



Document pédagogique

LUTTE CYCLE 3

Document inspiré par le document : Conduire et maîtriser un affrontement interindividuel à l'école primaire réalisé par les CPD EPS 1^{er} degré du département du Rhône avril 2017.







Sommaire

Des précautions à prendre	p3
Les règles et les rôles	p4
Entrer dans l'activité	p6
Des jeux pour déséquilibrer	p11
Des jeux pour saisir	p13
Des jeux pour tirer, pousser, repousser	p15
Un jeu pour retourner	p18
Des jeux pour contraindre en utilisant le poids du corps	p19
Situation finale	p20
Les rôles sociaux	p25
Jeu des 7 familles	p30

DES PRECAUTIONS A PRENDRE

Le rapport à l'autre se joue dans un « corps à corps », dans un cadre garanti par des règles et par l'enseignant.

Cela va induire un certain nombre de précautions et d'attention :

-  Faire accepter le contact rapproché du corps de l'autre et par conséquent se soucier de la constitution des duos, de la mixité ...
-  Installer le souci de l'autre et une confiance en l'autre. Cette compétence sociale à maintenir ou à construire, demande de prendre en compte à la fois le rapport de force et les relations empathiques des élèves entre eux, et de travailler sur la différenciation nécessaire entre combativité et agressivité.
-  Construire une maîtrise corporelle de soi et une maîtrise émotionnelle, en travaillant sur une maîtrise motrice mais aussi sur la relativisation des enjeux par exemple.
-  Renforcer les postures sociales : respect des autres et des règles, comprendre et assumer les différents rôles, partager des émotions et construire une culture commune de classe.

LES REGLES ET LES ROLES, DES POINTS D'APPUI POUR EDUQUER A LA RESPONSABILITE

FAIRE RESPECTER ET FAIRE TRAVAILLER LES DIFFERENTES REGLES

L'élève est confronté à un système de règles de différentes natures. Il peut ainsi faire l'expérience du fait qu'une règle n'est pas qu'un interdit mais qu'elle protège, autorise, permet de jouer ensemble. Les règles doivent être respectées, comprises et consenties.

LES REGLES D'OR.

Elles relèvent de « la loi » et ne sont donc pas négociables. Elles contribuent à l'éducation à la sécurité et à l'éducation à la responsabilité.

NE PAS FAIRE MAL

NE PAS SE FAIRE MAL

NE PAS SE LAISSER FAIRE MAL




Exemples :

Ne pas se faire mal : jouer sur les tapis, s'arrêter si on en sort, reprendre le jeu au centre, chuter en faisant attention.

Ne pas faire mal : ne pas gigoter dans tous les sens, ne pas donner de coups mais faire des prises qu'il faut tenir et maintenir, aucune prise à la tête ni au cou, étranglement strictement interdit, ne pas forcer une articulation.

Ne pas se laisser faire mal : frapper 2 fois sur le sol ou sur le camarade avec sa main si on a mal ou si on souhaite arrêter la situation ou dire très clairement STOP à voix haute !

LES REGLES DE SECURITE

- Les règles d'or participent à assurer la sécurité
- Les règles relatives à l'espace :
 -  Le respect strict des espaces de lutte
 -  Juge, arbitre, observateur sont hors des tapis
 -  Un espace de non jeu clairement délimité
- Les règles relatives à l'organisation : les signaux de début et de fin de combat sont clairs et doivent être connus de tous
- Les règles relatives aux élèves en action
- Des attitudes d'écoute et de concentration

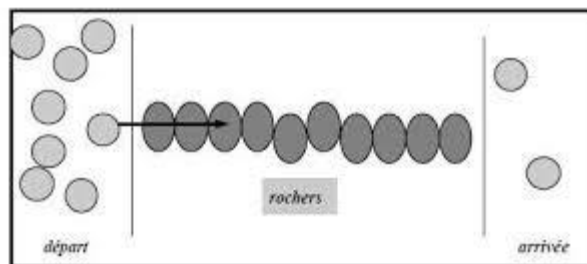
LES REGLES DU JEU

Le but doit être clair, le critère de réussite doit être explicite. Tous les membres du groupe les connaissent.

