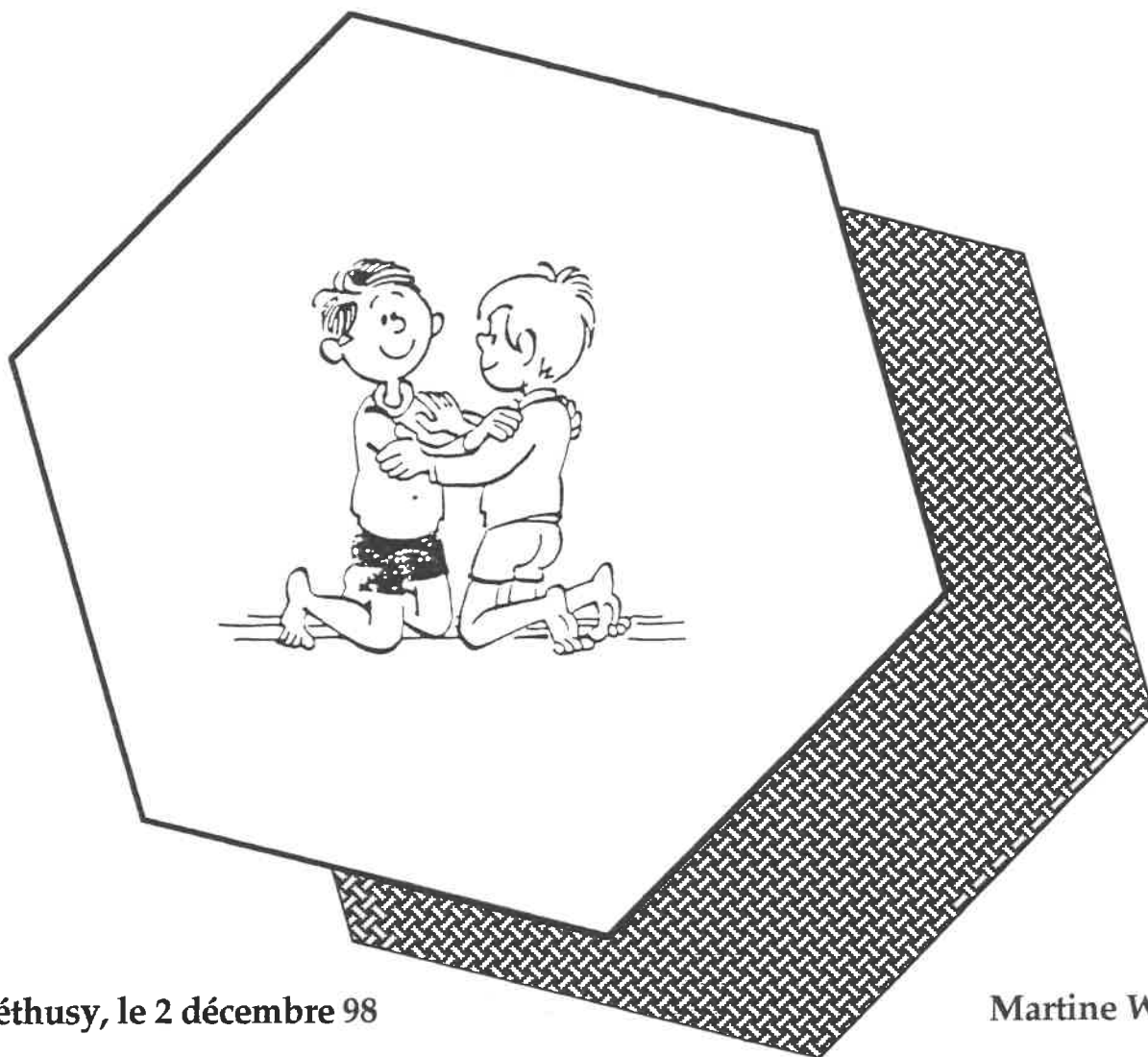


favoriser le contact physique
grâce aux

JEUX D'OPPOSITION



Béthusy, le 2 décembre 98

Martine Wild

Références

- mémoire d'Alain Pache (33ème session)
- revue éducation physique et sports, 1992
"sports de combat à l'école élémentaire"
- revue "éducation physique à l'école" no 1/94

Habituer les enfants au contact physique

tolérance - respect - maîtrise

Activités de mise en train

Se déplacer dans toute la salle et...

...taper dans les mains et les pieds de 10 copains différents

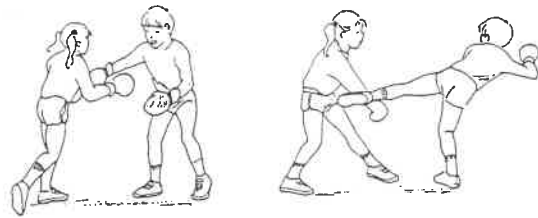
...se frotter contre le dos de 10 copains

...donner une "gifle"!

ne pas faire mal...

...donner une "tape du pied"!

...donner une "tape du poing"!



