



Les arts martiaux



Anouk Nussbaum

MEP, Begnins

Sous le titre «Des jeux d'opposition aux sports de combat», le numéro 19 d'EsPaces pédagogiques a déjà porté un premier regard sur les activités de confrontation en présentant notamment une pratique ancestrale, la lutte.

Ce dossier poursuit la réflexion et aborde la thématique des arts martiaux à l'école, l'initiation à ces pratiques sportives permettant de développer et de renforcer diverses valeurs éducatives.

Introduction

Au travers de règles et de rituels simples et précis, il est facile d'introduire rapidement des activités ludiques et motivantes. Les règles définies dès le début de cet enseignement seront appliquées sans la moindre transgression afin d'assurer à la fois la sécurité et le plaisir des élèves. Même s'il peut surprendre, le rituel du «salut» (au début et à la fin de l'activité) instaure un réel climat de respect. Ce rituel mérite d'être expliqué et exigé dès la première leçon afin qu'il devienne naturel. Respecter ces signaux, signifie que l'élève est capable, non seulement de cesser rapidement l'activité, mais aussi d'oublier d'éventuels conflits générés par la confrontation. Les élèves seront amenés à discuter et à résoudre, avec la classe, d'éventuelles rancoeurs afin de ressortir du cours sans peur des représailles.

Pour l'élève, ce n'est pas une tâche facile, mais il doit apprendre à perdre ou à gagner tout en restant digne.

Le maître qui propose ces activités devra, à chaque étape des apprentissages, se donner le temps de mettre en place les règles garantissant le succès.

Serrer la main de son adversaire ou aider son camarade à se relever à la fin d'un duel sont autant de signes du respect d'autrui et de soi-même.

Une des règles de base pour développer le respect mutuel est le droit de chaque élève de dire «stop» en tout temps. Ce signal devra engendrer immédiatement l'arrêt du face à face, de l'assaut. Cette importante notion implique que l'élève n'accepte pas d'avoir mal et qu'il ne cherche donc pas à faire mal à son adversaire.

L'apprentissage des sports de combat ne peut se construire sans la tolérance et la loyauté qui enrichissent non seulement la culture sportive, mais aussi la vie au quotidien. Les arts martiaux sont la preuve tangible que le combat et le fair-play peuvent être étroitement liés.

Les objectifs

Les objectifs visés par les jeux martiaux sont socio-éducatifs. Les situations proposées devraient permettre aux élèves de renforcer les acquis tout en explorant une nouvelle tâche. Ils seront amenés à prendre des décisions dans chaque situation et, pour pouvoir le faire au mieux, à garder le contrôle d'eux-mêmes.

Le contenu de l'enseignement devrait s'organiser autour du respect de l'adversaire, de l'arbitre et des règles. Dans cette perspective, le statut de l'arbitre est très important comme l'est la précision de ses interventions. Les connaissances de l'arbitre doivent permettre d'optimiser le déroulement des

duels. Il connaît et fait appliquer le salut du début et de la fin de l'activité ainsi que les gestes et/ou les moyens pour que le duel commence ou cesse.

Les caractéristiques principales des arts martiaux

La défense

Cette action permet de maintenir l'adversaire à une certaine distance, voire dans une certaine posture, pour limiter ses initiatives tout en prenant des informations sur ses réactions, son comportement.

L'attaque

Par l'analyse de la situation, la recherche d'un positionnement, l'attaque permet de contrôler l'adversaire en évitant, dans la mesure du possible, de se mettre en danger, en position de déséquilibre.

La perception

C'est la prise d'information interne sous forme kinesthésique, vestibulaire et externe sous forme tactile, visuelle ou auditive. Les informations doivent mener à des prises de décisions. Les actions motrices sont la concrétisation de ces décisions.

