

# JEUX D'OPPOSITION – LUTTE au CYCLE 3

## Traitement didactique :

Cycle 3 : s'opposer individuellement ou collectivement / Jeux de lutte : amener son adversaire au sol pour l'immobiliser.

Définition : c'est une activité de confrontation duelle, dans laquelle chaque adversaire à l'intention de vaincre, de s'imposer physiquement à l'autre en respectant des règles et des conventions relatives à la sécurité « *Guide de l'enseignant* / édition revue EPS – Tome 2 »

## **LUTTE cycles 2 et 3 : module pour débutant**

Exemples de compétences à atteindre :

### **Cycle 2 :**

- Se placer, se déplacer pour saisir, contrôler.
- Tirer, pousser pour déséquilibrer
- Amener au sol, immobiliser l'autre, se dégager, retourner, résister au retournement

### **Cycle 3 :**

- Enchaîner des actions, contrôler, amener au sol, immobiliser ...
- Anticiper pour feinter, parer, riposter
- Organiser, observer, arbitrer

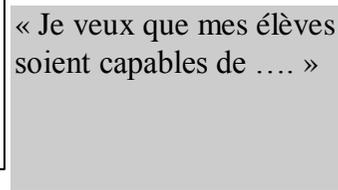
3 types de ressources sollicitées :

**Ressources motrices** : vitesse, force, coordination, équilibration (dissocier l'action des membres inférieurs et supérieurs), énergie (alterner les efforts variés).

**Ressources cognitives** : anticipation, traitement de l'information (prise en compte des indices pour occuper les différents rôles et l'espace : dans son environnement et avec son adversaire), prise de décision, mobilisation de l'attention en se déplaçant, connaissances (construction de connaissances sur les jeux pratiqués : règle (sécurité, respect).

**Ressources affectives et relationnelles** : motivation (éprouver du plaisir, agir avec autrui et montrer sa confiance en soi), contrôle (risque, stress, émotion, acceptation de l'agression et de la défaite), volonté de vaincre, estime de soi (connaître ses points forts).

Le développement physique complet cohérent suppose chez tout élève l'acquisition de pouvoirs d'agir de trois types : sur lui-même, sur son environnement et sur les autres.



« Je veux que mes élèves  
soient capables de .... »

### **Objectifs du module :**

**Accepter** de rentrer en **contact** avec l'autre.

**Construire** progressivement le **corps à corps** en acceptant une opposition duelle momentanée.

**S'approcher pour attaquer, déséquilibrer** son adversaire pour atteindre un maintien au sol.

Notion **d'appuis** (technique).

### **Situation(s) de référence :**

**Séance 3** (description ci-dessous)

Organisation Situation Dispositif	Objectif(s) pour le prof	Consignes, verbalisations...	But pour l'élève « je veux faire... »	Critères de réussite « j'ai réussi si ... »	Variables - observables
<b>SEANCE 1</b> : 45 min	Accepter le contact corporel avec les autres (en groupe)				
1- <b>Règles d'or</b> (ne pas se faire mal, ne pas faire mal à l'autre, ne pas se laisser faire mal) – retirer les bijoux, pas de saisie au cou, pas de coups frappés, ne pas s'agripper aux vêtements mais saisir une partie du corps ... S'arrêter au signal « stop »	Affichage des règles sous forme de dessin dans la classe et dans le gymnase.				
2- <b>Echauffement</b> : 5 min Courir, pas chassés, cloches pied, talons-fesses autour du terrain - imitation des animaux : ramper comme le serpent, s'étirer comme la girafe...	Echauffer les muscles Canaliser l'énergie S'approprier l'espace				
3- <b>3 jeux de coopération</b> a-« La queue du diable » Grand espace rectangulaire Attraper le foulard.	Se rapprocher	Jeu : <i>la queue du diable</i> <u>Consigne</u> : attrape le foulard du diable sans sortir du terrain	Décrocher la queue du diable	Avoir au moins un foulard	La longueur du foulard. La position du foulard sur le corps (cheville, taille)
b-« La rivière aux éperviers » Grand espace rectangulaire Apprendre à toucher l'autre.	Toucher l'autre, station debout	Jeu : <i>la rivière aux éperviers</i> : <u>Consigne</u> : « <i>Traverse la rivière sans te faire toucher par le crocodile sans sortir de la zone</i> ».	Traverser sans se faire toucher	Ne pas devenir crocodile	La surface du terrain. Le nombre de crocodiles qui augmente