Estafettes par deux

Aller tourner autour du piquet...

...en se déplaçant dos contre dos

...en se déplaçant en brouette (tenir sous les cuisses)

...en se déplaçant sur le dos d'un copain

...en effectuant 2 saute-moutons (=saute-copains)

...en portant un ballon sans l'aide des mains

Activités de retour au calme par deux, par groupe

Créer des statues (formes artistiques)...

...chaque élève touche au moins deux copains du groupe

...couchés par terre, bras et jambes ne touchent pas le sol

...faire des combats au ralenti!

Se relaxer dans différentes positions...

...assis dos à dos

...couchés tête contre tête

...couchés pieds contre pieds et "pédaler" ensemble



Réagir, se déplacer

Le miroir

Par deux, face à face. A se déplace dans différents sens, B imite.

Variantes: l'un derrière l'autre, côte à côte
par groupe de 3 ou 4
avec un objet dans les mains (bâton, ballon)
s'arrêter dans une position particulière
se déplacer à 4 pattes, à genou, etc.

Le loup et l'agneau

Réagir aux déplacements de ses partenaires. Un berger et son troupeau doivent protéger un agneau (le dernier de la colonne) en s'interposant devant le loup.

Jeux de poursuite

A poursuit B autour du tapis,
en courant, en pas chassés, à 4 pattes, en position "crabe"

Jeu de poursuite simple

lorsqu'un élève est touché: il effectue un parcours à quatre patte,
en crabe, en rampant, etc.

Jeu du chasseur

Définir une petite zone de jeu. Le chasseur est à 4 pattes,
les autres debout. Idem sur un zone de tapis, le chasseur essaie de
faire tomber ses copains.

Jeu de la corde

A et B sont debout, ils tiennent chacun le bout de la corde. A se
déplace et B doit suivre sans se laisser surprendre par ses évolutions.

Lutte au foulard

Chacun glisse un foulard à la taille. Limiter l'espace de jeu.
A cherche à subtiliser le foulard de B sans perdre le sien.

Variantes:



placer le foulard à la cheville
mettre un foulard à la cheville et un à la taille
dispenser plusieurs pincettes sur tout le corps



Déséquilibrer, pousser, tirer

changer souvent de partenaires

Duels:

en position accroupie



faire chuter son partenaire par des poussées sur les épaules

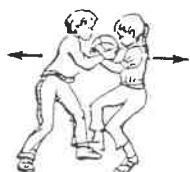
debout, position de fente

déséquilibrer l'autre en le tirant par le poignet

en appui sur les mains

essayer de supprimer les appuis du partenaire

de chaque côté d'une ligne



tirer l'autre de son côté en tenant un bâton en tenant un ballon



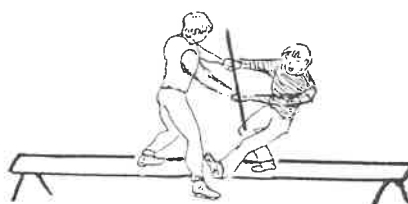
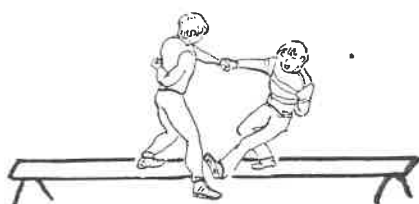
sur un tapis



pousser l'autre hors du tapis en sautant sur 1 pied en tenant un même bâton

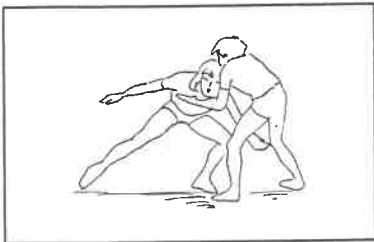
sur un banc retourné
sur un élément de caisson

en tenant un même bâton: qui pose le pied par terre en premier?



Lutter, s'opposer, combattre

Touche genou



Face à face en position debout, chacun cherche à toucher le genou de son partenaire. Possibilité d'utiliser les deux mains. Puis réaliser le même exercice à une seule main.

Conquête d'une balle



A est en position de tortue (boule par terre) et cherche à conserver le ballon. B tente de prendre le ballon en cherchant les "ouvertures" (entre les deux bras, entre les bras et le torse).

Conquête d'un territoire



A genou ou à quatre pattes, le départ se fait face à face à une distance de 3-4m. Au signal, A avance et tente de franchir la ligne, B doit l'en empêcher en s'opposant à lui. sans l'aide des mains/avec l'aide des mains.

Retourner son adversaire



Départ à genou. Retourner son adversaire sur le dos et lui plaquer les épaules au sol pendant 3 secondes. Le défenseur est à quatre pattes et l'attaquant doit avoir les mains sur les épaules du défenseur.

Lutte sur un gros tapis



Par deux, départ dos à dos. Tenter de faire tomber l'autre au sol. Qui touche le premier le tapis avec son dos? Varier les départs (à une distance de 2m, en se tenant les poignets, les épaules, etc.)