La simultanéité des actions

Dans un affrontement corps à corps est induite une relation de va-et-vient dans le statut d'attaquant comme dans celui de défenseur. En tout temps, l'attaquant peut se faire contrer par l'adversaire. Cette relation est plus importante dans les sports de combat que dans les sports collectifs ou les sports de renvoi comme le tennis, car un seul mouvement peut amener au k.o. ou à la victoire. Dans les sports de combat, personne n'est jamais à l'abri d'une mauvaise surprise...

Agir et réfléchir rapidement en restant sur ses gardes: chacun intègre des techniques et tactiques qui devraient lui permettre de réduire son délai de perception, afin de déclencher une action adaptée en «temps réel».

L'équilibration

Dans les arts martiaux, la capacité d'équilibre est un facteur important. L'un des grands apprentissages est la «mise en tension», c'est-à-dire la recherche d'un équilibre sans cesse remis en cause. C'est grâce aux analyseurs vestibulaires que la personne pourra se débarrasser du réflexe d'équilibration verticale. Le développement de cet équilibre en judo, tout comme en planche à voile, constitue la recherche de sa position d'équilibre par rapport à une force contraire (opposante) et non par rapport à la norme verticale.

L'opposition

C'est un élément pouvant être développé, sous forme globale, par des jeux lors de la leçon d'éducation physique.

L'opposition permet de travailler l'équilibre dans diverses situations. Le maître peut aussi développer des contextes propres au travail de l'équilibre, notamment divers exercices d'accrochage où les élèves doivent gérer des situations d'équilibre à deux ou à plusieurs pour éviter la chute.

Les aspects méthodologiques

Avant de passer à une forme plus compétitive, comme celle pratiquée dans les clubs, plusieurs éléments fondamentaux devront être travaillés et maîtrisés. Ceux-ci seront intégrés dans les leçons et pratiqués en couple, en équipe, ou tous contre tous.

Par exemple, toutes les activités et jeux:

- qui mènent au **contact physique**,
- qui impliquent un rapport de force, que ce soit au niveau de la **traction**, de la **poussée** ou simplement d'un **appui**,
- qui génèrent le **contact** avec un objet, une cible, celle-ci pouvant également être l'adversaire, et qui impliquent de prendre possession de l'objet, de le conserver ou de l'abandonner,
- qui exercent la **notion d'espace** telle la conquête ou la défense de celui-ci, ainsi que la capacité à le céder ou le quitter,
- qui génèrent des expériences corporelles tels le **maintien** ou le **changement de position** par rapport à son adversaire,
- qui initient aux premiers **duels** et **combats**.

Par ailleurs, le maître d'éducation physique devrait aussi faire exercer les chutes spécifiques aux arts martiaux, permettant ainsi aux élèves de vaincre la peur de tomber. Ces techniques peuvent être apprises en piscine, sur des tapis ou dans la neige.

Propositions d'activités pour la leçon d'éducation physique et sportive

Les contacts physiques

Les frères siamois



Les élèves se placent par deux de part et d'autre d'une ligne. Ils s'appuient l'un contre l'autre par une épaule, le regard droit devant eux. Au signal, ils commencent à courir tout en restant en contact, sans ralentir ni changer de position. Celui qui, à la fin de la course, a réussi à repousser son camarade le plus loin de la ligne de démarcation sera le vainqueur.

Tâches motrices	Objectifs	Notions travaillées
• courir en s'appuyant contre un adversaire	• l'élève sera capable, par son appui, de modifier la trajectoire de son adversaire	• accepter le contact et l'utiliser pour mieux s'appuyer

L'attaque au toucher



Par couples. Chacun doit tenter de toucher son adversaire aux épaules, au ventre, aux cuisses, ... tout en esquivant les attaques.

Le jeu se joue au temps (une minute). Après chaque touché, les élèves reprennent leur position de départ.

Plusieurs positions de départ possibles.

Autres variantes:

- les élèves peuvent se tenir les mains et cherchent à se toucher avec les pieds
- à quatre pattes et il faut chasser les mains de l'autre en restant en équilibre
- à genoux, les élèves doivent alors attraper, avec une ou deux mains, la cheville de leur adversaire.

