

Jeux d'opposition Cycle 2

De la lutte en équipe à la lutte à deux

1°) Jeux de déplacements pour entrer en contact avec le sol et avec ses partenaires.

- Les ours endormis
- Le ballon luteur par équipe

2°) Jeux de déplacements pour entrer en contact un contre un (ou à plusieurs) lors d'affrontements en équipe.

- Les gendarmes et les voleurs
- Les chameaux et les chamois
- Les tortues
- Les relais des balles

3°) Jeux d'affrontements à deux.

- Exclure de la maison
- Charbonnier est maître chez lui
- Les couleuvres
- Les taupes
- Les prises

4°) Jeux pour s'initier à la lutte debout.

- Les oursons
- Les cerceaux brûlants
- Tirer et pousser
- Les bras dans le dos
- La couronne infernale

Jeux d'opposition

De la lutte en équipe à la lutte à deux

1°) Jeux de déplacements pour entrer en contact avec le sol et avec ses partenaires.

LES OURS ENDORMIS

Nature de l'opposition : elle est collective et les rôles sont différenciés.

Objectifs :

- Coopérer et respecter l'autre en adaptant son comportement.
- Utiliser des actions élémentaires : porter soulever...
- Accepter le contact.

Dispositif :

Organisation :

Trois espaces sont délimités (2 cavernes séparées par une prairie. Les enfants sont répartis en 2 équipes : les ours qui dorment dans une caverne et les fermiers qui sont assis dans leur aire et se déplaceront debout. Des observateurs veillent au respect de l'espace de jeu et des chronomètres gèrent le temps.

Consignes :

Alors que les ours dorment allongés, les fermiers doivent les transporter dans l'autre caverne. Si les ours touchent le sol, ils se réveillent et regagnent à 4 pattes leur abri initial pour s'y rendormir.

Durée :

Un enfant observateur récite une comptine (30 s maximum). Le jeu s'arrête quand la comptine est terminée ou quand tous les ours sont dans l'autre caverne.

Les réponses attendues :

Les fermiers coopèrent pour déplacer un ours ; ils choisissent des zones de préhension efficaces ; ils achèvent leur tâche (transport de l'ours dans l'autre caverne).

Les ours gênent les fermiers en s'alourdissant (corps relâché). S'ils touchent le sol, ils marchent tranquillement pour aller se rendormir.

Comportements observés :

Les fermiers ne s'organisent pas ; ils soulèvent les ours par l'extrémité des membres. Face à la difficulté, ils abandonnent leur tâche. Ils relâchent leur attention pendant le transport.

Vers des situations de progrès :

Simplifier la tâche : déplacer des objets plus légers ou des objets souples et volumineux nécessitant l'entraide...

Complexifier la tâche : déplacer des objets encombrant et lourds (tapis, agrès...).

LE BALLON LUTTEUR PAR EQUIPE

Objectifs :

Identifier ses partenaires et ses adversaires.
S'organiser dans un espace délimité et orienté.

Déroulement du jeu :

Deux équipes de 4 joueurs sont face à face alignées derrière 2 côtés opposés d'un carré (8 à 12m de côté). Au milieu du carré : 5 ballons (ou médecine-balls). Au signal, chaque joueur doit tenter de s'emparer d'un ballon et de le ramener dans son camp. Tout ballon qui roule hors du carré est un ballon « mort ». L'équipe gagnante est celle qui a rapporté le plus de ballons.

Variante :

