



RENCONTRE LUTTE CYCLE 3

Dates : Mercredi 20 mars 2024 de 14h à 17h

Lieux : Sites de proximité

Forme : Rencontre d'aboutissement

Public : Cycle 3



Inscriptions via le formulaire en ligne
(cliquer sur le lien)

[Je m'inscris à la rencontre lutte](#)

Le formulaire sera actif **jusqu'au 13 février**



Sommaire





<u>La rencontre</u>	Page 2
<u>Ressources pédagogiques</u>	Page 3
<u>Les règles</u>	Page 3
<u>Les ateliers de la rencontre</u>	Page 5
<u>Les rôles sociaux</u>	Page 12
<u>Fiche navette</u>	Page 14



La rencontre



Organisation générale

- ✓ 14h : Arrivée des bus, présentation des AS, constitution de 4 groupes
- ✓ 14h20 : Echauffement sous forme de brise-glace
- ✓ 14h30 : 2 ateliers de 30 minutes parmi :
 -  [Combat de coq et l'ours dans sa tanière](#)
 -  [Le sumo partiel et manchot maître chez lui](#)
 -  [Les chasseurs et les fourmis et empêcher de se retourner](#)
 -  [Situation finale](#)
- ✓ 15h30 : Goûter
- ✓ 15h45 : 2 ateliers de 30 minutes
- ✓ 16h45 : Clôture de la rencontre
- ✓ 17h : Départ des bus

Ressources pédagogiques

Pour préparer la rencontre, vous pouvez vous appuyer sur le [document pédagogique lutte cycle 3](#).

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.

JEUX D'OPPOSITION
Les règles d'or

Je connais et je respecte les règles d'or pour jouer avec tous les enfants



1. Je ne me fais pas mal.



2. Je ne fais pas mal.



3. Je ne laisse pas l'autre me faire mal.

© 2014 USEP



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 !













Par ailleurs, nous vous conseillons d'appliquer lors de vos séances de préparation quelques principes de fonctionnement :

-  **Privilégier la pratique pieds nus ou en chaussures. Eviter la pratique en chaussettes qui ne permet pas d'avoir des appuis solides au sol.**
-  **Pour chaque situation duelle, les enfants devront se saluer avant le début du combat et se serrer la main à la fin.**

Ces principes seront appliqués lors des rencontres.



Les ateliers de la rencontre

Atelier 1 : Combat de coq et l'ours dans sa tanière




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 data-bbox="766 683 1268 918" 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.	

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. <u>Des jeux pour tirer, pousser, repousser</u> 5. Un jeu pour retourner 6. Des jeux pour contraindre en utilisant le poids du corps 	L'OURS DANS SA TANIÈRE
------------------------------------	---	---




Dispositif :

-  2 tapis, une ligne centrale,
-  Par 3, deux joueurs de gabarit identique ou proche, un arbitre.

But :






-  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.

Règles :

-  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.












Critère de réussite	C'est réussi si l'ours est complètement sorti de son espace de tapis.
Variable	La tâche peut être décrite comme réussie si l'ours a une partie seulement de son corps hors de sa tanière.


Atelier 2 : Le sumo partiel et manchot maître chez lui












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. <u>Des jeux pour tirer, pousser, repousser</u> 5. Un jeu pour retourner 6. Des jeux pour contraindre en utilisant le poids du corps 	LE SUMO PARTIEL
<p>Dispositif :</p> <p>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. 		
Critère de réussite	Une partie du corps de B touche le sol à l'extérieur du cercle.	
Variable	Augmenter ou diminuer le rayon du cercle.	

<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>MANCHOT MAITRE CHEZ LUI</p>
<p>Dispositif : Les deux joueurs sont dans un cercle ($\emptyset = 3 \text{ m.}$), un carré (3x3 m.) ou un couloir assez large (3m.).</p> <p>Consignes : « on pousse l'adversaire avec les épaules et les hanches pour le déséquilibrer et le faire sortir de l'espace délimité ».</p> <p>But : Faire sortir l'autre de la zone sans en sortir soi-même et sans utiliser les mains.</p> <p>Règles :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Les deux adversaires ont les mains dans le dos. • Position de départ : dos à dos et un genou à terre. • Pousser l'adversaire avec les épaules et les hanches. 		
<p>Critère de réussite</p>	<p>Une partie du corps d'un joueur touche le sol à l'extérieur de la zone de jeu.</p>	
<p>Variable</p>	<p>Variation de la position de départ Agrandir ou réduire le territoire</p>	

Atelier 3 : Les chasseurs et les fourmis et empêcher de se retourner

<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>LES CHASSEURS ET LES FOURMIS</p>
<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). 		
<p>Critère de réussite</p>	<p>Immobiliser les fourmis pendant 3''</p>	
<p>Variable</p>	<p>Mode de déplacement des chasseurs, Nombre de chasseurs inférieur au nombre de fourmis.</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>	

LUTTE CYCLE 3	<u>SITUATION FINALE</u>
<p>Dispositif :</p> <ul style="list-style-type: none"> 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. <p>But :</p> <ul style="list-style-type: none"> 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. <p>Règles :</p> <ul style="list-style-type: none"> 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 rôles 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 quel que soit la situation, quel que 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

Si vous avez des élèves à besoin spécifique pour lesquels nous devons prévoir des aménagements de la rencontre, merci de compléter avec l'élève la fiche navette et de nous la renvoyer avant la rencontre.

Ma carte navette

Rencontre Sportive Associative :

Association Sportive de l'école :



Enfant



Prénom :

Classe :

Ce que je souhaite pour la rencontre USEP :

Expression libre :

(Tu peux écrire et/ou dessiner à propos de toi, de la rencontre, de tes besoins ou de ce que tu aimes dans les rencontres USEP...)

Adulte référent pour la rencontre



Nom et prénom :

Fonction :

Téléphone :

Mail :

Adaptations mises en place au cours du module d'apprentissage pour cet élève :

Interrogations / besoins pour la rencontre: