



« S'opposer, collaborer... à travers les jeux de combats à l'école »

Bâtir une unité d'apprentissage

Equipe EPS 82 - USEP 82 - CD Judo 82



Direction des services départementaux
de l'éducation nationale
de Tarn-et-Garonne



Sommaire :

Pages :

<u>A/ Définition et fondamentaux de l'activité</u>	3-5
<u>B/ Les programmes de 2020 en lien avec les compétences par cycle</u>	6
<u>C/ Organiser une unité d'apprentissage</u>	10
<u>1/ les règles d'or et les codes</u>	10
<u>2/ les rituels</u>	11
<u>3/ les rôles sociaux</u>	12
<u>4/ organiser les séances au sein de l'unité d'apprentissage</u>	13

 <p><u>4a/ Des situations pour entrer dans l'activité et pour apprendre à chuter</u></p>	* Déplacements moteurs	14
	* Déplacements avec arrêt / contact	
	* Au feu les pompiers / La forêt / Mains brûlantes / La chenille / Sortir les ours de la tanière / Le relais dessus-dessous	15
	* Jeux pour apprendre à tomber sans se faire blesser : rouler-bouler / chute dans la vallée / plongeon contrôlé	18
<p><u>4b/ Situation pour apprendre et progresser</u></p> <p>Situation de référence 1 :</p> <p>* Retourner sur le dos et immobiliser l'adversaire</p> <p>* Résister pour ne pas se faire ni retourner, ni immobiliser</p> <p>Situation de référence 2 :</p> <p>* savoir se déplacer en équilibre, saisir l'autre pour le déséquilibrer</p> <p>* savoir esquiver, bloquer, maintenir son équilibre</p>		19
 <p><u>4b1/ Des situations pour travailler la proxémie</u></p>	Crêpe / Queue du diable / Les pinces / Conquérir la balle / Chameaux chamois Mains brûlantes	19
 <p><u>4b2/ Des situations pour travailler les oppositions et les saisies</u></p>	Totem et indien / Crêpe et cuisinier / Ver de terre et aigle / Tortue et chasseur / Gendarmes et voleurs	21
 <p><u>4b3/ Des situations pour « tirer/pousser »</u></p>	Le Sumo / « Oust » / empêcher l'autre d'entrer / lutte canadienne / les cerceaux brûlants / les ours et les chasseurs	23
 <p><u>4c/ Des situations pour le retour au calme : s'étirer...</u></p>	Situations pour le retour au calme	25
<u>4d/ S'évaluer</u>	Grille d'observation	26

Niveau de difficulté de situations : **1, 2, 3**

A/ Définition et fondamentaux de l'activité

Il s'agit d'une activité de confrontation duelle dans laquelle chaque adversaire recherche le gain par des choix tactiques en respectant des règles et des principes.

L'enfant est amené à tirer, pousser son adversaire dans un espace limité pour le déséquilibrer afin de le faire tomber au sol et de le maintenir immobile.

Cette activité met en avant la coopération, l'adaptation à l'autre, dans le respect des règles et des partenaires.

❖ Les fondamentaux :

- **Un espace délimité** de surface sans incertitude,
- **Un temps de combat réduit** (score, chronomètre, critère de réussite),
- **Une incertitude** venant en totalité de l'adversaire,
- **Une maîtrise de ses pulsions**,
- **La proxémie** (être capable de passer volontairement d'un espace de contact neutre au plan de l'équilibre du couple, d'adversaires liés à l'espace proche, à l'espace intime),
- **Les appuis-liaisons** (contrôler sa part et sa qualité d'appui et la part de l'adversaire sur le sol et sur le couple),
- **L'équilibre** (contrôler les forces d'inertie ou d'équilibre, sauvegarder sa part d'équilibre, perturber la part de l'autre ou être capable de sacrifier son équilibre en quasi-totalité pour venir à bout de son projet).

❖ Le but éducatif final de l'activité :

- **Communiquer** : percevoir, comprendre, anticiper les intentions de l'autre en relation instantanée avec les conditions mécaniques de sauvegarde ou de perte d'équilibre, de liaison, de proxémie.
- **Contre-communiquer** : masquer ses intentions, poser des leurres.



L'élève est amené à adapter et à ajuster ses conduites dans différents domaines :

Sur le plan MOTEUR

- Construire des actions motrices variées pour affronter un adversaire
- Développer des habiletés motrices spécifiques et les coordonner dans un souci d'efficacité (brèves saisies aux mains, avant-bras, au corps)
- Découvrir de nouveaux équilibres (stabilité des appuis)
- Éprouver des sensations motrices (contacts corporels, déséquilibres, entraves au mouvement...)

Sur le plan COGNITIF

- Reconnaître les actions motrices, les caractériser et les nommer en privilégiant les plus efficaces
- Distinguer la notion et assumer les rôles d'attaquant, défenseur, d'arbitre
- Connaître son corps et préserver son intégrité physique, sa santé
- Accepter la complexification des situations (compréhension des rôles, des tâches, des évolutions)
- Identifier des pratiques sportives de combat de préhension (judo, lutte...)

Sur le plan AFFECTIF et RELATIONNEL

- Progresser dans la relation à son propre corps et à celui de l'autre, accepter le contact avec un partenaire ou adversaire, entrer dans l'espace intime de l'autre, corps à corps
- Prendre des risques mesurés tout en étant attentif à sa santé, à sa sécurité et à celle des autres
- Établir des relations respectueuses avec les autres (les connaître, accepter les différences, les respecter, écouter, coopérer)
- Éprouver des sensations
- Maîtriser ses émotions dans le combat
- Développer le goût de l'effort et du dépassement de soi
- Développer la confiance en soi

Les niveaux observables chez les élèves :

Niveau 0 : l'enfant refuse le contact.

Niveau 1 : L'enfant est fixé sur lui-même et sur la sauvegarde de son équilibre et de son intégrité physique. Il comprend la consigne mais éprouve des difficultés pour l'appliquer en opposition

Niveau 2 :

- Même s'il essaie sur quelques tentatives de surprendre son adversaire, il reste défensif
- Il est capable d'utiliser des commandements simples pour assumer les rôles d'arbitre (gestion du temps et de l'espace)

Niveau 3 :

- Il peut varier son comportement en utilisant 2 ou 3 types d'attaque alliant saisie et mobilité, il est capable d'exploiter une erreur adverse tout en préservant son équilibre
- Il peut s'adapter aux assauts adverses
- Il est capable d'arbitrer (gestion du temps et de l'espace, critères de réussite)

Niveau 4 :

- Il maîtrise une combinaison d'attaques permettant d'atteindre l'objectif (saisies, mobilités variées et adaptées à l'autre) dans un respect mutuel de l'intégrité physique
- Il est déjà capable de lire les intentions adverses et de les utiliser à son avantage.
- Il est capable d'arbitrer de manière autonome.

