



# RENCONTRE LUTTE CYCLE 3

**Date** : Mercredi 20 mars 2024 de 14h à 17h

**Lieu** : La Machine (gymnase)

**Public** : Cycle 3



**NIÈVRE**  
le département



# Sommaire





<a href="#">La rencontre</a>	Page 2
<a href="#">Les participants</a>	Page 3
<a href="#">Les règles</a>	Page 4
<a href="#">L'échauffement</a>	Page 6
<a href="#">Les ateliers de la rencontre</a>	Page 8
<a href="#">Les rôles sociaux</a>	Page 15
<a href="#">Feuille de marque</a>	Page 17



## La rencontre



### Organisation générale

- ✓ 14h : Arrivée des bus, présentation des AS, constitution de 4 groupes
- ✓ 14h20 : Echauffement
- ✓ 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](#) : sur cet atelier, les enfants assureront les rôles d'arbitre et de maître du temps. Des sabliers de 30 secondes seront fournis par les responsables de site.
- ✓ 15h30 : Goûter
- ✓ 15h45 : 2 ateliers de 30 minutes
- ✓ 16h45 : Clôture de la rencontre
- ✓ 17h : Départ des bus

# Les participants

Nom de l'association	Enseignant(e)s	CM1	CM2	Accompagnateurs (nombre)
Saint Honoré les Bains	Emilie Sourti	5	3	1
CERCY-la-Tour	BERNARD Hélène	7	8	2
ASC St Léger des Vignes	Estelle Boscardin Géraldine Jeandaux	5	13	
ASCEP	Céline et Ghislaine	12	17	3
Ecole primaire La Fermeté	Anne Mielcarek	4	5	1
AASSME	COUGNY	1	3	1

 Responsable de site : Anne WAECKERLE 06 81 07 39 74

Il délimite les 4 espaces d'activité, accueille les associations et les enfants, apporte le goûter. Il constitue les 4 groupes. Il distribue les cartes pour l'échauffement. Il gère les rotations. A la fin de la rencontre, il distribue les fiches bilan et organise le temps de clôture de la rencontre.

 Enseignants/animateurs

Les tapis seront gérés par le responsable de site. Il anime son atelier. Il apporte le petit matériel (plots, chasubles pour les chasseurs et les fourmis, feuilles de marque pour les chasseurs et les fourmis et la situation finale). A la fin de la rencontre, il réalise avec les enfants de son association le bilan de la rencontre.

## Ateliers

## Animateurs

<b>Combat de coq et l'ours dans sa tanière</b>	Emilie Sourti Anne Mielcarek
<b>Le sumo partiel et manchot maître chez lui</b>	BERNARD Hélène Géraldine Jeandaux
<b>Les chasseurs et les fourmis et empêcher de se retourner</b>	Estelle Boscardin Patrice Cougny
<b>Situation finale</b>	Céline et Ghislaine

Il accompagne les enfants de son groupe sur les ateliers. Il aide les animateurs pour la mise en œuvre des activités. Il suit la feuille de route pour conduire son groupe d'atelier en atelier. Il complète le bilan avec son association.

## 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.

© 2011 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.

# L'échauffement

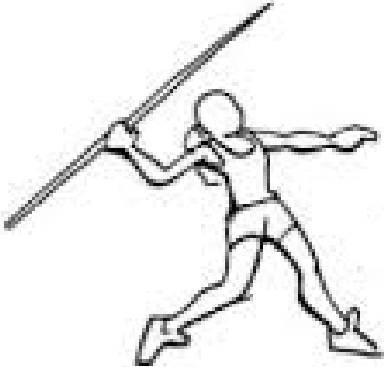




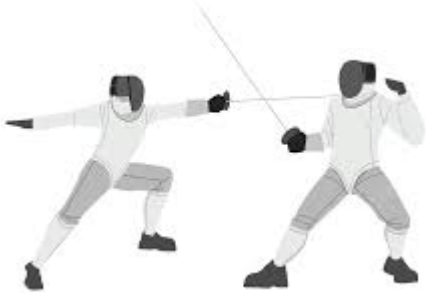
Avant le début des ateliers, un échauffement sera proposé aux enfants. Cet échauffement se déroulera en collectif et s'appuiera sur des sports représentés aux Jeux Olympiques de Paris 2024.

Des images de différents sports (cf page suivante) sont placées dans une boîte sous la forme de carte.

Un enfant vient piocher une carte, il doit mimer le sport représenté sur la carte. Les autres enfants doivent d'abord deviner de quel sport il s'agit.

Ensuite ils reproduisent le geste ou enrichissent la proposition durant une quinzaine de secondes. Un nouvel enfant vient piocher une nouvelle carte.

On peut également appeler les enfants par 2.

		
Lancer du javelot	Boxe	Escalade
		
Breakdance	Tennis de table	Escrime



Aviron



Trampoline



Golf



Tir à l'arc















Basket



Canoë kayak

# 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><b>Dispositif :</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li> Petits îlots de deux tapis,</li><li> Trois élèves de gabarits proches</li><li> Deux « combattants » accroupis,</li><li> Un arbitre,</li><li> Temps de jeu : 1 min.</li></ul>  <p><b>But du jeu :</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li> Déséquilibrer l'adversaire en lui faisant poser un troisième appui au sol,</li><li> Pour l'arbitre : faire respecter les règles et observer la pose de l'appui.</li></ul> <p><b>Règles</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li> Se tenir accroupis,</li><li> Chacun ne peut déséquilibrer l'autre qu'en poussant mains contre mains, (aucune torsion des doigts n'est permise)</li><li> Chacun peut se déplacer en sautillant sans se relever,</li><li> Deux à trois passages contre chacun des deux autres membres du groupe.</li></ul>		
Critère de réussite	L'adversaire pose un autre appui au sol.	






