouver à genoux.
- Culbuto - Départ assis, jambes regroupées les bras autour des genoux, la tête est rentrée (le regard vers la ceinture). Rouler en arrière et revenir assis / Idem mais quand la ceinture touche le tapis, les bras se libèrent et viennent frapper le tapis fortement (paumes des mains vers le tapis). Retour rapide en position initiale
- Chute arrière - Accroupi pose des fessiers, roulade sur la colonne vertébrale puis frappe.
- Départ debout se mettre en position accroupie, roulade arrière plus frappe.
- Chuter vers l'arrière en déplacement - Les élèves se déplacent en sauts de lapins. Ils ramènent les pieds entre les mains et ils enchaînent une chute arrière. Ils se relèvent et poursuivent en sauts de lapin / Position debout, les élèves avancent, prennent une impulsion avec les pieds pour franchir la rivière (impulsion avec 1 ou 2 pieds). Ils enchaînent : amortir la réception du saut et chuter dans la rivière.



Comportements observés :

- L'élève ne reste pas groupé.
- Manque de tonicité dans le renversement arrière.
- Rigidité dorsale.
- La frappe des mains est précipitée.

Comportements à valoriser :

- Le menton sur la poitrine, le regard fixé vers son ventre.
- Les pieds vers le plafond.

Relances :

- Accroupi pose des fessiers, roulade sur l'une ou les deux épaules.
- Les élèves se déplacent sur le tapis en déplacement arrière et au signal du professeur se mettent en position accroupie et roulade arrière plus frappe.

Des exercices pour se perfectionner

Apprendre à chuter sur l'arrière par 2

Titre : Tori et Uke

But :

- Chuter sur l'arrière en augmentant progressivement la hauteur (Uke)
- Favoriser et retenir la chute (Tori)

Dispositif / Aménagement :

Les élèves sont répartis par 2 sur tout le tapis.

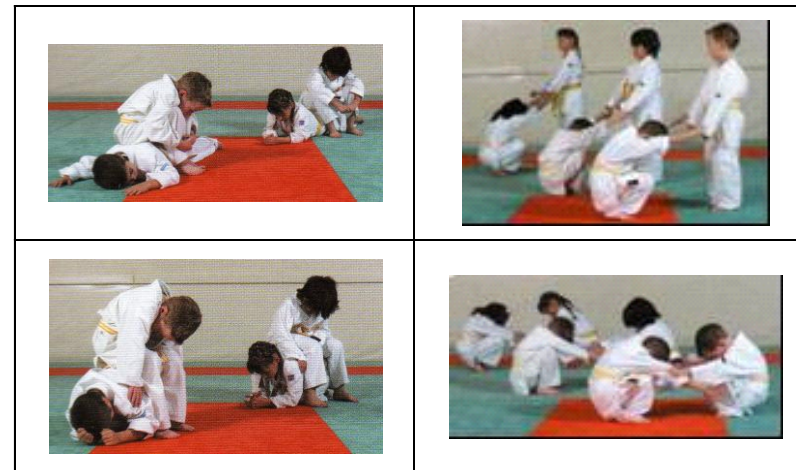
Compréhension de deux rôles : celui de Tori qui projette et retient, celui de Uke qui chute en se retenant.

Mise en œuvre d'exercices nombreux, variés, fréquents et attrayants. La phase de sécurisation du couple est une étape importante.

Consignes :

- Tori à plat ventre. Uke assis sur son dos entre sa tête et sa ceinture. Tori roule sur lui-même du côté opposé aux pieds de Uke. Uke roule en demeurant en boule, frappe le sol des deux bras après que son dos ait touché le tapis.
- Idem Tori en position quadrupédique basse.
- Accroupis, face à face. Se repousser en frappant main sur main (doigts tendus serrés), rouler/frapper ensemble. Forme jouée : le combat de coq.
- Accroupis, mains en crochets. En tirant progressivement, se placer en équilibre arrière. Sentir le déséquilibre avant de lâcher simultanément. Rouler/frapper ensemble.
- Uke accroupi mains en crochets et Tori debout. Traction progressive, déséquilibre, lâcher, rouler/frapper et retour accroupi en tendant les mains vers Tori.
- Accroupis, dos à dos en une légère poussée arrière équilibrée. Pile ou face. Au signal, un des deux élèves pivote sur ses appuis supprimant l'opposition, obligeant l'autre à effectuer une chute arrière.

Exemples de positions



Comportements observés :

- L'élève appréhende et retient sa chute sur l'arrière.
- L'élève met le bras en opposition afin d'éviter de tomber.
- Contact de la tête sur le tapis
- Les bras tendus ne frappent simultanément le tapis de chaque côté du corps

Relances :

- Ajouter un tapis à densité plus faible supplémentaire pour amortir la chute.
- Garder le menton collé à la poitrine
- Garder le dos rond (regarder son ventre)
- Les jambes ne dépassent pas un angle de 90° / bassin
- Emulation autour de jeux :
 - le chasseur de chutes : deux équipes. Tous les joueurs (sauf un chasseur) sont dispersés, en position accroupie (ou debout) et demeurent à leur place. Au signal, toucher le plus rapidement les adversaires qui doivent exécuter une chute arrière.
 - le combat de coqs : un contre un, face à face, sautillant en position accroupie. Faire rouler l'autre en demeurant en équilibre.

Des exercices pour se perfectionner

Apprendre à chuter vers l'avant

Titre : Enroule-moi

But :

- Faire chuter son partenaire en exploitant son déséquilibre.
- Faire rouler son partenaire autour de son buste, pour lui faire faire une chute vers l'avant.

Dispositif / Aménagement :

Travail par 2 sur 2 tapis + 1 observateur. Tori en position quadrupédique. Uke à genoux sur le côté de Tori, engage le bras droit au dessus en entourant le dos de Tori pour saisir la ceinture loin en dessous. Tori lui bloque le bras sous son aisselle, et l'enroule en se tournant vers lui. Uke passe au dessus de Tori.

L'observateur évalue :

- La qualité de l'action des mains.
- La qualité de la chute (position de la tête, contact du dos, frappe du bras opposé).

Consignes :

- Pour Tori : enroule ton partenaire.
- Pour Uke : attrape le bras opposé de ton partenaire (chaque joueur est Uke 3 fois). Faire une roulade vers l'avant.

Variante :

- Tori entoure le cou de Uke de son bras droit, et gardant ses trois autres appuis au sol, enroule le corps de Uke au dessus de lui. Uke fait une chute enroulée vers l'avant.



1



2



3



4

Comportements observés

- Tori enroule dans le mauvais sens.
- Uke s'enroule difficilement.
- Uke se contente de suivre le mouvement.

Relances :

- Tourne vers ton partenaire.
- Attrape ses jambes avec ton autre main.
- Frappe le tapis avec ta main libre.
- Uke pousse sur ses jambes pour donner une impulsion vitesse.
- Pratiquer du côté préférentiel, puis quand l'exercice est bien maîtrisé, le faire des deux côtés.

Des exercices pour se perfectionner

Apprendre à faire chuter

Titre : le routier

Buts :

- Faire chuter son partenaire en exploitant son déséquilibre (Tori).
- Chuter suite à une action (Uke).

Dispositif / Aménagement :

Travail par 2 sur un tapis de chute + 1 observateur.

Uke debout, Tori a un genou au sol.