B/ Les Programmes officiels 2020 en lien avec les compétences par cycles

Les jeux de lutte et le combat sont clairement identifiés, dans les programmes de l'école primaire de 2020, comme des activités pouvant être proposées aux élèves de la maternelle à la fin du cycle 3, afin de construire les compétences suivantes :

« conduire et maîtriser un affrontement interindividuel »
(champ d'apprentissage 4)

Pour y parvenir, l'enseignant va combiner plusieurs types de compétences :

- ✓ Les compétences générales liées aux 5 domaines du socle commun et les compétences travaillées en lien avec le champ d'apprentissage.
- ✓ Pour chaque cycle, nous vous proposons une synthèse des compétences ciblées pouvant servir de base à la conception des séquences d'enseignement.
- ✓ En fonction de la particularité de la classe, l'enseignant choisira celles qui lui semblent les plus appropriées.



Cycle 1 :

Collaborer, coopérer, s'opposer individuellement ou collectivement, dans le cadre d'une règle, pour participer à la recherche de différentes solutions ou stratégies en exerçant des rôles différents complémentaires pour viser un but ou un effet commun.

« D'autres situations ludiques permettent aux plus grands d'entrer au contact du corps de l'autre, d'apprendre à le respecter et d'explorer des actions en relation avec des intentions de coopération ou d'opposition spécifiques (saisir, soulever, pousser, tirer, immobiliser...). »

Que ce soit dans des jeux à deux ou dans des jeux de groupe, tous peuvent utilement s'approprier des rôles sociaux variés : arbitre, observateur, responsable de la marque ou de la durée du jeu.

Cycle 2 :

Conduire et maîtriser un affrontement collectif ou inter individuel.

Attendus de fin de cycle : entrer dans un jeu de corps à corps, où il faut perturber son équilibre (tirer, pousser, retourner, immobiliser) pour vaincre les actions de l'autre.

Compétences en lien avec les domaines du socle commun	Compétences en lien avec le champ d'apprentissage 4
Domaine du socle : 1 <u>Développer sa motricité et construire un langage du corps</u> » Prendre conscience des différentes ressources à mobiliser pour agir avec son corps » Adapter sa motricité à des environnements variés » S'exprimer par son corps et accepter de se montrer à autrui	» Rechercher le gain du jeu, de la rencontre
Domaine du socle : 2 <u>S'approprier seul ou à plusieurs par la pratique, les méthodes et outils pour apprendre</u> » Apprendre par essai-erreur en utilisant les effets de son action » Apprendre à planifier son action avant de la réaliser	» Comprendre le but du jeu et orienter ses actions vers la cible » Accepter l'opposition et la coopération
Domaine du socle : 3 <u>Partager des règles, assumer des rôles et des responsabilités pour apprendre à vivre ensemble</u> » Assumer les rôles spécifiques aux différentes APSA (joueur, coach, arbitre, juge, médiateur, organisateur...) » Élaborer, respecter et faire respecter règles et règlements » Accepter et prendre en considération toutes les différences interindividuelles au sein d'un groupe	» S'adapter aux actions d'un adversaire » Coordonner des actions motrices simples
Domaine du socle : 4 <u>Apprendre à entretenir sa santé par une activité physique régulière</u> » Découvrir les principes d'une bonne hygiène de vie, à des fins de santé et de bien-être » Ne pas se mettre en danger par un engagement physique dont l'intensité excède ses qualités physiques	» S'informer, prendre des repères pour agir seul ou avec les autres
Domaine du socle : 5 <u>S'approprier une culture physique sportive et artistique</u> » Découvrir la variété des activités et des spectacles sportifs » Exprimer des intentions et des émotions par son corps dans un projet artistique individuel ou collectif	» Respecter les règles essentielles de jeu et de sécurité

Repères de progressivité :

Au cours du cycle, les élèves affrontent seuls un adversaire afin d'obtenir le gain du jeu, de développer des stratégies comme attaquant ou comme défenseur et de comprendre qu'il faut attaquer tout en se défendant (réversibilité des situations vécues)

Cycle 3 : Conduire et maîtriser un affrontement collectif ou interindividuel.

Attendus de fin de cycle : mettre en œuvre des stratégies, en respectant les règles, pour augmenter son efficacité lors de confrontations individuelles. S'engager loyalement et en toute sécurité dans un combat. Choisir le geste et la tactique adaptés (tirer, pousser, retourner, immobiliser) pour maîtriser son adversaire tout en respectant son intégrité physique.

Compétences en lien avec les domaines du socle commun	Compétences en lien avec le champ d'apprentissage 4
<p>Domaine du socle : 1 <u>Développer sa motricité et construire un langage du corps</u> » Adapter sa motricité à des situations variées. » Acquérir des techniques spécifiques pour améliorer son efficacité. » Mobiliser différentes ressources (physiologique, biomécanique, psychologique, émotionnelle) pour agir de manière efficace.</p>	<p>» Rechercher le gain de l'affrontement par des choix tactiques simples.</p>
<p>Domaine du socle : 2 <u>S'approprier seul ou à plusieurs par la pratique, les méthodes et outils pour apprendre</u> » Apprendre par l'action, l'observation, l'analyse de son activité et de celle des autres. » Répéter un geste pour le stabiliser et le rendre plus efficace. » Utiliser des outils numériques pour observer, évaluer et modifier ses actions.</p>	<p>» Adapter son jeu et ses actions aux adversaires et à ses partenaires.</p> <p>» Coordonner des actions motrices simples.</p>
<p>Domaine du socle : 3 <u>Partager des règles, assumer des rôles et des responsabilités pour apprendre à vivre ensemble</u> » Assumer les rôles sociaux spécifiques aux différentes APSA et à la classe (joueur, coach, arbitre, juge, observateur, tuteur, médiateur, organisateur...) » Comprendre, respecter et faire respecter règles et règlements. » Assurer sa sécurité et celle d'autrui dans des situations variées » S'engager dans les activités sportives et artistiques collectives.</p>	<p>» Se reconnaître attaquant / défenseur.</p> <p>» Coopérer pour attaquer et défendre.</p>
<p>Domaine du socle : 4 <u>Apprendre à entretenir sa santé par une activité physique régulière</u> » Évaluer la quantité et la qualité de son activité physique quotidienne dans et hors l'école. » Connaître et appliquer des principes d'une bonne hygiène de vie. » Adapter l'intensité de son engagement physique à ses possibilités pour ne pas se mettre en danger.</p>	<p>» Accepter de tenir des rôles simples d'arbitre et d'observateur.</p> <p>» S'informer pour agir.</p>
<p>Domaine du socle : 5 <u>S'approprier une culture physique sportive et artistique</u> » Savoir situer des performances à l'échelle de la performance humaine » Comprendre et respecter l'environnement des pratiques physiques et sportives</p>	

