

Animation de gymnastique – Lutte

Objectifs

SE : Apprendre à accepter et à respecter des règles de jeu et de comportement.

SF : Améliorer son sens de l'anticipation et de sa perception de l'espace et du temps.

S : Connaître les règles de sécurité

Introduction

- Définir dès le début de l'enseignement des règles qui seront respectées et appliquées tout au long de l'enseignement.
- 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'élève est capable de stopper l'activité et d'oublier d'év. 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 : est-ce que ton camarade ta fait mal ? Pourquoi ? Ev. Ajouter de nouvelles règles...

- *La défense* : maintenir l'adversaire à une certaine distance, voire dans une certaine posture, pour limiter ses initiatives tout en prenant des informations sur ces réactions, son comportement.
- *L'attaque* : analyser la situation, rechercher 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.

Méthodologie

Introduire les éléments suivants sous forme jouée :

- Contact physique
- Traction ; poussée et appui
- Contact avec un objet → prendre possession
- Maintien ou changement d'une position

Contact physique



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, 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.

Jeux de touches

Deux joueurs face à face dans un espace limité (cercle, 2 tapis, ...) après le « salut », chacun essaie de toucher son adversaire à l'endroit préalablement défini (genou, épaule, cuisse, ...). Le jeu dure une minute max. Après chaque touché, les élèves reprennent leur position de départ.

- * Variation :
 - Même activité en position accroupie, à 4 pattes, à genoux, ...
 - Les élèves se tiennent par la main et doivent alors chercher à se toucher le pied.

Duels

- Face à face, taper sur les mains de l'adversaire qui tente d'esquiver.
- Assis face à face, le joueur A pose ses mains sur les genoux de B ; B a les mains derrière le dos. B essaie de taper sur les mains de A qui esquive en enlevant les siennes.
- Debout, face à face ; A a les deux mains tournées vers le haut. B a les mains au-dessus de celles de A. B essaie de taper sur les mains de A qui réagit en les enlevant.
- Le bras de fer.

Traction ; poussée et appui

Tirer / pousser

- Par 2, mains contre mains sur un pied, essayer de déstabiliser son adversaire pour qu'ils posent le pied.
 - Par deux, tirer ou pousser 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)
 - Par deux, sur un banc (avec tapis autour) chacun essaie de déséquilibrer son adversaire pour le faire tomber du banc (prise aux bras)
- * Variations
- Chaque élève tient un ballon dans les mains et grâce à ce dernier essaie de déséquilibrer son adversaire
 - Même activité sur une ligne

Les cerceaux brûlants

Un cerceau entre les deux adversaires. Se saisir par les mains ou par les bras et tirer ou pousser son adversaire pour lui faire mettre un pied dans le cerceau.

- * Variations :
- Idem mais renverser une quille ou toucher un ballon
 - Le joueur A a un pied dans un cerceau et le joueur B essaie de l'en sortir

Le saut de kangourou

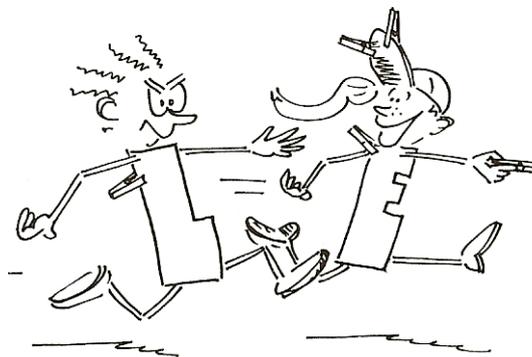
Par 2 sur 2 tapis, les élèves se tiennent accroupis (sur le pieds) face à face et cherchent à faire perdre l'équilibre de leur camarade, en se poussant mains contre mains. Le joueur qui touche le sol avec la main ou une partie du corps ou sort de la surface de jeu a perdu. Les joueurs ont le droit de sautiller pour se déplacer.

Contact avec un objet → prendre possession

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 et ils les ajoutent sur leurs habits. Il est toutefois interdit d'accrocher des pinces sur les chaussures.

- * Variations
- 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.



La queue du diable

Chacun porte un sautoir accroché à la ceinture. Les élèves essaient de saisir le plus grand nombre de sautoirs. Si l'élève n'a plus de sautoir, il continue le jeu et dès qu'il attrape un sautoir il se rend à une "zone refuge" pour le remettre à la ceinture.

- * Variation : idem avec des pincettes sur une partie du corps (épaule, cuisse, ...)

La queue du diable en duel

Sur deux tapis ou un cercle (au sol, grande corde, ...) deux adversaires essaient de se prendre la queue.

* Variations : avec pincettes, avec plusieurs sautoirs, ...

La queue du diable par groupes

Même jeu que précédemment. Un diable avec un sautoir sur deux tapis ou un cercle (au sol, grande corde, ...) 3-4 joueurs essaient de lui voler sa queue. Si le diable touche un joueur, celui-ci est éliminé ; si un joueur prend la queue du diable, il a gagné.

La ballon précieux

Sur deux tapis ; un adversaire essaie de poser un ballon derrière le tapis et son opposant tente de l'en empêcher.

* Variation : le joueur protège un ballon que B doit lui dérober.

Ballon derrière la ligne

Former un grand carré de 12 tapis et former 2 équipes. Chaque équipe commence de son côté, pour marquer, elle doit poser la balle du côté adverse. Les enfants se déplacent à genoux et ils peuvent arrêter un adversaire en le retenant.

Organisation : former 2 équipes de 10 et 2 blocs dans chaque équipe, c'est-à-dire que les blocs A1 et B1 jouent et lorsque le point est marqué, ils sortent du jeu et les blocs A2 et B2 entrent.

* Variation plus facile : quand un enfant est touché par un adversaire et doit s'arrêter et passer la balle.

Maintien ou changement d'une position

La tortue

Par 2, sur 2 tapis, un joueur prend la position de la tortue et prend la position à genou. Le deuxième joueur doit essayer de le retourner sur le dos et de le maintenir ainsi pendant 2 secondes. Le jeu dure 1 minute max, puis changer les rôles.



Le lézard coincé

Par 2, sur 2 tapis, au début du jeu le lézard est sur le ventre et le chasseur le tient. Le but du lézard est de sortir des tapis, mais le chasseur l'empêche. Le jeu dure 1 minute max., puis changer les rôles.

L'envol

Par 2, sur 2 tapis. Un joueur sur place sur le ventre et son camarade le maintient dans cette position. Au signal, celui sur le ventre essaie de se relever. Il gagne la partie s'il arrive à se mettre les genoux et décoller les 2 mains. Le jeu dure 1 minute max., puis changer les rôles

Combat au sol

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 10 secondes.