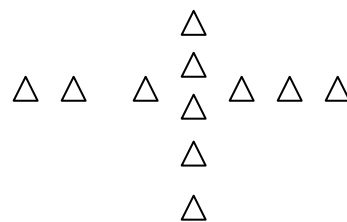


Activités d'opposition (1)

Jeux collectifs et de duels à distance

Espace de jeu : Espace délimité en 4 zones de jeu
(préférez marquer les limites à la craie)



I. Echauffement

Echauffement sur l'ensemble de l'espace de jeu.

1 cerceau par enfant. Chaque activité est reprise plusieurs fois.

1. Au signal (taper dans les mains, sur un tambourin...) on trotte. Au second signal, on retourne dans un cerceau.
2. Puis, idem, mais on retourne dans son cerceau (Familiarisation avec l'espace de jeu).
3. Puis, idem, avec la difficulté d'avoir un ou deux cerceaux manquants. L'enfant qui n'a pas eu de cerceau est celui qui va donner le signal de départ du jeu, en réintégrant immédiatement le jeu. (pas d'exclusion)
4. Chaque enfant est dans un cerceau. Au signal, on quitte un cerceau pour aller tout de suite dans un autre cerceau (une autre maison).
5. Puis, idem, avec la difficulté d'avoir un ou deux cerceaux manquants.

Ces différents exercices permettent aux enfants de faire accélérer le rythme cardiaque. Avant de les lancer dans diverses activités de lutte, il est aussi important de bien échauffer les articulations (poignet, épaule, hanche, genou...).

II. Exercices de lutte

II.1 Travail des actions motrices : tirer, pousser

➔ Pousser l'adversaire dans son camp

- départ 4 pattes, épaules contre épaules, hanches contre hanches, de chaque côté de la ligne
- départ accroupi, prise aux épaules
- départ assis, dos contre dos
- départ assis, côte à côte, épaule contre épaule

➔ Tirer l'autre, le soulever

Départ assis, pieds contre pieds, en se tenant par les poignets, tirer jusqu'à soulever l'autre, qui résiste.

➔ Tirer, pousser dans un cercle

Un enfant est allongé dans un cercle tracé à la craie au sol, il doit résister aux efforts de son adversaire qui essaie de le sortir.

Variante : 2 contre 2

➔ Tirer l'adversaire dans son camp

1 contre 1, debout, séparés par une ligne tracée au sol. (ou chacun sur un tapis différent)

Tirer l'autre vers soi, pour qu'il franchisse la ligne (ou qu'ils viennent sur l'autre tapis)

Critères de réussite : une bonne prise des mains (poignets, mains imbriquées l'une dans l'autre) ; réaction au signal de départ ; position des appuis inférieurs au sol ; bonne prise des mains, des poignets.

Variante : travail avec un cerceau, 1 contre 1, debout,

1. chacun d'un côté du cerceau, prise aux poignets : tirer l'autre dans le cerceau (ou au moins toucher le cerceau)

2. un enfant a un pied dans le cerceau, prise aux épaules, l'autre essaie de le faire sortir et de prendre sa place.
3. les deux enfants dans le cerceau, cerceau placé au niveau des genoux : se déplacer sans que le cerceau ne tombe. (Exercice repris avec le cerceau au niveau du bassin, de la nuque, du mollet...)
4. les deux enfants dans le cerceau, cerceau placé au niveau des chevilles : faire remonter le cerceau jusqu'à la nuque, sans s'aider des mains.

Ces exercices permettent de travailler l'équilibre, et le rapprochement des 2 enfants pour les amener vers le corps à corps.

Remarques

- Trouver avec les enfants des termes précis pour le début et la fin de temps de jeu (démarrer – arrêter...)
- Trouver des gestes d'apaisement en début de jeu (se serrer la main), afin de bien identifier ces activités comme étant des jeux de lutte et non pas des bagarres... Il y a des règles de bonne conduite qu'ils doivent respecter (pas de baffes, ne pas s'agripper, ne pas toucher la figure, ne pas chatouiller, tirer les cheveux...)
- Au cours des combats, si c'est toujours le même des 2 qui gagne, faire changer de partenaire

II.2 Esquive, feinte

Toucher l'épaule de l'autre : un contre un ; un enfant met un bras derrière le dos. Le second essaie de toucher l'épaule du bras caché.

Variantes : ne pas toucher l'épaule, mais le bas du dos... ; ne pas toucher avec la main, mais par l'intermédiaire d'un ballon ; déplacements en position assise et touche des chevilles.

Gain : au temps, accorder un certain nombre de points par touche

Un pied sans chaussette.

But : toucher avec son pied chaussette le pied nu de l'autre.

1 contre 1 ; soit défenseur, soit attaquant.

1 contre 1 ; on attaque et on défend

2 contre 2 (organisation dans l'équipe).

