

Lutter



Objectifs

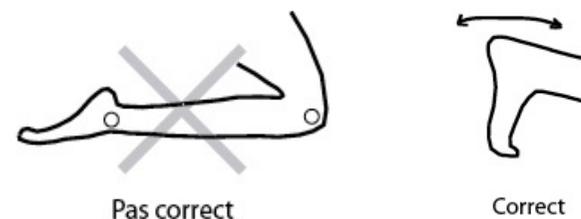
- S'adapter aux partenaires et respecter ses sensations.
- Se fortifier lors de diverses confrontations.
- Accepter et se sentir à l'aise dans des situations de contact.
- Éprouver la résistance, la force de l'autre.
- Prendre l'adversaire proche du corps.
- Abaisser son centre de gravité pour résister.
- Connaître la position/prise de base : main droite sur épaule, main gauche sur coude.

Principes de base pour la mise en place

- ✓ Salut au début et à la fin de chaque combat: acceptation du combat et des règles (respect et régulation des tensions)
- ✓ Ne jamais chercher à faire mal, mais bien à remporter le combat
- ✓ Signal qui permet d'arrêter instantanément le combat en cas de besoin (3 coups...)
- ✓ Duels courts et changements fréquents de partenaire/d'adversaire

Corrections possibles et prévention

- Selon les activités, enlever les chaussures
- Position correcte au niveau des genoux et des chevilles. Poser les doigts de pied et non le dessus du pied.
- Centre de gravité bas et appui large pour résister.
- Prendre proche du corps, car cela permet de mettre toute sa force et non seulement celle des bras = plus d'efficacité.
- Ménager le dos : pas de torsions exagérées, ni d'appui au milieu de la colonne.
- Attention à toujours limiter la virulence des contacts, ne jamais faire mal à l'autre. Possibilité d'introduire cela dans les règles en insistant sur le respect du ressenti de l'autre (qui reste néanmoins subjectif).



En mouvement

Le vol des pinces à linge

Les élèves accrochent un nombre défini de pinces à linge sur les côtés de leurs T-shirts. Il est interdit de protéger ses pincettes avec les mains. Dès qu'on a volé une pincette, on s'accroupit pour la placer sur son T-shirt. Quand un joueur est accroupi, on ne peut lui prendre ses pincettes.

Possibilité de commencer en interdisant la course : mise en train. -

Variantes :

- *le premier qui s'est fait « voler » toutes ses pincettes reçoit un gage.*
- *par équipe : si un des membres de l'équipe n'a plus de pincettes, 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 (queue du diable : un sautoir à l'arrière. Jambons volés : un de chaque côté)*



Les frères siamois

Des 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 leurs camarades. Mais sans ralentir la course ni changer de position. Le gagnant est celui qui a réussi à repousser son adversaire le plus loin possible de la ligne.

V : en se tenant un peu par le bras pour être plus stable et éviter les chutes.

La queue de souris ou les jambons volés

Chacun porte un sautoir accroché à la ceinture (une à l'arrière comme une queue de souris ou une de chaque côté comme des jambons) 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 s'accroupit (ou se rend dans une "zone refuge") pour le remettre à la ceinture.

V : Par groupes. Même jeu que précédemment. Une souris avec un sautoir sur 2 tapis (ou un cercle défini par une grande corde). 3-4 joueurs essaient de lui le voler. Si la souris touche un joueur, celui-ci est éliminé ; si un joueur prend le sautoir, il a gagné.

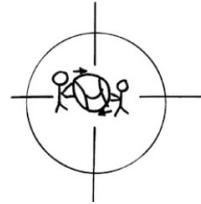
V : En duel. Sur deux tapis, deux adversaires essaient de se prendre le sautoir. Un arbitre contrôle le bon déroulement du jeu. Il peut y avoir contact, mais sans agripper son adversaire.

Tirer et pousser

Sumo

Deux joueurs s'affrontent dans une zone circulaire. Au signal, ils poussent le ballon l'un vers l'autre en cherchant à faire sortir l'adversaire du cercle. Le contact avec le ballon doit être maintenu pendant toute la durée de la manche.

V : A 2 contre 2 ou 3 contre 3.



Espace miné

Par deux, un cerceau ou une quille entre les deux adversaires. Tirer ou pousser son adversaire pour lui faire mettre un pied dans le cerceau ou faire tomber la quille ou l'amener au-delà d'une ligne. Imposer les prises.

Le saut de kangourou

Par 2 sur 2 tapis, les élèves se tiennent accroupis (sur les 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.

Prendre possession



L'ours

Deux élèves sont sur la surface du tapis. Un élève, à quatre pattes, se cramponne à un ballon. Quelle ruse doit employer son adversaire pour subtiliser le pot de miel ?

V : sortir le pot de miel de la zone

Toucher

Jeux de mains...

Face à face en position d'appui facial. Essayer de poser sa main sur celle de l'adversaire.

Attention à avoir une posture droite comme une planche, abdos/fesses/dorsaux gainés et jambes tendues (ne pas faire de creux avec le dos).



Maintenir et changer de position

Le lézard coincé

A joue le rôle du lézard qui essaie de sortir du tapis, B doit l'en empêcher. S'il y parvient, il gagne un point.

V : temps défini, si le lézard sort la main = 1 point, s'il sort son corps = 5 points.



L'envol

A se met sur le dos. Au signal tente de se retourner et de se mettre sur le ventre. B tente de le maintenir sur le dos.

V : selon la position qu'il atteint dans le temps imparti, il gagne un certain nombre de points.