Uke pousse Tori qui se décale et le fait chuter en utilisant ses mains (comme un routier, en tournant le volant).

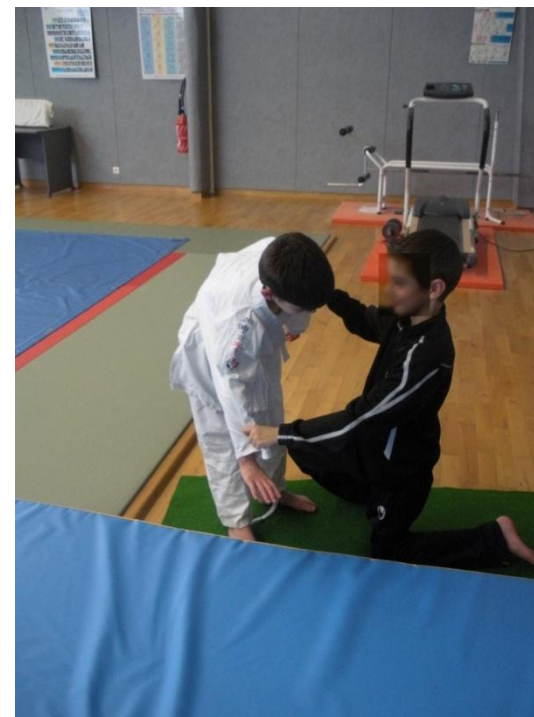
Répéter le mouvement trois fois puis inverser les rôles.

L'observateur évalue :

- La qualité de l'action des mains.
- la qualité de la chute (position de la tête, contact du dos, frappe du bras opposé).

Consignes :

- **Pour Tori :** fais chuter ton partenaire en utilisant tes mains.
- **Pour Uke :** pousse ton partenaire qui va te faire chuter. Place ton pied droit devant toi (chaque joueur est Uke 3 fois).



Comportements observés :

- Tori reste de face.
- Tori est déséquilibré.
- Uke s'affaisse sans rouler.
- Tori ne sécurise pas la chute de son partenaire.

Relances :

- Tourne tes épaules vers... et écarte-toi.
- Lâche ta main droite.
- Tourne tes mains comme un volant. Fais passer ta main gauche sous le bras droit.
- Travaille sur le tatami.
- Exécution au choix puis, dans un second temps de l'autre côté.

Des exercices pour se perfectionner

Apprendre à immobiliser

Titre : La colle

But :

→ Maintenir l'immobilisation en utilisant le poids du corps.

Dispositif / Aménagement :

Travail par 2 sur deux tapis + 1 arbitre.

Uke couché sur le dos, Tori est en position quadrupédique au dessus de lui.

Consignes :

→ **Pour Tori :** au signal, immobilise ton partenaire sans le tenir avec tes mains pendant 10 secondes.

→ **Pour Uke :** au signal, essaie de sortir de l'immobilisation. Chaque enfant est Uke 5 fois.

Critère de réussite :

→ Maintenir 3 immobilisations sur 5 tentatives en gardant le contrôle poitrine / poitrine.

Variante :

Même situation sans l'aide des mains (mains liées dans le dos pour Tori).



Comportements observés :

- Tori reste en position quadrupédique.
- En appui sur les tibias, Tori n'a pas assez de poids.
- Tori réussit facilement.
- Uke réussit facilement.

Relances :

- Tendre ses jambes en appui sur les doigts de pied.
- Utiliser tout le poids de son corps en restant en contact étroit, au corps à corps, jambes écartées (loin de l'adversaire).
- Mettre une main (ou 2) dans le dos.
- Uke couché sur le ventre.
- Pour Uke : essayer d'attraper les bras ou les jambes de Tori.

Des exercices pour se perfectionner

Apprendre à immobiliser

Titre : L'horloge

But :

→ Maintenir l'immobilisation en faisant varier sa position.

Dispositif / Aménagement :

Travail par 2 sur deux tapis + 1 observateur.

Au départ, Tori choisit une immobilisation pour contrôler Uke.

Au signal, il doit faire le tour de Uke tout en maintenant son contrôle.

Après chaque séquence de jeu, les rôles seront inversés.

L'observateur évalue :

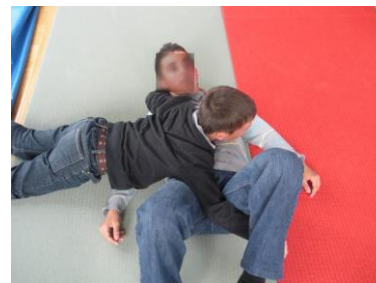
- La permanence du contrôle.
- Le respect de la sécurité dans les saisies.

Consignes :

- **Pour Tori :** au signal, fais le tour de ton partenaire en le maintenant immobilisé.
- **Pour Uke :** essaie de te retourner (sans l'aide des mains au départ).

Critère de réussite :

- Retrouver la position de départ après un tour complet.



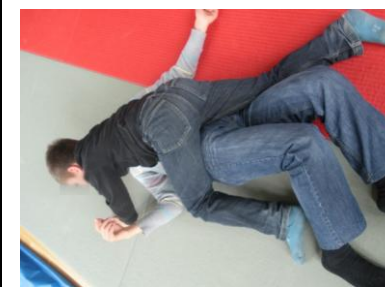
1



2



3



4

Comportements observés :

- Tori réussit facilement.
- Uke se retourne sans difficulté.
- Tori ne parvient pas à garder un corps à corps permanent avec Uke.

Relances :

- Uke gêne Tori par une résistance mesurée.
- Uke tente de se retourner.
- Tori : Utiliser tout le poids de son corps en restant en contact étroit, poitrine contre poitrine, jambes écartées (loin de l'adversaire).
- Changer d'adversaire.

Des exercices pour se perfectionner

Apprendre à retourner son adversaire pour l'immobiliser

Titre : Retourner la tortue et la fixer au sol

But :

- Retourner le partenaire et le maintenir au sol au moins 3 secondes.
- Améliorer sa stabilité au sol.

Dispositif / Aménagement :

Travail par 2 sur deux tapis.

Uke est en position quadrupédique en appui sur les coudes, Tori est à genoux à côté de lui.

Agir dans un temps limité (de 30" à 1').

Les rôles seront inversés après 5 tentatives.

Consignes :

- **Pour Tori** : retourner son partenaire et le fixer au sol sur le dos.
- **Pour Uke** : éviter le renversement / reprendre l'avantage.

Critère de réussite :

- Réussir 3 retournements et immobilisations sur 5 tentatives.



Comportements observés

- Tori réussit.
- Tori saisit les bras mais son renversement n'est pas efficace.
- Tori réussit le retourner mais n'est pas efficace dans l'immobilisation (enchaînement des actions).

Relances :

- Tori - Maintenir le contact avec sa poitrine, attraper les bras, une jambe, saisir sa ceinture...
- Uke - Ne pas se laisser attraper la main opposée.
- Varier les positions de Uke : sur les coudes, en boule (hérisson).
- Changer d'adversaire.

Des exercices pour se perfectionner

Apprendre à saisir pour contrôler

Titre : David & Goliath

But :

→ Franchir la défense de l'adversaire pour le contrôler.

Dispositif / Aménagement :

Travail par 2 sur deux tapis.

Uke est couché sur le dos et empêche son partenaire de le saisir (en utilisant ses bras et ses jambes).