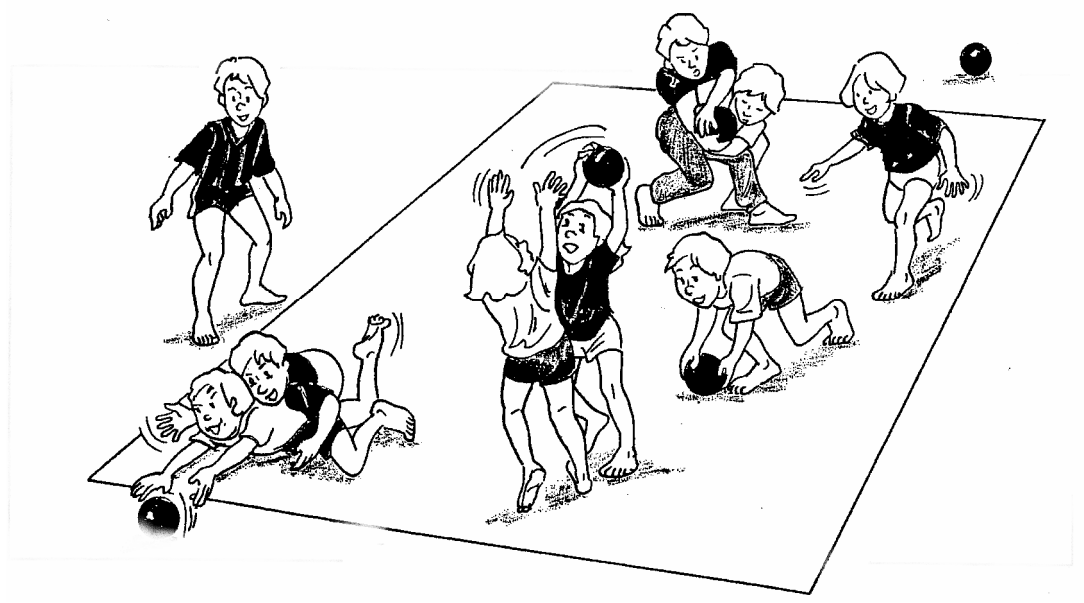
Pour le même nombre de joueurs, mettre au moins 7 ballons. Si le joueur rapporte un ballon dans son camp sans l'avoir disputé à un adversaire, il marque un point. Si le ballon gagné a été disputé, le joueur marque 2 points.

Très vite, les enfants comprennent qu'il est plus intéressant d'entrer dans un jeu d'opposition à un contre un pour tenter de récupérer un ballon ou pour empêcher un adversaire de le ramener dans son camp, plutôt que de se précipiter sur un ballon resté au sol.

Comportements à valoriser :

Transporter l'adversaire et son ballon quand on ne parvient pas à le lui prendre. Cela implique une double tâche : la conquête du ballon et l'intervention directe sur l'adversaire qui ne veut pas le lâcher.

Attention : il est interdit de frapper l'adversaire ou de le prendre par la tête ou le cou. *A l'arbitre d'être vigilant car le jeu prend vite une grande intensité.*



2°) Jeux de déplacements pour entrer en contact un contre un (ou à plusieurs) lors d'affrontements en équipe.

LES GENDARMES ET LES VOLEURS

Objectifs :

Construire progressivement le corps à corps en acceptant une opposition duelle momentanée, au sein du collectif.

Développer des saisies efficaces.

Dispositif :

2 espaces de jeu de 6m x 6m formés par des tapis

2 groupes mixtes de 13 – 14 joueurs

Dans chaque groupe, 2 équipes de 6 – 7 joueurs, une de gendarmes l'autre de voleurs

2 arbitres par espace de jeu

Chaque gendarme tient un voleur qui, au signal, tente de lui échapper.

But du jeu :

Pour les voleurs : parvenir à s'échapper.

Pour les gendarmes : maintenir le voleur dans l'espace de jeu, le ceinturer.

Règles :

On se déplace à 4 pattes.

Un voleur a réussi à s'échapper lorsqu'il s'est dégagé de l'étreinte du gendarme et est sorti de la zone de jeu.

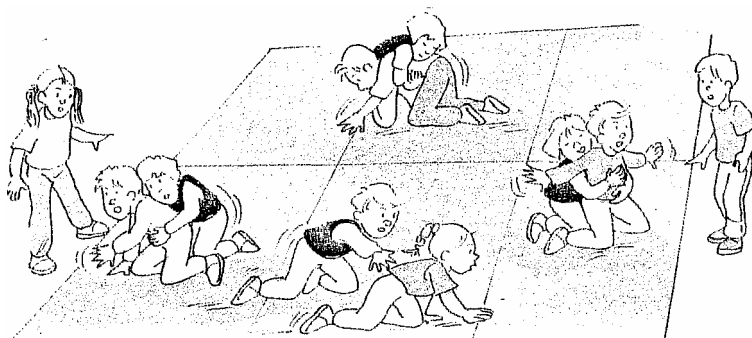
Les gendarmes n'ont pas le droit de sortir de la zone.

Changement de rôle après 2 manches d'1min 30.

Critères de réussite :

Nombre de voleurs échappés à chaque partie.