Repères de progressivité :

Au cours du cycle 3, l'élève affronte seul un adversaire afin d'obtenir le gain du jeu, de développer des stratégies comme attaquant ou comme défenseur et de comprendre qu'il faut attaquer tout en se défendant (réversibilité des situations vécues).

Compétences spécifiques de fin de cycle

Ces compétences spécifiques aux jeux de combat suivent une progressivité à différents niveaux. Les repères suivants sont un exemple de variables utiles pour construire la séquence :



Au niveau de la locomotion :

La hauteur de déplacement, nombre d'appui disponible, direction des déplacements...

Au niveau de la tactique :

Le nombre d'informations à prendre en compte, le rapport entre l'attaque et la défense, la vitesse de réversibilité des rôles...

Au niveau du contexte d'opposition :

Les différents types d'interaction : coopération, coopération, opposition...

A la fin du cycle 1, l'élève sait :

- ✓ identifier le gain ou la perte de l'affrontement
- ✓ identifier des stratégies simples mises en œuvre pour parvenir à s'imposer
- ✓ faire sortir un adversaire d'un espace délimité en position debout ou au sol
- ✓ aborder la chute sans risque
- ✓ amener un adversaire au sol (départ à genoux ou assis)
- ✓ bloquer un adversaire au sol quelques secondes quelle que soit sa position

A la fin du cycle 2, l'élève sait :

- ✓ identifier les stratégies et les solutions motrices comme attaquant et défenseur
- ✓ arbitrer une situation d'affrontement
- ✓ chuter sans risque (latéralement, en arrière)
- ✓ faire tomber un adversaire dans une situation d'affrontement proche du sol et enchaîner une immobilisation
- ✓ retourner un adversaire au sol et l'immobiliser

A la fin du cycle 3, l'élève sait :

- ✓ choisir les stratégies et solutions motrices identifiées, en fonction de l'adversaire et de ses actions et réactions
- ✓ organiser, arbitrer des situations d'affrontement
- ✓ chuter sans risque (latéralement, en arrière, en avant)
- ✓ utiliser la force et le déséquilibre de l'adversaire pour l'amener au sol dans une situation d'affrontement proche du sol et enchaîner une immobilisation (5 secondes)
- ✓ accepter de se déséquilibrer pour mettre l'adversaire en difficulté

- ✓ connaître et utiliser différentes façons d'immobiliser son adversaire.
- ✓ connaître et utiliser différentes façons de projeter, renverser, retourner son adversaire

C/ ORGANISER UNE UNITE D'APPRENTISSAGE :

1/ LES REGLES D'OR ET LES CODES

- **NE PAS FAIRE MAL et NE PAS SE FAIRE MAL :**
 - Ne pas donner de coup
 - Saisies à la tête et au cou interdites
 - Ne pas porter d'objets qui peuvent faire mal
 - Avoir une tenue adaptée
 - Vérifier son espace de combat.
 - Accepter ses limites
 - Faire attention à « comment se sent mon partenaire ou adversaire », son état d'esprit
- **NE PAS SE LAISSER FAIRE MAL :**
Signaler toute douleur en frappant deux fois au sol avec la main ou le pied ; à défaut, en frappant 2 fois sur le partenaire...

Je connais et je respecte les règles d'or pour jouer avec tous les enfants



1. Je ne me fais pas mal.



2. Je ne fais pas mal.



3. Je ne laisse pas l'autre me faire mal.



- **LES VALEURS : Connaître et respecter le code moral du judo**

- **La politesse**, c'est le respect d'autrui
- **Le courage**, c'est faire ce qui est juste
- **L'honneur**, c'est être fidèle à la parole donnée

Le contrôle de soi c'est savoir se taire lorsque monte la colère



- **La modestie**, c'est parler de soi-même sans orgueil
- **La sincérité**, c'est s'exprimer sans déguiser sa pensée
- **Le respect**, sans respect aucune confiance ne peut naître
- **L'amitié**, c'est le plus pur et le plus fort des sentiments humains
- **Le contrôle de soi**, c'est savoir se taire lorsque monte sa colère

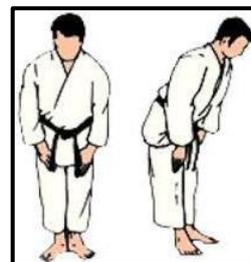
2/ LES RITUELS

Toutes les séances débutent et se terminent par un salut au bord du tatami.

Le salut est une marque formelle de respect et de courtoisie du pratiquant pour le professeur, pour le partenaire, pour le lieu d'apprentissage, pour l'espace de combat. Il ouvre et il ferme chaque phase essentielle de la pratique.

Saluer debout en montant sur le tapis (idem en sortant du tapis)

- Les talons joints, les orteils un peu écartés. Les bras pendent le long du corps.
- Le corps est droit, le regard en avant.
- Le salut s'effectue en basculant le haut du corps à 30° environ, en partant des hanches, le dos bien droit. La tête reste dans le prolongement de la colonne vertébrale. Les mains sont sur la face externe des cuisses. Le pratiquant garde cette position une seconde avant de se redresser.