Tori est à genoux entre ses jambes.

Agir dans un temps limité (de 30 à 45").

Consignes :

→ **Pour Tori :** prendre la position d'avantage et immobiliser son adversaire.

→ **Pour Uke :** rester sur le dos et faire « barrage » pour empêcher Tori de prendre l'avantage.

Critères de réussite :

→ Réussir 3 immobilisations sur 5 tentatives.

→ Vitesse d'exécution et qualité des immobilisations.



Comportements observés

- Tori reste entre les jambes d'Uke.
- Uke oppose trop peu de résistance.

Relances :

- Essaie de passer au dessus des jambes d'Uke.
- Uke oppose une résistance mesurée (ex : Uke replie les jambes et/ou se met en position semi-assise).
- Changer d'adversaire.

Des exercices pour se perfectionner

Apprendre à saisir pour déséquilibrer

Titre : La pieuvre et le manchot

But :

→ Amener son partenaire au sol.

Dispositif / Aménagement :

Travail par 2 sur deux tapis.

Tori et Uke sont à genoux, face à face.

Tori pose ses mains sur Uke.

Consignes :

→ Au signal, Tori amène Uke sur le dos le plus rapidement possible. Il lui est interdit de pousser.

→ Uke oppose une résistance mesurée.

Critères de réussite :

→ Réussir 3 immobilisations sur 5 tentatives.

→ Qualité de la saisie et vitesse d'exécution.



Comportements observés

- Tori réussit facilement.
- Les actions de Tori manquent de variété.
- Tori reste de face.
- Tori est déséquilibré.
- Uke s'affaisse sans rouler.

Relances :

- Uke oppose une résistance plus forte.
- Tori enchaîne avec une immobilisation.
- Se rapprocher pour saisir et pivoter.
- Saisir un genou, la ceinture.
- Changer de partenaire.

Des exercices pour se perfectionner

Apprendre à se défendre

Titre : L'araignée et la mouche

But :

→ Sortir de l'immobilisation.

Dispositif / Aménagement :

Travail par 2 sur deux tapis.

Uke se positionne pour immobiliser Tori.

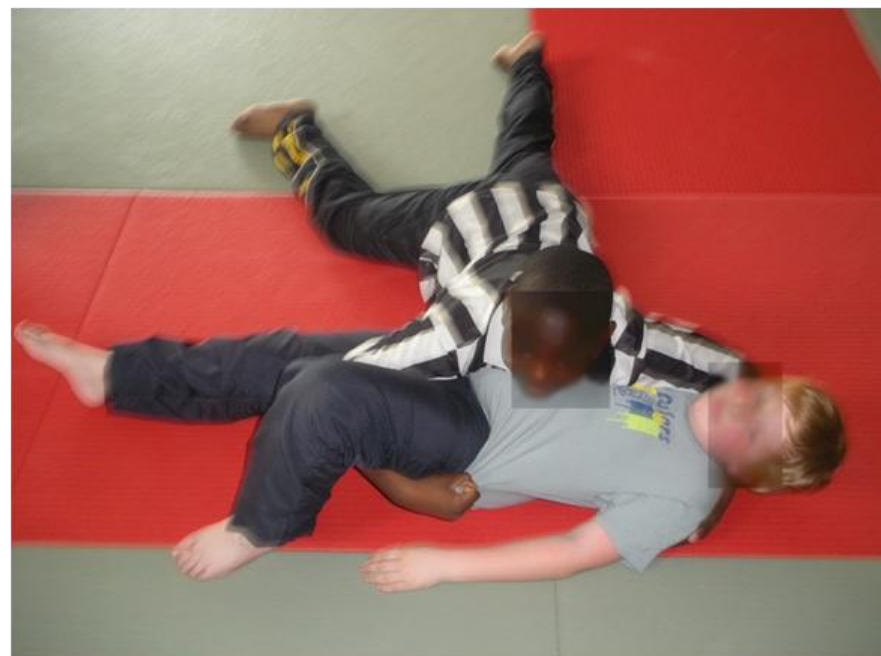
Durée des oppositions : 30".

Consignes :

→ Au signal, Tori sort de l'immobilisation en s'appuyant sur Uke.

Critère de réussite :

→ Etre capable de sortir de l'immobilisation 3 fois sur 5 tentatives.



Comportements observés :

- Tori a du mal à se dégager. Il gesticule, ne trouve pas les ouvertures pour sortir de l'immobilisation.
- Uke n'arrive pas à maintenir l'immobilisation.
- Statu quo : la situation n'évolue pas.

Relances :

- Uke oppose une résistance mesurée.
- Varier les immobilisations de départ : contrôle latéral, contrôle arrière sternal.
- Essayer d'attraper les bras ou les jambes de Uke.
- Changer souvent d'adversaire.

Des exercices pour se perfectionner

Apprendre à combattre au sol

Titre : Le duel

But :

- Réagir rapidement pour prendre l'avantage.
- Adopter une saisie efficace pour entrer dans le combat.

Dispositif / Aménagement :

Travail par 3 sur deux tapi : 1 arbitre et 2 combattants.

Positions de départ possibles : dos/dos, couchés sur le dos ou sur le ventre.

Durée des oppositions : 30".

Consignes :

- Pour les deux combattants : immobiliser son adversaire plus de 3" - Situation de réinvestissement.

Critère de réussite :

- Etre capable d'immobiliser son adversaire 3 fois sur 5 affrontements.

Positions possibles de départ



Comportements observés :

- Un élève fuit le combat.
- Un élève domine nettement.
- Les actions manquent de variété.

Relances :

- Changer souvent d'adversaire.
- Proposer un avantage à un des combattants : position de départ favorable.

Des rencontres pour s'évaluer

Des rencontres pour s'évaluer

exemple de mise en œuvre

La **rencontre sportive** constitue l'aboutissement d'un module « *Jeux d'opposition et de corps à corps* » de 8 à 12 séances :

- elle finalise les apprentissages ;
- elle crée une émulation chez les élèves, par l'aspect compétitif de la rencontre ;
- elle planifie des actions sur l'année scolaire (planning de rencontres organisant la programmation EPS de la classe) ;
- elle suscite la mise en projet des élèves (concevoir et mettre en œuvre un projet collectif au sein de la classe, engageant l'ensemble des élèves).

Exemple d'organisation d'une rencontre avec trois classes de CP. Deux situations duelles de référence identifiées pour ce niveau.

- Par classe, constituer **4 équipes** de 6 élèves chacune, de A la plus forte à D la plus faible.
- Le **classement** se fera par équipe et par classe sur l'ensemble des résultats de tous les élèves dans toutes les épreuves.
- **Trois activités** seront mises en place. Une feuille de route indiquera pour chaque équipe, l'ordre de passage aux différents ateliers.
 1. Combats
 - debout : conquête des foulards. 3 assauts. L'arbitre compte les prises.
 - au sol : jeu du Sumo. Durée des randoris (assauts) : 30".
 2. Judo et culture générale : questionnaires et quiz.
 3. Conférence de presse : 1 arbitre / judokas du *Pôle Espoirs* / 1 entraîneur. La classe prépare une série de trois questions par catégorie d'intervenants.