LUTTE CYCLE 3	1. Entrer dans l'activité 2. Des jeux pour déséquilibrer 3. Des jeux pour saisir 4. Des jeux pour tirer, pousser, repousser 5. Un jeu pour retourner 6. Des jeux pour contraindre en utilisant le poids du corps	LES ROCHERS (EN RAMPANT)
--------------------------	--	-------------------------------------

Dispositif :

- 🦋 La moitié des élèves sont des rochers sur des tapis. Ils sont à 4 pattes, les uns contre les autres (tête rentrée, dos rond).
- 🦋 L'autre moitié : les promeneurs sont dans la zone de départ.



But :

- 🦋 Pour les rochers : ne pas bouger et ne pas se déformer,
- 🦋 Pour les promeneurs atteindre la zone d'arrivée en rampant par-dessus les rochers.

Règles :

- 🦋 Les promeneurs passent un par un, soûplement, le plus légèrement possible sans faire mal ni se faire mal,
- 🦋 Changement de rôle quand tout le monde a traversé.

Critère de réussite	Les rochers ne se cassent pas, restent soudés, Les promeneurs ne font pas mal aux rochers.
Variable	
Observations	

<p style="text-align: center;">LUTTE CYCLE 3</p>	<p>1. Entrer dans l'activité</p> <p>2. Des jeux pour déséquilibrer 3. Des jeux pour saisir 4. Des jeux pour tirer, pousser, repousser 5. Un jeu pour retourner 6. Des jeux pour contraindre en utilisant le poids du corps</p>	<p style="text-align: center;">LA BOUTEILLE</p>
<p>Dispositif : Les joueurs se tiennent en un cercle serré et une personne (la bouteille) se met au milieu, les yeux fermés. La bouteille se relâche complètement et doit se laisser balancer d'avant en arrière et sur les côtés par les autres participants en gardant les pieds au sol. Le groupe doit pousser gentiment la bouteille pour qu'elle ne tombe pas et donc ne se casse pas.</p> <p>But Faire voyager une personne toute raide (=la bouteille ivre) dans un cercle formé par ses partenaires sans la laisser tomber.</p> <p>Règles : la bouteille doit garder les pieds au sol.</p>		
<p>Critère de réussite</p>	<p>La bouteille ne tombe pas.</p>	
<p>Variable</p>	<p>On peut progresser ouvrir le cercle pour augmenter la difficulté.</p>	
<p>Observations</p>		

LUTTE CYCLE 3

1. Entrer dans l'activité

2. Des jeux pour déséquilibrer
3. Des jeux pour saisir
4. Des jeux pour tirer, pousser, repousser
5. Un jeu pour retourner
6. Des jeux pour contraindre en utilisant le poids du corps

LE PONT DE SINGE




Dispositif : Les élèves d'un groupe sont disposés en deux rangées, face à face. Ils sont debout (ou à genoux) et se tiennent par les poignets. Les élèves de l'autre groupe passent un par un sur le pont suspendu formé par les bras.























But : Les éléments du pont doivent rester solidaires pour permettre le passage des élèves de l'autre groupe.




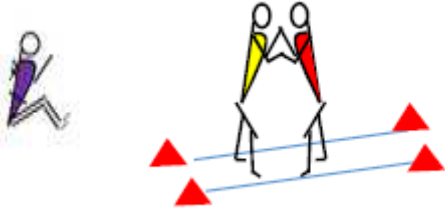


Règles : Respecter l'autre, ne pas faire mal.

