



# MODULE : LUTTE

## Situation de référence : Défi à deux

### Objectifs :

- Accepter le contact, saisir, toucher
- Anticiper sur le comportement de l'adversaire pour feinter, parer, riposter
- Utiliser le déséquilibre et la force de l'adversaire

### But :

- Départ à genoux : déséquilibrer son adversaire pour l'amener au sol et le maintenir 5 secondes.

### Critère(s) de réussite :

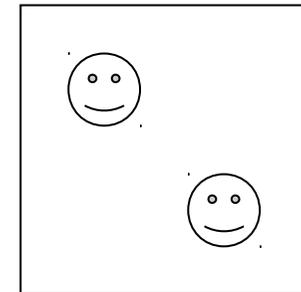
Combat gagné : 3 points.

Égalité : 2 points.

Combat perdu : 1 point.

### Règles, organisation, matériel :

- 1 contre 1
- Zone de 4 x 3 mètres.
- Matériel : plots, sifflet, chronomètre
- Elèves : 2 élèves (attaquant et défenseur) et 1 arbitre
- Règles :  
Départ à genoux : déséquilibrer, amener son adversaire au sol et l'immobiliser 5 secondes.  
Après 30 secondes de combat, si personne n'a réussi, le combat est arrêté (égalité).  
Combat gagné : 3 points.  
Égalité : 2 points.  
Combat perdu : 1 point.  
**RESPECTER LES REGLES DE SECURITE.**





# MODULE : LUTTE

## Comportement 1

### Situation 1 : Saisir les pinces à linge

#### Objectif :

- S'engager vers différentes parties du corps de l'adversaire

#### But :

Attraper le plus de pinces possible en un temps donné.

#### Critère(s) de réussite :

1 point par pince attrapée.

#### Règles, organisation, matériel :

- 1 contre 1.
- Espace de 2 × 2 mètres.
- Matériel : plots, sifflet, chronomètre, pinces à linge
- Elèves : 2 élèves s'affrontent, 1 élève arbitre
- Règles :

Un des 2 enfants a 8 pinces accrochées à ses vêtements (manches, taille, jambes, devant, derrière...). Au signal de départ, son adversaire doit lui enlever le plus de pinces possibles (en 30 secondes ou 1 minute).

On ne doit pas sortir du terrain.

Variante : les 2 enfants ont des pinces ; on doit saisir l'adversaire avant d'attraper 1 pince.





# MODULE : LUTTE

## Comportement 1 :

### Situation 2 : Toucher sous le genou

#### Objectifs :

- S'engager vers différentes parties du corps de l'adversaire (autres prises que les bras)

#### But :

- Toucher sous le genou de son adversaire le plus de fois possibles

#### Critère(s) de réussite :

- 1 point chaque fois que l'on parvient à toucher sous le geno de uson adversaire.

#### Règles, organisation, matériel :

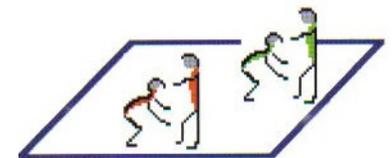
- 1 contre 1.
- Espace de 2 × 2 mètres.
- Matériel : plots, sifflet, chronomètre
- Elèves : 2 élèves s'affrontent, 2 élèves arbitrent, 1 observateur note le nombre de réussites sur la fiche
- Règles :

Au signal, chacun essaie de toucher sous le genou de son adversaire. Les arbitres disent le prénom de l'élève à chaque réussite. L'observateur est chargé de noter le nombre de touches sur la fiche.

En 30 secondes / 1 minute, il faut avoir touché le plus de fois possible sous le genou de son adversaire. Celui qui a le plus de points gagne le match.

On peut se protéger en repoussant l'adversaire... RESPECT DES REGLES DE SECURITE.

Variantes : Ne pas sortir du tapis (celui qui n'est pas sorti gagne 1 point).





Prénom : .....