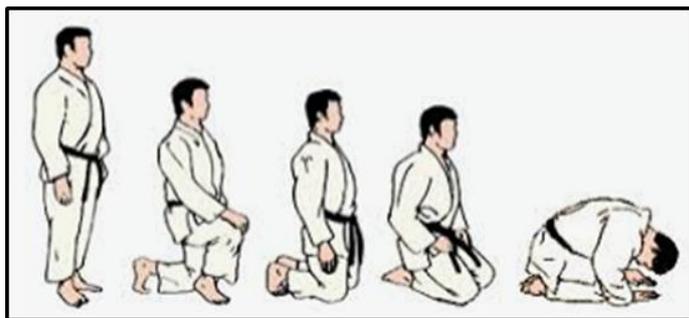


Saluer à genoux en début et fin de cours, et avant chaque situation :

Pour saluer à genoux, il faut passer de la position debout à la position à genoux.

- Le pratiquant recule le pied gauche et pose le genou au sol au niveau de son talon droit.
- Il pose le genou droit au sol au niveau du gauche tout en gardant les orteils en extension (accrochés sur le tapis),
- Il allonge ensuite les pieds (coups de pieds en extension) pour venir s'asseoir sur les talons.
- Il pose les mains naturellement sur le haut des cuisses, à 10 cm environ au-dessus des genoux et regarde droit devant.
- Le buste est droit, les épaules souples, l'esprit concentré. Le pratiquant, pour saluer, pose ses deux mains en avant, coudes fléchis, pointes des doigts dirigées les unes vers les autres, puis incline le front au-dessus des mains sans les toucher, sans casser la nuque et sans décoller les fesses des talons.
- Après avoir marqué un temps d'arrêt, le judoka revient dans la position initiale.

- Pour se relever, il fait la démarche inverse.



Salut de début à genoux (respect/silence).
Signal (saluez/Rei).
Rappel salut au partenaire à chaque début et fin d'exercice (Hajime, Matte).



Le respect des différents saluts permet de rythmer les activités, de calmer l'enthousiasme excessif et de rassurer les plus craintifs...

NB – Le salut à 2 : Prévoir une distance raisonnable entre partenaires pour éviter de se cogner.

3/ ROLES SOCIAUX

Durant le cycle d'apprentissage, les élèves, selon leur niveau d'âge, seront arbitres, chronométreur, responsable de la sécurité....

Pour être un « bon arbitre », il est important de soigner son attitude, de se faire comprendre et entendre des combattants et surtout de faire preuve de neutralité.

Arbitrer un jeu ou un combat : les gestes de l'arbitre et le rituel des pratiquants

1. Les pratiquants se saluent et attendent le signal de départ.

2.



Pour démarrer le jeu ou le combat, l'arbitre donne le signal en disant « hajime » (prononcer *hajimé*), pour donner le signal de fin il dit « sore-made » (prononcer *soré madé*)



3.



L'arbitre peut à tout moment interrompre le combat ou le jeu (danger, faute, rhabillage...). Dans ce cas, il dit « matte ». (prononcer *matté*)



4.



L'arbitre fait ce geste pour désigner le vainqueur. Les pratiquants se saluent à la fin du jeu ou du combat, ils peuvent se serrer la main.

Désigner le vainqueur



Illustrations des rituels et du vocabulaire japonais extraites du livret proposé par la Fédération Française de Judo, dans le cadre de l'aménagement des rythmes scolaires.

4/ ORGANISER LES SEANCES au sein de l'unité d'apprentissage

Chaque séance comporte :

1. Une mise en activité avec des situations utilisant la locomotion spécifique et l'attention, un apprentissage sur les chutes (au fil des séances → cette séquence peut être prise en charge par les élèves)
2. Un corps de séance avec des situations (*pour apprendre et progresser*) adaptées à la progression établie (collectives ou interindividuelles) dont des situations de « combat » (passant de la coopération à l'opposition)
3. Un retour au calme

Progressivité dans les situations d'opposition :

Organisation générale : Par 2 (ou par 3 avec un observateur-arbitre)

- Étape 1 : se reconnaître attaquant ou défenseur

Identifier un attaquant et un défenseur : 30 secondes dans chaque rôle avec un arrêt complet du jeu, avant inversion des rôles.

- Étape 2 : comprendre la réversibilité des rôles

Identifier un attaquant et un défenseur : 1 minute avec changement de rôle annoncé par l'enseignant, sans arrêter le jeu.

- Étape 3 : être acteur de la situation d'opposition en s'adaptant aux différents rôles

Durée : 30 secondes de combat puis 30'' de récupération avec le même adversaire (*en cycle 3 : feed back d'un observateur pendant les 30'' de récupération*).

Organisation matérielle :

- Tapis de sol, rassemblés par « pôles » de 2 ou 3 tapis avec de 4 à 6 élèves par pôles (rôles différents), pour des ateliers ou tapis réunis en une seule et grande surface pour des jeux collectifs.
- Elèves par groupe de même corpulence (mixité filles/garçons).
- Les affrontements se font majoritairement au sol
- Tenue vestimentaire : T-shirt, legging ou jogging sans pièces métalliques (fermeture éclair, pression), pieds nus...

Précautions : pas de bijoux, pas de lunettes ou objets risquant de faire mal, cheveux attachés par un chouchou (pas de fer ou plastique dur).

Les trames de variance :

- Les formes de départ (à genoux, à 4 pattes, accroupi, plat ventre)
- Les lieux de saisies (tout le corps sauf les extrémités : tête, pieds, mains)
- Nombre de joueurs
- Le matériel utilisé
- Les types d'actions (toucher, sortir, immobiliser, traîner, saisir...)
- Les statuts (attaquant, défenseur, adversaire, juge, arbitre, chronométrateur...)

4a/ Des situations pour la mise en activité



Des situations en déplacement pour la mise en activité :

Déplacements moteurs sur tout l'espace, en vagues...

- Se déplacer sur la pointe des pieds, sans décoller les pieds du tapis (pas glissés), faire des grands pas, pas chassés, petits pas lents ou rapides, à reculons, à quatre pattes (avec ou sans genoux au sol) vers l'avant, l'arrière, latéralement, accroupi, comme une araignée, un serpent (ramper sans se servir des jambes) ...
- Déplacements autour du tapis avec à chaque tour un type de déplacement différent :
 - en marchant / en trotinant / en courant
 - en avant / en arrière / en pas chassés latéraux (face au centre ou vers l'extérieur)

Consigne : on ne doit jamais rejoindre ou dépasser celui ou celle qui est devant

Se déplacer avec des arrêts, des contacts sur l'autre pour identifier les différents segments du corps en les verbalisant : poignet...

