

Progression EPSA – CP / CE1

LUTTE

Objectifs

- Rencontrer un adversaire dans des jeux d'opposition duelle / S'opposer individuellement
 - Avoir compris et retenu que l'on peut peut acquérir des connaissances spécifiques dans l'activité physique et sportive.
 - Avoir compris et retenu des savoirs précis sur l'activité « Lutte » (règles de sécurité, de jeu,...)
- Etre capable dans différentes situations de :
- s'engager lucidement dans l'action
 - Construire un projet d'action
 - Mesurer et apprécier les effets de l'activité
 - Appliquer des règles de vie collective.

Objectifs	Différentes phases	lieu / durée
Familiarisation avec l'activité. Oser le contact avec le sol et un adversaire.	échauffement Situations : contact avec le sol (ne plus avoir peur et apprendre à tomber) Situations de contact avec l'adversaire (Oser le contact).	Dojo 3 séances
Vers la lutte. Connaître les règles de la lutte. Gérer la notion de risque	échauffement : les articulations et le contact. Situations menant à des oppositions de lutte : un contre un.	Dojo 3 séances.
Gérer la notion de risque Faire tomber son adversaire	échauffement : les articulations et le contact. Situations se rapprochant de la lutte Lutte un contre un.	Dojo 4 séances

... La lutte : c'est un judo à quatre pattes. En élémentaire, on pourra pratiquer la lutte à genoux pour plus de sécurité.

Situations d'échauffement

- Rouler sur le coté, en avant, en arrière, ...
- Les déménageurs : un enfant ou deux font les meubles, les autres doivent le déplacer (le sortir du tapis).
- Déplacer les statues (idem que déménageurs).
- Attraper la queue de l'adversaire / un contre un : un foulard coincé dans le dos d'un enfant, dans sa chaussure....
- La tortue et sa carapace. un contre un. Un enfant fait la tortue à quatre pattes. L'autre se met sur son dos, il fait la carapace. Il doit essayer d'empêcher la tortue d'avancer ou il doit le faire tomber.
- Faire une trace : Un contre un. Un enfant a un ballon, l'autre avec une craie doit tenter de faire une marque sur le ballon.
- Attraper le ballon : Un contre un. Le joueur A se met en boule, un ballon dans les bras. Le joueur B doit tenter de lui prendre en un temps imparti. Si B arrive à mettre A sur le dos, le joueur A doit lâcher le ballon.
- Attraper les pinces à linge sur les vêtements d'un enfant.
- Essayer de relever un enfant assis.
- Défense d'entrer dans un périmètre. A contre B qui l'empêche de rentrer sur le tapis.
- Défendre le trésor (panier de balles au milieu d'un périmètre).
- Le pont suspendu : les élèves sont rangés deux par deux, face à face et se tiennent les deux mains. Chacun leur tour, les élèves doivent traverser le pont suspendu en passant au dessus des bras liés, en rampant.
- Le pont souterrain : Les élèves sont côte à côte à quatre pattes de façon à faire un tunnel sous leur ventre. Chacun leur tour, les élèves rampent pour passer sous le pont souterrain ainsi constitué.
- Les sangsues : Un joueur A fait la sangsue en s'agrippant à B qui tente de s'en défaire.

Situations se rapprochant de la lutte

- Toucher sous le genou / sur les bras...
- Attraper une jambe
- Les sangsues : Un joueur A fait la sangsue en s'agrippant à B qui tente de s'en défaire.
- Combat de coqs : se faire tomber en poussant, en position de canard.
- Arrêter les fourmis. Deux équipes de 3 enfants dans un périmètre. Un groupe de fourmis qui bougent à 4 pattes. L'autre groupe doit les immobiliser au sol, sur le dos.
- Sortir son adversaire du périmètre.
Variante :
- Sortir les ours du périmètre. Les ours sont tapis dans leur tanière à 4 pattes. Les chasseurs doivent les tirer hors du périmètre.
- La forêt : 2 groupes A et B. Les élèves B figurent une forêt : des arbres en faisant « l'éléphant » (à quatre pattes) immobiles, des rochers en boule, et on matérialise une rivière avec des tapis. Le groupe A doit se balader dans la forêt sans passer dans la rivière, en escaladant les rochers et en passant sous les arbres.
- Retourner les tortues.
- Combat les yeux fermés
- Se relever : A contre B. A est allongé et tente de se relever. B le maintient allongé.
- Aller derrière son adversaire. A est debout, B est à genoux. Le but est que A passe derrière B qui tourne pour l'en empêcher.
- tournoi.

