

La lutte en milieu scolaire



1-2P

- ⇒ Maîtriser ses émotions en acceptant le contact avec un adversaire
- ⇒ Se concentrer sur ses actions pour ne pas faire mal

3-4P

- ⇒ Réagir rapidement à un signal
- ⇒ Accepter les décisions de l'arbitre
- ⇒ Se déplacer de manière variée et rechercher le contact

5-6P

- ⇒ Identifier des positions favorables à l'action
- ⇒ Accepter les décisions de l'arbitre
- ⇒ Enchaîner différentes actions de tirages et de poussée



La sécurité, une priorité !

Sécurité passive

Enlever bijoux, montres, lunettes et tout ce qui peut éventuellement s'accrocher, nous blesser ou blesser les autres.

Respect des règles imposées par l'enseignant (rituels, signaux départ/arrêt, contrôle des actions...)

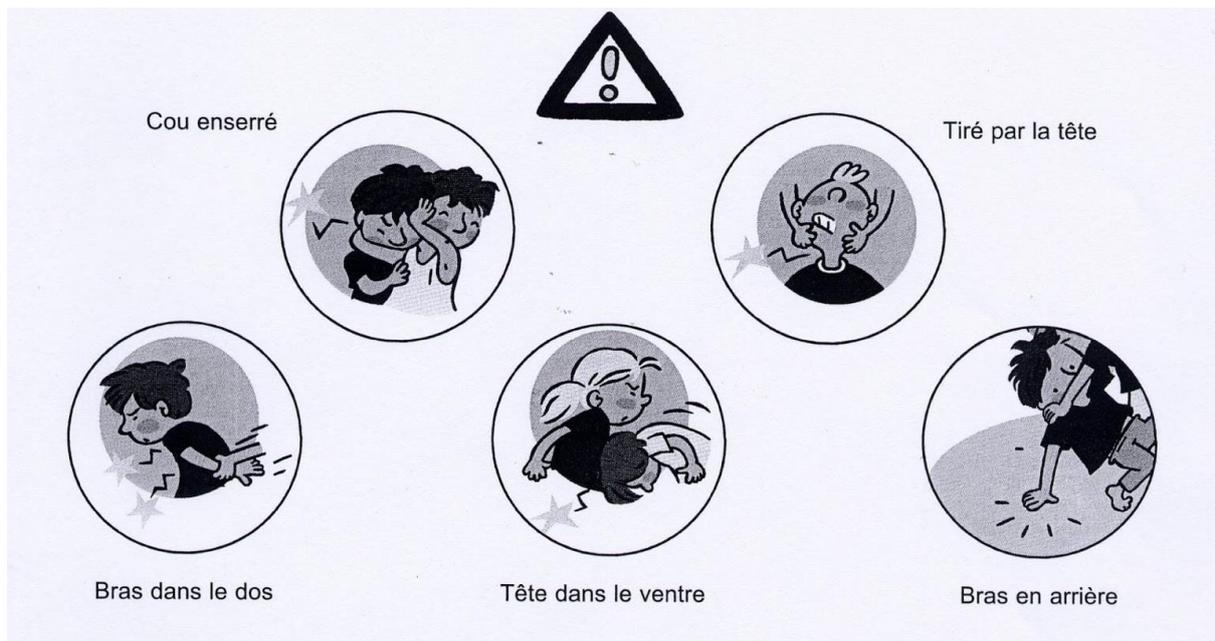
Surface de combat : tapis accrochés pour éviter qu'ils se séparent durant un affrontement.

Sécurité active

Règle d'or en lutte : ne pas faire mal ni se laisser faire mal

Chuter sans se faire mal.

Contrôler ses actions et sa force. Stopper ses actions si un élève a mal (signal déterminé à l'avance).



1-2P

Matériel nécessaire : ballons mousse, plastique, tapis fin



Salade

Une tortue essaye de défendre sa salade (balle) en la protégeant avec son corps, le voleur a 30 secondes pour voler la salade de sa tortue.

Matériel : Un ballon/élève, surface de combat = tapis fins

Variante : Le voleur gagne un point s'il parvient à mettre sa tortue sur le dos, 3 points s'il récupère la salade.



Serpent

Au départ, le serpent est situé au sol, le renard se positionne comme il le souhaite.

Au signal, le serpent a 30 secondes pour échapper au renard en sortant de sa zone de chasse. Si le renard parvient à garder le serpent dans sa zone, il gagne le duel.