Tâches motrices	Objectifs	Notions travaillées
• vivre une relation de duel qui implique une notion de risque et/ou de sécurité	• l'élève sera capable de toucher son adversaire sans se faire toucher	• la prise de risque ou la recherche de sécurité

Les activités de traction, de poussée et d'appui

Le jeu de traction



Les élèves travaillent par couples. Deux camps sont séparés, par exemple, par une zone neutre de 6 mètres. Les duos se positionnent de part et d'autre d'une ligne médiane. Au signal, chacun tire son adversaire et cherche à l'amener dans son camp.



Dans un premier temps, les élèves peuvent se limiter à faire franchir la ligne médiane. Puis, selon le niveau, ils devront amener leur adversaire dans leur camp.

Le jeu peut se dérouler sous forme de manches à «x» points ou au temps.

En fonction des vêtements que portent les élèves, il faudra imposer la manière de tenir son adversaire pour le tracter.

Tâches motrices	Objectifs	Notions travaillées
<ul style="list-style-type: none"> réagir aux diverses forces adverses intégrer la nécessité de se rapprocher de l'adversaire pour l'accrocher, pour s'appuyer 	<ul style="list-style-type: none"> l'élève sera capable d'amener l'adversaire dans son camp par traction (1pt) l'élève sera capable de faire tomber son adversaire sur le dos ou les fesses (3pts) 	<ul style="list-style-type: none"> équilibre et déséquilibre réaction et accommodation à la tactique/technique de l'autre

Le saut du kangourou

Les élèves se tiennent accroupis face à face et cherchent à faire perdre l'équilibre à leur camarade, en se poussant mains contre mains. L'équilibre est perdu si le camarade touche le sol avec une main ou une partie du corps autre que les pieds ou sort de la surface de jeu. Les élèves ont l'autorisation de sautiller pour trouver leur équilibre et prendre de la vitesse et de la force.



Tâches motrices	Objectifs	Notions travaillées
<ul style="list-style-type: none"> réagir aux diverses forces adverses chercher à déséquilibrer l'autre 	<ul style="list-style-type: none"> l'élève sera capable de faire perdre l'équilibre à son adversaire en le poussant 	<ul style="list-style-type: none"> équilibre et déséquilibre réaction et accommodation à la tactique/technique de l'autre rééquilibrage des forces dans un couple

Le fruit bien mûr

Les élèves travaillent par couples. Ils se tiennent debout, face à face sur un banc (à l'endroit ou retourné) ou sur un élément de caisson. Chacun essaie de déséquilibrer l'adversaire. Le perdant est le premier qui pose un pied à terre.

La tâche peut être compliquée: chaque élève tient un ballon lourd et grâce à ce dernier faire perdre l'équilibre à l'adversaire.

Le jeu peut également être exécuté avec des lignes au sol. Les élèves se disposent face à face sur la ligne, un pied derrière l'autre (la pointe du pied arrière touchant le talon du pied avant). Ils placent une main derrière le dos et, avec l'autre, poussent ou tirent l'adversaire pour lui faire quitter la ligne.



Tâches motrices	Objectifs	Notions travaillées
<ul style="list-style-type: none"> vivre, créer, percevoir la notion d'équilibre trouver une position pour pousser l'autre sans tomber vivre une relation de duel qui implique une notion de risque et/ou de sécurité 	<ul style="list-style-type: none"> l'élève sera capable de pousser son adversaire et de lui faire perdre l'équilibre 	<ul style="list-style-type: none"> équilibre et déséquilibre réaction et accommodation à la tactique/technique de l'autre rééquilibrage des forces dans un couple prise de risque ou recherche de sécurité

Le combat dos-à-dos

Les élèves travaillent par couples. Ils s'asseyent dos-à-dos. Leurs jambes sont écartées et leurs bras croisés. Au signal, chacun doit essayer de faire basculer son adversaire sur le côté. Le gagnant est celui qui a réussi à amener le coude ou l'épaule de son camarade au sol.