Les enfants se déplacent en marchant et sont attentifs aux consignes :

- Au signal (frappe dans les mains, signal verbal...), les enfants s'arrêtent
- La consigne est donnée : « toucher l'épaule de quelqu'un avec votre main »
- A chaque arrêt, c'est une nouvelle partie du corps qui est nommée.

Variantes :

- *Changer le mode de déplacement (trotter, à 4 pattes...)*
- *Toucher une « partie du corps » avec la même partie de son corps : toucher le ventre d'un autre avec son ventre, le dos d'un autre avec son dos...*

Des situations de coopération & d'opposition pour la mise en activité :

Au feu les pompiers (USEP)

Objectifs : esquiver / repousser

Dispositif : à 4 pattes, même nombre d'attaquants (6) que de défenseurs (pompiers) sur une zone de 8x8m avec une bande de 2m en bordure de zone, 12 balles ou sac de graines.

Les attaquants doivent poser des boules de feu (balles) dans la zone protégée, par les pompiers, ces derniers cherchent à les en empêcher.

La forêt

Objectifs : en prenant en compte l'autre, se déplacer sur le ventre, le dos...

Certains élèves constituent les arbres (debout ou à 4 pattes), les autres se déplacent entre les arbres. Les arbres peuvent être en groupe ou isolés, position haute ou basse. Déplacement à 4 pattes, sur le ventre ou sur le dos.



Les mains brûlantes

Objectifs : identifier un espace libre / déplacement équilibré, dissociation (droite-gauche, haut-bas) / distance pour attaquer et défendre, identification des cibles ouvertes / intensité maîtrisée de contact



Debout ou à 4 pattes sur toute la surface du tapis, en courant (en se déplaçant à 4 pattes) en dispersion, essayer de toucher les épaules des autres.

Variantes proposées pour travailler la proxémie :

- 1 main dans le dos, se toucher les genoux, les hanches, les pieds (attention à ne pas se cogner la tête).
- A 4 pattes dans une zone délimitée, le joueur A pose les mains sur les épaules de B et essaie de les y conserver. B essaie de se dégager de ces mains qui lui brûlent le dos.
- B est assis, A est debout et doit lui toucher les épaules. B peut se défendre en touchant les genoux.
- A 4 pattes ou ventre en l'air, essayer de déséquilibrer les autres avec les pieds, les épaules, les mains...



Comportements à valoriser ou à proposer : tentatives de roulades de B, déplacements rapides, changements de direction, passage de 4 pattes à plat ventre, retournement...

Les mains brûlantes en équipe... Le loup et l'agneau

Un berger et son troupeau se tiennent debout en file indienne (le berger en tête, l'agneau en dernier). Le loup doit toucher l'agneau. Le berger et son troupeau doivent protéger l'agneau en s'interposant. Le groupe ne doit jamais se lâcher.

Variante : à 4 pattes



La chenille

Objectif : s'adapter au déplacement de l'autre / se déplacer de manière équilibrée

Les enfants se placent à 4 pattes les uns derrière les autres en tenant les chevilles de celui qui est devant. La chenille doit ensuite se déplacer sans rupture.

Variante : au signal de l'enseignant « tourne à gauche ou tourne à droite », demander à la chenille de se mettre sur le dos, sans se lâcher.



Sortir les ours de la tanière (USEP)

Objectif : saisir et transporter seul ou à plusieurs

Dispositif : attaquants (chasseurs) et défenseurs (ours) en même nombre

Les ours sont endormis d'un côté du tapis, les chasseurs doivent les faire sortir en les transportant de l'autre côté sans les réveiller. Les ours se laissent faire.



Le relais dessus - dessous

Objectif : se déplacer en évitant les obstacles

Les élèves sont partagés en 2 groupes, disposés en 2 rangées de joueurs à 4 pattes, serrés côte à côte, le dernier enfant de chaque rangée doit venir se placer en tête en rampant sous ses camarades ou en enjambant au-dessus de ses camarades.



Des situations pour apprendre à tomber sans se blesser :

Objectif : apprendre la CHUTE ARRIERE

Rouler - bouler

Par deux, un à plat ventre (A), l'autre (B) assis sur les fesses du partenaire.
B saisit au niveau de son épaule et du pantalon de son camarade A (pour se contrôler)

Au signal, A se retourne à plat dos et faire tomber B sur le dos.

B ne doit surtout pas lâcher les saisies et doit coller le menton à sa poitrine (pour l'aider il est possible de lui donner une balle ou un bout de papier à tenir sous son menton).

Chute dans la vallée

A deux, assis sur les fesses, face à face, main contre main :

Basculer en arrière (chute dans la vallée), à tour de rôle, sans poser les mains et la tête au sol, et revenir en position de départ pour taper dans les mains du partenaire.

Quand on lui tape dans les mains, c'est à lui de faire...

Variantes :

- *Faire l'exercice avec départ accroupi face à face, main contre main*
- *Faire l'exercice avec départ accroupi face à face, avec une saisie des mains et une mise en tension des 2 corps (se mettre en léger déséquilibre)*
- *Faire l'exercice en frappant sur le tatami avec la paume de ses 2 mains à côté des fesses, bras tendu (objectif : entendre un seul bruit dans la salle lors de la frappe)*

Objectif : apprendre la CHUTE LATÉRALE et AVANT

Le « plongeon contrôlé »

A deux, 1 à genou, l'autre est debout.

Celui qui est debout saisit les 2 poignets du partenaire, fait un quart de tour sur lui-même et tire sur le bras qui se retrouve devant lui... pendant qu'il tire, il lâche le 2^{ème} bras pour que son partenaire puisse frapper le sol en arrivant sur le tatami (et contrôler sa chute).

Importance pour celui qui tombe de rentrer la tête (coller son menton à la poitrine « mettre de la colle ») + frapper bras tendu, en direction des fesses, avec la paume de la main

Variante :

Celui qui est debout bloque avec son pied le genou de celui qui est en position à genou afin d'amplifier son action pour le faire chuter...