Les déménageurs

Une équipe doit essayer de transporter les « meubles » (joueurs de l'équipe adverse) d'une zone à une autre le plus rapidement possible.

Alternier les rôles, attention choisir si les meubles sont « légers, lourds, raides... »

Variante « nœud » :

Les joueurs peuvent maintenant se tenir en s'accrochant les uns aux autres par les bras ou les jambes.

Les déménageurs devront tenter de les séparer avant de les déménager à l'extérieur de la surface de combat. Attention une fois qu'un joueur est séparé il ne peut plus se raccrocher à un autre.

On chronomètre le temps de déménagement et on inverse les équipes qui s'affrontent

Interdiction de faire mal, tirer les vêtements ou chatouiller.



Duel

Jeu collectif

3-4P



Matériel nécessaire : ballons divers (mousse, plastique...), cordes, tapis



Duel

Pique ballon

Deux adversaires se font face, un ballon posé au milieu à égale distance. Au signal tenter de s'approprier le ballon puis l'amener dans la zone adverse.

Score = 1 point si je récupère le ballon

3 points si je parviens à l'amener dans le camp adverse



Sumo

Deux adversaires se tiennent

Au signal, les joueurs doivent tenter de sortir les deux pieds de l'adversaire à l'extérieur de la surface de combat.

Attention il y a égalité si les 2 joueurs sortent leurs pieds de la surface.



Variante : la mare ; amener l'adversaire à mettre ses deux pieds dans la mare



Le bowling

3 équipes : les quilles, les releveurs et les tombeurs

Les tombeurs : cherchent à faire tomber les quilles au sol

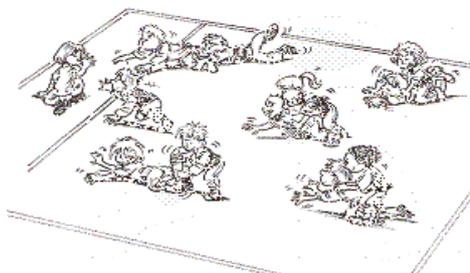
Les releveurs : doivent remettre les quilles à l'endroit

Les quilles doivent rester immobiles.

Rivière au crocodile

Les antilopes essayent de traverser la rivière sans se faire arrêter par un crocodile. Les déplacements se font à quatre pattes. Si un crocodile empêche une antilope de traverser, celle-ci devient crocodile.

Variante : Faire tomber les antilopes sur le côté/sur le dos pour les transformer en crocodile.



Jeu collectif

5-6P

Matériel nécessaire : cônes, assiette, cordes, tapis



Le Rodéo

A deux, un joueur se met à quatre pattes son adversaire se positionne sur son dos. Au signal essayer de faire tomber le joueur.



Fuite

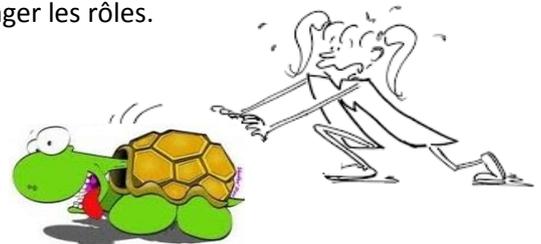
Trois joueurs : Un gendarme, un voleur et un juge. L'enseignant impose au voleur une position de départ (à genoux, assis, accroupi...), le gendarme se positionne comme il le souhaite. Au signal, le voleur doit s'échapper du gendarme afin de se retrouver dans son refuge. (Tapis, espace délimité). Le juge intervient pour vérifier que les règles de sécurité sont respectés et annonce si le voleur a réussi à s'échapper ou non.



Lutte tortue

Deux joueurs ; une tortue et un renard.

La tortue est à 4 pattes, le renard est sur les genoux à côté. Au signal le renard essaye de retourner la tortue sur le dos. Compter le nombre de point marqué et changer les rôles.



Evasion

Dans un périmètre délimité, les joueurs doivent essayer de faire sortir tous les autres sans sortir eux même de la zone. Un joueur qui est sorti doit aller chercher un sautoir avant de revenir en jeu. Le but est de n'avoir aucun sautoir à la fin de la partie.

Variante : Debout

Crocodiles

Les joueurs se déplacent dans la surface de combat debout sans se faire attraper par un crocodile. Lorsqu'un joueur sort du terrain ou tombe au sol, celui-ci se transforme en crocodile.

Variante : le peuplier, le joueur qui se fait attraper par un crocodile peut fléchir pour résister à son adversaire.

