

CYCLE JEUX D'OPPOSITION.

CYCLE 2.

1/Présentation de l'activité.

Les sports de combat sont des activités à risques.

C'est pourquoi nous nous limiterons aux activités dites d'opposition.

Dans le cadre des jeux d'opposition, l'enseignant peut intervenir seul dans sa classe respectant certaines règles de bon sens.

Les enfants seront vêtus d'un survêtement et d'un tee shirt. Il est recommandé de prévenir les parents que le risque de déchirer les vêtements est important.

Recommandation :

On s'attardera un moment sur les règles de sécurité et sur la définition de l'activité.

Règles d'or

NE PAS FAIRE MAL. NE PAS SE LAISSER FAIRE MAL.

1/interdiction de prendre la tête à deux bras.

2/Interdiction d'attaquer avec la tête dans le ventre de l'adversaire.

3/ Pas d'appui manuel sur la tête.

4/ Pas de tirade brusque au niveau du coude.

5/Interdiction de forcer une articulation.

6/Interdiction de croiser les doigts

PREALABLES OBLIGATOIRES A LA SEANCE.

1/rappel des règles de sécurité et de camaraderie.

2/proposer un échauffement adapté à l'activité concernant les parties motrices sollicitées en faisant appel aux actions spécifiques des jeux d'opposition :
Tirer, chuter, porter, rouler....

3/ prévoir des phases d'action relativement courtes ayant un début et une fin clairement signalés.

4/ proposer de changer de rôle en alternance.

5/ prévoir un temps de relaxation en fin de séance.

6/ Prévoir un bilan de la séance.

Les IO :

Domaine de Compétence spécifique : "S'opposer individuellement ou collectivement "

- rencontrer un adversaire dans des jeux d'opposition duelle.
- Coopérer avec des partenaires pour s'opposer collectivement à un ou plusieurs adversaires dans un jeu collectif, attaquant, défenseur.

Activités de jeux d'opposition et autres domaines disciplinaires.

Vivre ensemble :

Respect de la règle du jeu et de l'adversaire.
Réinvestissement lors d'un débat sur la vie de classe.

Maîtrise de la langue :

- A l'oral lors du bilan de la séance.
- Par écrit lors du récit de la séance.
- Lors de l'élaboration collective d'une règle ou d'une modification.
- Lecture, lors des recherches sur les jeux existants.
- lecture de la règle etc....

Découverte du monde :

-Domaine du temps.

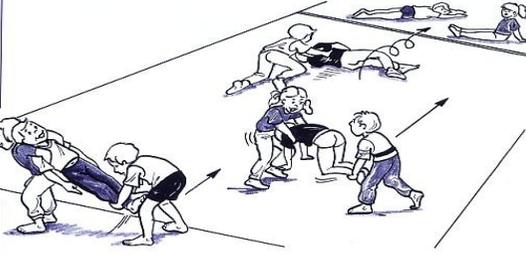
Recherche sur les sports de lutte ou d'opposition au cours des temps.

- Domaine du vivant.
- Le corps, les articulations, le squelette etc...
-

**Passer d'abord par des jeux d'opposition au sol avant de poursuivre par des activités debout.
Les enfants découvrent l'activité, s'initient aux règles de sécurité, jouent avec l'autre, s'opposent en toute sécurité.
Le passage debout induira des chutes d'où la nécessité de maîtriser d'abord le sol pour également dédramatiser l'activité d'opposition duelle.
Il est essentiel d'organiser les groupes d'enfants ou les binômes en fonction de paramètres essentiels tels que le poids, la taille, la tonicité, etc.....**

Jeux d'opposition Au sol	PRENDRE EN COMPTE L'AUTRE. ACCEPTER LE CORPS À CORPS.	Situation d'apprentissage : entrée dans l'activité Les déménageurs.	C2/3
---	--	--	-------------

DISPOSITIF :
2 équipes



-1 ou 2 groupes d'enfants figurent les meubles, l'autre sera l'équipe des déménageurs.
 -Les "meubles" sont disposés sur tout le tapis.
 -Les déménageurs doivent les transporter le plus vite possible dans leur camion (zone matérialisée sur le tapis).
 *Les meubles prennent des positions les plus diverses (assis, debout, coucher, à quatre pattes, etc...)
 *les déménageurs doivent les porter en l'état.

Arrêt du jeu : Fin de la minute signalée par l'enseignant. On compte le nombre d'objets dans le camion.

Organisation du groupe : - classe :2 groupes déménageurs, 2 groupes meubles. 5 à 6 enfants par équipe.

