

# Jeux de lutte cycle 2 - 3

Document Alain LARRIEU - Jean Michel ETCHEVERRY CPC EPS

Extrait du site EPS 64 : <http://www.ac-bordeaux.fr/EPS64/> (vidéo en ligne)

Entrée dans l'activité - Mise en train :	Propositions - Vidéo
------------------------------------------	----------------------

Les étapes	Situations - Vidéos
Séances 1 - 2 <b>Pénétrer dans le territoire de l'adversaire /</b> <b>Protéger son territoire</b>	Entrez
Séances 3 à 5 <b>Saisir - déséquilibrer l'adversaire /</b> <b>Rester en équilibre</b>	Entrez
Séances 6 à 8 <b>Immobiliser l'adversaire au sol /</b> <b>Se dégager</b>	Entrez
<b>La situation de référence</b> Évaluation diagnostique et terminale	Entrez

Les principes de la lutte

Les règles d'or

Organiser la classe





Plan d'une séance



Gérer les groupes - les duels

## Entrée dans l'activité

### Mise en train

Les règles d'or seront toujours respectées



LES MARCHES BIZARRES		
Imposées ou inventées  En avant, en arrière, sur le côté, à plusieurs ... Debout, à quatre pattes, à genoux, accroupi, couché  A plusieurs	À quatre pattes	
	Les canards	
	Les grenouilles	
	Les serpents	

<b>LA STATUE</b> Manipuler son partenaire	
<b>LES DÉMÉNAGEURS</b> Chaque équipe transporte ses meubles le plus vite possible dans sa nouvelle maison <b>Variables</b> : meubles "mous", meubles "durs, raides"	




Séances 1 - 2 :

**Objectifs : Pénétrer dans le territoire de l'adversaire / Protéger son territoire**

## Les voleurs de foulards

Aménagement	But et consignes pour l'élève	Être capable de	Vidéo 2 <sup>ème</sup> temps
<p>Une aire carrée de 2 à 3 m de côté 2 marques de départ Un défenseur, un attaquant Un foulard passé à la ceinture du défenseur : Variable : - foulard derrière</p> <p>Un chronomètre ou un sablier</p>	<p><b>Attaquant :</b> Prendre le foulard de son adversaire <b>le plus de fois</b> en 1 min (1 point par prise)</p> <p><b>Défenseur :</b> Empêcher son adversaire de s'emparer de son foulard (Ne pas tenir son foulard - rester dans l'aire)</p> <p>Les deux : se remettre en position de départ après chaque prise</p>	<p><b>Attaquant :</b> Feinter, plonger, harceler</p> <p><b>Défenseur :</b> Se tenir buste et bras en avant Esquiver : s'écarter, tourner, se baisser Saisir, détourner, repousser les mains, le corps, barrer, bloquer les bras</p>	 
2 <sup>ème</sup> temps : les 2 adversaires ont chacun un foulard et sont à la fois attaquant et défenseur			
<b>Variables</b> : position debout, foulard devant ou foulard derrière position à genoux, foulard derrière			



## Les hérissons

Aménagement	But et consignes pour l'élève	Être capable de	Vidéo 2 <sup>ème</sup> temps
<p>Une aire carrée de 2 à 3 m de côté 2 marques de départ Un défenseur, un attaquant</p> <p>4 pinces à linge sur le défenseur</p> <p>Un chronomètre ou un sablier</p>	<p><b>Attaquant :</b> Prendre les pinces de son adversaire en 1 min</p> <p><b>Défenseur :</b> Empêcher son adversaire de s'emparer de ses pinces (Ne pas tenir ses épingles - rester dans l'aire)</p>	<p><b>Attaquant :</b> Feinter, plonger, harceler</p> <p><b>Défenseur :</b> Se tenir buste et bras en avant Esquiver : s'écarter, tourner, se baisser Saisir, détourner, repousser les mains, le corps, barrer, bloquer les bras</p>	  et 
2 <sup>ème</sup> temps : les 2 adversaires ont chacun 4 pinces à linge et sont à la fois attaquant et défenseur			
<b>Variables</b> : nombre et position des pinces			



Séances 3 - 4 - 5 :