Comparaison des scores des équipes de voleurs à l'issue du jeu.



LES CHAMEAUX ET LES CHAMOIS

Objectifs :

- Réagir rapidement à différents signaux
- Rechercher des modes de contrôle, de retournement et d'immobilisation.

Déroulement du jeu :

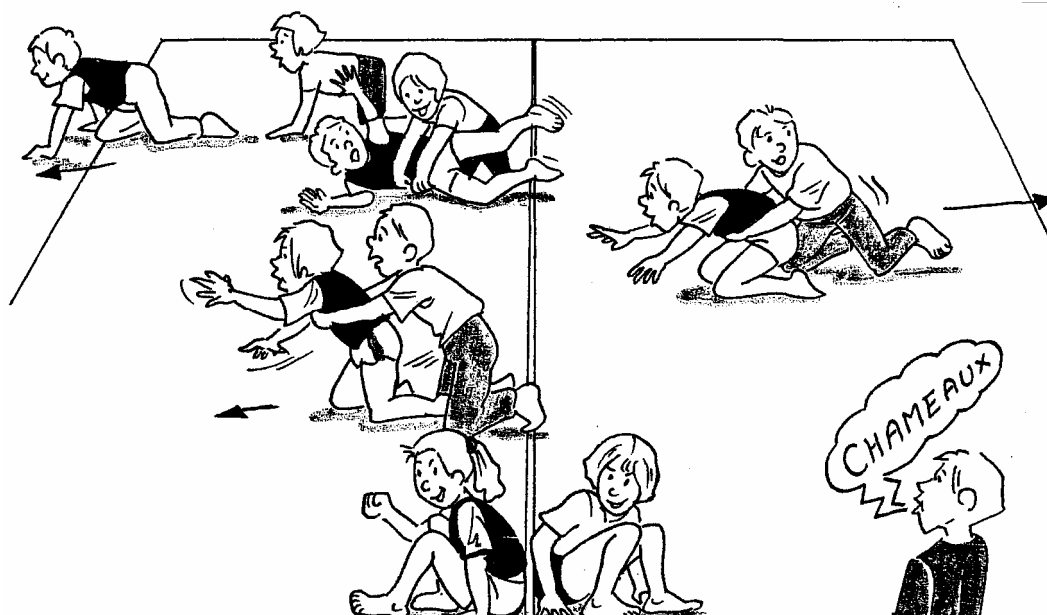
Chameaux et chamois sont assis dos à dos de part et d'autre d'une ligne. A l'annonce du mot « chameaux » par le maître, ceux-ci partent à 4 pattes en direction de leur camp. Les chamois tentent de les empêcher en les immobilisant, en les retournant sur le dos ou encore en les ramenant dans leur propre camp.

Attribution des points à chaque jeu :

- 2 points pour le chameau qui regagne son camp.
- 1 point pour le chamois qui immobilise un adversaire.
- 2 points pour le chamois qui retourne son adversaire sur le dos.
- 3 points pour un chamois qui ramène son adversaire dans son camp.

Variantes :

- Changer les consignes de départ, les positions des joueurs, les modes de déplacement.
- Les chamois ont le droit de se grouper, à 2 contre 1 par exemple.



LES TORTUES

Objectifs :

- Rechercher les différents modes de retournement de l'adversaire.
- Améliorer sa stabilité au sol.
- Se renforcer sur le plan musculaire.

Déroulement du jeu :

Dans un cercle (0.5m de diamètre) ou un carré (5m x 5m), 4 ou 5 joueurs « rouges », les tortues, se déplacent en rampant sur le ventre. 3 joueurs « bleus » cherchent à les retourner sur le dos. La dernière tortue qui reste sur le ventre gagne le jeu.