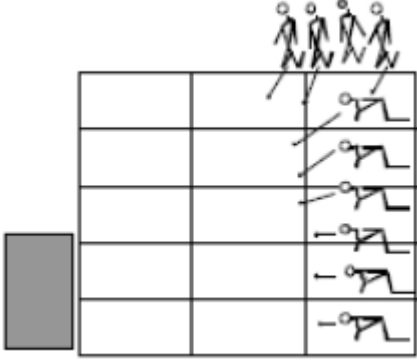
Critère de réussite	Le pont reste solide et ne casse pas permettant le passage des enfants.
Variable	Se déplacer lentement pendant le passage en restant solidaires.
Observations	









<p style="text-align: center;">LUTTE CYCLE 3</p>	<p>1. Entrer dans l'activité</p> <p>2. Des jeux pour déséquilibrer 3. Des jeux pour saisir 4. Des jeux pour tirer, pousser, repousser 5. Un jeu pour retourner 6. Des jeux pour contraindre en utilisant le poids du corps</p>	<p style="text-align: center;">LA CHENILLE</p>
<p>Dispositif : Sur l'espace des tapis, des groupes de 4 élèves se tiennent à 4 pattes et constituent une chenille en se tenant par les chevilles.</p> <p>But : les chenilles se déplacent sur tout l'espace sans se casser.</p> <p>Règles :</p> <ul style="list-style-type: none">  Rester dans la zone de jeu,  On ne heurte pas d'autres chenilles,  Au signal le dernier vient prendre la place du 1er sans que la chenille s'arrête. 		
<p>Critère de réussite</p>	<p>Les chenilles ne se cassent pas.</p>	
<p>Variable</p>	<p>Nombre d'élèves par chenille.</p>	
<p>Observations</p>		









LUTTE CYCLE 3	1. Entrer dans l'activité 2. Des jeux pour déséquilibrer 3. Des jeux pour saisir 4. Des jeux pour tirer, pousser, repousser 5. Un jeu pour retourner 6. Des jeux pour contraindre en utilisant le poids du corps	ROULER LA BOULE DE NEIGE
<p>Dispositif :</p> <ul style="list-style-type: none">  Des duos de gabarit identique,  Sur un espace de tapis,  Un rond central de départ. Dans ce rond, des duos d'élèves : A en boule B est à 4 pattes à côté de lui. <p>But :</p> <ul style="list-style-type: none">  Pour A, rester en boule pour tourner,  Pour B à quatre pattes, faire rouler la boule en veillant à ne pas faire mal. <p>Règles :</p> <ul style="list-style-type: none">  Pour les boules ne pas se laisser faire mal, pour les rouleurs ne pas faire mal,  Sortir du rond central mais rester sur l'espace de tapis,  Faire attention aux autres duos, ne pas se heurter. 		
Critère de réussite	Arriver à faire rouler les boules en dehors du rond central.	
Variable	Nombres de boules de neige, un groupe observateur, diamètre du rond central. La boule de neige peut être remplacée par un tronc d'arbre à faire rouler.	
Observations		

LUTTE CYCLE 3	1. Entrer dans l'activité 2. <u>Des jeux pour déséquilibrer</u> 3. Des jeux pour saisir 4. Des jeux pour tirer, pousser, repousser 5. Un jeu pour retourner 6. Des jeux pour contraindre en utilisant le poids du corps	LES COMBATS DE COQS
<p>Dispositif :</p> <ul style="list-style-type: none">  Petits îlots de deux tapis,  Trois élèves de gabarits proches  Deux « combattants » accroupis,  Un arbitre,  Temps de jeu : 1 min. <div style="text-align: center;">  </div> <p>But du jeu :</p> <ul style="list-style-type: none">  Déséquilibrer l'adversaire en lui faisant poser un troisième appui au sol,  Pour l'arbitre : faire respecter les règles et observer la pose de l'appui. <p>Règles</p> <ul style="list-style-type: none">  Se tenir accroupis,  Chacun ne peut déséquilibrer l'autre qu'en poussant mains contre mains, (aucune torsion des doigts n'est permise)  Chacun peut se déplacer en sautillant sans se relever,  Deux à trois passages contre chacun des deux autres membres du groupe. 		
Critère de réussite	L'adversaire pose un autre appui au sol.	
Variable		
Observations		