Tâches motrices	Objectifs	Notions travaillées
<ul style="list-style-type: none"> vivre, créer, percevoir la notion d'équilibre faire basculer l'autre sur le côté 	<ul style="list-style-type: none"> l'élève sera capable de faire basculer son adversaire sur le côté afin que son épaule touche le sol 	<ul style="list-style-type: none"> équilibre et déséquilibre réaction et accommodation à la tactique/technique de l'autre rééquilibrage des forces dans un couple

Les contacts avec un objet

La chasse aux sautoirs

Ce jeu peut s'effectuer à 2 contre 2 sur un terrain de 3x3m. ou avec des équipes comportant plus d'élèves ou individuellement en jouant tous contre tous.

Attention: privilégier des séquences de courte durée (1-2 minutes).

Jeu à 2 contre 2: chaque joueur place un certain nombre de sautoirs dans la ceinture de son pantalon. Au signal, chaque équipe tente de dérober les sautoirs des adversaires.

Il est possible de laisser les élèves accrocher les sautoirs où ils veulent, pour autant que ces sautoirs soient visibles et suffisamment longs.

Tâches motrices	Objectifs	Notions travaillées
<ul style="list-style-type: none"> • attraper des objets appartenant à l'autre • conserver ses objets 	<ul style="list-style-type: none"> • l'élève sera capable d'attraper les sautoirs de ses adversaires 	<ul style="list-style-type: none"> • garder, protéger un objet • prendre un objet

La conquête du butin

A deux: chacun essaie de s'emparer du ballon (basket, medizinball, volley, ...). Plusieurs positions de départ possibles: assis en tailleur, un genou au sol, à genoux, ...

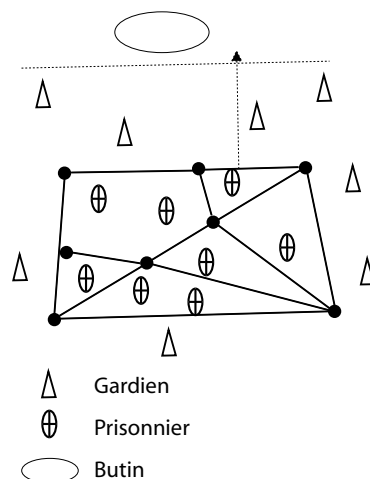
Le jeu peut avoir deux buts: soit arracher le ballon des bras de son adversaire (1pt) soit mettre son adversaire sur le dos (3pts).



Tâches motrices	Objectifs	Notions travaillées
<ul style="list-style-type: none"> • vivre une relation de duel • essayer de s'approprier un objet 	<ul style="list-style-type: none"> • l'élève sera capable de s'emparer d'un objet en utilisant uniquement la paume des mains (sans saisir la balle «à bras-le-corps») 	<ul style="list-style-type: none"> • prendre possession d'un objet en restant loyal • déséquilibrer son adversaire

L'exploitation de l'espace

Les gardiens et les évadés



Quelques gardiens doivent attraper les prisonniers qui se sont évadés et les ramener en prison. La prison est définie par une zone de tapis ou par des élastiques.

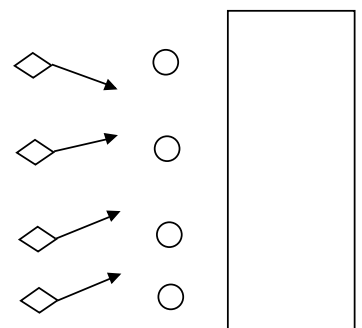
Il est aussi possible d'utiliser un jardin de sauts pour cette activité. Les prisonniers sont dans le jardin des sauts et essaient de s'échapper pour rejoindre leur cachette, leur butin, matérialisé par un tapis, un élément de caisson, ...