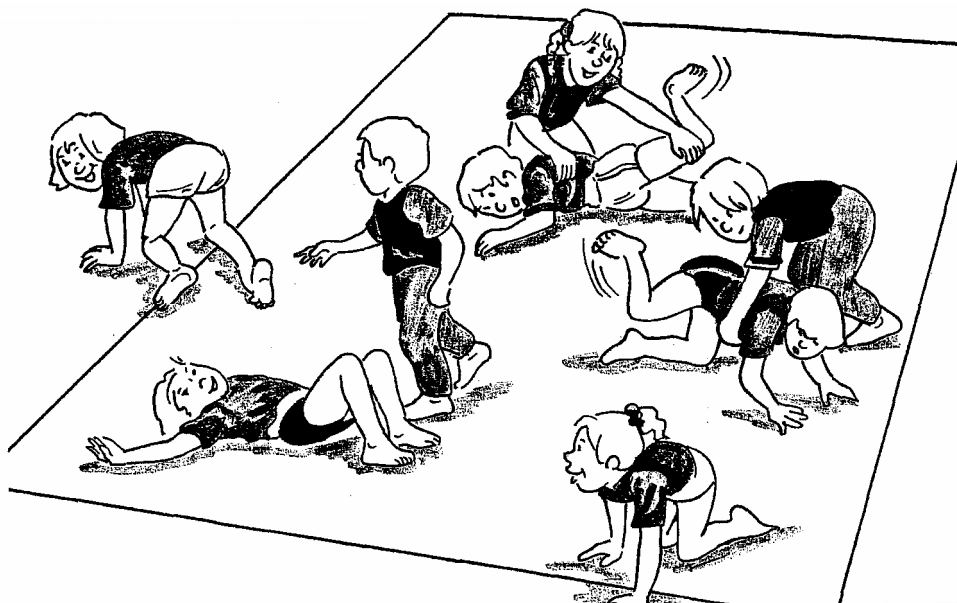
Variante :

Les tortues, à quatre pattes, cherchent à sortir de leur territoire. Leurs adversaires ont une double tâche : les empêcher de sortir et, pour les neutraliser, les mettre sur le dos.

Attention : la saisie par la tête est interdite.

Comportement à valoriser :

L'attaquant utilise le poids de son corps pour garder un contact rapproché avec la tortue. Il passe les bras entre la tortue et le sol du côté opposé à l'attaque afin de réussir sa saisie. Il effectue un « ramassement »* de bras et de jambes pour réduire les surfaces d'appui au sol de son adversaire.



* ramassement : terme technique des sports de combat qui consiste, lorsque l'adversaire est à quatre pattes, à lui supprimer un ou deux appuis au sol afin de le déséquilibrer et de garder le contrôle.

LE RELAIS DES BALLEES

Objectifs :

- Entrer en contact avec le tapis.
- Chercher des modes de retournement.

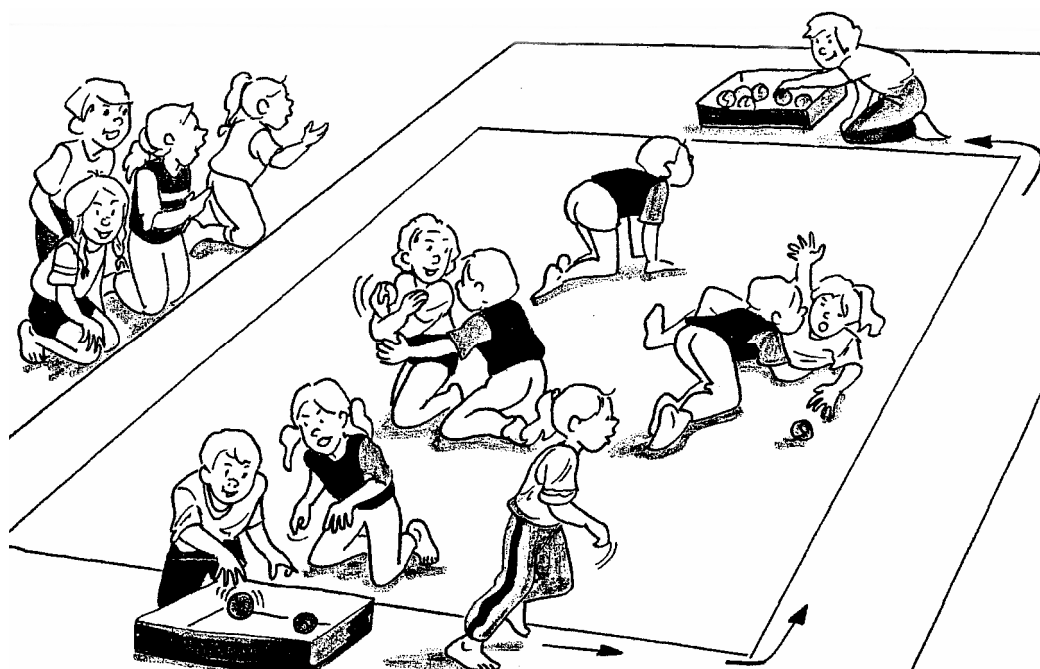
Déroulement du jeu :

