

# LUTTER

Par 2: doser ses forces afin de rester en équilibre.



**ssB**  
se sentir Bien

Accepter le contact avec l'autre



### Echauffement

La pression  
des mains



A guide B, mains contre mains, par « pressions-détente »

Dos à dos



A bouge (avant-arrière, gauche-droite), pieds fixes au sol ; B « sent » et suit A

La brouette



!!! Prise au-dessus des genoux !!!

En voyage



A à 4 pattes ; B « dos contre dos » tente de tenir en équilibre



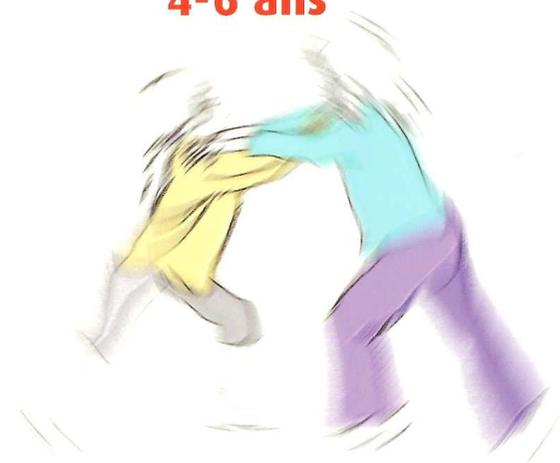
### JEUX D'OPPOSITION ; GROUPES DE 3 : 2 JOUEURS, 1 ARBITRE ... QUE L'ON RESPECTE

27

## Combattre en jouant

Mesurer sa force dans différentes situations

4-6 ans



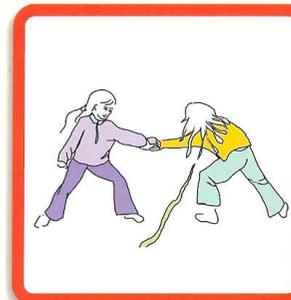
Par 2: doser ses forces afin de rester en équilibre.



27

## Combattre en jouant

SE MAINTENIR EN ÉQUILIBRE - GRIMPER - TOURNER (p. 22, 23)



**Tire et oblige ton camarade à franchir la limite!**

L'élève tient-il son camarade au poignet?  
Plie-t-il les genoux pour se stabiliser?



**Pousse pour franchir la ligne!**

Attend-il le contact de l'autre avant de pousser?



**À 4 pattes, fais descendre ton partenaire du tapis!**

Invente-t-il des stratégies d'attaque et d'esquive?  
Mains et genoux restent-ils au sol?



### Les frères siamois

2 élèves se placent de part et d'autre d'une ligne de démarcation. Chacun s'appuie fermement contre l'épaule de l'autre, le regard orienté dans le sens de la course. Au signal de l'enseignant, ils commencent à courir, tout en poussant l'épaule de leur camarade, mais sans ralentir la course ni changer de position. Le vainqueur est celui qui, à la fin du parcours, a réussi à repousser son adversaire le plus loin possible de la ligne de démarcation.



### Libérer le tapis

2 élèves essaient de se repousser hors de la surface de tapis (2-4 tapis), debout ou à genoux. Les prises sont admises uniquement aux bras mais pas aux habits !



Tiens-le fermement !: 2 élèves sont assis au sol, dos à dos. Au signal, chacun doit se retourner aussi vite que possible et essayer de renverser son adversaire sur le dos. Le jeu dure environ 60 secondes. On peut aussi varier les positions initiales.

### La tortue

A est en « position de tortue ». B doit essayer de le retourner sur le dos et de le maintenir ainsi pendant 2 secondes.



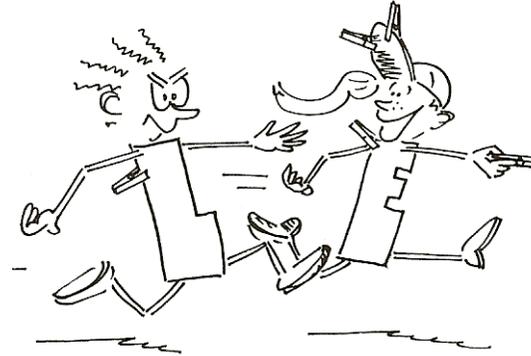


### TOUTE LA CLASSE : Le vol des pinces à linge

Les élèves accrochent un nombre défini de pinces à linge à leurs vêtements. Au signal, ils essaient de dérober les pinces à linge de leurs camarades. Il est toutefois interdit d'accrocher des pinces sur les chaussures. Le premier qui s'est fait « voler » toutes ses pinces reçoit un gage ; on peut aussi autoriser les joueurs à accrocher les pinces récoltées.

Variantes :

- par équipe : si un des membres de l'équipe n'a plus de pince à linge, l'équipe a perdu ... mais les pincettes peuvent être données d'un coéquipier à l'autre.
- utiliser des pinces de différentes couleurs, chaque couleur valant un certain nombre de points.
- Il est également possible d'inverser l'exercice, les joueurs ayant pour mission d'accrocher les pinces aux vêtements de leurs adversaires.
- Le jeu peut être organisé de façon identique avec des sautoirs.



**POUR TOUS CES JEUX, INSISTER : ECOUTER ET OBSERVER L'AUTRE ; RESPECTER: ON N'A PAS LE DROIT DE FAIRE MAL !!!**

### PARLER AVEC LES ELEVES :

*Comment ça c'est passé ? Est-ce agréable, désagréable, pourquoi ? Comment faire pour que ça marche ?; faire éventuellement évoluer le jeu par de nouvelles règles proposées par les élèves. Et par rapport aux arbitres ? Etc.*

- Sources :
- Fiches didactiques EPS 4-6 ans
  - Mobile, la revue d'éducation physique et de sport, cahier pratique, 2/99
  - EPS, Espaces pédagogiques, mai 2003
  - Education physique à l'école, annexe pratique, 2/97