4b/ SITUATION de REFERENCE POUR APPRENDRE et PROGRESSER

Situation de référence 1 :

- * Retourner sur le dos et immobiliser l'adversaire
- * Résister pour ne pas se faire retourner, ni immobiliser

Situation de référence 2 :

- * Savoir se déplacer en équilibre, saisir l'autre pour le déséquilibrer
- * Savoir esquiver, bloquer, maintenir son équilibre

4b1/ Jeux pour travailler la proxémie



La Crêpe

Objectif : contrôler et fixer l'adversaire au sol

La crêpe est sur le dos, l'adversaire l'empêche de se retourner

Durée : 30 secondes par joueur

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

La queue du diable

Objectifs : saisir / se dégager / conquérir un objet

Situation de départ : les adversaires sont à quatre pattes face à face. Le défenseur à un foulard ou un bout de ceinture dans le dos, coincé dans le pantalon.

But : pour l'attaquant = prendre la queue du diable
pour le défenseur = conserver sa queue

Critère de réussite : l'attaquant a gagné s'il parvient à décrocher le foulard avant la fin des 30''

Interdiction : le diable ne peut pas recouvrir sa queue.

Variantes :

- localisation du foulard (hanche, ventre, pied...)
- rallonger ou réduire le temps de jeu (ne pas dépasser 1 minute)
- les deux ont un foulard et sont donc attaquant et défenseur en même temps



Les pinces (USEP)

Objectifs : toucher et esquiver / conquérir un objet

Situation de départ : Les joueurs sont debout face à face dans une zone délimitée, chacun a 4 pinces à linge accrochées sur le haut du corps

But : Prendre les pinces de son adversaire, sans perdre les siennes.

Si un enfant sort de la zone de jeu, il perd une pince.

Critères de réussite : Le joueur qui a pris le plus de pinces dans le temps imparti remporte la manche. **Durée : 1min**

Interdictions : Saisir son adversaire / Cacher les pinces

Variantes : Le faire en position quatre pattes



Conquérir la balle :

Objectifs : défendre / conquérir un objet

Situation de départ : 1 élève à genoux protège son ballon ; 1 autre élève placé à côté également à genoux doit essayer de s'en emparer.

But : Pour l'un, ne pas se faire prendre son ballon ; pour l'autre, conquérir le ballon dans le temps imparti. **Durée : 1 min**

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

Interdiction : se mettre debout

Variantes :

- Fixer un temps minimum durant lequel le joueur doit avoir perdu tout contact avec la balle (3 ou 5")
- Le joueur a gagné quand il a sorti la balle du tapis (l'adversaire peut tenter de reconquérir la balle)



Chameaux - Chamois :

Objectifs : réagir à un signal / se déplacer rapidement / s'opposer à l'autre

Situation de départ : 2 équipes s'opposent, avec chacune leur camp. Les chameaux et les chamois sont assis dos à dos au centre de l'aire de jeu. L'enseignant raconte une histoire mettant en scène ces animaux.

But : A l'annonce d'un animal (Chameau par exemple), les chameaux doivent partir à quatre pattes en direction de leur camp. Les chamois doivent les empêcher d'y arriver en les immobilisant ou en les retournant sur le dos.

Alterner les situations et comptabiliser les points pour chaque équipe.

Interdiction : se mettre debout

Variantes :

- faire varier les positions de départ (à 4 pattes, à plat ventre, dos à dos, assis face à face...),
- faire varier les déplacements (ramper, à 4 pattes, sur le dos...)



Les mains brûlantes : cf page 15

4b2/ Jeux pour travailler les oppositions et les saisies



Objectif principal : les principes de déséquilibre

Locomoteur : savoir se placer pour déséquilibrer et saisir pour renverser, retourner, dans une direction donnée

Tactique : choisir entre **supprimer les appuis ou bloquer les appuis**, identifier les espaces libres pour déséquilibrer

Règlementaire : zone et intensité de contact, saisies contrôlées parmi les différentes saisies possibles : tout le corps sauf les extrémités (tête, mains, pieds).

Totem et l'Indien (USEP)

Objectif : saisir l'adversaire

Situation de départ : Par groupe de 2, l'un joue le rôle du Totem, l'autre celui de l'Indien. 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.

Dans le temps donné, le Totem gagne s'il s'est relevé en position debout, sinon c'est l'Indien qui gagne **Durée : 30" dans chaque rôle**

Variantes :

- l'Indien ceinture le Totem au départ
- augmenter ou diminuer le temps de jeu

La crêpe et le cuisinier

Objectifs : mobiliser des saisies et des déplacements pour retourner

Situation de départ : la crêpe est couchée sur le ventre au centre du tapis. Son adversaire (le cuisinier) est à genoux à côté d'elle.

But : le cuisinier doit retourner la crêpe en utilisant différentes saisies. La crêpe doit rester sur à plat ventre.

Le cuisinier a gagné dès que le dos de la crêpe est en contact avec le tapis



Le ver de terre et l'aigle (USEP)

Objectif: immobiliser/ se dégager

Situation de départ : Le ver de terre est allongé sur le ventre ; l'aigle se positionne à côté du ver sans le toucher. Une salade (un objet : foulard, balle...) est posée à 2 m du ver de terre

But : Le ver de terre doit attraper la salade tandis que l'aigle cherche à l'en empêcher. Si l'aigle réussit à empêcher le ver de terre de se saisir de la salade, il sort gagnant ; sinon le ver l'emporte. **Durée : 30" dans chaque rôle**

Interdictions : se mettre debout.

La tortue et le chasseur (USEP)

Objectifs : Saisir / déséquilibrer / contrôler / se dégager

Situation de départ : Les enfants sont répartis par 2 sur une zone (un tapis). L'un joue le rôle de la tortue, l'autre celui du chasseur. La tortue est à 4 pattes sur le tapis (en boule), elle fait le dos rond et a les 2 avant-bras au sol. Elle ne doit pas bouger. Le chasseur est à genoux à côté d'elle.

But : le chasseur doit retourner la tortue. 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. **Durée : 30" dans chaque rôle**

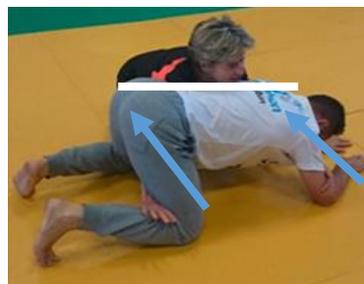
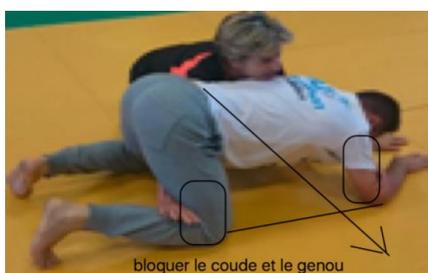
Interdictions :

- Le chasseur ne doit pas saisir par le cou
- Le chasseur et la tortue ne peuvent se mettre debout

Variantes :

- proposer d'autres positions de départ à la tortue : allongée sur le ventre, sur le côté...
- imposer des saisies au chasseur pour retourner la tortue : 1 bras, 2 bras, 1 jambe, 2 jambes, taille, 1 bras + 1 jambe...