Conférence de presse



Combat debout
La conquête des foulards



Atelier culturel



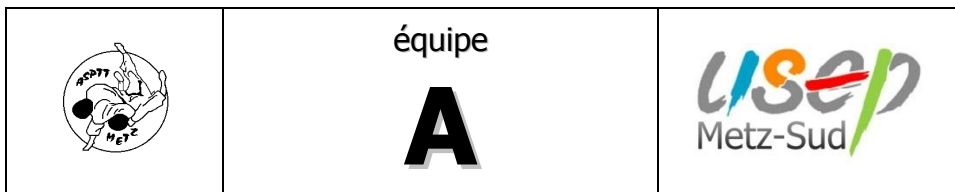
Combat au sol
Les sumos



Fiche combat : La conquête des foulards / La lutte sumo - Niveau

Numéro des combattants	Prénom	Résultats						Total
		5 combats						
1								points
2								points
3								points
4								points
5								points
6								points

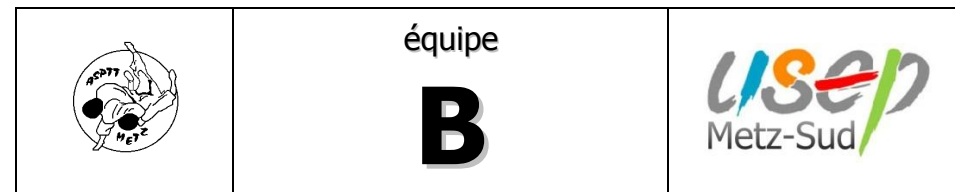
Tableau des rencontres															
Juge	6	5	1	3	2	4	5	6	1	2	3	4	2	6	1
Chronométrateur	3	2	4	5	6	1	2	4	3	6	5	1	5	4	3
Combats	1	3	5	2	1	3	1	3	2	1	4	2	1	2	4
	2	4	6	4	5	6	4	5	6	3	6	5	6	3	5
Entoure le numéro du vainqueur ou les deux numéros si match nul - Remplis les cases de tes 4 rencontres puis fais le total : Victoire = 3 points / Match nul = 2 points à chacun / Défaite = 1 point / Brutalité, tricherie = 0															



La règle d'Or :

Elle permet de vaincre et dominer son adversaire tout en le respectant ...

- ⇒ Ne pas se faire mal
- ⇒ Ne pas faire mal aux autres
- ⇒ Ne pas se laisser faire mal



La règle d'Or :

Elle permet de vaincre et dominer son adversaire tout en le respectant ...

- ⇒ Ne pas se faire mal
- ⇒ Ne pas faire mal aux autres
- ⇒ Ne pas se laisser faire mal


Ordre de passage aux différents ateliers :

Atelier	descriptif
Conquête du foulard Gymnase	enlever le foulard attaché dans le dos de son adversaire
Connaître le Judo Salle réunion	répondre aux questions et aux jeux proposés
Combat Sumo Gymnase	faire sortir son adversaire de la zone
Conférence de presse Dojo	regarder des combats puis poser des questions

Ordre de passage aux différents ateliers :

Atelier	descriptif
Connaître le Judo Salle réunion	Répondre aux questions et aux jeux proposés
Combat Sumo Gymnase	faire sortir son adversaire de la zone
Conférence de presse Dojo	regarder des combats puis poser des questions
Conquête du foulard Gymnase	enlever le foulard attaché dans le dos de son adversaire

Exemples de questionnaires :

	école	enseignant(e)	équipe				Points
			A	B	C	D	

Complète les 8 mots qui forment le code moral

POLITESSE

MODESTIE

COURAGE

RESPECT


SINCERITE

CONTROLE DE SOI


HUMILITE


AMITIE

Niveau CP


	école	enseignant(e)	équipe				Points
			A	B	C	D	

Le vocabulaire du Judo. Relie les mots et leurs traductions.

tatami 

 tenue des judokas

hajimé 

 salle de judo

judogi 

 saluez


ré 

 tapis de judo

maté 

 commencez


dojo 

 fin du combat ou de l'exercice

soré madé 

 arrêtez

Niveau CE1

	école	enseignant(e)	équipe				Points
			A	B	C	D	

Colorie les grades (de la ceinture blanche à la ceinture noire).


Ceinture noire



Ceinture blanche



5 ceintures à colorier selon le grade

	école	enseignant(e)	équipe				Points
			A	B	C	D	

Choisit les réponses

Quand je pratique le judo, je suis un :

- judoka
- karatéka
- kimono



Le judo a été créé en 1882 au Pays du soleil levant.

C'est :

- en France
- au Japon
- en Suisse



Ce célèbre japonais a inventé le judo.

Il s'appelle :

- Jigoro KANO
- David DOUILLET
- Tony PARKER

Au début et à la fin de chaque combat, je dois :

- sauter très haut
- crier très fort
- saluer mon adversaire

Quel est le grade le plus élevé au judo :

- ceinture orange
- ceinture noire
- ceinture verte

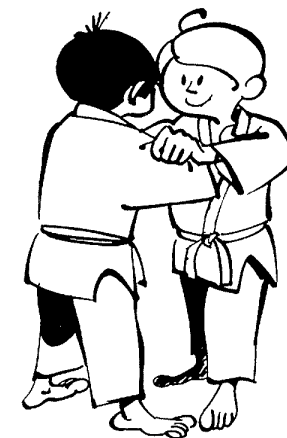
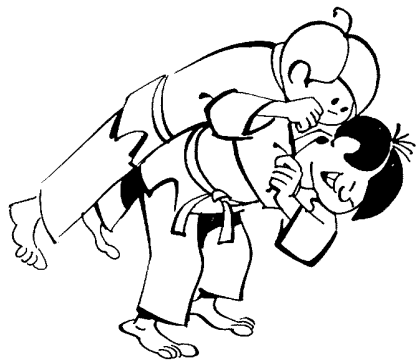
Un combat commence lorsque l'arbitre dit :

- hajimé
- maté
- kung fu

Quand je monte sur un tatami, je dois être :

- en chaussures
- en chaussons
- pieds nus

Niveau CE1



Diplôme de participation

Décerné à

qui a participé avec courage aux épreuves spécifiques
et s'est comporté selon le code moral du Judo.

Mes combats :

-
-
-



Date

Signature du maître
ou de la maîtresse

----- Glossaire -----

Le cycle permettra à l'élève de découvrir un mode de culture différente de la sienne et notamment :

- acquérir quelques termes de vocabulaire japonais permettant de fonctionner
- connaître le rituel (règles de salut) et les principes du judo (code moral, grades de ceinture)
- connaître le créateur du Judo (Jigoro Kano)
- savoir mettre une tenue de judo et faire un nœud de ceinture

Lexique accompagnant la pratique de la classe :

Termes Japonais

Français

DOJO _____	Lieu consacré à la pratique du judo
HAJIME _____	Commencez !
JUDOGI _____	Tenue de Judo
JUDOKA _____	Pratiquant, combattant
KUMIKATA _____	Saisie
MATTE _____	Arrêtez
RANDORI _____	Combat libre (d'entraînement)
REI _____	Salut
SORE-MADE _____	C'est fini ! Le temps imparti est écoulé
TATAMI _____	Tapis de Judo
TORI _____	Celui qui exécute la technique
UKE _____	Celui qui subit l'action
UKEMI _____	Chute