<p style="text-align: center;">LUTTE CYCLE 3</p>	<p>1. Entrer dans l'activité 2. Des jeux pour déséquilibrer 3. Des jeux pour saisir 4. Des jeux pour tirer, pousser, repousser 5. Un jeu pour retourner 6. Des jeux pour contraindre en utilisant le poids du corps</p>	<p style="text-align: center;">LA LUTTE CANADIENNE OU FUNAMBULE</p>
<p>Dispositif :</p> <ul style="list-style-type: none">  Un couloir de tapis  Trois élèves de gabarits proches : deux « combattants », un arbitre,  Temps de jeu : 1 min. <div style="text-align: center;">  </div> <p>But du jeu :</p> <ul style="list-style-type: none">  Déséquilibrer l'adversaire pour le faire sortir du couloir,  Pour l'arbitre faire respecter les règles et observer la pose d'un appui en dehors du couloir. 		
<p>Critère de réussite</p>	<p>L'adversaire pose un appui en dehors du couloir.</p>	
<p>Variable</p>	<p>La largeur de la zone de combat. La possibilité de l'emporter en sortant tout ou partie du corps de l'autre.</p>	
<p>Observations</p>		












<p style="text-align: center;">LUTTE CYCLE 3</p>	<p>1. Entrer dans l'activité 2. Des jeux pour déséquilibrer 3. Des jeux pour saisir 4. Des jeux pour tirer, pousser, repousser 5. Un jeu pour retourner 6. Des jeux pour contraindre en utilisant le poids du corps</p>	<p style="text-align: center;">LES VOYAGEURS ET LES BANDITS</p>
<p>Dispositif :</p> <ul style="list-style-type: none"> ✚ Un espace de tapis avec des voyageurs à 4 pattes, un espace à atteindre l'auberge, ✚ Des bandits sur le côté, à genoux, ✚ Un temps de jeu de 20s. <div style="text-align: right; margin-right: 100px;">  </div> <p>But :</p> <ul style="list-style-type: none"> ✚ Pour les voyageurs se rendre dans leur auberge, ✚ Pour les bandits, au signal empêcher les voyageurs de s'y rendre. <p>Règles :</p> <ul style="list-style-type: none"> ✚ Deux signaux de départ décalés : un pour les voyageurs et un peu après pour les bandits, ✚ Les voyageurs restent à genoux, ne doivent pas se débattre. 		
<p>Critère de réussite</p>	<p>Pour les bandits : empêcher les voyageurs d'atteindre l'auberge.</p>	
<p>Variable</p>	<p>Nombre de bandits, le rapprochement (voire la superposition) des signaux sonores. La manière d'attraper : poser les mains, attraper une partie du corps, ceinturer.</p>	
<p>Observations</p>		












LUTTE CYCLE 3	<ol style="list-style-type: none"> 1. Entrer dans l'activité 2. Des jeux pour déséquilibrer 3. <u>Des jeux pour saisir</u> 4. Des jeux pour tirer, pousser, repousser 5. Un jeu pour retourner 6. Des jeux pour contraindre en utilisant le poids du corps 	LES DEMEPAGEURS
<p>Dispositif :</p> <ul style="list-style-type: none">  Une zone de tapis 10m par 8m,  Un groupe d'élèves qui sont les meubles,  Un groupe qui sont les déménageurs,  Un groupe d'arbitre. <p>But :</p> <ul style="list-style-type: none">  Pour les déménageurs, par 2 au moins, il s'agit de transporter les « élèves meubles » sans les déformer, dans un endroit donné,  Pour les arbitres (chacun des arbitres observe une tâche) : veiller à ce que tout le monde respecte le début du jeu, l'espace de tapis, les règles pour ne pas se faire mal. <p>Règles :</p> <ul style="list-style-type: none">  Le jeu commence et s'arrête au signal de l'enseignant,  Ne pas faire mal aux « élèves meubles » (prises assurées), ne pas faire mal aux transporteurs (gestes brusques, ne pas se débattre). 		
Critère de réussite	Pour les transporteurs, réussir à amener tous les meubles dans l'espace désigné.	
Variable	<p>Les meubles prennent différentes formes, Les déménageurs ont des parcours différents à effectuer, Les meubles (solides) deviennent mous.</p>	
Observations		