Plusieurs possibilités =>



Bloquer les genoux et le coude avec les mains
Puis pousser avec le buste vers l'avant et le bas

Jeu collectif : Le combat des tortues

Objectifs : Saisir / déséquilibrer / contrôler / se dégager

Dans un cercle de 5m de diamètre ou un carré de 3mx3m, 4 à 5 joueurs rouges sont les tortues ; ils se déplacent à 4 pattes. 3 chasseurs en bleu cherchent à les retourner sur le dos. La dernière tortue à rester à 4 pattes gagne la partie.

Variable : 4 à 5 vers de terre qui rampent sur le ventre.

Jeu collectif : Les Gendarmes et les voleurs

Objectifs : bloquer / esquiver

Situation de départ : au centre de la zone de pratique est matérialisé un trésor, 2 équipes sont constituées : les gendarmes et les voleurs. Ces derniers ont un camp identifié sur le tapis (une bande de tapis, un cerceau...).

But : Les gendarmes doivent protéger le trésor en empêchant (ex : bloquer) les voleurs de s'en emparer. Les voleurs doivent transporter le trésor dans leur camp.

Variantes :

- plusieurs trésors sont répartis sur des zones différentes du tapis,
- au lieu d'être immobilisé, le voleur peut être soit touché (il reste immobile et attend d'être délivré (idem « loup glacé »), soit il est transformé en gendarme.



4b3/ DES JEUX POUR TRAVAILLER TIRER-POUSSER

Le Sumo (USEP)

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

Situation de départ : 2 joueurs sont à l'intérieur d'une zone matérialisée (un cercle de 2m de diamètre, 2 tapis...) ; ils sont à genoux face à face sans saisie préalable.

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

Dès qu'une partie du corps touche le sol à l'extérieur de la zone, le combattant est déclaré vaincu. **Durée : 1min**

Variantes :

- *varier la position de départ : accroupi...*
- *imposer les saisies au départ (les bras, les poignets, les épaules)*

« Oust »

Objectif : tirer / pousser

Situation de départ : matérialiser une ligne

But : Par 2, tirer ou pousser l'autre pour l'amener au-delà d'une ligne.

Variantes :

- *varier les positions de départ : face à face, dos à dos, à 4 pattes...*
- *varier les saisies : une seule main, bras dessus, bras dessous...*
- *délimiter une zone plutôt qu'une ligne*
- *utiliser une ceinture plutôt que du corps à corps (« tir à la corde ») => à 2, à 4...*

Empêcher l'autre d'entrer

Objectif : tirer / pousser

Situation de départ : matérialiser un carré de 2mx2m. 2 joueurs (un attaquant / un défenseur) sont à 4 pattes.

But : Le défenseur est présent dans la zone définie, il doit empêcher l'attaquant d'y entrer. L'attaquant gagne s'il réussit à mettre les 2 pieds dans la zone et à y rester au moins 3".

Variantes : Départ debout, accroupi, à genoux.

Lutte canadienne (USEP)

Objectif : Déséquilibrer son adversaire

Situation de départ : Les joueurs sont face à face, les pieds sur un tronc matérialisé à la craie sur le tapis, ils se tiennent par les poignets.

But : Faire sortir l'adversaire du tronc. Le joueur marque un point dès qu'un appui adverse est en contact avec l'extérieur du tronc. Marquer le plus de points en **1min30**.

Variantes :

- *pas de saisie identifiée (éviter la saisie aux vêtements)*
- *possibilité d'utiliser une vraie poutre en mousse*
- *faire un « tournoi » dès qu'un joueur perd, un autre prend sa place...*

Les cerceaux brûlants (USEP)

Objectif : Tirer et / ou pousser son adversaire

Dispositif de départ : un cerceau est placé au centre de 2 joueurs, les joueurs sont à 4 pattes à l'extérieur du cerceau, ils se tiennent par les poignets.

But : essayer de faire rentrer son adversaire dans le cerceau en tirant ou poussant. La manche est perdue si l'adversaire rentre dans le cerceau ou touche à 3 reprises le cerceau.

Variantes :

- *varier le départ (accroupi, debout)*
- *varier les saisies (sans saisie identifiée, par les épaules...)*

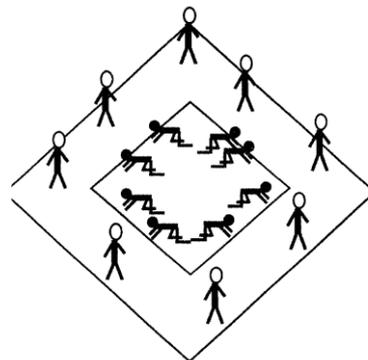
Jeu collectif : les ours et les chasseurs

Objectifs : tirer/ pousser / résister

Dispositif de départ : 1 groupe d'ours à 4 pattes dans un espace limité (la tanière), 1 groupe de chasseurs en position debout.

Buts :

- pour les chasseurs : s'organiser pour faire sortir tous les ours de la tanière (les chasseurs doivent saisir les ours par les chevilles ou les poignets et non par les vêtements)
- pour les ours : s'organiser pour rester dans la tanière. Lorsqu'un ours est sorti, il ne peut plus revenir dans sa tanière (on est considéré sorti lorsque plus aucune partie de son corps n'est en contact avec la tanière)



Variantes :

- *sans « réveiller » les ours = l'ours ne doit pas bouger et se laisse faire*
- *en coopération : les ours peuvent s'agripper les uns aux autres pour résister, sans se faire mal*
- *Ours et chasseurs à 4 pattes*
- *Objectif chronométré : sortir le plus d'ours en 20 secondes par exemple*

4b4/ Retour au calme pour la fin de séance

Situations de retour au calme, avec des exercices d'étirement, de respiration

Exemple : raconter une histoire pour imaginer une situation calme, une balle qui roule sur le corps et qui détend tous les muscles en passant sur chaque zone...

