

## Lutter

### Leçons pour les 4P (3P) / proposition de 2 cours (ou plus, selon le rythme)



Déjà pour le premier cours : préparer une feuille d'évaluation avec les noms des élèves.

#### Evaluation :

A la fin du 1<sup>er</sup> cours : qui a réussi à lutter en respectant les règles ?

Tous ?

Qui a même pu retourner son camarade (la tortue) sur son dos ?

## COURS n°1

### Mise en train

A. 2min. Course à travers les tapis : toucher tous les tapis avec les pieds / puis sauter à pieds joints sur tous les tapis. Gainage / échauffer poignet et bras : à 2 sur 1 tapis. Dos au tapis, mains sur tapis et pieds en dehors, se déplacer fesses relevées (position crabe). Au coup de sifflet, se retourner en position de l'ours (toujours en déplaçant les mains sur le tapis).

### B. le loup glacé

3 loups sont désignés au début du jeu et portent un sautoir.

Le jeu commence et s'arrête quand l'enseignant « tape sur le tambourin » ou siffle.

Régulièrement, on change les élèves qui sont des loups (les loups choisissent à qui ils donnent leur sautoir).

Etape 1 : Si un loup touche une brebis, celle-ci se met en position bras/jambes écartés.

Une autre brebis peut la délivrer en passant sous ses jambes.



Etape 2 : Même règle que l'étape 1, mais les brebis, pour ne pas se faire toucher, peuvent faire une cabane en se tenant les bras et le loup est obligé de chasser une autre brebis.

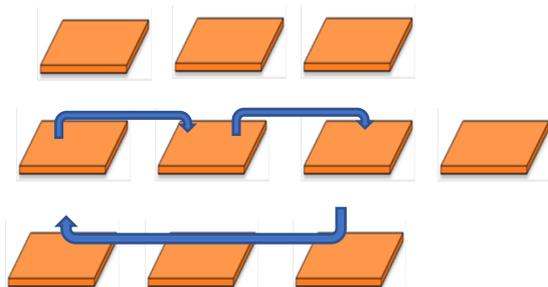


Etape 3 : Idem étape 2. Mais les brebis, pour ne pas se faire toucher, peuvent se prendre dans les bras.

## Partie principale : lutter

### Les 4 règles d'or

1. Ne pas se faire mal
2. Ne pas faire mal à l'autre (pas de gestes violents : à définir avec les élèves... (griffer, taper, ne jamais se prendre par le cou)
3. Règle du STOP
4. Se saluer (serrer la main ou s'incliner) avant et après chaque affrontement.



**Matériel :** 1 tapis pour 2, répartis dans une demi-salle.

Travailler sur 3 lignes. Par exemple une ligne « poids plume », ...

L'enseignant indique lorsque on change de partenaire. Sur chaque tapis, un élève reste chaque fois en place et l'autre élève tourne (selon les flèches bleues). Ces petits jeux (affrontements) ne durent pas plus d'1 minute. L'enseignant peut donner le départ : « 3, 2, 1 : Lutter » ou rappelle régulièrement qu'il faut se saluer avant et après le combat.

## Lutter sur les genoux

### Jeu 1 : sautoir

A genoux avec un sautoir accroché dans le dos. Essayer de prendre le sautoir de l'adversaire. Essayer plusieurs fois, on peut comptabiliser le nombre de victoire. Puis changer de partenaire...

### Jeu 2 :

En gardant les mains au sol, les 2 lutteurs essaient de pousser l'autre en dehors du tapis.

### Jeu 3 : l'oeuf

La poule garde son œuf (un ballon de basket) et le renard essaie de le lui prendre.

Il faudra peut-être rappeler les règles d'or, dire ce que l'on peut faire ou pas... Est-ce autorisé de chatouiller ;) ?



### Jeu 4 : la tortue

Essayer de retourner la tortue sur le dos. Puis échanger les rôles.

Ou les 2 luttent ensemble et essaient de retourner son adversaire sur le dos. Si je réussis à mettre mon adversaire sur le dos, je peux aller chercher un sautoir. Puis, changer de partenaire.

EVALUATION : vérifier qui n'a pas de sautoir à la fin du jeu.

## Autre jeu

<https://www.mobilesport.ch/rugby-fr/rugby-a-lecole-jeux-de-lutte-nids-des-pingouins/>

### Nids des pingouins

Rapporter le plus de ballons possible et défendre le sien sont la finalité de cet exercice.

Chaque duo de pingouins dispose d'un œuf (ballon) dans son nid (cônes ou tapis). Au signal, le pingouin A cherche à voler les œufs des autres nids pendant que le pingouin B protège le leur. Qui aura le plus grand nombre d'œufs au terme du jeu?



ATTENTION :

Prendre les ballons uniquement lorsqu'ils sont dans un nid.

