

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 :

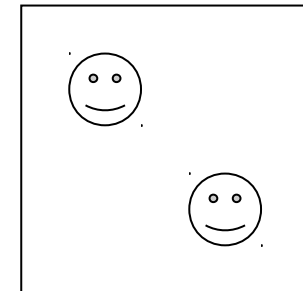
Combat gagné : 3 points.

Égalité : 2 points.

Combat perdu : 1 point.

Règles, organisation, matériel :

- 1 contre 1
- Zone de 4 × 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 :

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

Situation 10 :	Moules décrochées :	Moules décrochées :	Moules décrochées :	Total de points
Décrocher la moule du rocher				
Situation 11 :	Tortues retournées :	Tortues retournées :	Tortues retournées :	Total de points
Retourner la tortue				
Situation 12 :	Nombre de réussites :	Nombre de réussites :	Nombre de réussites :	Total de points
Empêcher l'adversaire allongé sur le dos de se relever				
Situation 13 :	Nombre de réussites :	Nombre de réussites :	Nombre de réussites :	Total de points
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">➤ 1 contre 2.➤ <u>Matériel</u> : plots, sifflet, tapis, chronomètres, foulards, stylos, fiches-élèves➤ <u>Elèves</u> : 1 rocher, 1 moule, deux pêcheurs, 1 élève arbitre, 1 observateur➤ <u>Règles</u> :
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 ».
Les deux « pêcheurs » doivent décrocher la moule en moins d'une minute.
Au bout du temps réglementaire, on change de rôle. <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 ; écarter 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">➤ 1 contre 1.➤ <u>Matériel</u> : plots, sifflet, tapis, chronomètres, stylos, fiches-élèves➤ <u>Elèves</u> : 1 défenseur, 1 élève allongé sur le dos, 1 élève-arbitre, 1 observateur➤ <u>Règles</u> :
Dans une zone de 4 × 3 mètres, un élève allongé sur le dos et un élève qui essaie de l'empêcher de se relever.
Au bout du temps réglementaire (10 secondes), fin du jeu. Après 3 réussites, on change de rôle. <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 :

- | | |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none">➤ 1 contre 1.➤ <u>Matériel</u> : plots, sifflet, tapis, chronomètres, stylos, fiches-élèves➤ <u>Elèves</u> : 2 joueurs, 1 élève-arbitre, 1 observateur➤ <u>Règles</u> :
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. <p><u>Variante</u> : temps de jeu ; position de départ.</p> | |
|--|--|

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.