	<p>La montagne Debout, jambes jointes, pousser le sol avec les talons et le plafond avec la tête. Le regard est fixé sur point devant soi à l'horizontale. Rentrer le menton en même temps que baisser les épaules vers l'arrière pour ouvrir la cage thoracique. La tête, les épaules, les hanches doivent être parfaitement alignées.</p>
	<p>La bougie Assis sur les talons, allonger le buste et respirer profondément. Les épaules sont relâchées vers l'arrière pour permettre au thorax de gonfler pendant l'inspiration. Ne pas crispier le visage.</p>
	<p>La cascade Debout, lever les bras comme pour toucher le plafond du bout des doigts en plaçant les bras de chaque côté des oreilles. Regarder en haut vers les mains en repoussant le sol avec les pieds, ensuite regarder vers l'arrière en étirant le buste.</p>
	<p>L'arbre Debout, d'abord pieds parallèles, le corps bien droit, les épaules, les hanches et les chevilles bien alignées. Joindre les paumes devant la poitrine, fixer un point devant soi. Sans regarder, soulever un pied et le poser à l'intérieur de la cuisse opposée. S'étirer dans cette position pour grandir. Lever les mains vers le plafond comme des branches d'un arbre sans perdre l'équilibre. Changer de pied.</p>
	<p>Le moulin à vent Les pieds écartés et parallèles, les jambes tendues, se pencher en avant le dos droit. Poser la main sur le sol au niveau du visage. Avec l'autre bras tendu, essayer de toucher le plafond en tournant le buste et la tête. Pousser sur le sol et essayer de toucher le plafond simultanément. Changer de sens.</p>
	<p>Le tunnel A quatre pattes, les mains dans l'alignement des épaules et les genoux dans l'alignement des hanches. Ecarter les doigts et bien les tendre. Bien en appui, soulever les hanches le plus haut possible en gardant la tête relâchée. Allonger le dos en poussant les talons au sol.</p>
	<p>La souris A genoux, assis sur les talons, se pencher en avant sur les cuisses. Le front repose sur le sol devant les genoux. Les bras le long du corps, les paumes vers le haut, fermer les yeux.</p>
	<p>Le chat A quatre pattes, les mains et les genoux dans l'alignement des épaules et des hanches. Les doigts sont écartés bien tendus devant soi. En poussant par terre, arrondir le dos le plus possible en soufflant profondément. En inspirant, mettre le dos en extension en regardant en l'air et en étirant une jambe derrière soi. Répéter avec l'autre jambe.</p>

4b5/ Grille d'observation pour EVALUER :

Je suis capable de :	Mon avis	L'enseignant
Prendre un objet à un adversaire	<input type="checkbox"/> Oui <input type="checkbox"/> Un peu <input type="checkbox"/> Non	<input type="checkbox"/> Oui <input type="checkbox"/> Un peu <input type="checkbox"/> Non
Pousser, tirer un adversaire hors d'une limite	<input type="checkbox"/> Oui <input type="checkbox"/> Un peu <input type="checkbox"/> Non	<input type="checkbox"/> Oui <input type="checkbox"/> Un peu <input type="checkbox"/> Non
Retourner un adversaire en supprimant certains de ses appuis	<input type="checkbox"/> Oui <input type="checkbox"/> Un peu <input type="checkbox"/> Non	<input type="checkbox"/> Oui <input type="checkbox"/> Un peu <input type="checkbox"/> Non
Immobiliser un adversaire	<input type="checkbox"/> Oui <input type="checkbox"/> Un peu <input type="checkbox"/> Non	<input type="checkbox"/> Oui <input type="checkbox"/> Un peu <input type="checkbox"/> Non
Ne pas me laisser retourner	<input type="checkbox"/> Oui <input type="checkbox"/> Un peu <input type="checkbox"/> Non	<input type="checkbox"/> Oui <input type="checkbox"/> Un peu <input type="checkbox"/> Non
Ne pas me laisser immobiliser	<input type="checkbox"/> Oui <input type="checkbox"/> Un peu <input type="checkbox"/> Non	<input type="checkbox"/> Oui <input type="checkbox"/> Un peu <input type="checkbox"/> Non
Me dégager d'une immobilisation	<input type="checkbox"/> Oui <input type="checkbox"/> Un peu <input type="checkbox"/> Non	<input type="checkbox"/> Oui <input type="checkbox"/> Un peu <input type="checkbox"/> Non
Réagir et me déplacer rapidement	<input type="checkbox"/> Oui <input type="checkbox"/> Un peu <input type="checkbox"/> Non	<input type="checkbox"/> Oui <input type="checkbox"/> Un peu <input type="checkbox"/> Non
Utiliser la force de mon adversaire pour le déséquilibrer	<input type="checkbox"/> Oui <input type="checkbox"/> Un peu <input type="checkbox"/> Non	<input type="checkbox"/> Oui <input type="checkbox"/> Un peu <input type="checkbox"/> Non
Rechercher le corps à corps, rester le plus près possible mon adversaire	<input type="checkbox"/> Oui <input type="checkbox"/> Un peu <input type="checkbox"/> Non	<input type="checkbox"/> Oui <input type="checkbox"/> Un peu <input type="checkbox"/> Non
Respecter les règles d'or, les rituels, pour la pratique des jeux de lutte	<input type="checkbox"/> Oui <input type="checkbox"/> Un peu <input type="checkbox"/> Non	<input type="checkbox"/> Oui <input type="checkbox"/> Un peu <input type="checkbox"/> Non
Comprendre et dire quelques mots en japonais	<input type="checkbox"/> Oui <input type="checkbox"/> Un peu <input type="checkbox"/> Non	<input type="checkbox"/> Oui <input type="checkbox"/> Un peu <input type="checkbox"/> Non
Savoir tomber sans se faire mal	<input type="checkbox"/> Oui <input type="checkbox"/> Un peu <input type="checkbox"/> Non	<input type="checkbox"/> Oui <input type="checkbox"/> Un peu <input type="checkbox"/> Non
Savoir contrôler son action sur le partenaire	<input type="checkbox"/> Oui <input type="checkbox"/> Un peu <input type="checkbox"/> Non	<input type="checkbox"/> Oui <input type="checkbox"/> Un peu <input type="checkbox"/> Non

Sources utilisées : USEP, revue EPS, comité de judo 82