CONSIGNES :
 En 1 minute vous devez transporter le plus grand nombre de meubles (sans les abîmer) dans votre camion.
 - les meubles ne doivent pas bouger et se faire le plus lourds possible.

<p>Pour faciliter Les "meubles" sont allongés, l'on peut les tirer, les rouler sur le tapis.</p>	<p>Pour compliquer -le "meuble" ne doit jamais toucher le tapis lors du transport. Coopération entre les déménageurs pour porter.</p> <p>*Attention : On ne laisse pas tomber le copain transporté !</p>
<p>CE QUI EST A APPRENDRE</p> <p>Prise de conscience de l'autre et du corps de l'autre dans la passivité et la non coopération du "transporté".</p>	
<p>CRITERES DE REUSSITE : Le plus grand nombre de "meubles "transportés" dans le temps imparti ou avant la fin du temps.</p>	

Jeux d'opposition Au sol	ACCEPTER LE CORPS À CORPS	Situation d'entrée dans l'activité : Tortues et jardiniers.	C2/3
---	------------------------------	--	-------------

DISPOSITIF :



2 équipes – une équipe de tortues-une équipe de jardiniers.
(prévoir des binômes de taille et force à peu près égale.)

Il s'agit d'un jeu duel à rôles différenciés, avec un attaquant et un défenseur.

La tortue est à 4 pattes (genoux et mains au sol).

Le jardinier est à genoux à côté de la tortue et a les mains posées à plat sur le dos de celle-ci.

Arrêt du jeu : Quand la tortue est sur le dos, quand le temps est terminé. **30 s.**

On inverse les rôles à chaque manche.

Attention : il est interdit de prendre au cou ou de faire mal aux articulations (rappel sécurité pour les enfants).

CONSIGNES :

L'attaquant doit mettre la tortue sur le dos.

La tortue doit résister pour rester sur ses pattes.

Pour faciliter

-Imposer les modes de saisie (bras ou jambes).

-Le jardinier est debout.

Pour compliquer

imposer de tenir collée au sol jusqu'à la fin du temps.

La tortue peut revenir sur ses pattes une fois sur le dos (le jardinier doit résister).

- la tortue est collée sur le ventre au sol.

CE QUI EST A APPRENDRE

-Il faut supprimer des appuis pour réussir.

-Il faut pousser et non tirer pour réussir.

-il faut prendre la tortue (situation complexifiée, ventre au sol) à bras le corps, pour la retourner.

-La tortue écarte les membres et "colle" au tapis pour résister.

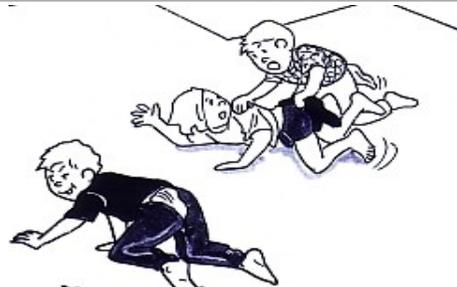
CRITERES DE REUSSITE :

Jardinier :Retourner les tortues en utilisant une technique stabilisée.

Tortue : rester sur ses pattes ou collée au sol en utilisant une technique stabilisée.

Jeux d'opposition Au sol	ACCEPTER LE CORPS À CORPS	Situation d'apprentissage : Arrêter les fourmis	C2/3
---	--	--	-------------

DISPOSITIF :



Sur l'espace tapis au complet. Les enfants évoluent.

Règles du jeu : Empêcher les fourmis de se déplacer. Plaquée au sol ou non.

Fin du jeu quand toutes les fourmis sont immobilisées ou sur un temps de 30 S et l'on compte le nombre de fourmis attrapées.

Matériel : tapis lutte.

Organisation du groupe : les enfants sont répartis en groupes de 5 à 6.

6 fourmis à 4 pattes/ 1groupe de chasseurs à 4 pattes. Les autres groupes observent puis alternance des rôles.

CONSIGNES :

Au signal les chasseurs entrent dans l'espace de jeu pour fixer au sol les fourmis. (les empêcher de se déplacer).

Pour faciliter

- Jouer sur le nombre de fourmis ou d'attaquants si l'on veut faciliter le rôle de l'un ou de l'autre.
- Les attaquants ont le droit d'être debout. (déplacement plus rapide).
- réduire la surface de jeu.

Pour compliquer

- les fourmis peuvent se dégager. (se débattre en sécurité)
- plusieurs attaquants peuvent bloquer une fourmi.
- retourner les fourmis sur le dos.
- placer une zone où la fourmi peut se réfugier.
- instaurer la "délivrance "pour les fourmis.

