

Lutter / se bagarrer

Auteurs

Chantal / Eliane

Conditions

Durée Env. 60 minutes
Niveau moyen
Âge recommandé Dès 5 à 10 ans et +
Taille des groupes De 12 à 24 élèves

Contenu

Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel					
• Le trésor:	Le trésor à remporter est situé à l'intérieur d'une zone circulaire; il est défendu par quelques enfants (max 5) qui sont à genoux. Les attaquants, en nombre supérieur (+2) se déplacent à quatre pattes pour s'emparer du trésor.	différents objets					
• La pieuvre:	Un joueur est allongé au sol, sur le dos et doit réussir à se retourner à plat ventre. L'autre s'y oppose. Changer les rôles. Adapter la durée des combats en fonction des réactions des enfants.	tapis	x	x	x	x	x
• Le piège:	Amener l'adversaire dans une zone délimitée. La durée est limitée à 5 secondes. Au départ les joueurs sont à genoux. Variantes: - indiquer les parties du corps devant toucher la zone.	cercle de craie sur le tapis					



Accentuation

Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel					
• Le combat de coqs:	Les deux joueurs sont face à face, accroupis. Chacun essaye de renverser l'autre en le poussant avec les mains. Variante: - un bras dans le dos - bras croisés dans le dos et pousser avec le torse.	tapis					
• Le roi de la pince:	Par deux: chaque joueur porte une pince-à-linge accrochée à l'avant de son pull. Au signal, chacun essaie d'attraper la pince de l'autre jusqu'au signal de fin.	pincettes					
• Les ours dans la tanière	Zone formée de plusieurs tapis: les ours sont dans l'espace central. Les chasseurs vont les chercher dans leur tanière et essaient de les amener dans leur cage à l'extérieur. Les ours essaient de résister le plus longtemps possible. Quelle équipe sort le plus d'ours dans un temps donné ?	tapis et sautoirs					

<ul style="list-style-type: none"> • Sauve-toi • La tortue • La sangsue 	<p>Les joueurs sont assis dos à dos. Les rôles sont déterminés à l'avance. Au signal, l'un des joueurs se sauve à quatre pattes, l'autre doit le retenir en le maintenant contre son corps.</p> <p>Un joueur est à quatre pattes (la tortue). L'autre joueur essaie de la retourner. La tortue ne doit pas se relever et personne ne doit sortir de la zone de jeu. Attention ! Pas de prises dangereuses (tête, cou,...).</p> <p>Un joueur à plat ventre. L'autre joueur sur lui. Le premier joueur essaie de se dégager et l'autre l'en empêche.</p>							
--	--	--	--	--	--	--	--	--

Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel					
<ul style="list-style-type: none"> • Petit tournoi 	Deux joueurs s'affrontent et essaient d'immobiliser l'autre sur le dos. Combattre contre tous les joueurs du groupe.	tapis					
			x	x	x	x	x

Explication

Physique

-  Endurance - système cardio
-  Renforcement musculaire
-  Fortification des os
-  Souplesse
-  Coordination

Intensité

- 0 Aucune
- 1 Faible
- 2 Moyenne
- 3 Marquée
- 4 Très marquée