La tortue

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

V : changer la position de la tortue : haute, basse, à plat ventre. Est-ce que cela change qqch ? plus le centre de gravité est bas et l'appui au sol est large, plus il est difficile de retourner la tortue.

Lutter

Lutte à 4 pattes

Face à face avec prise imposée*, chercher à mettre l'adversaire sur le dos. Victoire si les deux épaules touchent le sol.

V : départ dos à dos

V : l'élève doit maintenir les épaules de l'adversaire au sol pendant 2 secondes.

- ex : face à face main droite sur l'épaule gauche de l'adversaire. Main gauche sur la partie extérieure du coude droit de l'adversaire.

Idem avec arbitrage

Réaliser les duels avec une troisième personne qui arbitre : l'arbitre donne le départ après le salut, contrôle les tapis, fait respecter les règles, contrôle si un des lutteurs veut arrêter (trois frappes au sol avec pied ou main), annonce la fin du combat...



Retour au calme : se détendre au travers du contact

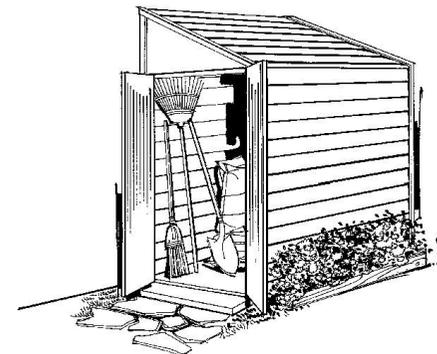
Le jardin

Par 2, un élève couché sur le ventre, l'autre à genoux à son côté. Le dos de l'élève couché = le jardin.

L'enseignante donne les indications pour les travaux de jardinage :

- Avec les 2 mains, ramasser les gros cailloux dans le jardin
- Labourer et pétrir le dos
- Râtelier dans les 2 sens avec les mains écartées
- Avec les doigts, creuser 4 sillons
- Planter et semer 4 différents légumes (= varier la pression des doigts)
- Recouvrir de terre avec les 2 mains
- Simuler la pluie avec les bouts des doigts
- Puis simuler le soleil en frottant vigoureusement ses mains l'une contre l'autre puis les poser sur le dos pour imiter la chaleur.

Inverser les rôles. Tous les travaux de jardinage s'effectuent en douceur et dans le respect de l'autre. Le jardin évite les chatouillements en se concentrant sur sa respiration



- Sources :
- *Fiches didactiques EPS 6-8 ans, 8-10 ans // manuel 3 brochure 3 p.27-28*
 - *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*
 - *Dossiers animations de C. von der Weid HOHL et S. Hessloehl, disponibles sur le site du seps :*
<http://php.educanet2.ch/seps/spip/spip.php?page=recherche&recherche=lutter>

A suivre...

Exercices plus exigeants au niveau sécuritaire (possibilité de les essayer tout à la fin du thème)

La traversée

Former un couloir à l'aide de tapis. B part avec un ballon et à genoux. Il doit réussir à traverser le couloir pour poser le ballon derrière le dernier tapis. A essaie de l'en empêcher en tentant de lui prendre le ballon ou en le retenant.

Attention à bien expliquer les contacts autorisés.

Ballon derrière la ligne à quatre pattes

Deux équipes de 4-5 élèves se font face et à genoux. Au signal de départ, l'équipe qui a la balle, essaye de la déposer derrière la ligne de fond de l'adversaire. Les joueurs doivent toujours rester à genoux.

Crée un terrain de jeu carré en posant des tapis au sol (3x3 ; 4x4...).

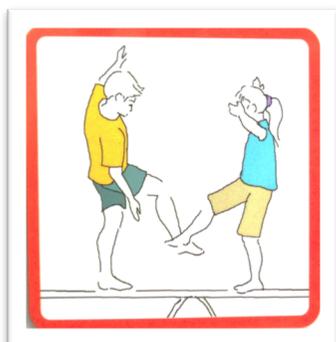
Dans un premier temps, l'élève touché par un adversaire doit obligatoirement faire une passe. Dans un deuxième temps le joueur porteur du ballon doit être retenu.

V : Faire ce jeu sous forme de tournoi avec les 2 équipes qui sont à l'arrêt assises autour des tapis.

Sur une ligne, puis sur un banc (avec tapis autour)

Paumes contre paumes : deux adversaires paumes de mains contre paumes de main, sans se tenir, sans se crocher par les doigts. Uniquement en se poussant et en réduisant la pression sur les bras et les mains, tenter de faire chuter son adversaire du banc.

V. Avec un ballon : Chaque élève tient un ballon dans les mains et grâce à ce dernier essaie de déséquilibrer son adversaire



Combat des flamants

Deux adversaires sur un banc et en équilibre sur un pied. Tenter de faire chuter son adversaire en utilisant la jambe levée pour pousser et en réduire la pression sur la jambe.

V : l'élève doit rester 3 secondes au moins en équilibre après la chute de l'adversaire.

Lutter debout

Face à face sur deux petits tapis/1 tapis de 16. Prise imposée (voir plus haut les objectifs). Essayer de faire tomber ou poser un genou à son adversaire. Si l'on fait tomber son adversaire sur le dos hors du tapis, on perd un point.



Lutter sur un banc ou une ligne

Face à face sur un banc. Prise par les bras. Essayer de faire tomber son adversaire du banc. Attention exercices « dangereux », sensibiliser aux chutes et interdiction de pousser son adversaire en arrière, mais bien le tirer sur le côté. Poser des tapis tout autour.