**Objectifs : Saisir, déséquilibrer l'adversaire / Conserver son équilibre**



### Sortir les ours (jeu collectif)

Aménagement	But et consignes pour l'élève	Être capable de	Vidéo
<p>Une aire carrée de 2 à 3 m de côté</p> <p>4 ours identifiés (chasubles) dans l'aire</p> <p>4 chasseurs à l'extérieur</p> <p>Un chronomètre</p>	<p><b>Attaquants</b> (chasseurs) :</p> <p>Sortir tous les ours de leur caverne</p> <p><b>Défenseurs</b> (ours) :</p> <p>Rester dans sa caverne</p> <p>Ne pas s'accrocher entre ours</p>	<p><b>Attaquant :</b></p> <p>Saisir, tirer, pousser, soulever, porter, coopérer...</p> <p><b>Défenseur :</b></p> <p>Se déplacer</p> <p>Esquiver : s'écarter, tourner, se baisser</p> <p>Détourner, repousser les mains, le corps, barrer, bloquer les bras</p>	 
<p><b>Variables :</b> Le plus rapidement - Nombre de chasseurs - Position : debout - à genoux - Dimension de l'aire</p>			



### Viens chez moi

Aménagement	But et consignes pour l'élève	Être capable de	Vidéo 2 <sup>ème</sup> temps
<p>Une bande de 2 à 3 m de large</p> <p>Combattants par couples face à face dans la bande :</p> <p>un attaquant, un défenseur</p>	<p>Position de départ : debout face à face, prise par les poignets, les mains</p> <p><b>Attaquant :</b></p> <p>Amener l'adversaire dans son camp</p> <p><b>Défenseur :</b></p> <p>Rester dans la bande</p>	<p><b>Attaquant :</b></p> <p>Saisir, tirer, tourner, pousser, soulever, porter</p> <p><b>Défenseur :</b></p> <p>Résister, écarter ses appuis (pieds décalés), fléchir les genoux</p>	 
<p>2<sup>ème</sup> temps : les 2 adversaires sont à la fois <b>attaquant et défenseur</b></p>			
<p><b>Variables :</b> largeur de la bande - position : à genoux – défenseur de dos</p>			

## Faire tomber la bouteille

Aménagement	But et consignes pour l'élève	Être capable de	Vidéo 2 <sup>ème</sup> temps
<p>Une aire carrée de 2 à 3 m de côté</p> <p>Une bouteille plastique vide</p> <p>Un attaquant, un défenseur</p> <p>Un chronomètre ou un sablier</p>	<p>Position de départ : debout face à face, de part et d'autre de la bouteille, prise par les poignets, les mains</p> <p>En 1 minute :</p> <p><b>Attaquant :</b> Faire tomber la bouteille par son adversaire</p> <p><b>Défenseur :</b> Ne pas faire tomber la bouteille</p>	<p><b>Attaquant :</b> Saisir, tirer, tourner, pousser, soulever, porter</p> <p><b>Défenseur :</b> Résister, écarter ses appuis (pieds décalés), fléchir les genoux</p>	 
2 <sup>ème</sup> temps : les 2 adversaires sont à la fois attaquant et défenseur			
<b>Variables</b> : ajouter d'autres bouteilles dans l'aire – dimension de l'aire - durée			



## Le sumo

Aménagement	But et consignes pour l'élève	Être capable de	Vidéo 2 <sup>ème</sup> temps
<p>Une aire carrée de 2 à 3 m de côté</p> <p>2 marques de départ</p> <p>Un attaquant, un défenseur</p> <p>Un chronomètre ou un sablier</p>	<p>Position de départ : debout face à face sur les marques de départ</p> <p>En 1 minute :</p> <p><b>Attaquant :</b> Faire sortir son adversaire de la zone (2 appuis au moins) <b>le plus de fois possible</b> : 1 point par réussite</p> <p><b>Défenseur :</b> Ne pas sortir de la zone Se remettre en position après chaque sortie</p>	<p><b>Attaquant :</b> Saisir, tirer, tourner, pousser, soulever, porter, combiner les actions</p> <p><b>Défenseur :</b> Résister, écarter ses appuis (pieds décalés), fléchir les genoux, tourner, se dégager, pivoter à la poussée de l'attaquant</p>	 
2 <sup>ème</sup> temps : les 2 adversaires sont à la fois attaquant et défenseur			
<b>Variables</b> : position à genoux – dimension de l'aire			