----- Bibliographie -----

- **Fiches d'accompagnement des programmes 2002**
Ministère de l'Education Nationale
- « **Les sports de combat, les jeux d'opposition à l'école élémentaire** »
Essai de réponses - Revue EPS 1990
- « **Education Physique - Guide de l'enseignant / 2 tomes** »
Coédition : Association des Enseignants d'EPS et Editions Revue EPS
- « **Vers une pédagogie de l'acte moteur** »
JP Bonnet - Editions Vigot
- « **Revue EPS & EPS 1** » *de nombreux articles*
- « **Des jeux de coopération vers les jeux de lutte** »
Scéren CRDP - Académie de la Réunion
- « **Jeux de lutte : 52 jeux pour l'école élémentaire** »
Eichelbrenner - Revue EPS 2002
- « **Judo : une pédagogie du savoir-combattre** »
De l'école ... aux associations - J. Augé, F. Lavie & P. Meuley - Revue EPS 2002
- **Une approche pédagogique pour l'initiation au judo des 6/8 ans**
Fédération Française de Judo
- « **La lutte à l'école de la MS au CE1** »
Jean Claude OLIVIER - NATHAN Pédagogie

----- Sitographie -----

- **Inspection Académique de la Moselle :**
<http://www3.ac-nancy-metz.fr/iamoselle/spip.php?rubrique10>
- **Fédération Française de Judo :**
<http://www.ffjudo.com/>
- **Sites EPS :**
 - **Inspection Académique de la Réunion :** <http://pedagogie1.ac-reunion.fr/epsd/>
 - **Planetolak :** <http://www.planetolak.net/>
 - **EPS pour les nuls :** <http://guy.maconi.free.fr/>

----- Annexes -----

Les programmes EPS 2008 - Extrait du BO hors série n°3 du 19 juin 2008

→ **Agir & s'exprimer avec son corps - Cycle 1**

Par la pratique d'activités physiques libres ou guidées dans des milieux variés, les enfants développent leurs capacités motrices dans des déplacements (courir, ramper, sauter, rouler, glisser, grimper, nager...), des équilibres, des manipulations (agiter, tirer, pousser) ou des projections et réceptions d'objets (lancer, recevoir). Des jeux de balle, des jeux d'opposition, des jeux d'adresse viennent compléter ces activités.

Les enfants coordonnent des actions et les enchaînent. Ils adaptent leur conduite motrice en vue de l'efficacité et de la précision du geste. Par la pratique d'activités qui comportent des règles, ils développent leurs capacités d'adaptation et de coopération, ils comprennent et acceptent l'intérêt et les contraintes des situations collectives.

À la fin de l'école maternelle l'enfant est capable de coopérer et s'opposer individuellement ou collectivement, accepter les contraintes collectives.

→ **Éducation Physique & sportive - Cycle 2**

L'éducation physique vise le développement des capacités nécessaires aux conduites motrices et offre une première initiation aux activités physiques, sportives et artistiques. Tout en répondant au besoin et au plaisir de bouger, elle permet de développer le sens de l'effort et de la persévérance. Les élèves apprennent à mieux se connaître, à mieux connaître les autres ; ils apprennent aussi à veiller à leur santé.

S'opposer individuellement et collectivement - Jeux de lutte : agir sur son adversaire au sol pour l'immobiliser.

→ **Éducation Physique & sportive - Cycle 3**

L'éducation physique et sportive vise le développement des capacités motrices et la pratique d'activités physiques, sportives et artistiques. Elle contribue à l'éducation à la santé en permettant aux élèves de mieux connaître leur corps, et à l'éducation à la sécurité, par des prises de risques contrôlées. Elle éduque à la responsabilité et à l'autonomie, en faisant accéder les élèves à des valeurs morales et sociales (respect de règles, respect de soi-même et d'autrui).

S'opposer individuellement et collectivement - Jeux de lutte : amener son adversaire au sol pour l'immobiliser.

Le socle commun des connaissances et des compétences - Extrait du décret du 11 juillet 2006

Premier palier pour la maîtrise du socle commun : **compétences attendues à la fin du CE1**

Compétence 6 : Les compétences sociales et civiques

L'élève est capable de :

- respecter les autres et les règles de la vie collective ;
- pratiquer un jeu ou un sport collectif en respectant les règles ;
- participer en classe à un échange verbal en respectant les règles de la communication ;
- appeler les secours ; aller chercher de l'aide auprès d'un adulte.

Compétence 7 : L'autonomie et l'initiative

L'élève est capable de :

- écouter pour comprendre, interroger, répéter, réaliser un travail ou une activité ;
- échanger, questionner, justifier un point de vue ;
- travailler en groupe, s'engager dans un projet ;
- maîtriser quelques conduites motrices comme courir, sauter, lancer ;
- se représenter son environnement proche, s'y repérer, s'y déplacer de façon adaptée ;
- appliquer des règles élémentaires d'hygiène.

Deuxième palier pour la maîtrise du socle commun : **compétences attendues à la fin CM2**

Compétence 6 : Les compétences sociales et civiques.

L'élève est capable de :

- respecter les autres, et notamment appliquer les principes de l'égalité des filles et des garçons ;
- avoir conscience de la dignité de la personne humaine et en tirer les conséquences au quotidien ;
- respecter les règles de la vie collective, notamment dans les pratiques sportives ;
- comprendre les notions de droits et de devoirs, les accepter et les mettre en application ;
- prendre part à un dialogue : prendre la parole devant les autres, écouter autrui, formuler et justifier un point de vue ;
- coopérer avec un ou plusieurs camarades ;
- faire quelques gestes de premier secours ;
- obtenir l'attestation de première éducation à la route ; savoir si une activité, un jeu ou un geste de la vie courante présente un danger vital.

Compétence 7 : L'autonomie et l'initiative.

L'élève est capable de :

- respecter des consignes simples en autonomie ;
- montrer une certaine persévérance dans toutes les activités ;
- commencer à savoir s'auto-évaluer dans des situations simples ;
- s'impliquer dans un projet individuel ou collectif ;
- se respecter en respectant les principales règles d'hygiène de vie ; accomplir les gestes quotidiens sans risquer de se faire mal ;
- se déplacer en s'adaptant à l'environnement ;
- réaliser une performance mesurée dans les activités athlétiques et en natation ;
- utiliser un plan ;
- soutenir une écoute prolongée (lecture, musique, spectacle, etc.).