<p style="text-align: center;">LUTTE CYCLE 3</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Entrer dans l'activité 2. Des jeux pour déséquilibrer 3. Des jeux pour saisir 4. <u>Des jeux pour tirer, pousser, repousser</u> 5. Un jeu pour retourner 6. Des jeux pour contraindre en utilisant le poids du corps 	<p style="text-align: center;">L'OURS DANS SA TANIÈRE</p>
<p>Dispositif :</p> <ul style="list-style-type: none">  2 tapis, une ligne centrale,  Par 3, deux joueurs de gabarit identique ou proche, un arbitre. <p>But :</p> <ul style="list-style-type: none">  Pour l'attaquant : sortir l'ours de sa tanière,  Pour le défenseur : rester dans sa tanière,  Pour l'arbitre : faire respecter le signal de départ et de fin, les espaces de jeu, observer et signaler dès que l'ours est complètement sorti de son espace. <p>Règles :</p> <ul style="list-style-type: none">  Respecter les espaces de jeu,  Le jeu commence et s'arrête au signal de l'enseignant,  Ne pas faire mal, ne pas se laisser faire mal. 		
<p>Critère de réussite</p>	<p>C'est réussi si l'ours est complètement sorti de son espace de tapis.</p>	
<p>Variable</p>	<p>La tâche peut être décrite comme réussie si l'ours a une partie seulement de son corps hors de sa tanière.</p>	
<p>Observations</p>		










<p>LUTTE CYCLE 3</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Entrer dans l'activité 2. Des jeux pour déséquilibrer 3. Des jeux pour saisir 4. <u>Des jeux pour tirer, pousser, repousser</u> 5. Un jeu pour retourner 6. Des jeux pour contraindre en utilisant le poids du corps 	<p>LE GAGNE TERRAIN</p>
<p>Dispositif :</p> <ul style="list-style-type: none"> ✚ Un couloir avec des zones tracées au sol sur des tapis avec des points, ✚ Par 3 : deux joueurs, à 4 pattes, un défenseur, un attaquant qui essaie d'avancer pour marquer des points, un arbitre, ✚ Temps de jeu de 20 s. <div data-bbox="635 792 1066 987" data-label="Image"> </div> <p>But :</p> <ul style="list-style-type: none"> ✚ Atteindre la zone la plus éloignée pour l'attaquant, ✚ Empêcher l'adversaire d'avancer, ✚ Respecter les règles d'or, ✚ Pour l'arbitre : faire respecter le signal de départ et de fin, les espaces de jeu, observer et signaler la zone atteinte à la fin du jeu. <p>Règles :</p> <ul style="list-style-type: none"> ✚ Rester à genoux, ✚ Respecter le signal de départ et de fin de combat. 		
<p>Critère de réussite</p>	<p>Dès qu'une partie du corps touche la zone, la zone est acquise.</p>	
<p>Variable</p>	<p>Durée de jeu, largeur des zones.</p>	
<p>Observations</p>		