Séances 6 - 7 - 8 :

**Objectifs : Immobiliser, fixer au sol l'adversaire / Se dégager - conserver sa liberté de mouvement**


### Épervier pigeons

Aménagement	But et consignes pour l'élève	Être capable de	Vidéo
<p>Une aire centrale de 7 à 10 m de longueur</p> <p>Un camp de départ</p> <p>Un camp d'arrivée</p> <p>Un épervier dans la zone centrale devant le camp d'arrivée</p> <p>6 à 8 éperviers dans le camp de départ</p>	<p>A 4 pattes</p> <p><b>Pigeons :</b> Rejoindre le camp d'arrivée sans être immobilisé par l'épervier</p> <p>Pris je deviens épervier</p> <p><b>Epervier :</b> Immobiliser un pigeon (3 secondes sans avancée) pour qu'il devienne épervier avec moi</p>	<p><b>Défenseur (pigeon) :</b> Esquiver, résister, repousser, se dégager, garder ses appuis, se déplacer,</p> <p><b>Attaquant (épervier) :</b> s'enrouler, supprimer les appuis de l'adversaire, l'écraser (utiliser son poids), coopérer</p>	 



### Anguilles crapauds

Aménagement	But et consignes pour l'élève	Être capable de	Vidéo
<p>Une aire centrale de 2 à 3 m de longueur (la rivière)</p> <p>Un camp de départ et un camp d'arrivée de chaque côté</p> <p>4 anguilles dans la rivière</p> <p>4 crapauds sur une rive</p>	<p>A 4 pattes</p> <p><b>Crapauds :</b> Rejoindre la rive opposée sans être immobilisé par une anguille</p> <p>Demeurer le dernier crapaud</p> <p><b>Anguilles :</b> Immobiliser un crapaud (3 secondes sans avancée) pour l'éliminer</p>	<p><b>Défenseur (crapaud) :</b> Esquiver, résister, repousser, se dégager, garder ses appuis, se déplacer</p> <p><b>Attaquant (anguille) :</b> s'enrouler, supprimer les appuis de l'adversaire, l'écraser (utiliser son poids), coopérer</p>	 
<p>2ème temps : inverser les rôles</p> <p><b>Variables :</b> largeur de la rivière – nombre d'anguilles</p>			

## Bloquer le mouton

Aménagement	But et consignes pour l'élève	Être capable de	Vidéo
<p>Une aire carrée de 2 à 3 m de côté 2 marques de départ</p> <p>Un attaquant (le berger) Un défenseur (le mouton)</p> <p>Un chronomètre ou un sablier</p>	<p><b>Berger :</b> départ debout Immobiliser le mouton (3 secondes sans avancée)</p> <p><b>Mouton :</b> à 4 pattes Rester libre</p>	<p><b>Attaquant (berger) :</b> Saisir à bras le corps, supprimer les appuis de l'adversaire, l'écraser (utiliser son poids), combiner les actions</p> <p><b>Défenseur (mouton) :</b> Esquiver, résister, repousser, se dégager, garder ses appuis, se déplacer, combiner les actions</p>	 
2ème temps : inverser les rôles			
<b>Variables :</b> dimension de l'aire - durée			

## Retourner la tortue

Aménagement	But et consignes pour l'élève	Être capable de	Vidéo
<p>Une aire carrée de 2 à 3 m de côté 2 marques de départ</p> <p>Un attaquant (le jardinier) Un défenseur (la tortue)</p> <p>Un chronomètre ou un sablier</p>	<p>Position de départ : à genoux face à face sur les marques de départ</p> <p>En 1 minute</p> <p><b>Jardinier :</b> Retourner la tortue (appui des deux épaules au sol)</p> <p><b>Tortue :</b> Rester libre</p>	<p><b>Attaquant (jardinier) :</b> Saisir à bras le corps, supprimer les appuis de l'adversaire, l'écraser (utiliser son poids), combiner les actions</p> <p><b>Défenseur (tortue) :</b> Esquiver, résister, repousser, se dégager, garder ses appuis, se déplacer, combiner les actions</p>	 
2ème temps : inverser les rôles			
<b>Variables :</b> dimension de l'aire - durée			


## Situation de référence "Jeux de lutte"

Évaluation de départ et évaluation terminale - Donner du sens aux apprentissages - Mesurer les progrès

Compétence EPS : coopérer et s'opposer individuellement et collectivement

CP CE1 Jeux de lutte : agir sur son adversaire pour l'immobiliser. CE2 CM1 CM2 Jeux de lutte : amener son adversaire au sol pour l'immobiliser.