Pour pouvoir s'échapper, les prisonniers doivent passer sous les clôtures de la prison (les élastiques) sans les toucher sinon ils sont repérés. Ils tentent de rejoindre leur cachette sans se faire attraper par les gardiens.

Tâches motrices	Objectifs	Notions travaillées
<ul style="list-style-type: none"> • ramener ses camarades dans un espace • quitter un espace pour conquérir une place 	<ul style="list-style-type: none"> • l'élève sera capable d'attraper ses camarades et de les conduire en «prison» • l'élève sera capable d'admettre qu'il a été touché et qu'il doit retourner en «prison» 	<ul style="list-style-type: none"> • observer le jeu • quitter un espace • surveiller un espace et des personnes

L'invasion

Ce jeu se joue en équipes. Une des équipes doit défendre son territoire représenté par un rectangle en se plaçant devant celui-ci. L'autre équipe fait face à une distance de 3 à 4 mètres. Elle a 45 secondes pour pénétrer dans l'espace défendu. Après le temps imparti, les joueurs qui se trouvent sur le territoire gagnent un point pour leur équipe. Les rôles des deux équipes sont inversés.



Il convient de définir avec les élèves ce qui est permis et interdit pour empêcher les camarades de passer.



Le maintien et le changement de position

Le chasseur de tortue

Les élèves travaillent par couples. Un des élèves joue le rôle de la tortue et prend une position à genoux. L'autre joue le rôle du chasseur qui doit tourner la tortue sur le dos et la maintenir ainsi. Le jeu se déroule pendant 60 secondes au maximum, puis les rôles sont inversés. Il serait intéressant de faire varier les positions de la tortue. Si la position est haute, basse, à quatre pattes ou à plat ventre, est-elle de la même difficulté?

Dans un deuxième temps, la tortue pourrait varier sa position selon le danger pressenti, mais elle ne peut se défendre par la fuite.

Tâches motrices	Objectifs	Notions travaillées
<ul style="list-style-type: none"> se familiariser avec les retournements 	<ul style="list-style-type: none"> l'élève sera capable de mettre un camarade sur le dos (1 pt) l'élève sera capable de maintenir son camarade sur le dos pendant «x» secondes (3 pts) 	<ul style="list-style-type: none"> modifier la posture d'un camarade maintenir une posture ou une position recherche d'une défense autre que la fuite

Le lézard coincé

Les élèves travaillent par couples. Un des élèves joue le rôle du lézard qui tente de fuir. Si, dans le temps imparti, il réussit à sortir d'un espace défini au départ du jeu soit sa main soit son corps, il obtient 1 ou 5 pts. L'autre élève doit tenter d'empêcher le lézard de s'enfuir en le bloquant au sol. Aucun des élèves n'a le droit de se lever pour se déplacer, tout se fait au sol. Définir préalablement la durée du jeu, puis changer les rôles.



Tâches motrices	Objectifs	Notions travaillées
<ul style="list-style-type: none"> trouver ou perfectionner une technique de contrôle 	<ul style="list-style-type: none"> l'élève sera capable de maintenir une position pour empêcher l'autre de progresser vers son but l'élève sera capable de se déplacer pour atteindre son but 	<ul style="list-style-type: none"> recherche d'une technique pour fuir recherche d'une solution pour maintenir son camarade dans un espace limité savoir comment utiliser son corps pour empêcher son camarade d'atteindre son objectif

L'envol

Les élèves travaillent par couples. Un des élèves se place sur le ventre au sol et son camarade le maintient dans cette position. Au signal, celui qui est sur le ventre tente de se relever. Il essaie de se mettre sur les genoux, puis de décoller les mains, puis de se lever. Selon la position qu'il atteint durant le temps imparti, il gagne un certain nombre de points. Les rôles sont ensuite inversés. Il est possible de délimiter une toute petite surface (un tapis) pour éviter la fuite et pour favoriser la recherche sur le moyen de se redresser.