<p>LUTTE CYCLE 3</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Entrer dans l'activité 2. Des jeux pour déséquilibrer 3. Des jeux pour saisir 4. <u>Des jeux pour tirer, pousser, repousser</u> 5. Un jeu pour retourner 6. Des jeux pour contraindre en utilisant le poids du corps 	<p>LE SUMO PARTIEL</p>
<p>Dispositif : Par 3 : deux joueurs, dans un cercle tracé au sol sur des tapis, à 4 pattes, un arbitre.</p> <p>But :</p> <ul style="list-style-type: none">  Faire sortir l'adversaire du cercle,  Pour l'arbitre : faire respecter le signal de départ et de fin, les espaces de jeu, observer et signaler dès qu'une partie du corps de B touche le sol à l'extérieur du cercle. <p>Règles :</p> <ul style="list-style-type: none">  Rester à genoux,  Respecter le signal de départ et de fin de combat,  Respecter les règles d'or. 		
<p>Critère de réussite</p>	<p>Une partie du corps de B touche le sol à l'extérieur du cercle.</p>	
<p>Variable</p>	<p>Augmenter ou diminuer le rayon du cercle.</p>	
<p>Observations</p>		


LUTTE CYCLE 3	<ol style="list-style-type: none"> 1. Entrer dans l'activité 2. Des jeux pour déséquilibrer 3. Des jeux pour saisir 4. Des jeux pour tirer, pousser, repousser 5. <u>Un jeu pour retourner</u> 6. Des jeux pour contraindre en utilisant le poids du corps 	RETOURNER LA TORTUE
<p>Dispositif :</p> <ul style="list-style-type: none">  Sur un îlot d'au moins 3 tapis,  Par 3 : deux joueurs de gabarit proche, la tortue est à 4 pattes, le chasseur à genoux perpendiculairement par rapport à la tortue, un arbitre,  Le temps de jeu dure 20s. <p>But :</p> <ul style="list-style-type: none">  Pour le chasseur : retourner la tortue,  Pour la tortue : rester sur le ventre,  Pour l'arbitre : faire respecter le signal de départ et de fin, les espaces de jeu, observer et signaler dès que la tortue est sur le dos. <p>Règles :</p> <ul style="list-style-type: none">  La tortue rester à genoux,  Le chasseur doit toujours avoir un genou au sol,  Respecter le signal de départ et de fin de combat,  Respecter les règles d'or,  Pour la tortue : Résister pendant 20''. 		
Critère de réussite	Pour le chasseur : mettre sur le dos au moins de 5'' la tortue dans le temps de jeu imparti.	
Variable	Varier les droits donnés aux tortues : droit de se déplacer. Sur un grand terrain, jouer collectif avec des tortues et des chasseurs par équipe.	
Observations		

LUTTE CYCLE 3	<ol style="list-style-type: none"> 1. Entrer dans l'activité 2. Des jeux pour déséquilibrer 3. Des jeux pour saisir 4. Des jeux pour tirer, pousser, repousser 5. Un jeu pour retourner 6. <u>Des jeux pour contraindre en utilisant le poids du corps</u> 	LES CHASSEURS ET LES FOURMIS
<p>Dispositif :</p> <ul style="list-style-type: none">  Trois équipes de 6 à 9 joueurs, hétérogènes quant aux gabarits,  Une équipe de chasseurs (attaquants) à quatre pattes sur l'espace tapis (8 m x 2 m),  Une équipe de fourmis à 4 pattes en dehors de l'espace tapis,  Une équipe d'arbitres, garante des règles. <p>But :</p> <ul style="list-style-type: none">  Pour les fourmis : traverser l'espace tapis sans se faire arrêter,  Pour les chasseurs : arrêter le plus de fourmis possible,  Pour les arbitres : faire respecter les règles. <p>Règles :</p> <ul style="list-style-type: none">  Chaque chasseur immobilisant une fourmi pendant 3 secondes marque un point,  Les fourmis arrêtées jouent à nouveau au passage suivant,  Changement de rôle après 3 passages, chacun joue les 3 rôles,  Les arbitres notent à chaque passage les points marqués par les chasseurs (prévoir un tableau des scores). 		
Critère de réussite	Immobiliser les fourmis pendant 3''	
Variable	Mode de déplacement des chasseurs, Nombre de chasseurs inférieur au nombre de fourmis.	
Observations		