### Retourner la tortue

Aménagement	But et consignes pour l'élève	Être capable de	Vidéo
<p>Une aire carrée de 2 à 3 m de côté 2 marques de départ</p> <p>2 adversaires</p> <p>Un chronomètre ou un sablier</p>	<p>Position de départ : à genoux face à face sur les marques de départ</p> <p>En 1 minute :</p> <p>Retourner la tortue adverse (appui des deux épaules au sol) Ne pas se faire retourner</p>	<p><b>Attaquer :</b> Saisir à bras le corps, pousser, tirer, supprimer les appuis de l'adversaire, l'écraser (utiliser son poids), combiner les actions</p> <p><b>Se défendre :</b> Esquiver, résister, repousser, se dégager, garder ses appuis, se déplacer, combiner les actions, contre attaquer : profiter d'un déséquilibre ou en créer un</p>	

## JEUX DE LUTTE

### Ma fiche

Nom :

Prénom :

Dans un combat à deux contre un adversaire de force égale

**Quand j'attaque je suis capable de :**

Attraper mon adversaire

Déséquilibrer mon adversaire

Retourner et immobiliser mon adversaire au sol

**Quand je défends, je suis capable de :**

Repousser mon adversaire

Garder mon équilibre

Me dégager





## Programmes 2008 : compétence EPS : coopérer et s'opposer individuellement et collectivement

- Les principes de la lutte

### Combattre c'est

<b>Attaquer</b>	<b>ET</b>	<b>Se défendre</b>
1) Entrer dans l'espace proche de l'adversaire : attaquer son territoire		Préserver son propre territoire
2) Saisir l'adversaire		Se dégager
3) Déséquilibrer l'adversaire		Conserver son équilibre (debout ou à genoux)
4) Priver l'adversaire de sa liberté de mouvement : le fixer au sol		Se dégager - rester en mouvement
Pour permettre à l'élève une meilleure prise informationnelle, on mettra d'abord en place des situations où <b>les rôles seront définis</b> : un attaquant et un défenseur (inverser les rôles) Dans un second temps, les adversaires seront <b>à la fois attaquant et défenseur</b> : réversibilité des rôles		

#### Logique interne de la lutte :

2 adversaires dans une zone délimitée

But : immobiliser l'adversaire les deux épaules en contact avec le sol, en un temps limité

### Aider l'enfant à réaliser :

<b>Attaquer</b>	<b>Se défendre</b>
<b>Saisir :</b> bras, jambes, ceinture, torse  <b>Retenir :</b> avec les mains, à bras le corps, avec les jambes ...  <b>Déséquilibrer :</b> tirer, pousser, tirer et pousser, soulever, porter, faire tourner, accepter de se laisser pousser pour s'écarter ...  <b>Immobiliser :</b> s'enrouler, fixer les membres, retourner, écraser au sol en recouvrant le corps, utiliser son poids...  <b>Combiner les actions</b>	<b>Esquiver :</b> s'écarter, tourner, détourner les mains, se baisser, sauter, rouler ...  <b>Rester en équilibre :</b> écarter ses appuis (pieds décalés), fléchir les genoux  <b>Résister :</b> détourner, repousser, s'opposer, écarter ses appuis, contre attaquer ...  <b>Se dégager :</b> saisir, repousser, pivoter, se retourner sur le ventre ...  <b>Combiner les actions</b>

- **Les règles d'or**

## **1. CONSTRUIRE LA NOTION DE RÈGLE**

Compte tenu des **ressources d'ordre psychologique** mobilisées pour cette A.P.S :

- volonté de vaincre
- contrôle de soi (risque /stress /émotion /acceptation de l'agression)
- relations (rôles différents : attaquant, défenseur, dominant, dominé, juge / acceptation de l'autre et respect de son intégrité / respect des règles)

Il sera indispensable de faire découvrir, construire, afficher puis strictement respecter **les règles d'or** :