Tâches motrices	Objectifs	Notions travaillées
<ul style="list-style-type: none"> maintenir son camarade dans une position changer de position, se redresser, se lever 	<ul style="list-style-type: none"> l'élève sera capable de maintenir son camarade à plat ventre sur le sol l'élève sera capable de se mettre sur les genoux mains au sol (1pt) l'élève sera capable de se mettre sur les genoux et de décoller les mains 5 secondes (3pts) l'élève sera capable de se lever (5 pts) 	<ul style="list-style-type: none"> les solutions pour maintenir une position la recherche de moyens pour bouger et changer de position le rôle du corps et de ses appuis

L'anguille et le crapaud

Les élèves travaillent par trois, 2 combattants et un arbitre qui compte les points, ordonne les départs et les arrêts. Un des élèves se place sur le dos et tente, dès le signal, de se mettre sur le ventre. L'autre élève maintient son camarade sur le dos tout en se déplaçant autour de lui. Il effectue des demi-tours ou un tour complet autour de son camarade en gardant toujours



le contact avec celui-ci pour l'empêcher de se retourner.

Les élèves jouent chaque rôle entre 30 et 60 secondes. Changement de rôle à chaque duel.

Les duels ou les combats

Le combat au sol

Les élèves travaillent par trois: 2 combattants et un arbitre-observateur qui compte les points et donne le «début et la fin de l'assaut». Le vainqueur du premier duel rencontre l'arbitre, puis le troisième duel s'effectue entre les deux élèves qui ne se sont pas affrontés. Il convient de délimiter une zone de combat par un cercle, ou un tapis de 16mm, comme en lutte ou dans les combats de sumo. But: faire sortir l'adversaire des limites ou le mettre sur le dos et l'y maintenir pendant 10 secondes.

Durée de l'assaut: élèves jusqu'à 10 ans maximum 2 minutes, dès 13-14 ans jusqu'à 3-4 minutes. Le temps de combat dépendra également du niveau des élèves.



Tâches motrices	Objectifs	Notions travaillées
<ul style="list-style-type: none"> se familiariser avec le combat au sol 	<ul style="list-style-type: none"> l'élève sera capable d'amener son camarade sur le dos (1pt) et de l'y maintenir pendant 10 secondes (2 pts) l'élève sera capable de faire sortir son camarade des limites (1pt) 	<ul style="list-style-type: none"> le rôle du corps, de son poids, de ses appuis la prise de risque le choix d'une tactique, d'une technique le respect de l'observateur-arbitre et de l'adversaire

Le combat dans l'arène

Plusieurs «champs de bataille», les localités, sont délimités par des tapis et répartis dans la salle. Les élèves sont placés dans les différentes localités en fonction de leur taille et de leur poids, au minimum 4 élèves par «champ de bataille». Tous les membres d'une localité vont se rencontrer pour des duels; le gagnant local, celui qui aura comptabilisé le plus de points, sera invité à Rome, au Colisée, pour participer à la grande finale. Pour cette finale on construira l'«arène» dont l'aire de combat est formée de petits tapis, entourée de 4 gros tapis qui serviront de tribunes aux spectateurs.

Les élèves se rencontrent toujours par deux et un troisième fait office d'arbitre. Les autres sont les spectateurs. Chaque duel gagné donne 3 points au vainqueur, les matchs nuls donnent un point à chaque combattant. L'enseignant coordonne les joutes et indique par un moyen sonore (gong) le début et la fin des duels.

Au début du combat, les deux combattants sont assis, les jambes écartées au milieu de la surface. Lorsque l'arbitre frappe dans ses mains, ils peuvent poser les mains au sol et passer à l'attaque. Pour gagner le combat, il faut pousser l'adversaire hors du ring. Si l'un des combattants perd l'équilibre, fait une chute ou glisse, il perd le combat. En tout temps, les combattants peuvent arrêter eux-mêmes de combattre en disant: «j'abandonne»; dans ce cas, le combat est perdu pour celui qui a décidé d'abandonner. Il est interdit de frapper, de pincer, de mordre son adversaire ou de l'agripper par ses vêtements.