**Activité : jeux de lutte
Maternelle**

Compétences spécifiques	
Ces compétences correspondent à un niveau à atteindre en fin de grande section.	
Coopérer et s'opposer individuellement ou collectivement	<p>Utiliser un répertoire aussi large que possible d'actions élémentaires pour</p> <ul style="list-style-type: none"> - Accepter le contact avec l'autre : se disputer la possession d'un ballon, transporter les statues... - Toucher, déplacer un adversaire, se rééquilibrer, varier les saisies : <ul style="list-style-type: none"> - A quatre pattes, empêcher un autre enfant de sortir d'un cercle tracé au sol - Récupérer les 3 épingles à linge placées sur l'adversaire à différents endroits - Affronter individuellement un adversaire dans un jeu de lutte : tirer, pousser, saisir, tomber avec, fixer, résister... : <ul style="list-style-type: none"> - S'investir dans une activité de corps à corps pour priver l'adversaire de sa liberté d'action (exemple : « Arrêter les fourmis ») ou pour l'amener et le maintenir au sol dans une position définie (exemple : « Retourner la tortue ») <p>Les jeux de lutte seront abordés par des jeux de groupe où les enfants, en coopérant, peuvent mieux accepter le contact corporel avec les autres enfants.</p>
Compétences transversales	
S'engager dans l'action	<ul style="list-style-type: none"> * Oser s'engager dans différentes actions de lutte, dans le respect de règles de jeu et de sécurité définies : <ul style="list-style-type: none"> - Rentrer dans un jeu de lutte à plusieurs, à deux : accepter le rôle de l' « attaqué » (tortue, fourmi, ours...) - Accepter de s'affronter selon les règles d'or, sans tricher * Éprouver, ressentir, accepter <ul style="list-style-type: none"> - des sensations motrices inhabituelles : contact corporel important, déséquilibres, sensations d'entraves au mouvement... - des émotions : plaisir de gagner, déplaisir de perdre, « peur » de se faire immobiliser... * Les reconnaître, les nommer, sur soi et sur les autres... <ul style="list-style-type: none"> - Identifier des actions fondamentales du combat : saisir ; déséquilibrer; amener au sol, maintenir... - Dire les principales règles de sécurité : les règles d'or (Ne pas faire mal, ne pas se faire mal, ne pas se laisser faire mal...)
Faire un projet d'action	<ul style="list-style-type: none"> * Avec l'aide de l'enseignant (et éventuellement d'autres enfants), proposer des actions à faire : nouveaux jeux, nouvelles règles de jeu comme ajouter de nouveaux assaillants, agrandir ou diminuer le terrain, proposer de nouvelles prises... * Élaborer un projet individuel d'action et le mener à terme : assurer son rôle tout le long du jeu (attaquant, ou attaqué, ou arbitre...) * Découvrir, connaître, nommer des éléments relatifs aux différentes activités : les espaces de lutte (tapis, tatamis), les différents rôles à tenir...
Identifier et apprécier les effets de l'activité	<ul style="list-style-type: none"> *Prendre des indices simples (peu nombreux et peu complexes) : limites de l'espace de lutte (cercles, lignes...), objets à conquérir, actions de l'adversaire. * Prendre en compte le résultat de son action en comparant les effets recherchés et les effets obtenus : énumérer des actions simples (tirer, pousser, saisir, soulever...) et dire lesquelles ont été efficaces. * Ajuster ses actions en fonction des buts visés : par exemple, s'aplatir au maximum pour ne pas se laisser retourner. * Mesurer les risques pris (ou à prendre) : accepter le rôle de l' « attaqué » (traverser le pays des chasseurs de fourmis...) *Savoir apprécier l'action des autres comme observateur ou arbitre : dire qui a respecté les règles, qui a gagné.
Se conduire dans le groupe en fonction de règles	<ul style="list-style-type: none"> * Adapter ses comportements dans des situations où l'on n'est pas seul : <ul style="list-style-type: none"> - Participer activement à des actions collectives en reconnaissant, en respectant, en écoutant, en coopérant, en établissant des relations de plus en plus nombreuses avec les autres : un jeu de « déménageurs » (transporter des meubles ou des statues...) - Comprendre et respecter le rythme et les règles de la vie collective : ne pas contester les décisions de l'arbitre, respecter son ou ses adversaires. - Comprendre et respecter des règles simples de jeu, de sécurité : <ul style="list-style-type: none"> - Les règles d'or - Les règles pour gagner (par ex : empêcher d'avancer en comptant jusqu'à 3) - Connaître et assurer des rôles différents : attaquant, attaqué, observateur, arbitre...

Jeux de lutte - Cycle 2

	Compétences spécifiques
S'opposer individuellement ou collectivement	<p>Réaliser des enchaînements simples d'actions élémentaires pour affronter un adversaire dans des jeux d'opposition duelle :</p> <p>Combattre en attaquant et en se défendant :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Accepter le contact avec l'autre et rechercher le corps à corps : l'attaquant cherche à se trouver en contact le plus proche possible du défenseur - Saisir et contrôler un adversaire : attraper, prendre, maintenir, pousser, tirer, immobiliser... - Déséquilibrer un adversaire : l'attaquant recherche la perte d'équilibre du défenseur sans technique spécifique <p>Exemples de compétences à atteindre en fin de cycle :</p> <p>Comme attaquant :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Dans un combat à 2, agir sur son adversaire au sol pour le contrôler et l'obliger à se retourner (ex : « Retourner la tortue ») - D'une position à genoux, amener au sol son adversaire et le maintenir immobilisé sur le dos durant 3 secondes. <p>Comme défenseur :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Résister aux tentatives de retournement ou déséquilibre en utilisant tout son corps - Essayer de se dégager d'une immobilisation en diversifiant ses actions
	Compétences générales
S'engager lucidement dans l'action	<ul style="list-style-type: none"> * Oser s'engager dans des actions progressivement plus complexes : <ul style="list-style-type: none"> - en fonction d'un risque reconnu et apprécié : accepter de combattre avec un autre enfant de son gabarit dans le respect des règles d'or. - en fonction de la difficulté de la tâche et/ou de l'effort qu'elle implique : combattre sur une durée déterminée à l'avance (ex : 30secondes) en maintenant ses efforts. - en anticipant sur le résultat de son action : choisir une position de départ mettant l'adversaire en difficulté (exemple : s'aplatir au maximum pour le jeu « Retourner la tortue ») * Reconnaître, exprimer, contrôler ses émotions et leurs effets dans des situations de combat à 2 ou à plusieurs : donner le signal d'arrêt lorsqu'on a mal, arrêter immédiatement l'action si l'adversaire le demande, accepter de perdre le jeu... * Enrichir son répertoire de sensations motrices inhabituelles : se déséquilibrer pour mettre l'adversaire en difficulté, utiliser tout son corps pour immobiliser ou résister au retournement ...
Construire un projet d'action	<ul style="list-style-type: none"> * Construire des projets d'action individuels ou collectifs, adaptés à ses possibilités (ou celles du groupe) <ul style="list-style-type: none"> - pour viser une meilleure performance, mettre en œuvre des formes d'actions variées : élaborer une stratégie d'actions pour résister plus longtemps à l'attaque de l'adversaire. - pour acquérir de nouvelles connaissances sur l'activité : <ul style="list-style-type: none"> - Identifier les actions fondamentales du combat : saisir ; déséquilibrer, amener au sol, immobiliser, résister, esquiver... - Connaître les règles minimum d'un combat : règles d'or (Ne pas faire mal...), règles de jeu et d'arbitrage (comptage des points, utilisation de l'espace-tapis...) - pour mieux prendre en compte sa vie physique : doser ses efforts pour « tenir » le temps du combat.
Mesurer et apprécier les effets de l'activité	<ul style="list-style-type: none"> * Apprécier, lire des indices de plus en plus variés : <ul style="list-style-type: none"> - Limites de la zone de combat - Actions de l'adversaire : positions, force de résistance... * Établir des relations entre ses manières de faire et le résultat de son action : <ul style="list-style-type: none"> - Comprendre l'utilité des actions pour déséquilibrer, amener au sol, immobiliser, résister... - Être capable de classer des actions simples en fonction du résultat recherché * Prendre conscience de ses capacités et ressources corporelles et affectives : <ul style="list-style-type: none"> - dans différentes actions : savoir quelles sont les actions que l'on maîtrise le mieux (déséquilibrer, retourner, immobiliser...) - dans différents types d'efforts : doser son effort en fonction de la durée globale du combat - dans des situations de risque identifié : accepter de combattre contre un adversaire au moins aussi fort que soi... * Donner son avis, évaluer des actions selon des critères simples : <ul style="list-style-type: none"> - Dire qui a gagné un jeu de lutte * Reconnaître et nommer différentes actions mettant le corps et ses segments dans différentes positions : décrire certaines de ses actions pour retourner, immobiliser, résister...
Appliquer des règles de vie collective	<ul style="list-style-type: none"> * Se conduire dans le groupe en fonction de règles, de codes, que l'on connaît, que l'on comprend et que l'on respecte et que l'on fait respecter : <ul style="list-style-type: none"> - Règles de vie collective : respecter les décisions de l'arbitre, respecter l'adversaire (pas de paroles ou d'actes agressifs) - Règles de jeu : ne pas utiliser les prises interdites (règles d'or) - Règles simples de sécurité : ne pas emmener son adversaire en dehors du tapis, arrêter son action dès que l'adversaire ou l'arbitre le demande * Coopérer, adopter des attitudes d'écoute, d'aide, de tolérance et de respect des autres pour agir ensemble ou élaborer en commun des projets. <ul style="list-style-type: none"> - aider un camarade à gagner son combat en lui donnant des idées, des conseils - se mettre à plusieurs pour aider un autre enfant à réaliser une action difficile (dans une situation de jeu de lutte collective, par exemple : « arrêter les fourmis ») - encourager verbalement les « combattants » * Connaître et assurer plusieurs rôles dans les différentes activités : combattant (attaquant, défenseur), arbitre, chronométrateur...