### **Ne pas faire mal - Ne pas se faire mal - Ne pas se laisser faire mal**

**Pas de saisies au cou / Pas de coups frappés (pieds, poings) / Ne pas se pincer, mordre, tirer les cheveux, chatouiller, s'agripper aux vêtements mais saisir une partie du corps / Ne pas porter de bijoux, de vêtements fragiles / Avoir les ongles courts / Saluer l'adversaire : avant le signal de l'arbitre ; à chaque reprise du jeu ; à la fin du combat / Donner un signal clair d'arrêt immédiat de la prise**

## **2. CONCILIER ENVIE DE GAGNER ET STRICT RESPECT DES RÈGLES**

À travers la pratique contrôlée des jeux de lutte en EPS dans un climat de confiance et de respect de l'autre, permettre un accès à des valeurs sociales et morales : effacer les notions de rivalité, d'agressivité, d'intolérance, de violence, de réussite à tout prix.

Un module d'apprentissage « jeux de lutte », finalisé si possible par une rencontre sportive inter classes, prendra alors toute sa dimension transversale quant à **l'éducation à la citoyenneté**.

---

- **Organiser la classe**

## Cadre d'évolution

Surfaces de réception où les élèves pourront évoluer **sans risque** : salle spécialisée, surface sablonneuse, herbeuse, tapis de gymnastique.

Éloigner les surfaces de réception des murs, fenêtres, meubles, angles vifs...

Tenue de sport **peu fragile** conseillée... Se déchausser. De préférence garder les chaussettes (sauf surfaces glissantes).

Espaces de lutte **délimités** et clairement identifiés par les élèves.

## La classe

Favoriser des **groupes** permettant la rencontre de **couples équilibrés** en taille et en poids.

Tenir également compte de la **tonicité** de certains enfants (capacité à maintenir une contraction musculaire permanente permettant de mobiliser énergie et réactivité).

Changer systématiquement de **partenaire** et de **rôle** au cours d'une même situation : attaquant - défenseur – juge – chronométreur - tenue de fiches (voir plus loin).