<b>LUTTE</b>  <b>CYCLE 3</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Entrer dans l'activité</li> <li>2. Des jeux pour déséquilibrer</li> <li>3. Des jeux pour saisir</li> <li>4. <b><u>Des jeux pour tirer, pousser, repousser</u></b></li> <li>5. Un jeu pour retourner</li> <li>6. Des jeux pour contraindre en utilisant le poids du corps</li> </ol>	<b>L'OURS DANS SA</b>  <b>TANIÈRE</b>
------------------------------------	---	---




**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












<b>LUTTE</b>  <b>CYCLE 3</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Entrer dans l'activité</li> <li>2. Des jeux pour déséquilibrer</li> <li>3. Des jeux pour saisir</li> <li>4. <b><u>Des jeux pour tirer, pousser, repousser</u></b></li> <li>5. Un jeu pour retourner</li> <li>6. Des jeux pour contraindre en utilisant le poids du corps</li> </ol>	<b>LE SUMO PARTIEL</b>
<p><b>Dispositif :</b></p> <p>Par 3 : deux joueurs, dans un cercle tracé au sol sur des tapis, à 4 pattes, un arbitre.</p> <p><b>But :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li> Faire sortir l'adversaire du cercle,</li> <li> 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.</li> </ul> <p><b>Règles :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li> Rester à genoux,</li> <li> Respecter le signal de départ et de fin de combat,</li> <li> Respecter les règles d'or.</li> </ul>		
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 style="text-align: center;"><b>LUTTE</b> <b>CYCLE 3</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Entrer dans l'activité</li> <li>2. Des jeux pour déséquilibrer</li> <li>3. Des jeux pour saisir</li> <li>4. <b><u>Des jeux pour tirer, pousser, repousser</u></b></li> <li>5. Un jeu pour retourner</li> <li>6. Des jeux pour contraindre en utilisant le poids du corps</li> </ol>	<p style="text-align: center;"><b>MANCHOT MAITRE</b> <b>CHEZ LUI</b></p>
<p><b>Dispositif</b> : Les deux joueurs sont dans un cercle (<math>\emptyset = 3 \text{ m.}</math>), un carré (3x3 m.) ou un couloir assez large (3m.).</p> <p><b>Consignes</b> : « on pousse l'adversaire avec les épaules et les hanches pour le déséquilibrer et le faire sortir de l'espace délimité ».</p> <p><b>But</b> : Faire sortir l'autre de la zone sans en sortir soi-même et sans utiliser les mains.</p> <p><b>Règles</b> :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Les deux adversaires ont les mains dans le dos.</li> <li>• Position de départ : dos à dos et un genou à terre.</li> <li>• Pousser l'adversaire avec les épaules et les hanches.</li> </ul>		
<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

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

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

<p>LUTTE CYCLE 3</p>	<p><b><u>SITUATION FINALE</u></b></p>
<p><b>Dispositif :</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li> Une zone de tapis,</li><li> Deux joueurs à genoux,</li><li> A l'extérieur des tapis : un arbitre, un maitre du temps et un maître de la marque.</li><li> Temps de jeu 1 minute.</li></ul> <p><b>But :</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li> 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.</li><li> 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.</li></ul> <p><b>Règles :</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li> Respecter le signal de départ et de fin de combat,</li><li> Respecter les règles d'or.</li><li> Un joueur peut marquer 1 point si son adversaire fait preuve de manque d'initiative (après un avertissement verbal)</li><li> Un joueur peut marquer 1 point si son adversaire ne respecte pas les règles d'or (après un avertissement verbal)</li><li> Un joueur peut marquer 1 point s'il parvient à faire toucher sur le tapis une épaule de son adversaire.</li></ul>	

# 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



**Feuille de marque**  
**Situation finale lutte**

Inscrire le prénom des joueurs sous le numéro.

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

Joueurs	Rôles			Marquage des points				
	Arbitre	Chronométrateur	Marqueur	1	2	3	4	5
1 contre 2	3	4	5					
3 contre 4	5	1	2					
1 contre 5	2	3	4					
2 contre 3	4	5	1					
4 contre 5	1	2	3					
1 contre 3	5	4	2					
2 contre 5	3	1	4					
1 contre 4	2	3	5					
3 contre 5	4	2	1					
2 contre 4	1	5	3					
Total par joueur								

1 victoire rapporte 3 points, 1 défaite rapporte 1 point, 1 match nul 2 points.

**Feuille de marque**  
**Les chasseurs et les fourmis**

3 équipes à tour de rôle : chasseurs - fourmis – arbitres

Arbitres	Fourmis	Chasseurs	Points marqués par les chasseurs		
			1	2	3
Equipe 1	Equipe 2	Equipe 3			
Equipe 3	Equipe 1	Equipe 2			
Equipe 2	Equipe 3	Equipe 1			
Equipe 2	Equipe 1	Equipe 3			
Equipe 1	Equipe 3	Equipe 2			
Equipe 3	Equipe 2	Equipe 1			
Total par équipe					