Organisation Situation Dispositif	Objectif(s) pour le prof	Consignes, verbalisations...	But pour l'élève « je veux faire... »	Critères de réussite « j'ai réussi si ... »	Variables - observables
<p>c-« Les déménageurs » (inverser les rôles) Déplacer en tirant, en poussant son adversaire de l'autre côté du terrain.</p> <p><b>Retour au calme</b> : allonger, fermer les yeux, souffler <b>Bilan</b></p> <p><b>SEANCE 2</b> : 45 min 1-Rappel des règles d'or et rappel rapide de ce qui a été fait à la séance précédente</p> <p>2- <b>Echauffement</b></p> <p>3- <b>3 jeux de coopération</b> a-« La marche du castor » Espace restreint Marcher sur le foulard de l'autre (dans la main) Echanger les rôles</p> <p>b-« Les déménageurs » phase 1 : rappel phase 2 : 2 élèves sont accrochés par les mains et 2 autres coopèrent pour essayer de les transporter (tirer, pousser)</p>	<p>La prise de contact. Vaincre la peur du contact.</p> <p>Positions de yoga possibles</p> <p>Accepter le contact corporel en binôme</p> <p>Recherche de la coopération dans l'acceptation du contact</p> <p>Coopération (pas de désolidarisation des 2 élèves au sol)</p>	<p>« Tu dois amener ton camarade (inerte) de l'autre côté du terrain en le tirant, en le transportant, en le poussant ».</p> <p>« Ecrase la queue du castor »</p> <p>« Essayez d'emmener les 2 meubles solidaires dans la zone délimitée »</p>	<p>Transporter son camarade dans la zone</p> <p>Emmener le meuble sans le désolidariser</p> <p>Attraper le foulard</p> <p>Rester accrocher à son camarade</p>	<p>Parvenir à mettre son camarade dans la zone délimitée</p> <p>Avoir le foulard en main</p> <p>Avoir coopéré Avoir transporté le meuble jusqu'au bout</p>	<p>Mode de déplacement A plusieurs ou seul</p> <p>Espace de plus en plus restreint Vitesse</p> <p>Le nombre d'élève Mode de déplacement (par la taille, les pieds ...) Plusieurs foulards localisés à différents endroits du corps. Accroupi</p>

Organisation Situation Dispositif	Objectif(s) pour le prof	Consignes, verbalisations...	But pour l'élève « je veux faire... »	Critères de réussite « j'ai réussi si ... »	Variables - observables
<p>c-« La queue du coq »</p> <p>- Retour au calme -bilan</p> <p><b>SEANCE 3 :</b> <b>1- <u>rappel des règles d'or</u></b> <b>et rappel rapide de ce qui a été fait à la séance précédente</b></p> <p><b>2-<u>variation échauffement</u></b> -Courir/pas chassés/talons-fesse... -au signal : s'asseoir, se coucher ou se remettre debout -S'accrocher à la manière d'un train : tenir les chevilles de celui qui est devant soi, en traversant le terrain en avant</p> <p><b>3- <u>jeux :</u></b> <b>- <u>situation de référence :</u></b> s'approcher pour s'affronter</p> <p>a-« Pousser-tirer » : tirer l'adversaire dans un territoire et l'empêcher de rentrer dans le sien</p>	<p>Travail des appuis Vitesse</p> <p>Dans un combat à deux, agir sur l'adversaire au sol pour le contrôler</p> <p>Contact : saisir, tirer, pousser</p>	<p>Petit espace « Attrape le foulard glissé derrière à la taille de ton camarade (deux par deux, station à genoux) »</p> <p>Empêche ton camarade de rentrer dans ton territoire et repousse-le vers son territoire</p>	<p>Trouver des stratégies d'évitement et des stratégies d'attaque</p> <p>Protéger son territoire et emmener l'adversaire vers le sien</p>	<p>Décrocher la queue du coq</p> <p>Etre parvenu à protéger son territoire et avoir résisté aux assauts de l'adversaire</p>	<p>Longueur du foulard</p> <p>La grandeur du terrain La durée du jeu</p>