Séance 1 et 2

Déroulement général	lieu / durée
<u>échauffement des articulations</u> Exercices type "gymnastique", en ligne, espacés, les enfants, font les séries de : - roulades avant, sur le coté, en arrière - tournent (av/ar) leurs poignets, leurs bras, le cou, le bassin, leurs chevilles. - On fait des assouplissements du bassin et des jambes en faisant des flexions, des écarts. On descend les mains et les jambes tendus...	15' coll dojo
<u>Les déménageurs</u> On fait des équipes de trois par espace délimité. On fera pour les nouvelles situations, des démonstrations avec une équipe. Un enfant fait le meuble, les autres les déménageurs qui doivent porter le meuble hors de l'espace. On tourne plusieurs fois.	15' gpe dojo
<u>Mise en commun</u> Les enfants regroupés, on procèdera à l'énoncé des réflexions des enfants : respect des règles, comment avez-vous fait pour sortir votre meuble (pousser, tirer, rouler...) ?...	10' coll
<u>Sortir son adversaire.</u> Deux joueurs prennent place sur un tapis. Un arbitre se met sur le côté debout. Les règles sont alors énoncées : les joueurs doivent rester à genoux. Il est interdit de se mettre debout durant le jeu. Le but est de sortir son adversaire du tapis. L'arbitre sera maître du jeu : il lancera le jeu quand les deux joueurs seront prêts (à genoux au milieu du tapis) et arrêtera le jeu quand un des deux joueurs aura posé une partie du corps au dehors du tapis du jeu. Ce dernier sera alors le perdant de la manche. Procéder à quelques manches en passant dans les groupes pour constater que toutes les règles soient appliquées (sécurité...).	20' coll dojo
<u>Tournoi.</u> Faire combattre les vainqueurs jusqu'à une finale.	15' coll

Séance 3 et 4

<u>échauffement des articulations</u> Voir séance précédente (ci-dessus).	15' coll dojo
<u>Déplacer les statues.</u> Par groupe de 3 sur un tapis. Un enfant est invité à faire une statue (prendre une pause) sur les genoux (sécurité) en dehors du tapis. Après (la semaine dernière) avoir déménagé les meubles, nous allons pouvoir mettre notre nouvelle statue au milieu de notre salon. Les deux autres enfants doivent prendre la statue pour la ramener sur le tapis. Après chaque manche, on visitera les « salons » avec les déménageurs.	15' gpe dojo
<u>Sortir son adversaire.</u> Par groupe de 3 sur un tapis : un arbitre et deux adversaires. L'arbitre lance le jeu quand les joueurs sont prêts et l'arrête quand un joueur gagne.	15' gpe
<u>Attraper le foulard - Présentation / Démonstrations</u> Toujours par équipe de trois par espace. Un arbitre, un autre a un foulard sur ses vêtements (dos, pied, main...), le dernier doit essayer d'attraper le foulard de son camarade. Ici, on fera une démonstration en précisant ce qu'on a le droit de faire : toucher, attraper, tirer ; et ne pas faire : mal à autrui. On notera que durant tout le cycle, on ne jouera qu'avec les mains et non les pieds, interdits en lutte.	15' coll dojo
<u>Attraper le foulard.</u> Par équipe et par espace. On tournera plusieurs fois.	20' gpe dojo
<u>Mise en commun : les difficultés, les réussites.</u> On demandera aux enfants d'exprimer leurs difficultés, leurs réussites, leurs solutions. On laissera parler les enfants. ➔ Celui qui a le foulard, doit essayer de toujours éloigner le foulard de son adversaire, en bougeant. Il peut aussi, attraper son camarade pour le maintenir éloigné. ➔ quant à celui qui tente d'attraper le foulard, il faut qu'il essaie de contourner son adversaire, l'attraper ou tenter de passer sa main vers le foulard.	10' coll dojo