Tâches motrices	Objectifs	Notions travaillées
<ul style="list-style-type: none"> vivre un duel 	<ul style="list-style-type: none"> l'élève sera capable de respecter les règles du jeu l'élève sera capable de respecter les décisions de l'arbitre 	<ul style="list-style-type: none"> le respect de l'arbitre et de l'adversaire le respect des règles l'acceptation de la défaite le fait de ne pas considérer l'abandon comme un déshonneur la prise de conscience qu'il est possible de mesurer sa force et son agilité avec d'autres sans pour autant les blesser moralement ou physiquement

Conclusion

Des expériences réalisées au cycle de transition et en 7^e débouchent sur les constats suivants:

- Au début de l'activité, les élèves ont tendance à rencontrer toujours les mêmes adversaires; petit à petit, et selon l'objectif que le maître s'est fixé, la constitution des groupes va se modifier et de nouvelles interactions vont se créer.

Bien qu'ils se choisissent souvent librement, les élèves finissent par accepter de travailler avec n'importe quel camarade que ce soit une fille ou un garçon. Il est à relever que selon l'âge des élèves, les filles peuvent être de force égale voire supérieure à celle des garçons. Il est même tout



à fait possible de différencier les objectifs selon la force des adversaires. L'intérêt des élèves est marqué et durable.

Après quelques réticences initiales, les mots «combat» ou «duel» faisant parfois peur, les élèves s'engagent volontiers et trouvent eux-mêmes des solutions et des règles qui permettent également la valorisation des plus faibles.

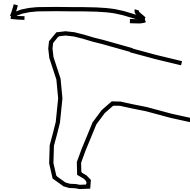
- Les élèves s'investissent pleinement dans ces activités qui leur procurent une dépense physique intense et beaucoup de plaisir, pour autant que les règles de jeu et de sécurité soient rigoureusement appliquées.
- Les activités présentées dans cet article constituent un éventail de propositions destinées à des parties de leçons. Elles ne sont pas à considérer comme une suite d'exercices recouvrant toute une période d'éducation physique.

Prévention des accidents

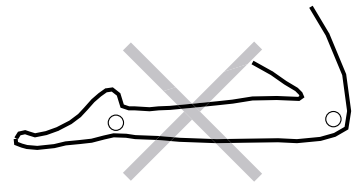
La mise en place et le respect de règles simples, claires et précises sont indispensables pour éviter les débordements et les incidents.

Pour prévenir les accidents et les blessures, chaque enseignant veillera à faire retirer les bijoux et, selon les activités, les chaussures. De plus des surfaces de tapis seront systématiquement installées pour amortir les éventuelles chutes.

Il y a lieu également de veiller à une position correcte afin d'éviter des blessures au niveau des chevilles et des genoux. ■



Correct



Pas correct

Arts martiaux, comptes rendus d'élèves

Positif:

- Activités qui changent des activités proposées d'habitude.
- Bonne leçon pour le moral: savoir se contrôler et respecter son adversaire.
- Ces activités nous permettent de nous défouler, sans faire forcément des exercices fatigants, qui demandent de grandes compétences physiques.
- Ces activités permettent de fixer notre niveau par rapport à celui des autres.

A améliorer:

- Essayer d'équilibrer le niveau des deux combattants, éviter de mettre un «petit gars» contre un gros «bûcheron».

Loris, 9VSG

Ce que j'ai aimé, c'est le jeu avec les pinces à linge ce qui entraînait beaucoup l'agilité et l'ingéniosité. Par contre, je n'ai pas aimé le jeu où nous devons toucher l'adversaire dans le dos (attaque au touché), car il manquait de dynamisme. J'ai aimé le jeu du ballon parce que je trouvais amusant de tourner mes adversaires sur le dos pour leur prendre le ballon.