#### Variante

Les pingouins peuvent inverser les rôles à n'importe quel moment du jeu.

## Retour au calme

Auto-évaluation. Qui a réussi à lutter en respectant les règles ? Tous ?

A est couché à plat ventre, ferme les yeux et respire profondément, B pose un certain nombre de scarabées (doigts) sur son dos. A devine le nombre de scarabées posés.

## COURS n°2

### Mise en train

En musique, les élèves se déplacent selon les indications de l'enseignant : marcher, courir, pas-chassés, en reculant, en se tenant la main à 2, à 4 pattes (marche de l'ours), en rampant, ...). Au signal, l'enseignant dit un nombre et les élèves doivent se regrouper (se tenir la main ou par les épaules) selon le nombre indiqué.

### Partie principale : lutter

Rappel des 4 règles d'or

#### 4 postes. Présentation des 4 postes.

Faire 4 groupes. Chaque groupe est pensé pour être le plus homogène possible (poids/force).

1.



**Lutte à 4 pattes et recherche à mettre ton adversaire sur le dos!**

Les adversaires se saluent-ils au début de chaque combat?

Matériel :

Un tatamis (6 petits tapis)

= reprendre le jeu de la tortue de la dernière fois.

2.



**Tente de faire tomber ton adversaire du banc!**

La victoire est-elle modeste et la défaite est-elle acceptée?

Et / ou

Deux élèves prennent place l'un derrière l'autre, le regard dirigé vers l'avant. Celui qui est placé derrière essaie de pousser son camarade au-delà d'une ligne délimitée au préalable. Celui qui est devant n'a pas le droit de se retourner. Après chaque essai, réussi ou manqué, les rôles sont inversés.



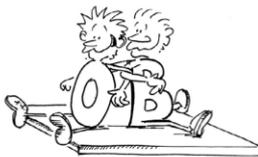
3. Debout, en se tenant par les épaules, essayer de sortir son adversaire d'une zone délimitée (zone = lignes au sol ou des cônes). Essayer avec plusieurs partenaires.



**L'enseignant évalue ce poste.**

4. **Dos à Dos / Couché sur le ventre.**

Matériel : 1 tapis pour 2 personnes.



**Dos à dos** : 2 élèves sont assis sur un tapis, dos à dos, jambes écartées, bras dessus bras dessous. Au signal, chacun essaie de faire basculer l'adversaire sur le côté droit, jusqu'à ce que son épaule ou son coude touche le sol.

**Couché sur le ventre** : l'élève essaie de se mettre sur ses genoux, alors que son camarade l'empêche.

## **Jeu des moutons**

- 2 équipes.
- Debout ou à 4 pattes.

Malgré la pluie, les bergers doivent sortir les moutons de la bergerie (cercle central). Si un berger arrive à sortir un mouton (les pattes sont en dehors du cercle), il peut venir chercher un sautoir, le mouton retourne alors dans la bergerie et on continue le jeu.

Au signal, combien de sautoirs ont les bergers ? Changer les rôles.

Variante : éliminatoire. Combien de temps faut-il aux bergers pour sortir tous les moutons ?

## **Autre jeu**

Jeu des pincettes (ou sautoirs). Chaque élève du groupe à 3 pincettes (ou 3 sautoirs). 1 élève gère le chronomètre. En 1 minute, essayer de prendre et mettre sur soi un maximum de pincettes. Au moment où je mets la pincette sur moi, je m'accroupis 5 secondes et l'adversaire ne s'approche pas pendant ce temps.

## **Retour au calme**

En cercle, au centre. Discussions des ressentis.

Puis, couché sur le dos, mains sur le ventre, sentir 10 respirations profondes. Visualiser un point lumineux qui se déplace dans le corps avec la respiration.

## **Source des idées et des images**

Cours 1 : idée pris d'un cours d'Elsa Courbet

[https://www.mobilesport.ch/assets/lbwp-cdn/mobilesport/files/2012/02/02\\_12\\_Kaempfen-und-Fallen\\_f.pdf](https://www.mobilesport.ch/assets/lbwp-cdn/mobilesport/files/2012/02/02_12_Kaempfen-und-Fallen_f.pdf), visité en 09.2023

[https://www.vd.ch/fileadmin/user\\_upload/themes/vie\\_privée/sports\\_loisirs/fichiers\\_pdf/documentation/espaces\\_19.pdf](https://www.vd.ch/fileadmin/user_upload/themes/vie_privée/sports_loisirs/fichiers_pdf/documentation/espaces_19.pdf), visité en 09.2023

<https://education-physique-sportive.weebly.com/cm11--47--lutte.html>, visité en 09.2023

<https://www.brunet.ca/sante/conseils-sante/raffermissement-rapido-presto/>, visité en 09.2023