Jeux de lutte - Cycle 3

	Compétences spécifiques
<p>S'affronter individuellement ou collectivement</p>	<p>* Réaliser et enchaîner des actions de plus en plus complexes et variées pour affronter un adversaire dans des jeux d'opposition duelle: Combattre à 2 en attaquant et en se défendant :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Saisir et contrôler un adversaire (tirer, pousser, tomber avec, fixer...) - Rechercher le corps à corps : l'attaquant cherche à se trouver en contact le plus proche possible du défenseur. - Utiliser le déséquilibre et la force de l'adversaire pour le déséquilibrer : accepter de se déséquilibrer pour mettre l'adversaire en difficulté (pas de technique spécifique) <p>Exemples de compétences à atteindre en fin de cycle :</p> <p>Comme attaquant :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Amener son adversaire au sol en le contrôlant et le maintenir immobilisé sur le dos durant 5 secondes. <p>Comme défenseur :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ne pas se laisser retourner sur le dos, chercher à garder une position ventrale - Se dégager d'une immobilisation
	Compétences générales
<p>S'engager lucidement dans l'action</p>	<p>* Oser s'engager dans les divers jeux de lutte :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Choisir les stratégies d'action les plus efficaces, ou les plus adaptées: diversifier ses actions en fonction de l'adversaire, par ex : <ul style="list-style-type: none"> - Choisir une action en fonction de la taille, du poids, des types d'actions de l'adversaire. - Anticiper sur les actions à réaliser : choisir une « prise » de départ de laquelle il est difficile de se dégager (Ex : Gendarmes et voleurs), une position de défense difficile à retourner (Ex : Retourner la tortue) - Contrôler ses émotions et leurs effets dans des situations de combat à deux ou à plusieurs : arrêter immédiatement l'action si l'adversaire signale qu'il a mal, accepter de perdre le jeu, ne pas répliquer par un coup si l'adversaire fait mal... - Gérer ses efforts avec efficacité et sécurité : utiliser son poids et son gabarit pour immobiliser l'adversaire, porter son effort de dégagement avant d'être complètement essoufflé... - Connaître le matériel et les règles de sécurité et l'usage qu'il faut en faire <ul style="list-style-type: none"> - Savoir ce qu'il ne faut pas faire (prises interdites) pour respecter les règles d'or : Ne pas faire mal, ne pas se faire mal, ne pas se laisser faire mal. - Ne pas porter d'attaque entraînant l'adversaire hors de l'aire de réception <p>* Enrichir son répertoire de sensations motrices inhabituelles et leurs combinaisons :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Contrôler le déséquilibre de l'adversaire en acceptant son propre déséquilibre, immobiliser en utilisant tout son corps, résister au retournement en utilisant les surfaces d'appui ventral les plus larges possibles...
<p>Construire un projet d'action</p>	<p>* Formuler, mettre en œuvre des projets et s'engager contractuellement, individuellement ou collectivement, en utilisant ses ressources et ses connaissances de manière adaptée :</p> <ul style="list-style-type: none"> - pour viser une meilleure performance : élaborer une stratégie collective pour résister à l'attaque de l'autre équipe (Ex : « Sortir les ours », « Les déménageurs »)... - pour inventer des formes d'action diversifiées : choisir une prise d'attaque adaptée à ses capacités. - pour acquérir des savoirs nouveaux : <ul style="list-style-type: none"> - Connaissance des actions fondamentales du combat : saisir, déséquilibrer, barrer, crocheter, hancher, amener au sol, immobiliser, esquiver, enchaîner, se dégager... - Connaissance des règles d'un tournoi (Temps de combat, points obtenus...) et du rôle de l'arbitre. - pour organiser sa vie physique : choisir un adversaire en rapport avec ses ressources (gabarit, poids...)
<p>Mesurer et apprécier les effets de l'activité</p>	<p>* Apprécier, lire des indices de plus en plus nombreux et de plus en plus complexes :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Les limites de l'aire de combat - Les réactions de l'adversaire : positions, attaques, feintes, relâchements, déséquilibres... <p>* Identifier, sélectionner et appliquer des principes pour agir méthodiquement (faire des hypothèses d'action, identifier des constantes, anticiper...) :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Identifier les principes d'efficacité pour ne pas se faire retourner ou se dégager d'une prise, et les appliquer. <p>* Situer son niveau de capacités motrices, ses ressources, ses possibilités de performance :</p> <ul style="list-style-type: none"> - pour réaliser des actions précises : connaître ses points forts comme attaquant ou défenseur. - pour s'engager dans un type d'effort particulier : accepter de combattre un adversaire de sa catégorie sur une durée déterminée. (2 minutes, par exemple) - pour s'engager dans une situation de risque mesuré : accepter de rencontrer un adversaire un peu plus « fort » que soi. <p>* Évaluer, juger ses actions et celles des autres avec des critères objectifs :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Expliquer sa propre action comme attaquant (en référence aux actions fondamentales du combat.) - Arbitrer un combat <p>* Identifier et décrire:</p> <ul style="list-style-type: none"> - différentes actions et leurs principes, en spécifiant la position de corps et de ses segments : décrire ce qu'il faut faire pour bien immobiliser son adversaire. - être capable de classer des actions en fonction de certains types d'adversaire.

