



Lutter

Jean Aellen

SEPS

Par des duels ludiques, les élèves font des expériences corporelles et motrices fondamentales. Ils apprennent à libérer leur trop-plein d'énergie de manière contrôlée en respectant leur partenaire et les règles de base établies pour le combat.

(Extrait du manuel d'éducation physique no 4, brochure 3, destiné plus particulièrement aux élèves de la fin du deuxième cycle primaire et du cycle de transition, 4e à 6e année)

Jeux avec partenaires

2 élèves sont distants d'un mètre. Poser les paumes des mains les unes contre les autres à hauteur de poitrine. Qui parvient à déséquilibrer son partenaire par des poussées des mains?

- Se tenir sur une jambe.
- Les deux sont sur une ligne et se donnent la main. Qui oblige son partenaire à quitter la ligne en poussant et en tirant?
- Qui parvient à toucher les genoux de son partenaire?
- Qui arrive à tirer son partenaire par-dessus une ligne déterminée (se tenir par les deux mains)?
- Couchés sur le ventre, pousser avec les bras.

Variantes:

- «Combat de buffles»: à quatre pattes, se pousser épaule contre épaule.
- «Combat de sabres»: avec des journaux enroulés.



Vol des sautoirs ou des pincès à linge

Tous les élèves fixent un sautoir à la taille (la moitié du sautoir doit dépasser). Ils essaient de se voler mutuellement les sautoirs. Règle: pas de contact physique. Chercher un nouveau sautoir auprès de l'enseignant quand on en a perdu un.

- Quel groupe obtient le plus de sautoirs?
- Tous les élèves fixent cinq pincès à linge sur leurs vêtements. Qui réussit à garder le même nombre de pincès durant un laps de temps déterminé?



Vol de sautoirs, 1 contre 1 avec arbitre

Aménager une surface de 2-4 tapis. Deux élèves se font face, un sautoir coincé à la taille, dans le dos. Ils essaient d'attraper le sautoir du partenaire.

Règle: le contact avec les bras de l'adversaire est permis pour la défense, mais on ne peut pas les immobiliser. Un élève-arbitre veille au respect de cette règle.



Libérer le tapis

Deux 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! Un élève-arbitre est responsable du respect de cette règle.



Tortue à trois

Deux élèves sont sur la surface de tapis. Un élève, à quatre pattes, se cramponne à un ballon. Quelles ruses doit employer son adversaire pour lui subtiliser le ballon?

- L'attaquant essaie de retourner le possesseur du ballon sur le dos.
- Eléphant: un élève est à quatre pattes, sans ballon, sur la surface de tapis. L'attaquant essaie de le retourner sur le dos et de lui faire toucher le sol avec les épaules.



Rugby à quatre pattes

2 équipes de 5 élèves se font face, à quatre pattes, au bord d'un tapis. Au milieu de cette surface est placée une balle médicinale. Au signal de départ, les deux équipes se ruent sur la balle et essaient de la déposer derrière la ligne de fond de l'adversaire.

Règle: retenir les adversaires seulement aux bras et au torse. Il est interdit de se relever.



Tenir la jambe

A et B se tiennent sur un tapis. Les deux essaient de retenir une jambe du partenaire pour le déséquilibrer, le faire tomber et le tourner sur le dos. Un élève-arbitre surveille le respect des règles.

- Compétition individuelle avec changement de partenaire: celui qui reste debout durant dix secondes (sans contact avec le sol avec d'autres parties que les pieds) marque un point. Qui obtient le maximum de points en cinq combats?



Lutte

Deux élèves, face à face, sur la surface de tapis. Ils essaient de se renverser sur le dos en se tirant par les bras, en se cramponnant, en tenant les jambes et en poussant les épaules sur le sol.

- A partir de la position à genoux.
- Tournoi: chacun contre chacun.
- Combat sur un gros tapis.





Jeux de contact

Claudine Borlat

SEPS

La pratique de ce type de jeux est intéressante car elle induit des attitudes qui pourront être réinvesties dans des activités de duel ou de combat.

Ces jeux de contact, bien «cadrés» par l'enseignant(e), sont généralement source d'émulation et d'enthousiasme. Ils apprennent à l'enfant à accepter le contact corporel avec l'autre tout en maîtrisant son agressivité et lui permettent de mieux connaître son corps, de le contrôler, d'adapter son comportement, d'écouter et de respecter ses camarades de jeu. Le succès de ces activités duelles ou collectives nécessite la définition et le respect de règles précises et acceptées par tous: consignes de sécurité - signal clair de début et de fin de jeu - gestion adéquate de l'espace - respect absolu de l'autre (douleur = signal «stop») - respect de l'esprit du jeu.