CE QUI EST A APPRENDRE

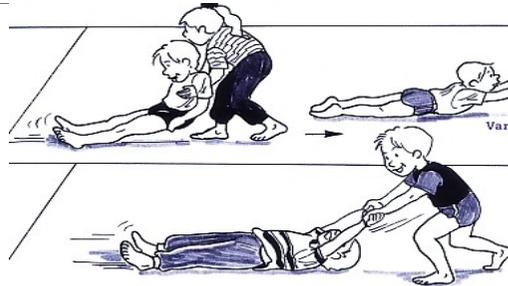
- accepter le corps à corps.
- Rechercher des moyens plus efficaces pour immobiliser..
- Respecter l'autre, jouer sans lui faire mal.

CRITERES DE REUSSITE :

- bloquer toutes les fourmis.
- immobiliser la fourmi qui ne se déplace plus.
- pour la fourmi réussir à se débloquer.
- réussir à délivrer ses amies. (variante délivrance).

Jeux d'opposition Au sol	ACCEPTER LE CORPS À CORPS JOUER AVEC L'AUTRE	Situation d'apprentissage : Sortir les ours dans la tanière.	C2/3
---	---	---	-------------

DISPOSITIF : -



Sur l'espace tapis au complet. Les enfants évoluent sur l'espace.

Règles du jeu : sortir tous les ours du tapis. Le jeu est terminé quand tous les ours sont sortis du tapis.
 Les ours peuvent se mettre en boule. Les chasseurs peuvent se mettre à plusieurs. Ils immobilisent l'ours puis ils le sortent.

Matériel : tapis lutte.

Organisation du groupe : groupes de 5 à 6.

Un groupe à 4 pattes sur le tapis. 2 groupes à quatre pattes aussi pour sortir les ours. Alternance.

CONSIGNES :

Au signal les chasseurs entrent dans l'espace de jeu pour attraper les ours et les sortir du tapis. Varier les saisies.

Pour faciliter

- Jouer sur le nombre d'ours ou de chasseurs si l'on veut faciliter le rôle de l'un ou de l'autre.
- Les attaquants ont le droit d'être debout. (déplacement plus rapide).
- réduire la surface de la tanière.

Pour compliquer

- les ours peuvent se dégager.
- plusieurs attaquants peuvent porter ou tirer un ours.
- les ours peuvent s'aider entre eux.(en se tenant , difficulté de bouger deux ours en même temps).
- Les ours sont ventre collé au sol et membres écartés.

CE QUI EST A APPRENDRE

- accepter le corps à corps.
- Rechercher des moyens ou des prises plus efficaces.
- coopérer avec mes coéquipiers.
- Respecter l'autre, jouer sans lui faire mal.

CRITERES DE REUSSITE :

- sortir tous les ours. .
- pour l'ours réussir à résister et demeurer dans le tapis.

Jeux d'opposition Au sol	ACCEPTER LE CORPS À CORPS JOUER AVEC L'AUTRE	Situation d'apprentissage : Chats et souris	C2/3
---	---	--	-------------

DISPOSITIF :



Sur l'espace tapis au complet. Les enfants évoluent sur l'espace.

Règles du jeu : Chaque chat tient une souris au sol. Ces dernières doivent s'évader pour se réfugier dans le nid. Fin du jeu : constat sur 30s.

Matériel : tapis lutte. Matérialiser un espace de 2mx2m avec des coupelles (nid des souris).

Organisation du groupe : groupes de 5 à 6.

Un groupe de souris à plat ventre, un groupe de chats à quatre pattes qui tiennent leur souris au départ.

Alternance. (groupes qui observent).

CONSIGNES :

Au signal les souris tentent de se libérer. Les chats tentent de maîtriser leur prise. les souris peuvent se sauver dans leur nid où elles sont sauvées.

Pour faciliter

- Pour les chats, il n'y a pas de nid pour les souris.
- Les souris sont à 4 pattes.

Pour compliquer

- le nid est placé plus loin de la zone de tenu.
- Le chat est coucher sur le dos de la souris. Il y a deux chats pour une souris.
- pour les souris il n'y a pas de nid.

CE QUI EST A APPRENDRE

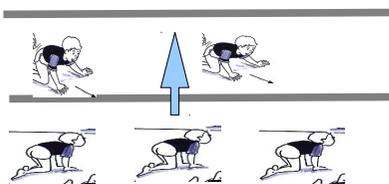
- accepter le corps à corps.
- Rechercher des moyens ou des prises plus efficaces.
- Rechercher des appuis et des prises de dégagement plus efficaces.
- Respecter l'autre, jouer sans lui faire mal.