Jérémy, 7VSO

J'ai aimé parce que c'était des activités où nous bougions beaucoup. Il fallait trouver une tactique pour bien jouer. J'ai tout aimé, car il fallait trouver comment par exemple prendre les pincettes de son camarade et aussi de lui prendre le ballon des mains.

Nadège, 7VSO

Je pense que ces activités pourraient être une aide pour les filles pour se défendre. Nous nous amusons bien, mais je trouve que j'ai peu transpiré et donc que c'est pas fait pour les mecs.

Driton, 7VSO

J'ai aimé faire le jeu avec le ballon de basket et je croyais que ce serait facile de le garder, mais pas du tout c'était assez difficile. Je croyais que ces activités ne feraient pas du tout transpirer, «ben» j'ai eu tort. Il n'y a rien que je n'ai pas aimé.

Emmanuel, 7VSO

J'ai aimé car cela se faisait entre deux personnes et qu'il fallait être malin. Je n'ai pas aimé car cela sortait de l'ordinaire.

Mélanie, 7VSO



Des formes ludiques aux techniques de combat

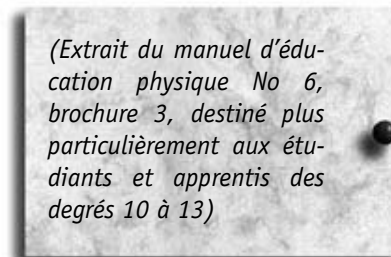
Jean Aellen

SEPS

Les sports de combat comptent parmi les activités de loisirs des jeunes. Se mesurer aux autres, s'affronter et se défendre correspondent à des besoins. Les accents suivants sont à placer dans l'activité scolaire «lutter»:

- Expérimenter son propre corps,
- Etablir des bases coordinatives,
- Prévenir la violence et encourager le fair-play.

Dès le début, il est nécessaire de définir clairement les règles et d'attribuer les rôles: qui attaque et qui défend? Les groupes de trois sont particulièrement indiqués: 2 combattants, 1 arbitre. Des changements réguliers au terme d'un temps défini permettent une bonne intensité.



Combats de contact: A et B se font face dans un terrain délimité. Ils essaient, le plus souvent possible, de toucher des parties déterminées du corps du partenaire. Au terme de chaque réussite, les participants reprennent la position de départ.

- A attaque, B essaie de l'éviter.
- A ne peut se déplacer qu'à quatre pattes. B est debout et essaie de toucher le talon de A.
- Inventer de nouvelles formes de combat de contact.



Jeu du cercle: A et B se font face à l'extérieur d'un cercle d'environ 50 cm de diamètre et se tiennent par les bras. Tous deux essaient de tirer l'autre à l'intérieur du cercle.

- Les plus forts ou les plus lourds ont un handicap (à définir par les jeunes).
- Changer de partenaires après un temps donné.
- Jeu des ligues: les vainqueurs montent d'une ligue; les perdants descendent.
- Inventer d'autres formes de combats similaires.



Lutter pour une balle: A est à quatre pattes et s'agrippe à une balle (ballon lourd). B essaie de la libérer.

- Essayer diverses techniques et subtilités aussi bien pour l'attaque que pour la défense. Les démontrer et les expliquer aux autres.
- Introduire certaines techniques de sports de combat.



Retourner sur le dos: A est à quatre pattes. B est à genoux et essaie de retourner A sur le dos. Inverser les rôles en cas de succès ou après une minute.

- Démontrer les formes efficaces.
- A est couché à plat-ventre.
- Définir les positions de départ ou des handicaps.



Combat au sol: A et B sont à genoux et se tiennent par les avant-bras. Chacun essaie de retourner son adversaire sur le dos et de le maintenir au sol durant 10 secondes. Avant qu'un combattant ne soit retourné sur le dos, il faut qu'un genou au moins de chaque adversaire soit en contact avec le sol.

- Organiser des petites formes de tournois.
- Définir les handicaps avant chaque combat.