Organisation Situation Dispositif	Objectif(s) pour le prof	Consignes, verbalisations...	But pour l'élève « je veux faire... »	Critères de réussite « j'ai réussi si ... »	Variables - observables
b-« Sortir les ours de la tanière » : sur un terrain rond, les ours sont à l'intérieur et les chasseurs doivent les faire sortir du terrain. Les ours doivent résister	S'investir dans une activité de corps à corps	« Fais sortir les ours résistants de leur tanière ». « Résister aux chasseurs »	Faire sortir le plus d'ours du terrain en restant à quatre pattes. Résister au maximum.	Quand tous les ours sont sortis de la tanière	Taille du terrain Temps Nombre d'enfants par équipe
c-« Les fourmis » : un groupe d'élève (les fourmis) à quatre pattes doit traverser le terrain sans se faire arrêter par l'autre groupe.	Arrêter son camarade	« Empêche les fourmis de traverser » « Essaie de traverser le terrain sans te faire attraper »	Empêcher les fourmis de passer	Fourmis : passer Fourmilier : empêcher	Le temps -espace Nombre d'enfants
<b>TROUVER DES STRATEGIES DE DESEQUILIBRE POUR METTRE AU SOL</b>					
<p><b>Retour au calme</b></p> <p><b>Bilan</b></p> <p><b>SEANCE 4 :</b></p> <p>1-<b>rappel des règles d'or et rappel rapide de ce qui a été fait à la séance précédente</b></p> <p>2-<b>échauffement</b> - Variation du petit train : en avant puis en arrière</p> <p>3- <b>jeux :</b> a-« La maison » : empêcher son camarade d'entrer dans la maison (pousser...) (changement des rôles)</p>	<p>Equilibration.</p> <p>Contrôle et jugement des saisies.</p> <p>Immobilisation</p> <p>L'équilibre</p> <p>Contrôle et saisie</p>	<p>Empêche ton adversaire d'entrer dans la maison</p>	<p>Protéger sa maison</p>	<p>Aucune intrusion dans la maison</p>	<p>Temps-espace</p> <p>Variété des saisies (tenir par les épaules, dos à dos)</p>

Organisation Situation Dispositif	Objectif(s) pour le prof	Consignes, verbalisations...	But pour l'élève « je veux faire... »	Critères de réussite « j'ai réussi si ... »	Variables - observables
<p>b-« Les voyageurs » : les voyageurs doivent traverser l'espace de travail. Les bandits essaient de les empêcher en les immobilisant.</p>	<p>Stratégies d'immobilisation</p>	<p>Empêche ton adversaire de traverser le terrain en l'arrêtant et l'immobilisant</p>	<p>Arrêter son camarade et l'immobiliser</p>	<p>avoir arrêté son camarade et avoir réussi ensuite à l'immobiliser</p>	<p>Temps Vitesse</p>
<p>c-«Retourner la tortue » : par deux, les élèves à quatre pattes : le chasseur doit la retourner</p> <p>-retour au calme - bilan</p> <p><b>SEANCE 5 :</b></p> <p>1-<b>rappel des règles d'or :</b> <b>rappel de ce qui a été vu dans les séances précédentes</b></p> <p>2- <b>échauffement :</b> (nouvelle activité pour s'échauffer en plus de l'échauffement de base) « Les chameaux » : enfants par groupe de 3 ou 4, le 1<sup>er</sup> se tient debout et les autres se tiennent par la taille derrière lui, en file indienne. Ils ont le dos courbé et la tête rentrée.</p>	<p>Contrôler et agir sur son adversaire au sol</p> <p>Réinvestissement des notions vues précédemment.</p>	<p>Essaie de mettre la tortue sur le dos</p>	<p>Retourner la tortue</p>	<p>Avoir retourné la tortue</p>	<p>Temps Positions de départ différentes pour mieux résister au retournement</p>

