

Les notions à aborder en relation à l'activité d'opposition

Construire la notion d'espace

- De jeu, d'attente
- De zone de combat, de zone de non-jeu (hors limites)

Construire la notion de durée de jeu

- Début et fin de jeu

Construire la notion d'opposition

- Tous pareil, statuts indifférenciés
- 2 équipes en opposition avec des tâches différenciées (attaquants-défenseurs)
- Situations collectives, groupales
- Situations duelles

Construire la notion de règles

Pour pouvoir jouer, il faut

- Accepter l'enjeu, le risque de perdre ou de gagner
Résultat de l'équipe → Connaissance du résultat du duel
- Connaître les règles et les respecter,
 - Des règles communes à tous les jeux : espace de jeu, respect de l'autre et des règles
 - Des règles spécifiques à un jeu : le but du jeu, le critère de réussite

Construire la notion de rôles

Pour pouvoir jouer, il faut...

- Des joueurs
- Des contrôleurs pour nous aider à mieux jouer si on ne respecte pas une règle
 - De sécurité
 - De fonctionnement
 - De jeu

L'organisation "type" d'une séance

Phase 1 de familiarisation - Entrée dans l'activité

- Découverte des composantes de l'activité le rapport au corps, le corps à corps, la prise en compte de l'adversaire
- Construire avec les élèves les principes de fonctionnement : espace, durée, attitude...
- Faire découvrir les premières règles de jeu
- Faire découvrir les règles d'or
- Mise en place de jeux de coopération

Mettre en place un **échauffement spécifique ritualisé**

- Mise en train faisant appel à des actions globales de déplacement: à 4 pattes, à genoux, en rampant...
- Mise en train faisant appel à des actions élémentaires de l'opposition: tirer l'autre, le pousser, le faire rouler...
- Mise en train proposant une situation de jeu collective

Phase 2 : Le corps de la séance

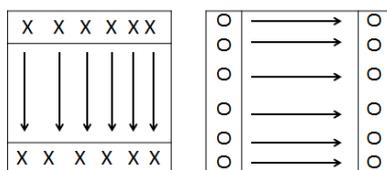
- Proposer des situations, des exercices progressifs et adaptés
- Proposer des temps de jeu de durée assez courte avec des signaux précis de début et de fin d'action
- **Situations collectives ou groupales** : pour comprendre le but du jeu (2 équipes/1équipe) ; Comprendre le critère de réussite (1 équipe/1 équipe) en temps limité ; Dédramatiser le résultat
- Situations duelles** : gérer ses combats et ses résultats puis analyser les différentes manières de faire pour réussir.

Phase 3 : Un retour au calme

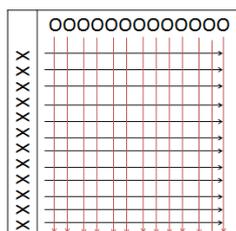
- Proposer des exercices d'étirements
- Effectuer avec les élèves un bilan rapide de fin de séance

Quelques repères pour mettre en œuvre des jeux de lutte à l'école élémentaire

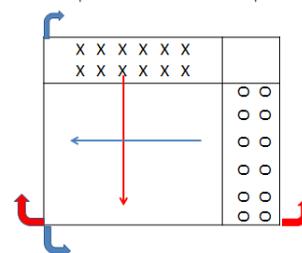
Le fonctionnement en collectif
par vagues



On croise



Par 2, on fait chacun son tour
On revient par les côtés extérieurs du tapis



Des situations d'échauffement et de mise en activité	
Echauffement articulaire	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Mobiliser toutes les articulations du corps ➤ Départ assis sur le tapis, on commence par les membres supérieurs et la nuque, puis le tronc, les hanches et les membres inférieurs
Déplacements sans contacts	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Se déplacer autour de l'aire de jeu en se suivant ➤ Se déplacer dans toute l'aire de jeu ➤ Se croiser en traversant l'aire de jeu (2 ou 4 équipes) ➤ Utiliser tous les modes de déplacements connus debout / à 4 pattes / en canard/en rampant ...
Déplacements avec contacts	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Au signal, passer entre les jambes d'un camarade ➤ Au signal, ceinturer un camarade sans le faire chuter ➤ Se laisser tomber sur les fesses puis rouler sur le dos sans à coups ➤ Se déplacer bras croisés et au signal, tamponner un camarade ➤ Faire varier la fréquence des signaux pour que les enfants restent attentifs
Chutes (Cycle 3) Plier les jambes, poser les fesses au sol puis le dos	<ul style="list-style-type: none"> ➤ La chute peut être provoquée par un partenaire désigné : de face, pousser ses épaules. ➤ Par derrière, tirer ses épaules. ➤ Idem plus amorti par frappé des bras (chute arrière judo). ➤ Au signal, tomber sur le tapis en variant les chutes.
Roulades	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Roulades avant et roulades arrière: type gym. ➤ Roulades latérales avant et arrière de type judo. ➤ Travailler simultanément avant et arrière ainsi qu'à droite et à gauche pour les roulades judo ; à l'arrêt puis avec élan.
Musculation	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Tirer un camarade qui se laisse glisser sur le tapis par les bras, les aisselles, les chevilles ➤ Faire des "pompes" genoux au sol varier l'écartement mains / genoux. ➤ Flexions/extensions sur les jambes bras tendus en avant, varier la fréquence, l'écartement des pieds. ➤ Ceinturer, soulever et déplacer un partenaire de poids équivalent en souplesse, sans à coups.

Des situations de retour au calme	
Etirements des jambes	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Assis jambes tendues, toucher avec les mains ses genoux, puis ses tibias, puis descendre lentement vers ses orteils ; ni à coups ni temps de « ressort » ➤ Debout jambes tendues, toucher avec les mains ses genoux, puis ses tibias, puis descendre lentement vers ses orteils ; par 2, aider le relâchement de son camarade en le poussant tout doucement dans le dos ➤ Allongé sur le dos, replier les jambes sur la poitrine, enserrer les jambes avec ses bras ; serrer puis relâcher ; recommencer sans perdre l'équilibre
Etirements de la colonne vertébrale	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Même position que ci-dessus, rouler sur le dos en avant et en arrière ; par 2, aider son camarade à rouler
Relâchement	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Relâchement : allongé sur le dos, s'étirer comme au réveil ➤ Tirer très lentement son partenaire allongé sur le dos par les jambes en le saisissant au niveau des chevilles ➤ Allongé sur le dos, yeux fermés, alterner relâchement total du corps et contraction d'une ou plusieurs parties du corps au signal du maître ➤ Faire onduler son camarade par des mouvements répétés de droite à gauche tout en le tirant ; avec ou sans musique ➤ Vérifier l'état de décontraction des enfants et demander aux élèves de se remettre en rang, calmement, un par un, en utilisant un signal à voix basse ou par le toucher de la main ou du pied.

Quelques repères pour mettre en œuvre des jeux de lutte à l'école élémentaire