II.3 Le jeu des foulards

Consignes :

- attraper le foulard attaché à la ceinture
- ne pas se le faire prendre.
- rester dans la zone de jeu

0. Un enfant avec foulard, debout. 3 contre lui, à 4 pattes essaient de l'attraper.

1. 1 contre 1 : Un enfant avec foulard, l'autre enfant essaie de l'attraper. (pas le droit de contact direct)
2. 2 équipes s'opposent sur un demi terrain ou sur une des 4 zones de jeux délimitées en début de séance : une équipe avec foulard et l'autre sans foulard
3. Idem, tous avec foulard. On attaque et on défend. Quand on n'a plus de foulard : possibilité de proposer des vies de rechange, ou de se positionner à genoux pour attraper les foulards des joueurs qui passent.
4. Sur un demi terrain ; déplacement à 4 pattes, le foulard accroché sur le côté. « Epervier foulard ». Un enfant est désigné pour être l'épervier qui se trouve au centre du terrain. A son signal, l'ensemble des enfants essaient de traverser le terrain, sans qu'il ne réussisse à attraper le foulard.
5. A 4 pattes, chaque enfant a un foulard accroché à sa ceinture, chacun essaie d'attraper le foulard des autres et de protéger le sien. Tant que l'on a un foulard (accroché à la ceinture ou dans la main) on reste dans le jeu. On sort du jeu dès que l'on n'a plus de foulard. (Jeu se déroulant au temps, afin de ne laisser personne dehors du jeu trop longtemps)

6. Debout, idem, sauf que lorsqu'on n'a plus de foulard, on reste dans le jeu : on se met à genou, et on essaie d'attraper le foulard d'un enfant qui passe.

Tâches : courir vite, conserver le plus longtemps possible son foulard ; attraper le maximum de foulard
Critères de réussite : réagir vite sur ses appuis, être attentif aux déplacements des autres, vérifier son espace arrière, anticiper, feinter dans ses déplacements.

Variantes : * le foulard accroché ailleurs qu'à la ceinture

* le jeu se joue par équipe de 4, et 1 seul porteur de foulard se trouve dans une zone dans laquelle les autres n'ont pas à pénétrer. Ils peuvent attraper le foulard de l'extérieur de la zone.

* avoir la possibilité de reprendre un foulard quand on a perdu le sien (gain au nombre de foulards attrapés)

* être éliminé quand on n'a plus de foulard

* jeu à 4 pattes ; ou debout

* dans un espace plus réduit, équipes 2 contre 2 ou 3

Remarques

➤ Les variantes permettent de faire progresser le jeu, de permettre aux enfants d'être confrontés à de nouveaux problèmes, qui remettent en cause leur stratégie, et les invitent à en construire de nouvelles. Lorsqu'ils jouent en équipe, la coopération est une stratégie supplémentaire qu'ils n'exploitent pas forcément lorsqu'ils jouent seul contre tous.

➤ Prévoir des temps de verbalisation pendant, et à l'issue du jeu, afin que les enfants s'expriment sur leurs attitudes, leurs stratégies, sur les comportements efficaces.

Ces temps sont nécessaires pour qu'il y ait progrès, apprentissages, mais aussi pour ponctuer une activité qui demande aux enfants d'être très actifs.

II.4 Jeux d'opposition avec un ballon

Un ballon pour 2.

1. Debout, un enfant tient le ballon. L'autre essaie de le lui prendre.

2. Idem, au sol (la tortue qui protège son œuf).

Petit à petit les enfants ne pensent plus au ballon, mais naturellement à retourner la tortue.

3. Jeu du béret adapté : 2 enfants se font face à face : le chasseur et la tortue. Au signal la tortue se met à 4 pattes ou au sol ; le chasseur doit la retourner. Au moment où la tortue est sur le dos, le chasseur et la tortue essaient de s'emparer du ballon pour le ramener dans leur camp. Il faut que celui qui n'a pas eu le ballon essaie de rattraper l'autre pour le récupérer.

Critères de réussite pour retourner la tortue : prendre une main et une jambe (enlever ses appuis à l'adversaire) ; résister

Pas de prise au niveau des coudes, mais au niveau des bras.

Accompagner l'adversaire dans la chute.

Activités d'opposition (2)

Jeux de lutte : corps à corps

Echauffement

Travail d'échauffement général du corps pour une accélération cardio respiratoire.

Sur l'ensemble de l'espace de jeu, marches avant, arrière, sur le côté. Puis en trottinant, et ensuite en course.

Pendant ces déplacements debout, mouvements des membres supérieurs.

Reprise des déplacements en trottinant, avec exercices de réactions à un signal : « au claquement de mains, toucher le sol avec une main, s'asseoir.... »

Face à l'enseignant, alterner les déplacements et les mouvements des membres supérieurs.

Déplacements en position debout, à droite, à gauche, avant, arrière.

Idem, en position à genoux, en position à genoux avec l'aide des mains, en roulade sur le côté (départ en boule)

Remarques

- Alternier marche course ; moment de repos et accélération
- Possibilité de proposer des exercices d'échauffement sous forme de jeux : relais à 4 pattes ; relais à 6 pattes en équipe de 4/5 (la chenille qui se déplace)

Travail des articulations

Préparation des articulations de haut en bas :

Les cervicales (attention à ce que les épaules soient bien relâchées)

Les épaules (mouvements des bras ensemble, l'un après l'autre, l'un ou l'autre, l'un dans le sens inverse de l'autre...) ⇒ Coudes ⇒ Poignets, doigts ⇒ Hanches ⇒ Genoux ⇒ Chevilles

Ne pas forcer, pas de temps de ressort

Echauffement également par le jeu en lien avec l'activité : cf journée 1 (proposer une activité collective de jeu.)

Immobiliser au sol (cf dossier propositions diverses)

➤ La couronne infernale (cf dossier lutte)

➤ Gulliver ou le totem et l'indien.

Un enfant est allongé sur le dos (le totem) et l'autre essaie de l'empêcher de se relever (L'indien).

Critères de réussite : bloquer le haut du corps ; se servir de tout son corps pour empêcher le totem de se relever (rapprochement des 2 acteurs)

Prise efficace : cf dessin.