Organisation Situation Dispositif	Objectif(s) pour le prof	Consignes, verbalisations...	But pour l'élève « je veux faire... »	Critères de réussite « j'ai réussi si ... »	Variables - observables
<p>3- <b>jeux</b> :</p> <p>Division du groupe classe en 3 groupes (2 groupes s'affrontent, le 3<sup>ème</sup> observe « arbitre » : grille d'observation des observables : respect des règles d'or, temps, saisies, techniques)</p> <p>a-« Attraper les pinces à linge » (un enfant a de 6 à 8 pinces à linge accrochées à ses vêtements : manche, taille, devant ... ; son adversaire doit attraper le plus de pinces à linge dans un temps donné)</p> <p>b-« Combat de coq » (à genoux, 2 élèves (1 par équipe) s'affrontent dans un temps limité.</p> <p>c-« Immobilisation – dégagement » Un défenseur est au sol, l'attaquant essaie de l'immobiliser sur le dos ou sur le ventre. (Changement de rôle : l'attaquant devient défenseur et inversement)</p>	<p>S'engager vers différentes parties du corps de l'adversaire. Adopter de stratégies pour saisir l'adversaire.</p> <p>Déséquilibrer l'autre. Accepter la chute.</p> <p>Apprendre à se défendre en utilisant des stratégies.</p>	<p>« Tu dois attraper le plus de pinces à linge possible » « Tu ne dois pas te laisser prendre tes pinces à linge »</p> <p>« Tu dois déséquilibrer ton adversaire pour le faire tomber, ses épaules doivent toucher le sol »</p> <p>« Essaie d'immobiliser ton adversaire sur le ventre ou sur le dos »</p>	<p>Attraper le plus de pinces à linge. Etre capable de se protéger.</p> <p>Mettre son adversaire sur le dos (épaule au sol).</p> <p>Réussir à immobiliser l'autre. Ne pas se laisser faire.</p>	<p>Le nombre de pinces à linge attrapées.</p> <p>L'adversaire est dos au sol.</p> <p>Avoir immobilisé son camarade au sol.</p>	<p>Temps du combat, nombre de pinces à linge, l'espace</p> <p>Si trop de réussites, inciter le défenseur à se protéger, et placer une pince à linge difficile à prendre que le défenseur essaie d'attraper. (l'attaquant est vulnérable).</p> <p>Les deux joueurs possèdent des pinces.</p> <p>Temps</p> <p>Temps, pas de rôle défini</p>

Organisation Situation Dispositif	Objectif(s) pour le prof	Consignes, verbalisations...	But pour l'élève « je veux faire... »	Critères de réussite « j'ai réussi si ... »	Variables - observables
<p>a-« La lutte » : deux élèves à genoux s'opposent dans un combat.</p> <p><b>Retour au calme</b> <b>Bilan de la séance.</b></p>	<p>S'opposer directement sans se faire mal.</p> <p>Priver de liberté de mouvements son adversaire.</p> <p>Amener son adversaire au sol en gardant le contrôle sur lui en créant le déséquilibre et en l'immobilisant.</p>	<p>« Le 1<sup>er</sup> qui immobilise au sol son camarade a gagné ».</p>	<p>Gagner le combat.</p>	<p>Avoir déséquilibré et immobilisé sur le dos ou sur le ventre son adversaire.</p>	<p>Temps, tournoi, position (à genoux dans un 1<sup>er</sup> temps, station debout dans une autre séquence).</p>

## **Evaluation prévue :**

Evaluation qui porte sur :

- Cognitif : respect des règles d'or, respect de l'autre et du fonctionnement du jeu, élaboration de différentes stratégies
- Motricité : assurer des appuis, contrôler son équilibre, coordonner ses mouvements (tirer, pousser, saisir, toucher, éviter, immobiliser, retourner )
- Socio-affectif : maîtriser ses émotions, canaliser son agressivité, oser prendre des risques mesurés, accepter la défaite

**Jeu collectif** qui sert d'échauffement : « Les voyageurs » (à 4 pattes) : les voyageurs doivent traverser le terrain, les bandits essaient de les arrêter et les immobiliser (au sol)

Les voyageurs deviennent bandits jusqu'à ce qu'il ne reste plus qu'un voyageur.

**Jeu collectif** « Les fourmis et les pucerons » : les pucerons se trouvent à l'intérieur d'une zone ronde délimitée. Les fourmis situées autour de la zone doivent empêcher les pucerons à l'intérieur de sortir. (classe séparée en 2 groupes).

**Jeu binôme** « La tortue ».

Tournoi de lutte.

## **Bilan après une éventuelle mise en œuvre :**

Plus tard au gymnase (en scène !)