LUTTE CYCLE 3	<ol style="list-style-type: none"> 1. Entrer dans l'activité 2. Des jeux pour déséquilibrer 3. Des jeux pour saisir 4. Des jeux pour tirer, pousser, repousser 5. Un jeu pour retourner 6. <u>Des jeux pour contraindre en utilisant le poids du corps</u> 	L'ARAIGNEE
<p>Dispositif :</p> <ul style="list-style-type: none">  Une zone de deux tapis,  Par 3 : deux joueurs, le joueur A à quatre pattes (l'araignée pied et mains au sol) le joueur B attaquant, un arbitre,  Temps de jeu 20s. <p>But :</p> <ul style="list-style-type: none">  L'élève B doit plaquer le bassin de l'araignée au sol,  Pour l'arbitre : faire respecter le signal de départ et de fin, les espaces de jeu, observer dès que le bassin touche le sol. <p>Règles :</p> <ul style="list-style-type: none">  Respecter le signal de départ et de fin de combat,  Respecter les règles d'or.  Ne pas faire pression sur le dos. 		
Critère de réussite	B a réussi à faire faire toucher le bassin au sol. A a réussi à résister.	
Variable	Varier les saisies au départ : jambes, tronc, Changer les parties du corps de l'araignée qui touchent le sol : genou (1ou2), coude, Autoriser le déplacement de l'araignée (en rajoutant des tapis).	
Observations		

LUTTE CYCLE 3	<ol style="list-style-type: none"> 1. Entrer dans l'activité 2. Des jeux pour déséquilibrer 3. Des jeux pour saisir 4. Des jeux pour tirer, pousser, repousser 5. Un jeu pour retourner 6. <u>Des jeux pour contraindre en utilisant le poids du corps</u> 	LA LUTTE ANGLAISE AU SOL
<p>Dispositif :</p> <ul style="list-style-type: none">  Une zone de deux tapis,  Par 3 : deux joueurs A et B à genoux, face à face, un arbitre,  Temps de jeu 30 s. <div style="text-align: center; margin: 10px 0;">  </div> <p>But :</p> <ul style="list-style-type: none">  L'élève B doit passer derrière son adversaire,  Pour l'arbitre : faire respecter le signal de départ et de fin, les espaces de jeu, observer dès que le ventre de B touche le dos de A. <p>Règles :</p> <ul style="list-style-type: none">  Les saisies sont assurées avant le début du jeu,  Respecter le signal de départ et de fin de combat,  Respecter les règles d'or. 		
Critère de réussite	Le ventre de B touche le dos de A.	
Variable	Imposer les saisies de départ : bras dessus dessous, pas de saisie, départ de B sur le côté de A.	
Observations		



<p>LUTTE CYCLE 3</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Entrer dans l'activité 2. Des jeux pour déséquilibrer 3. Des jeux pour saisir 4. Des jeux pour tirer, pousser, repousser 5. Un jeu pour retourner 6. <u>Des jeux pour contraindre en utilisant le poids du corps</u> 	<p>LA LUTTE CORSE AU SOL</p>
<p>Dispositif :</p> <ul style="list-style-type: none"> 🏸 Une zone de tapis, 🏸 Par 3 : deux joueurs face à face à genoux, bras dessus bras dessous, mains jointes dans le dos, (attention pas de doigts entrelacés) un arbitre, 🏸 Temps de jeu 20s. <div data-bbox="667 763 1002 1032" data-label="Image"> </div> <p>But :</p> <ul style="list-style-type: none"> 🏸 Amener l'autre au sol, 🏸 Pour l'arbitre : faire respecter le signal de départ et de fin, les espaces de jeu, signaler le contact avec le sol (reins ou épaules). <p>Règles :</p> <ul style="list-style-type: none"> 🏸 Respecter le signal de départ et de fin de combat, 🏸 Respecter les règles d'or, 🏸 Lâcher la saisie à l'arrivée au sol. 		
<p>Critère de réussite</p>	<p>Réussir à amener l'autre au sol, épaules ou reins en contact avec le sol.</p>	
<p>Variable</p>	<p>Changer les saisies de départ.</p>	
<p>Observations</p>		