<b>Situation :</b>	<b>Combat gagné (3 points)</b>	<b>Match nul (2 points)</b>	<b>Match perdu (1 point)</b>	<b>Total de points :</b>
Défi à deux				
Défi à deux				
<b>Situation 1 :</b>	<b>Nombre de pinces attrapées : Match 1</b>	<b>Nombre de pinces attrapées : Match 2</b>	<b>Nombre de pinces attrapées : Match 3</b>	<b>Total de points</b>
Les pinces à linge				
<b>Situation 2 :</b>	<b>Touches: Match 1</b>	<b>Touches : Match 2</b>	<b>Touches : Match 3</b>	<b>Total de points</b>
Toucher sous le genou				
<b>Situation 3 :</b>	<b>Prises : Match 1</b>	<b>Prises : Match 2</b>	<b>Prises : Match 3</b>	<b>Total de points</b>
Saisir le foulard				
<b>Situation 4 :</b>	<b>Nombre de jeux gagnés</b>	<b>Nombre de jeux gagnés</b>	<b>Nombre de jeux gagnés</b>	<b>Total de points</b>
Arrêter les fourmis				
<b>Situation 5 :</b>	<b>Ballons arrachés :</b>	<b>Ballons arrachés :</b>	<b>Ballons arrachés :</b>	<b>Total de points</b>
Arracher le ballon				
<b>Situation 6 :</b>	<b>Zones franchies :</b>	<b>Zones franchies :</b>	<b>Zones franchies :</b>	<b>Total de points</b>
Tirer le fardeau				
<b>Situation 7 :</b>	<b>Zones franchies :</b>	<b>Zones franchies :</b>	<b>Zones franchies :</b>	<b>Total de points</b>
Pousser la voiture				
<b>Situation 8 :</b>	<b>Nombre de réussites :</b>	<b>Nombre de réussites :</b>	<b>Nombre de réussites :</b>	<b>Total de points</b>
Faire toucher les cerceaux brûlants				
<b>Situation 9 :</b>	<b>Nombre de réussites :</b>	<b>Nombre de réussites :</b>	<b>Nombre de réussites :</b>	<b>Total de points</b>
Déséquilibrer dans un cercle				

<b>Situation 10 :</b>	<b>Moules décrochées :</b>	<b>Moules décrochées :</b>	<b>Moules décrochées :</b>	<b>Total de points</b>
Décrocher la moule du rocher				
<b>Situation 11 :</b>	<b>Tortues retournées :</b>	<b>Tortues retournées :</b>	<b>Tortues retournées :</b>	<b>Total de points</b>
Retourner la tortue				
<b>Situation 12 :</b>	<b>Nombre de réussites :</b>	<b>Nombre de réussites :</b>	<b>Nombre de réussites :</b>	<b>Total de points</b>
Empêcher l'adversaire allongé sur le dos de se relever				
<b>Situation 13 :</b>	<b>Nombre de réussites :</b>	<b>Nombre de réussites :</b>	<b>Nombre de réussites :</b>	<b>Total de points</b>
Lutte anglaise				

# MODULE : LUTTE

## Comportement 1 :

### Situation 3 : Saisir le foulard (queue du diable)

#### Objectifs :

- S'engager vers différentes parties du corps de l'adversaire

#### But :

- Saisir le foulard de son adversaire.

#### Critère(s) de réussite :

- Foulard attrapé = 1 point

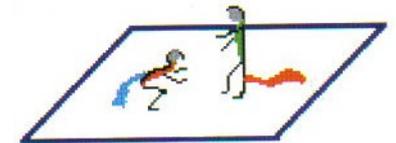
#### Règles, organisation, matériel :

- 1 contre 1.
- Espace de 2 × 2 mètres.
- Matériel : plots, sifflet, chronomètre
- Elèves : 2 élèves s'affrontent, 1 élève arbitre, 1 élève écrit le nombre de points sur la fiche
- Règles :

Au signal, l'attaquant essaie de saisir le foulard de son adversaire. L'arbitre est chargé de vérifier, l'observateur de noter le nombre de prises sur la fiche.

On peut se protéger en repoussant l'adversaire... RESPECT DES REGLES DE SECURITE.

Variantes : l'un et l'autre attaquent et se défendent en même temps.



# MODULE : LUTTE

## Comportement 2 :

### Situation 4 : Situation collective : Arrêter les fourmis

#### Objectifs :

- Accepter les contacts corporels

#### But :

- Faire mettre un pied à l'autre dans le cercle sans le poser soi-même.

#### Critère(s) de réussite :

- Jeu gagné quand toutes les fourmis sont arrêtées.

#### Règles, organisation, matériel :

- 3 contre 3.
- Tapis.
- Matériel : plots, sifflet, tapis, chronomètre, fiches-élèves
- Elèves : 2 groupes (fourmis et chasseurs) s'affrontent, 1 élève arbitre, 1 élève observateur
- Règles :

Un groupe de fourmis se déplace à 4 pattes sur le tapis. Un groupe est chargé de les immobiliser. Mettre autant de chasseurs que de fourmis. Rajouter des chasseurs au bout de 2 ou 3 minutes si des fourmis se déplacent encore. Le jeu s'arrête quand toutes les fourmis sont immobilisées.