<p>Appliquer et construire des principes de vie collective</p>	<p>* Se conduire dans le groupe en fonction de règles, de codes, que l'on connaît, que l'on comprend et que l'on respecte et que l'on peut expliquer aux autres :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Règles de vie collective : respecter les décisions de l'arbitre, ne pas l'injurier, ni injurier ou frapper son adversaire... - Règles de jeu ou d'action (exemples) : <ul style="list-style-type: none"> - Saluer son adversaire - Ne pas utiliser les prises interdites (Respect des 3 règles d'or) - Règles simples de sécurité, de prise en compte de sa santé et de celle des autres : ne pas combattre en chaussures, enlever ce qui peut blesser (bijoux, montre...), arrêter l'action dès que l'arbitre le demande... <p>* Coopérer, adopter des attitudes d'écoute, d'aide, de tolérance et de respect des autres pour agir ensemble ou élaborer en commun des projets.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Organiser une rencontre de lutte avec une autre classe - Arbitrer un combat à deux - Conseiller un camarade sur la meilleure façon de se défendre (ou d'attaquer) <p>* Connaître et assurer plusieurs rôles : combattant (attaquant, défenseur), arbitre, responsable de la sécurité, du temps d'action ...</p> <p>Par exemple : Assurer la sécurité d'un combat en protégeant des autres combattants restés debout deux adversaires dont le combat se poursuit au sol.</p>
--	--

柔道

CODE MORAL DU JUDO

LA POLITESSE

c'est le respect d'autrui

LE COURAGE

c'est faire ce qui est juste

LA SINCÉRITÉ

c'est s'exprimer sans déguiser sa pensée

L'HONNEUR

c'est être fidèle à la parole donnée

LA MODESTIE

c'est parler de soi-même sans orgueil

LE RESPECT

sans respect aucune confiance ne peut naître

LE CONTRÔLE DE SOI

c'est savoir taire sa colère

L'AMITIÉ

c'est le plus pur des sentiments humains

D'autres fiches combat



Jeu du

N°	Prénom	Nombre de victoires (X)
1		
2		
3		
4		

Ordre des combats :

- 1 contre 2
- 3 contre 4
- 1 contre 3
- 2 contre 4
- 1 contre 4
- 2 contre 3



Jeu du

N°	Prénom	Nombre de victoires (X)
1		
2		
3		
4		
5		

Ordre des combats :

- 1 contre 2
- 3 contre 4
- 1 contre 5
- 2 contre 3
- 4 contre 5
- 1 contre 3
- 2 contre 5
- 1 contre 4
- 3 contre 5
- 2 contre 4



FICHE 1

Pour gérer des groupes lors de situations duelles sans réversibilité possible des rôles = 1 attaquant + 1 défenseur.

Exemple pour un groupe de 4 élèves - Combat (2 élèves) / Arbitrage & secrétariat (1 élève) / Mesure du temps avec chronomètre ou sablier (1 élève)

La gestion des rencontres peut également être assurée par un groupe au repos (si vous n'avez pas assez de zones de combat).

Numéro des lutteurs	Prénom	Résultats						Total
		6 rencontres						
1	Lola	1						points
2	Arthur	0						points
3	Patxi	0						points
4	Mathilde	1						points

Tableau des rencontres												
Juge	3	1	4	2	3	1	2	4	2	3	4	1
Attaquant	1	3	2	4	1	3	4	2	3	4	1	2
Défenseur	2	4	1	3	4	2	1	3	1	2	3	4

Entoure le numéro du vainqueur (attaquant ou défenseur)
Remplis les cases de tes rencontres (1 point ou 0) puis fais le total



Jeux de lutte & de corps à corps - FICHE 1 pour 4 élèves

Numéro des lutteurs	Prénom	Résultats						Total
		6 rencontres						
1							points	
2							points	
3							points	
4							points	

Tableau des rencontres												
Juge	3	1	4	2	3	1	2	4	2	3	4	1
Attaquant	1	3	2	4	1	3	4	2	3	4	1	2
Défenseur	2	4	1	3	4	2	1	3	1	2	3	4

Entoure le numéro du vainqueur (attaquant ou défenseur)
Remplis les cases de tes rencontres (1 point ou 0) puis fais le total



Jeux de lutte & de corps à corps - FICHE 1 pour 3 élèves

Numéro des lutteurs	Prénom	Résultats				Total
		4 rencontres				
1					points	
2					points	
3					points	

Tableau des rencontres						
Juge	3	1	2	3	1	2
Attaquant	1	2	3	2	3	1
Défenseur	2	3	1	1	2	3

Entoure le numéro du vainqueur (attaquant ou défenseur)
Remplis les cases de tes rencontres (1 point ou 0) puis fais le total



FICHE 2

Pour gérer des groupes lors de situations duelles avec réversibilité des rôles « attaquant / défenseur » :

Exemple pour un groupe de 5 élèves - Combat (2 élèves) / Arbitrage (1 élève) / Mesure du temps avec chronomètre ou sablier (1 élève) / Secrétariat & gestion de la fiche (1 élève).

La gestion des rencontres peut également être assurée par un groupe au repos (si vous n'avez pas assez de zones de combat).

Numéro des lutteurs	Prénom	Résultats				Total
		4 rencontres				
1	Julien	0			points	
2	Noémie	3			points	
3	Carla	3			points	
4	Jean-Baptiste	0			points	
5	Hanane				points	

Tableau des rencontres												
Juge	5	1	2	3	4	2	3	4	1	5		
Rencontres	1	3	5	2	3	1	2	1	4	2		
	2	4	1	4	5	4	5	3	5	3		

Entoure le numéro du vainqueur ou les deux numéros si match nul - Remplis les cases de tes 4 rencontres puis fais le total :
Victoire = 3 points / Match nul = 2 points à chacun / Défaite = 1 point / Brutalité, tricherie = 0



Jeux de lutte & de corps à corps - FICHE 2 pour 4 élèves

Numéro des lutteurs	Prénom	Résultats			Total
		3 rencontres			
1				points	
2				points	
3				points	
4				points	

Tableau des rencontres						
Juge	4	1	2	3	2	1
Rencontres	1	3	1	2	1	2
	2	4	3	4	4	3

Entoure le numéro du vainqueur ou les deux numéros si match nul - Remplis les cases de tes 4 rencontres puis fais le total :
Victoire = 3 points / Match nul = 2 points à chacun / Défaite = 1 point / Brutalité, tricherie = 0



Jeux de lutte & de corps à corps - FICHE 2 pour 5 élèves

Numéro des lutteurs	Prénom	Résultats				Total
		4 rencontres				
1					points	
2					points	
3					points	
4					points	
5					points	

Tableau des rencontres										
Juge	5	1	2	3	4	2	3	4	1	5
Rencontres	1	3	5	2	3	1	2	1	4	2
	2	4	1	4	5	4	5	3	5	3

Entoure le numéro du vainqueur ou les deux numéros si match nul - Remplis les cases de tes 4 rencontres puis fais le total :
Victoire = 3 points / Match nul = 2 points à chacun / Défaite = 1 point / Brutalité, tricherie = 0

Document conçu et réalisé par :

- **Chantal BEHR** *Conseiller pédagogique de circonscription EPS*
- **Didier BROCHERAY** *Conseiller pédagogique de circonscription EPS*
- **Guillaume FELLINI** *Conseiller Technique Départemental Moselle Judo*
- **Pierre MARIE** *Professeur d'EPS, BE Judo*
- **Raymond PRZYBYLSKI** *Conseiller pédagogique Départemental EPS*
- **Bernard RENAUDIN** *Conseiller pédagogique de circonscription EPS*
- **Nicolas SIEGER** *Conseiller pédagogique de circonscription EPS*