<p>LUTTE CYCLE 3</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Entrer dans l'activité 2. Des jeux pour déséquilibrer 3. Des jeux pour saisir 4. Des jeux pour tirer, pousser, repousser 5. Un jeu pour retourner 6. <u>Des jeux pour contraindre en utilisant le poids du corps</u> 	<p>EMPECHER DE SE RETOURNER</p>
<p>Dispositif :</p> <ul style="list-style-type: none"> 🏸 Une zone de deux tapis, 🏸 Par 3 : deux joueurs, A positionné sur B et le contrôlant, B à plat dos au sol, un arbitre, 🏸 Temps de jeu 20s. <div style="text-align: center;">  </div> <p>But :</p> <ul style="list-style-type: none"> 🏸 L'élève A placé sur B doit empêcher B de se retourner 🏸 Pour l'arbitre : faire respecter le signal de départ et de fin, les espaces de jeu, observer dès que le ventre de B touche le sol <p>Règles :</p> <ul style="list-style-type: none"> 🏸 Respecter le signal de départ et de fin de combat, 🏸 Respecter les règles d'or. 		
<p>Critère de réussite</p>	<p>A réussit à empêcher B de se retourner.</p>	
<p>Variable</p>		
<p>Observations</p>		






Dispositif :

-  Une zone de tapis,
-  Deux joueurs à genoux,
-  A l'extérieur des tapis : un arbitre, un maitre du temps et un maître de la marque.
-  Temps de jeu 1 minute.

But :

-  Les joueurs doivent mettre leur adversaire sur le dos. Si un joueur parvient à maintenir en contact avec le tapis les deux omoplates de son adversaire durant 3 secondes, il est déclaré vainqueur.
-  Pour l'arbitre : faire respecter le signal de départ et de fin, les espaces de jeu, compter 3 secondes lorsque les deux omoplates d'un joueur sont en contact avec le tapis.

Règles :





-  Respecter le signal de départ et de fin de combat,
-  Respecter les règles d'or.
-  Un joueur peut marquer 1 point si son adversaire fait preuve de manque d'initiative (après un avertissement verbal)
-  Un joueur peut marquer 1 point si son adversaire ne respecte pas les règles d'or (après un avertissement verbal)
-  Un joueur peut marquer 1 point s'il parvient à faire toucher sur le tapis une épaule de son adversaire.

LES ROLES SOCIAUX

A l'USEP, construire le futur citoyen sportif, c'est donner des responsabilités à l'enfant.

C'est en amenant l'enfant à assumer ses premières responsabilités qu'on l'aide à comprendre le sens des règles, à prendre soin de lui et des autres, à prendre des décisions, à communiquer quelque soit la situation, quelque soit l'autre.

Pour les activités de lutte, plusieurs rôles sociaux peuvent être attribués aux enfants :

-  Arbitre
-  Joueur
-  Maître du temps
-  Maître de la marque

Arbitre



Rôle

Je veille à ce que chaque joueur ou équipe se salue au début et à la fin du jeu.

J'annonce clairement le début et la fin du jeu.

Je fais respecter les règles du jeu.

J'annonce le vainqueur à la fin du jeu.

Joueur



Rôle

- Je m'engage dans l'action
- Je respecte les règles d'or
- Je respecte les règles du jeu

Maître du temps



Rôle

- Je mesure le temps de jeu en visualisant son écoulement
- Je signale le début et la fin du jeu

Matériel

- sablier **ou** chronomètre

Maître de la marque



Rôle

- Je compte les points
- J'annonce clairement à la fin du jeu, le score de chaque équipe

Matériel

- Bouchons et seaux aux couleurs des équipes
OU
- Feuille de marque + crayon