Les fourmis peuvent essayer de se dégager... RESPECT DES REGLES DE SECURITE.

Variantes : nombre de fourmis, de chasseurs inégal.

# MODULE : LUTTE

## Comportement 2 :

### Situation 5 : Arracher le ballon

#### Objectifs :

- Accepter les contacts corporels

#### But :

- Arracher le ballon de son adversaire / Conserver le ballon

#### Critère(s) de réussite :

- 1 point pour chaque réussite

#### Règles, organisation, matériel :

- 1 contre 1.
  - Zone de 2 × 2 mètres.
  - Matériel : plots, sifflet, tapis, ballons, chronomètre, stylos, fiches-élèves
  - Elèves : 2 élèves s'affrontent, 1 élève arbitre, 1 élève note
  - Règles :  
Chaque match dure 30 secondes. Dès que le temps est écoulé, on inverse les rôles.
- Variante : Supprimer des appuis ; s'aider des jambes ; attaquer et se défendre.

# MODULE : LUTTE

## Comportement 3 :

### Situation 6 : Tirer le fardeau

#### Objectifs :

- Varier les saisies du corps
- Maintenir son équilibre

#### But :

- Pour les défenseurs : ne pas traverser les zones
- Pour les attaquants : faire traverser les deux zones

#### Critère(s) de réussite :

- 2 zones franchies : 3 points
- 1 zone franchie : 2 points
- Échec : 1 point

#### Règles, organisation, matériel :

- 1 contre 1.
- Zone de 4 × 3 mètres.
- Matériel : plots, sifflet, tapis, chronomètres, stylos, fiches-élèves
- Elèves : 2 élèves s'affrontent, 1 élève arbitre, 1 élève note
- Règles :

Un attaquant et un défenseur derrière une ligne. L'attaquant doit tirer le défenseur qui résiste, pour lui faire traverser les deux lignes. Au bout de 30 secondes, on change de rôle.

Variantes : Inciter le défenseur à gêner la prise ; interdire les prises aux bras ; le défenseur se met à 4 pattes.

# MODULE : LUTTE

## Comportement 3 :

### Situation 7 : Pousser la voiture

#### Objectifs :

- Varier les saisies du corps
- Maintenir son équilibre

#### But :

- Pour les défenseurs : ne pas traverser les zones
- Pour les attaquants : faire traverser les deux zones

#### Critère(s) de réussite :

- 2 zones franchies : 3 points
- 1 zone franchie : 2 points
- Échec : 1 point

#### Règles, organisation, matériel :

- 1 contre 1.
- Zone de 4 x 3 mètres.
- Matériel : plots, sifflet, tapis, chronomètres, stylos, fiches-élèves
- Elèves : 2 élèves s'affrontent, 1 élève arbitre, 1 élève note
- Règles :

Un attaquant et un défenseur derrière une ligne. L'attaquant doit tirer le défenseur qui résiste, pour lui faire traverser les deux lignes. Au bout de 30 secondes, on change de rôle.

Variantes : Inciter le défenseur à gêner la prise ; interdire les prises aux bras ; le défenseur se met à 4 pattes.

# MODULE : LUTTE

## Comportement 4 :

### Situations 8 et 9 : Faire toucher les cerceaux brûlants / Déséquilibrer dans un cercle

#### Objectifs :

- Créer le déséquilibre de l'adversaire

#### But :

- Faire poser un pied à l'autre dans le cerceau brûlant sans le poser soi-même.

#### Critère(s) de réussite :

- Réussir 3 fois pour gagner le jeu.

#### Règles, organisation, matériel :

- 1 contre 1.
- Matériel : plots, sifflet, chronomètres, cerceaux, stylos, fiches-élèves
- Elèves : 2 joueurs, 1 élève arbitre, 1 élève observe et note les réussites
- Règles :

Deux élèves de part et d'autre d'un cerceau. Faire mettre un pied à l'autre dans le cerceau sans le poser soi-même.

Le premier qui a réussi 3 fois a gagné.

Temps de jeu : 30 secondes / 1 minute.

Variante : Trouver d'autres saisies que par les mains.



# MODULE : LUTTE

## Comportement 5 :

### Situation 10 : Décrocher la moule du rocher

#### Objectifs :

- Saisir solidement au corps

#### But :

- Décrocher la moule du rocher en moins d'une minute.