CRITERES DE REUSSITE :

- Bloquer les souris dans le temps imparti.
- Pour la souris se sauver et se réfugier dans le nid.

Jeux d'opposition Au sol	ACCEPTER LE CORPS À CORPS JOUER AVEC L'AUTRE	Situation d'apprentissage : Passer la rivière	C2/3
---	---	--	-------------

DISPOSITIF :



Sur l'espace tapis au complet. Les enfants évoluent sur l'espace à quatre pattes. Une bande de 3 m de large sur la longueur du tapis.

Règles du jeu : Un groupe de gazelles à 4 pattes, un groupe de crocodiles qui empêchent les gazelles de passer. Alternance. (groupes qui observent). Jeux sur trois passages et l'on compte le nombre de gazelles attrapées ou immobilisées.

Matériel : tapis lutte. Matérialiser un espace de 4m avec des coupelles(rivière).

Organisation du groupe : groupes de 5 à 6. Les crocodiles alternent à chaque aller et retour.

CONSIGNES :

Au signal les gazelles passent la rivière. Les crocodiles tentent de maîtriser leur prise uniquement dans la rivière.

Pour faciliter

- Pour les crocodiles ils peuvent s'entraider.
- Pour les gazelles, il y a plus de gazelles que de crocodiles.
- la rivière est plus large(facilite pour les crocodiles)
- la rivière est moins large. (facilite pour les gazelles)

Pour compliquer

- plus de crocodiles que de gazelles.
- les enfants doivent ramper.
- Les gazelles doivent être immobilisées au sol.

CE QUI EST A APPRENDRE

- accepter le corps à corps.
- Élaborer une stratégie pour passer, pour attraper.
- Rechercher des moyens ou des prises plus efficaces.
- Rechercher des appuis et des prises de dégagement plus efficaces.
- Respecter l'autre, jouer sans lui faire mal.

CRITERES DE REUSSITE :

- Bloquer les gazelles.
- Pour la gazelle se réfugier sur le bord de la rivière.

jeux d'opposition debout	ACCEPTER LE CORPS À CORPS JOUER AVEC L'AUTRE	Situation d'apprentissage : Les pinces à linge.	C2/3
-------------------------------------	--	---	-------------

DISPOSITIF : -



Sur l'espace tapis au complet. Les enfants sont deux par deux.

Règles du jeu : Les enfants sont en binômes. L'un des deux a des pinces à linge accrochées sur ses vêtements.
Au signal et sur 30 s les attaquants doivent attraper un maximum de pinces à linge. Les enfants ne doivent pas se déplacer.

Matériel : tapis lutte, pinces à linge.

CONSIGNES :

Au signal les attaquants tentent d'attraper un maximum de pinces. Les défenseurs tentent de juguler les attaques.

Pour faciliter

- De nombreuses pinces. Elles sont placées sur les manches et le ventre.
- variante à genoux.

Pour compliquer

- que quelques pinces ; elles sont placées dans le dos .
- variante avec un foulard dans le dos.
- Debout.

CE QUI EST A APPRENDRE.

- Rechercher des moyens pour attraper par surprise.
- Rechercher des appuis et se protéger en repoussant, en esquivant, ou en se dégageant sur place.
- Respecter l'autre, jouer sans lui faire mal.

CRITERES DE REUSSITE :

- Attraper toutes les pinces.
- Empêcher l'attaque et la prise par un déplacement sur place ou un contre.

Jeux d'opposition debout	ACCEPTER LE CORPS À CORPS JOUER AVEC L'AUTRE	Situation d'apprentissage : Je défends mon territoire	C2/3
-------------------------------------	--	---	-------------

DISPOSITIF :



Sur l'espace tapis au complet. Les enfants évoluent sur l'espace.

Règles du jeu : Les enfants sont en binômes.

Au signal et sur 30 S, les attaquants tentent de rentrer dans la zone. Les enfants ne doivent pas se déplacer autour de la zone. Les défenseurs doivent empêcher les attaquants de rentrer.(attraper,tenir,puis pousser, et accompagner l'adversaire).

Matériel : tapis lutte, une zone, délimitée par des coupelles, de 4mx4m.

CONSIGNES :

Au signal les attaquants tentent d'entrer dans la zone. Les défenseurs tentent de juguler les attaques.

Pour faciliter

-agrandir le carré, pouvoir se déplacer autour.

Pour compliquer

-une main dans le dos.

VARIANTE :

Les enfants doivent pousser les adversaires en dehors de la zone. Les adversaires doivent résister sur 30 S.

CE QUI EST A APPRENDRE.

