# Jeux de lutte

Rappel de quelques règles et principes :

- Définir dès le début de l'enseignement des règles qui seront respectées et appliquées tout au long de l'activité
- Introduire un rituel de « salut » (au début et à la fin de l'activité) de manière à instaurer un climat de respect. Le respect de ce « salut » signifie que l'enfant est capable de stopper l'activité et d'oublier d'éventuels conflits générés par la confrontation.
- Chacun a le droit de stopper l'activité en tout temps, en disant « stop ». Cette action engendre la fin de la partie et la défaite. Les enfants ne doivent jamais avoir mal ou peur !
- Attention, retirer les bijoux et selon les activités, les chaussures.
- Ouvrir le dialogue si nécessaire : Comment ça s'est passé ? Est-ce agréable, désagréable, pourquoi ? Comment faire pour que ça fonctionne ? Faire éventuellement évoluer le jeu par de nouvelles règles proposées par les élèves. Et par rapport aux arbitres ? Etc.

### Méthodologie

Introduire les éléments suivants sous formes jouées :

#### - Contact physique

#### Par 2 :

- Se déplacer épaule contre épaule ou dos à dos librement ou en suivant une ligne.
- Face à face, mains en contact, bouger les bras ensemble.
- Idem, sur une jambe, se déséquilibrer en poussant l'autre.
- A assis, B debout ; relever son camarade en lui tenant les 2 mains, l'aider à se rasseoir, se lever et se rasseoir ensemble.
- Porter son camarade sur le dos, se déplacer, effectuer un aller-retour.
- 1 élève acteur 1 élève statue. Manipuler son partenaire, changer sa position.
- Tirer son camarade en le tenant sous les aisselles (év. 2 élèves tirent 1 camarade).
- Rouler un camarade (le tonneau)

#### Les duels:

- le bras de fer
- plat ventre : appuyer sur les bras de son adversaire
- A 4 pattes, taper sur les mains de son adversaire

Les déplacements	Difficulté
- Avancer à 4 pattes sur les pieds (le chien)	+
- Saut de lapin	++
<ul> <li>Avancer assis (fesse walk)</li> </ul>	++
<ul> <li>Avancer sur les coudes, jambes tendues (le GI)</li> </ul>	+++
- Avancer ou reculer assis, jambes tendues (le lugeur)	+
<ul> <li>Marcher en position dorsale (l'araignée)</li> </ul>	++
- Sur le dos, lever le bassin (le chasse-neige)	++
- Sur le côté, ramper	++
- Sur le ventre, pousser avec les bras	++
<ul> <li>Sur le ventre, se dandiner (le serpent)</li> </ul>	+++

On peut faire ces déplacements librement dans la salle, en aller-retour, sous forme de course ou d'estafettes.

Variantes : Effectuer les mêmes déplacements sur les bancs

Porter un objet (anneau, assiette plastic, balle ... ) sur la tête, le ventre, le dos pendant le déplacement.

## **Quelques Jeux**

### Chasse aux scalps:

Par petits groupes (4 – 5) avec 2 sautoirs sur le côté. Voler les sautoirs des adversaires. Idem également en duels.

#### Tirer/Pousser

Par deux, tirer son adversaire pour l'amener **au-delà d'une ligne** ou pour le faire sortir d'une zone (un cercle ; 2 tapis)

Imposer des prises (à la main et aux bras) et varier les positions de départ (debout ; assis ; dos à dos).

**Les cerceaux brûlants**. Par groupes de 4 – 5, faire un cercle avec un cerceau au milieu. Tirer les autres pour leur faire mettre un pied dans le cerceau.

#### Chacun chez soi

Deux par deux, assis dos à dos, essayer de repousser l'autre.

#### Le sumo

Bras croisés devant le corps, pousser son adversaire hors du tapis

## Maintien ou changement d'une position

#### La tortue

Par 2, sur 2 tapis ou un tapis compact, un joueur prend la position de la tortue et prend **un ballon sous son ventre**. Le deuxième joueur doit essayer de lui prendre le ballon. Durée : Le jeu dure environ 1 minute puis changer les rôles.

Variante : un joueur prend la position de la tortue. Le deuxième joueur doit essayer de le **retourner sur le dos** et de le maintenir ainsi pendant 2 secondes.

#### Le lézard coincé

Par 2, sur 2 tapis ou un tapis compact ; au début du jeu le lézard et sur le ventre et le chasseur le tient. Le but du lézard est de sortir des tapis, mais le chasseur l'en empêche.

#### Variante :

*L'envol.* Par 2, sur 2 tapis ou un tapis compact. Un joueur sur place sur le ventre et son camarade le maintien dans cette position. Au signal, celui qui est sur le ventre essaie de se relever. Il gagne la partie s'il arrive à se mettre les genoux et décoller les 2 mains.

#### Lutte au sol (les deux joueurs sont attaquants ET défenseurs)

Par 2, sur 2 tapis. Les 2 joueurs se tiennent par les avant-bras. Chacun essaie de retourner son adversaire sur le dos et le maintenir au sol durant 5 secondes.

Variantes : – idem départ assis ou couché.

- idem mais essayer de pousser son adversaire hors du tapis.

Référence: Education motrice et gainage, N. Krantz, Ed. Amphora

Jeux de lutte pour l'école élémentaire, D. Eichelbrenner, Ed Revue EPS