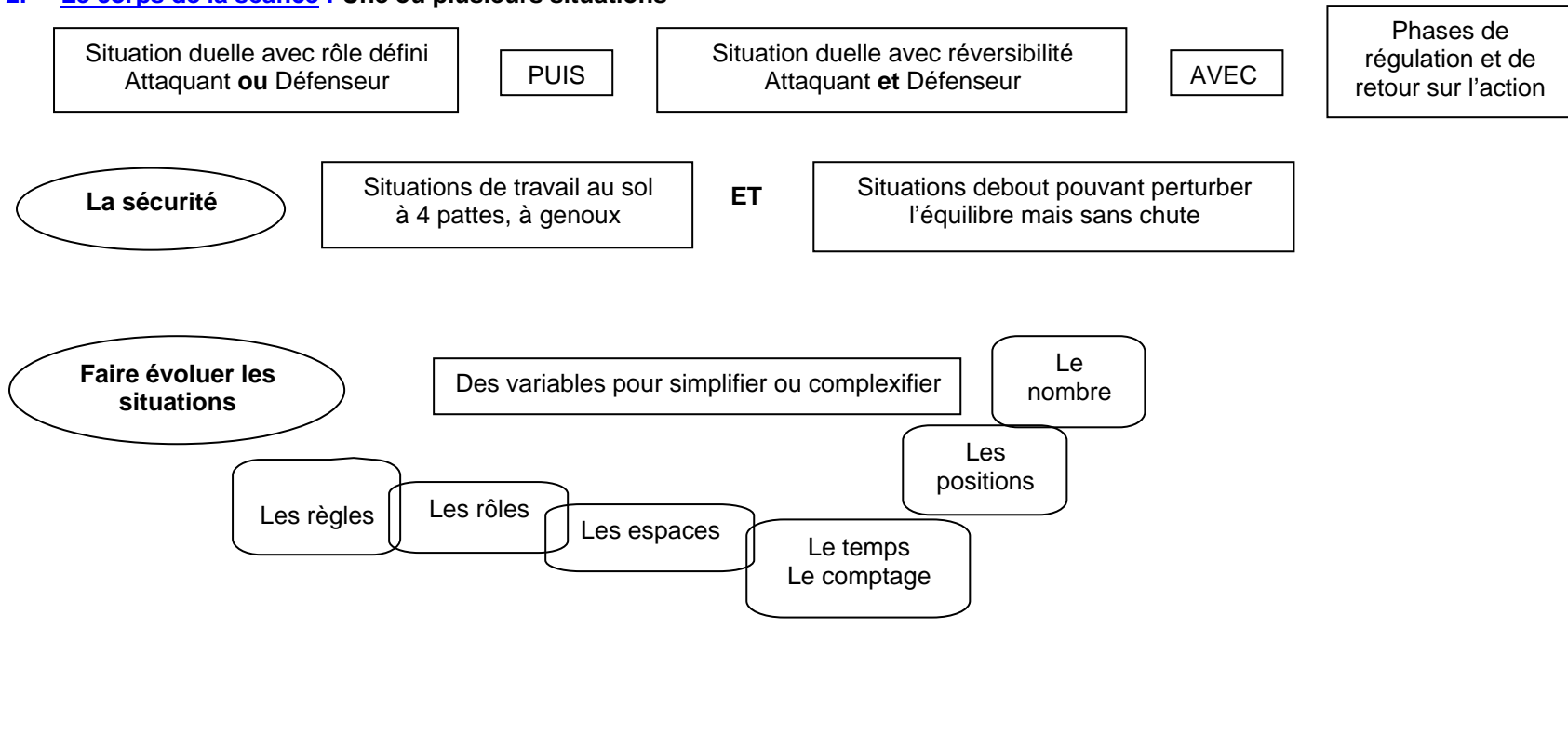
---

- **La séance** : prévoir 3 phases

**1. La mise en train :**

Jeux de déplacements / Jeux de manipulation / Jeux de réaction à un signal / Echauffement articulaire ...

**2. Le corps de la séance : Une ou plusieurs situations**



**3. Le retour au calme :**



**Fiches pour gérer les combats des groupes sur chaque aire (situations avec réversibilité des rôles)**  
**Groupes de 6 – 5 ou 4 élèves**

Numéro des lutteurs	Nom	Résultats														
		5 rencontres					Total									
1							<b>Points</b>									
2							<b>Points</b>									
3							<b>Points</b>									
4							<b>Points</b>									
5							<b>Points</b>									
6							<b>Points</b>									
Tableau des rencontres :																
Juges	3-6	2-5	1-4	3-5	2-6	1-4	2-3	1-6	4-5	2-6	1-3	4-6	2-3	5-6	1-2	
Rencontres	1	3	5	2	1	3	1	3	2	1	4	2	1	2	4	
	2	4	6	4	5	6	4	5	6	3	6	5	6	3	5	
Entoure le numéro du vainqueur ou les deux numéros si match nul Remplis les cases de tes 5 rencontres puis fais le total : <b>Victoire : 3 points / Match nul : 2 points à chacun / Défaite : 1 point / Brutalité, tricherie : 0</b>																

Numéro des lutteurs	Nom	Résultats								
		4 rencontres				Total				
1						<b>Points</b>				
2						<b>Points</b>				
3						<b>Points</b>				
4						<b>Points</b>				
5						<b>Points</b>				
Tableau des rencontres :										
Juges	4-5	1-2	2-3	1-3	2-4	3-5	1-4	2-5	2-3	1-5
Rencontres	1	3	5	2	3	1	2	1	4	2
	2	4	1	4	5	4	5	3	5	3
Entoure le numéro du vainqueur ou les deux numéros si match nul Remplis les cases de tes 4 rencontres puis fais le total : <b>Victoire : 3 points / Match nul : 2 points à chacun / Défaite : 1 point / Brutalité, tricherie : 0</b>										

Numéro des lutteurs	Nom	Résultats				
		3 rencontres			Total	
1					<b>Points</b>	
2					<b>Points</b>	
3					<b>Points</b>	
4					<b>Points</b>	
Tableau des rencontres :						
Juges	3-4	1-2	2-4	1-3	2-3	1-4
Rencontres	1	3	1	2	1	2
	2	4	3	4	4	3
Entoure le numéro du vainqueur ou les deux numéros si match nul Remplis les cases de tes 3 rencontres puis fais le total : <b>Victoire : 3 points / Match nul : 2 points à chacun / Défaite : 1 point / Brutalité, tricherie: 0</b>						