La forêt

Objectifs: s'engager dans différentes actions impliquant un contact corporel; accepter différents rôles.

Descriptif: la moitié des élèves de la classe représente une forêt dense. L'autre moitié se promène entre les arbres de différentes façons: seul, par 2 à quatre pattes, sans toucher les arbres, en touchant les branches (bras), les troncs, les racines.



Règles: les arbres restent enracinés; les promeneurs ne cassent pas les arbres, ils les touchent sans les bousculer.

Variantes:

- la forêt est agitée par le vent, les arbres se touchent, les arbres changent de hauteur ou de posture
- les promeneurs qui se rencontrent se serrent la main, ils se déplacent par groupe.

La puce

Objectifs: accepter le contact main/dos.

Descriptif: un poursuivant, la puce, doit toucher les autres élèves au milieu du dos. Les enfants touchés s'immobilisent jusqu'à l'arrivée d'un soigneur. Le soigneur doit «masser» le dos du joueur touché pendant 5 secondes pour le guérir.



Règles:

- le joueur touché ne bouge plus jusqu'à la fin des soins
- tous les élèves peuvent «soigner», mais le risque d'être touché demeure.

Variantes:

- plusieurs puces
- autre partie du corps à soigner/masser
- immobilisation dans une position définie
- soin/massage adapté à la position du touché.

La chenille

Objectifs: s'adapter aux partenaires, accepter le contact main/pied.

Descriptif: par groupes de deux à quatre élèves, ceux-ci se déplacent à quatre pattes, chacun tenant les pieds de celui qui le précède.



Règles: ne pas lâcher les pieds.

Variantes:

- en tenant un seul pied
- en position assise
- en effectuant un parcours avec ou sans obstacles
- sous forme de petite course.

La rivière

Objectifs:

- résister à une force de traction
- déplacer ses appuis en fonction de l'adversaire
- respecter les signaux de début et de fin de jeu.

Descriptif: par deux, de part et d'autre d'une ligne en se tenant les mains: chacun cherche à amener l'adversaire de son côté.



Règles:

- prise de mains ferme
- respecter le début et la fin du jeu (arrêter de tirer dès le franchissement de la ligne).

Variantes:

- en se tenant par une main
- deux contre deux, avec un partenaire qui aide (dessin)
- introduire le signal STOP marquant la fin de jeu (franchissement de la ligne ou douleur exprimée).

L'ours

Objectifs:

- éprouver la résistance, la force de l'autre
- accepter de perdre sa balle
- respecter l'adversaire.

Descriptif: par deux: l'un est assis et se cramponne à son ballon, l'autre tente de le lui dérober.



Règles:

- ne pas faire mal (griffer, pincer)
- respecter le signal STOP (douleur) du partenaire
- ne pas sortir de l'espace délimité.

Variantes:

- l'ours est couché
- les «chatouilles» sont autorisées (max. 30 sec)
- par trois, avec un arbitre qui surveille le respect des règles et/ou qui donne le signal de début et le STOP.

La tortue

Objectifs:

- oser saisir le corps de son adversaire
- accepter de se faire pousser
- savoir résister à la poussée.

Descriptif: par deux: l'un se tient solidement à quatre pattes, l'autre tente de le retourner sur le dos.



Règles:

- ne pas faire mal (griffer, pincer)
- respecter le signal STOP (douleur) du partenaire
- ne pas sortir de l'espace délimité.

Variantes:

- avec les yeux bandés
- position de départ à plat ventre
- par trois avec un arbitre.



Les hérissons

Objectifs:

- se déplacer par rapport à un point précis
- accepter le contact main/dos.

Descriptif: par deux: chacun place 3-4 pinces dans le dos de l'autre.



But: enlever les «piquants» de son adversaire sans perdre les siens.

Règles:

- respecter les signaux de début et de fin d'assaut
- ne pas sortir de l'aire de jeu.

Variantes:

- avec un arbitre
- avec les yeux bandés.

Le sculpteur (retour au calme)

Objectifs:

- oser manipuler le corps de son partenaire pour lui faire prendre une posture
- se représenter mentalement une position
- accepter de se faire «sculpter».

Descriptif: par deux: l'un se laisse manipuler et l'autre «sculpte» son partenaire d'après un modèle.



Règles:

- le sculpteur manipule en douceur
- le sculpté maintient la position.

Variantes:

- le sculpteur a les yeux bandés
- le sculpteur aveugle doit reconnaître sa sculpture parmi trois autres. ■