Séance 5

<u>échauffement des articulations</u> Voir séance précédente (ci-dessus).	15' coll dojo
<u>Tenter d'entrer dans le périmètre.</u> Un contre un. Un joueur A se met dans le périmètre. Le joueur B au début en dehors de la zone de jeu, doit tenter d'y entrer, repoussé par A.	20' gpe dojo
<u>Attraper la pince à linge.</u> Un contre un. Le joueur A a une pince à linge (ou plusieurs) accrochée dans le dos. Le joueur B doit tenter de lui prendre.	15' gpe dojo
<u>Défendre son ballon.</u> On procèdera à une démonstration collective. On fonctionnera sur une zone de jeu de deux tapis et arbitrée par le maître (ou alors arbitrée par trois joueurs d'une autre équipe pour éviter d'avoir trop de ballons en jeu en même temps). Par trois. Un joueur A se met en boule au sol, avec un ballon dans les bras (qu'il doit protéger). Les joueurs B et C doivent tenter de faire lâcher le ballon au joueur A.	30' coll et gpe. dojo.

Séance 6 et 7

<u>échauffement des articulations</u> Voir séance précédente (ci-dessus).	15' coll dojo
<u>Sortir son adversaire du périmètre.</u> Cette fois, les deux adversaires sont à la fois attaquant et défenseur. C'est au premier qui sort son adversaire du périmètre, sous les yeux vigilants de l'arbitre, qui gagne.	20' gpe dojo
<u>Le ballon</u> Un défenseur avec ballon contre un attaquant.	15' gpe dojo
<u>Tournoi : Sortir son adversaire.</u> Phase par équipe avec rotation puis une petite phase finale.	30' coll et gpe. dojo.

Séance 8

<u>échauffement des articulations</u> Voir séance précédente (ci-dessus).	15' coll dojo
<u>Sortir son adversaire du périmètre.</u> Cette fois, les deux adversaires sont à la fois attaquant et défenseur. C'est au premier qui sort son adversaire du périmètre, sous les yeux vigilants de l'arbitre, qui gagne.	20' gpe dojo
<u>Se relever !</u> Deux enfants : A et B. A est allongé au sol et doit tenter de se relever. B tentera de le maintenir au sol.	15' gpe dojo
<u>Retourner les tortues.</u> A est croupi, en boule. B tente de le retourner. L'arbitre arrêtera le jeu quand le dos de A touche le sol. B est alors désigné vainqueur.	20' gpe

Séance 9 et 10.

<u>échauffement des articulations</u> Voir séance précédente (ci-dessus).	20' coll dojo
<u>Tournoi.</u> Après un rappel des règles collectivement : Un arbitre / Deux joueurs A et B. Pour gagner, chaque joueur doit tenter : - de sortir son adversaire. - ou de retourner son adversaire. On fera pratiquer des matches en faisant tourner les enfants d'équipes en équipes. Le but étant que chacun rencontre un maximum d'adversaires différents. A chaque match, l'arbitre distribue un cube au vainqueur.	30' gpe dojo
<u>Phase finale.</u> On comptabilisera les cubes de chacun pour ne garder que 4 élèves à départager.	15' Coll

<http://www.recreaclic.fr/>

Evaluation !

Durant tout le cycle, l'évaluation consistera à repérer l'évolution des compétences des élèves selon les critères suivants :

- Oser le contact au sol
- Oser le contact avec les autres
- Nombre de stratégies adoptées pour gagner.
- Respect des règles, de l'arbitre
- Aptitude à arbitrer.

<http://www.recreaclic.fr/>