#### Critère(s) de réussite :

- 1 point par réussite

#### Règles, organisation, matériel :

- |   |  |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"><li>➤ 1 contre 2.</li><li>➤ <u>Matériel</u> : plots, sifflet, tapis, chronomètres, foulards, stylos, fiches-élèves</li><li>➤ <u>Elèves</u> : 1 rocher, 1 moule, deux pêcheurs, 1 élève arbitre, 1 observateur</li><li>➤ <u>Règles</u> :<br/>Dans une zone de 4 × 3 mètres, groupe de 4 enfants : un « rocher » à 4 pattes au sol, une « moule » qui s'accroche solidement au rocher, et deux « pêcheurs ».<br/>Les deux « pêcheurs » doivent décrocher la moule en moins d'une minute.<br/>Au bout du temps réglementaire, on change de rôle.</li></ul> <p><u>Variante</u> : Temps de jeu de 30 secondes ; rechercher des prises sur toutes les parties du corps.</p> |  |
|---|--|

# MODULE : LUTTE

## Comportement 6 :

### Situation 11 : Retourner la tortue

#### Objectifs :

- Contrôler et agir sur l'adversaire au sol

#### But :

- Retourner la tortue sur le dos avant la fin du jeu (30 secondes).

#### Critère(s) de réussite :

- 1 point par réussite

#### Règles, organisation, matériel :

- 1 contre 1.
- Matériel : plots, sifflet, tapis, chronomètres, stylos, fiches-élèves
- Elèves : 1 attaquant, 1 tortue, 1 élève arbitre, 1 observateur
- Règles :

Dans une zone de 4 × 3 mètres, un défenseur à 4 pattes sur un tapis (« tortue ») et un attaquant. L'attaquant essaie de retourner la tortue sur le dos.

Au bout du temps réglementaire, on change de rôle.

Variantes : supprimer des appuis, s'aider des jambes ; écartier les appuis, s'aplatir.



# MODULE : LUTTE

## Comportement 6 :

### Situation 12 : Empêcher l'adversaire allongé sur le dos de se relever

#### Objectifs :

- Contrôler et agir sur l'adversaire au sol

#### But :

- Empêcher l'adversaire allongé sur le dos de se relever avant la fin du jeu (30 secondes).

#### Critère(s) de réussite :

- 1 point par réussite

#### Règles, organisation, matériel :

- |  |  |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"><li>➤ 1 contre 1.</li><li>➤ <u>Matériel</u> : plots, sifflet, tapis, chronomètres, stylos, fiches-élèves</li><li>➤ <u>Elèves</u> : 1 défenseur, 1 élève allongé sur le dos, 1 élève-arbitre, 1 observateur</li><li>➤ <u>Règles</u> :<br/>Dans une zone de 4 × 3 mètres, un élève allongé sur le dos et un élève qui essaie de l'empêcher de se relever.<br/>Au bout du temps réglementaire (10 secondes), fin du jeu. Après 3 réussites, on change de rôle.</li></ul> <p><u>Variante</u> : temps de jeu.</p> |  |
|--|--|

# MODULE : LUTTE

## Comportement 7 :

### Situation 13 : Lutte anglaise

#### Objectifs :

- Agir sur l'adversaire et le contrôler

#### But :

- Contourner l'adversaire pour le ceinturer.

#### Critère(s) de réussite :

- 1 point par réussite

#### Règles, organisation, matériel :

- 1 contre 1.
- Matériel : plots, sifflet, tapis, chronomètres, stylos, fiches-élèves
- Elèves : 2 joueurs, 1 élève-arbitre, 1 observateur
- Règles :  
Dans une zone de 4 × 3 mètres, les deux élèves sont debout.  
Départ debout, contourner l'adversaire pour le ceinturer (tenir 5 secondes).  
Au bout du temps réglementaire (30 secondes), on change de rôle.

Variante : temps de jeu ; position de départ.

## Situation collective 2 : Déménager les meubles

### Règles, organisation, matériel :

➤ Matériel : plots, sifflet, tapis, chronomètres, stylos, fiches-élèves

➤ Règles :

Un groupe se met en position de « meuble » d'un côté du tapis. L'autre groupe doit les déplacer à l'autre bout du tapis. Le meuble doit rester dans sa position initiale : il faut s'y mettre à plusieurs pour le déplacer.

Variante : temps de jeu.