

Rencontre Jeux d'opposition USEP C2 et C3

Surface d'évolution pour chaque groupe : 8 à 12 m2

- Plusieurs duos d'enfants peuvent évoluer parallèlement en fonction du nombre de tapis

Quelques règles :

- Ne pas faire mal: pas de saisie au cou, ne pas tirer les cheveux... ;
- Ne pas se faire mal ;
- Ne pas accepter d'avoir mal : signaler à son adversaire qu'il fait mal ;
- Ôter tout ce qui peut blesser.

Arbitrage et décompte des points par les enfants.

Lors de la rencontre changer régulièrement d'adversaire : fille ou garçon, d'une autre classe, d'une autre école

Lutte au sol

TOTEM et L'INDIEN

Objectif : Saisir l'adversaire

Durée : 30 s

Les enfants sont répartis par 2. L'un joue le rôle du Totem, l'autre celui de l'Indien.

Situation de Départ : Le Totem est allongé sur le dos, l'Indien est à genoux à côté de lui (sans le toucher).

But : Le Totem doit se mettre debout et l'Indien doit l'en empêcher.

Critères de Réussite : Dans le temps donné, le Totem gagne s'il s'est relevé (Position debout) sinon c'est l'Indien qui gagne

Variantes: L'Indien ceinture le Totem, augmenter ou diminuer le temps de jeu.

GULLIVER

Objectif : Se dégager de l'emprise de l'adversaire

Durée : 30 s

Les enfants sont répartis par 2. L'un joue le rôle du Gulliver, l'autre celui du Lutin.

Situation de Départ : Gulliver est allongé sur le dos et se laisse saisir par le Lutin. Au signal Gulliver essaie de se retourner (se mettre à plat ventre)

But : Pour Gulliver se mettre à plat ventre et pour le Lutin maintenir Gulliver dos au sol.

Critères de Réussite : Dans le temps donné, Gulliver gagne s'il s'est mis sur le ventre, sinon c'est le Lutin qui sort vainqueur. On inverse les rôles ensuite.

Variantes : mettre 2 Lutins, augmenter ou diminuer le temps de jeu.

La TORTUE

Objectif : Saisir/se dégager et déséquilibrer/contrôler

Durée: 30 s

Les enfants sont répartis par 2. L'un joue le rôle de la tortue, l'autre celui du chasseur.

Situation de Départ : La tortue est à 4 pattes sur le tapis: elle fait le dos rond et a les 2 mains au sol. Elle ne doit pas bouger ; Le chasseur est à genoux à côté d'elle.

But du Jeu : mettre la tortue sur le dos

Critères de Réussite : La tortue a perdu dès que son dos touche le tapis. Si, à l'issue du temps imparti, le chasseur n'a pas réussi à retourner la tortue, celle-ci a gagné. Arrêt du jeu après 30s écoulées.

Les rôles chasseurs/tortues sont inversés à chaque manche.

Variantes : rechercher d'autres positions de départ de la tortue : allongée sur le ventre, sur le coté

Interdits spécifiques :

- œ Le chasseur ne doit pas saisir au cou ;
- œ La tortue ne doit pas sortir du tapis.

VOLER le BALLON

Objectif : Défendre et conquérir un objet

Durée : 1 min

Situation de Départ : 1 élève à genoux qui protège son ballon et 1 autre élève placé à genoux ou debout qui doit essayer de s'en emparer.

But du Jeu : Pour l'un, ne pas se faire prendre son ballon, pour l'autre, voler le ballon dans le temps imparti.

Cette épreuve se joue en deux manches avec inversion des rôles.

Le FOULARD CHEVILLE

Objectif : saisir/se dégager. Conquête d'un objet

Durée : 1 min

Situation de Départ :

- œ Les joueurs sont à 4 pattes
- œ Chacun a 1 foulard à une cheville, placé dans la chaussette.

But du Jeu :

Prendre le foulard de son adversaire sans perdre le sien

Critères de Réussite :

Le joueur qui décroche le 1er le foulard remporte la manche.

Interdits spécifiques : se mettre debout.

Variante : mettre 1 foulard à chaque cheville

Le VER DE TERRE ET L'AIGLE

Objectif : immobiliser/ se dégager

Durée : 30s

Situation de Départ:

- œ Le ver de terre est allongé sur le ventre
- œ L'aigle se positionne à côté du ver sans le toucher.
- œ Une salade (le « frisbee ») est posée à 2 m du ver de terre

But du Jeu :

Le ver de terre doit attraper la salade tandis que l'aigle cherche à l'en empêcher. Quand le temps est écoulé, on inverse les rôles.

Critères de Réussite :

Si l'aigle réussit à empêcher le ver de terre de se saisir de la salade, il sort gagnant; sinon le ver l'emporte.

Interdits spécifiques : se mettre debout.

Lutte à Genoux

Le COMBAT DE COQ

Objectif : déséquilibrer son adversaire et accepter la chute.

Durée : 1min

Situation de Départ : Les joueurs sont accroupis face à face. Ils se tiennent par les mains.

But du Jeu : Mettre son adversaire sur les fesses

Critères de Réussite : A chaque fois que l'on réussit, on marque un point. Le gagnant est celui qui a marqué le plus de points quand le temps est écoulé.

Le SUMO

Objectifs : Tirer et /ou pousser son adversaire pour le déséquilibrer

Durée: 1min

Situation de Départ :

- œ Les joueurs sont à genoux face à face à distance.
- œ Ils sont à l'intérieur de la zone.

But du Jeu :

Faire sortir son adversaire de la zone sans sortir soi-même.

Critères de Réussite :

Dès qu'une partie du corps touche le sol à l'extérieur de la zone, le combattant est déclaré vaincu.

Variante : Varier les saisies (coude, épaules).

Lutte Debout

Les PINCES

Objectifs : *Toucher et Esquiver*

Durée: 1min

Situation de Départ:

- œ les joueurs sont face à face debout.
- œ Chacun a 4 pinces à linge (4 sur le haut du corps)

But du Jeu :

Prendre les pinces de son adversaire, sans perdre les siennes. Si un enfant sort de la zone de jeu, il perd automatiquement une pince.

Critères de Réussite:

Le joueur qui le premier a pris le plus de pinces dans le temps imparti remporte la manche.

Interdits spécifiques:

- œ Saisir son adversaire
- œ Cacher les pinces

Variante : Le faire en position quatre pattes.

LUTTE CANADIENNE

Objectifs : *Déséquilibrer son adversaire.*

Durée : 1 min30s

Situation de Départ:

- œ Les joueurs sont face à face, les pieds sur un tronc matérialisé à la craie sur les tapis.

But du Jeu : Faire sortir l'adversaire du tronc

Critères de Réussite : on marque un point dès qu'un appui est en contact avec l'extérieur du tronc. Marquer le plus de points en 1min30

Variante : Les combattants se tiennent par la main, les pieds avancés des 2 adversaires sont en contact.

Les CERCEAUX BRULANTS

Objectifs : *Tirer et /ou pousser son adversaire*

Durée: 1min

Situation de Départ:

- œ Les joueurs sont debout face à face.
- œ Ils se tiennent par les poignets (sans se lâcher).

But du Jeu :

Tirer et pousser son adversaire pour qu'il mette un pied dans les cerceaux. La manche est perdue si le pied est dans les cerceaux ou que les cerceaux sont touchés 3 fois.

Critères de Réussite :

Le gagnant est celui qui n'a pas mis son pied dans le cerceau.

Variante : Varier les saisies (coude, épaules).