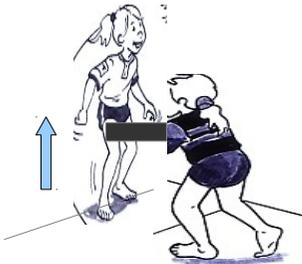
- Rechercher des moyens pour attraper.
- Rechercher des appuis et se protéger en repoussant ou en se dégageant sur place.
- Respecter l'autre, jouer sans lui faire mal.

CRITERES DE REUSSITE :

- entrer dans la zone.
- empêcher l'attaque.

Jeux d'opposition debout	ACCEPTER LE CORPS À CORPS JOUER AVEC L'AUTRE	Situation d'apprentissage : Soulevé ! perdu !	C2/3
-------------------------------------	--	---	-------------

DISPOSITIF :



Sur l'espace tapis au complet. Les enfants évoluent sur l'espace. **SANS COURIR.**
Les enfants sont deux par deux.

Règles du jeu : Les enfants sont en binômes. L'un des deux tentent de soulever l'autre. Dès qu'il est soulevé on change de rôle ! Le "soulevé" résiste.
Au signal et sur 30 S.

CONSIGNES :
Au signal les attaquants tentent de soulever leur adversaire. Les défenseurs tentent de juguler les attaques.
Tu ne laisses pas tomber ton camarade "soulevé". Tu le reposes au sol.

<p>Pour faciliter -l'adversaire ne peut résister.</p>	<p>Pour compliquer - les enfants attendent le signal dos à dos.</p>
<p>VARIANTE . -les deux peuvent attaquer .</p>	
<p>CE QUI EST A APPRENDRE.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Rechercher des moyens pour attraper par surprise - Rechercher des appuis et assurer sa prise pour soulever. - Rechercher des appuis et se protéger en repoussant ou en se dégageant sur place. - Respecter l'autre, jouer sans lui faire mal. 	
<p>CRITERES DE REUSSITE :</p> <ul style="list-style-type: none"> -Soulever. - empêcher l'attaque et la prise par un déplacement sur place ou un contre. 	

Jeux d'opposition debout	ACCEPTER LE CORPS À CORPS JOUER AVEC L'AUTRE	Situation d'apprentissage : Au sol ! perdu !	C2/3
---	---	---	-------------

<p>DISPOSITIF :</p>  <p>Sur l'espace tapis au complet. Les enfants évoluent sur l'espace.</p> <p>Règles du jeu : Les enfants sont en binômes. L'un des deux tente de faire passer l'autre au sol. Dès qu'il est au sol on change de rôle. Le défenseur résiste. Au signal et sur 30S.</p>	<p>CONSIGNES :</p> <p>Au signal les attaquants tentent de mettre au sol leur adversaire.</p> <p>Les défenseurs tentent de juguler les attaques.</p> <p>-Il faut accompagner ton adversaire au sol.</p>
--	--

<p>Pour faciliter</p> <ul style="list-style-type: none"> -l'adversaire ne peut résister. - les enfants sont à genoux. 	<p>Pour compliquer</p> <ul style="list-style-type: none"> les enfants jouent simultanément les deux rôles. Faire toucher les épaules.
<p>VARIANTE ;</p> <p>Le jeu se poursuit au sol, il faut accompagner son adversaire puis l'immobiliser.</p>	
<p>CE QUI EST A APPRENDRE.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Rechercher des moyens pour attraper par surprise - Rechercher des appuis et assurer sa prise pour accompagner au sol. - Rechercher des appuis et se protéger en repoussant ou en se dégageant sur place. - Respecter l'autre, jouer sans lui faire mal. 	
<p>CRITERES DE REUSSITE :</p> <ul style="list-style-type: none"> -mettre au sol. - empêcher l'attaque et la prise par un déplacement sur place ou en contre. 	

Rappel :

***Lors de chaque séance : rappeler les règles de sécurité.**

***Faire un échauffement spécifique en s'appuyant sur des actions inhérentes aux jeux d'opposition, tirer, porter, rouler, chuter, pousser.**

Ce temps est important et doit avoir une durée certaine. Chaque articulation et groupes musculaires seront sollicités.

Proposer un travail spécifique concernant le cou et les épaules. Il est important d'être vigilant et prudent en ce qui concerne ces parties du corps.

***Prévoir des assauts très courts avec des signaux précis de début et de fin d'action. Les rotations entre groupes doivent se faire d'une manière rapide afin de favoriser au maximum l'engagement et l'action.**

***A la fin de chaque séance il est prépondérant de prévoir un temps de retour au calme.**

***Faire un bilan de la séance.**