Deux équipes de 5 à 6 joueurs sont à quatre pattes dans un rectangle (5m x 10m). A deux extrémités opposées du rectangle sont disposées deux caisses ; l'une est remplie de balles de tennis, l'autre est vide. L'équipe A doit transporter les balles (une seule par joueur à chaque fois) d'une caisse à l'autre en traversant le rectangle. L'équipe B cherche à éliminer les porteurs de balle en les retournant sur le dos. Les joueurs B n'ont le droit d'intervenir qu'à l'intérieur du rectangle. Chaque joueur A ayant réussi à poser sa balle dans la caisse vide effectue le retour sur le côté sans être inquiété.

On inverse les rôles des équipes au bout d'un temps défini à l'avance. L'équipe qui a transporté le plus de balles a gagné.

Variante :

Lorsqu'un joueur est retourné sur le dos, il n'est pas éliminé mais repart par le côté et revient dans le jeu à partir de la caisse à vider.



3°) Jeux d'affrontement à deux.

EXCLURE DE LA MAISON

Objectifs :

- Saisir le corps de l'autre de différentes façons.
- Pouvoir affronter différents adversaires.
- Développer des stratégies d'exclusion de territoire.

Aménagement matériel et formes de regroupement :

- Espace de 12m x 12m, 12 à 14 tapis répartis dans tout l'espace.
- Un occupant par tapis à plat ventre.
- un nombre équivalent de joueurs sans maison en début de partie et à quatre pattes.

But du jeu :

Pour les joueurs sans maison : Exclure un propriétaire de son tapis et prendre sa place.
Pour les propriétaires : rester sur son tapis.

Règles du jeu :

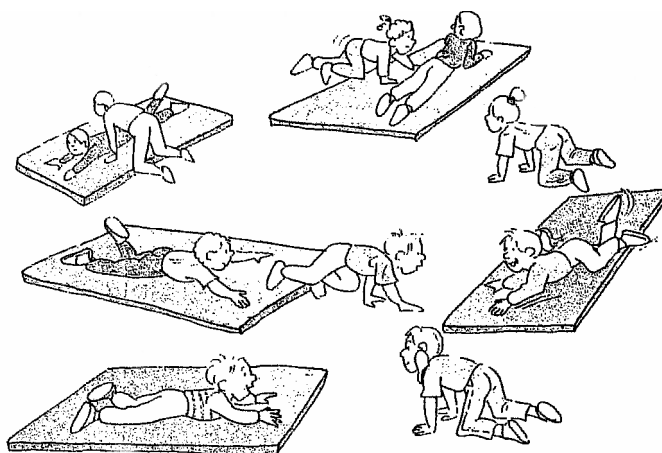
- Dès que l'on est exclu, un cherche un autre tapis en excluant son propriétaire.
- Un seul occupant à la fois par tapis.
- On n'a pas le droit de s'accrocher aux bords du tapis.
- Ne pas faire mal ni se laisser faire mal.
- Durée de la partie : 3 minutes. Seconde partie en inversant les rôles.

Critère de réussite :

Nombre d'exclusions pour chacun pendant la partie.

Observations :

On notera dans ce jeu, notamment en début de parti, que l'enfant exclu de sa maison qu'il défendait, ne comprends pas toujours la réversibilité de son rôle et ne cherche pas d'emblée à reconquérir un espace.



CHARBONNIER EST MAITRE CHEZ LUI

Objectifs :

- Exclure par différents moyens, individuellement, l'adversaire de son territoire.
- Résister efficacement.
- Assumer le rôle d'arbitre.

Aménagement matériel et formes de regroupement :

- X petits îlots de 2 tapis pour trois joueurs de gabarits proches.
- Un charbonnier couché sur le ventre qui occupe les tapis et défend son espace.
- Un attaquant à genoux n'ayant pas le droit de se lever.
- Un arbitre.

But du jeu :

Pour le charbonnier : ne pas se faire sortir de son territoire.

Pour l'attaquant : exclure le propriétaire de son espace.

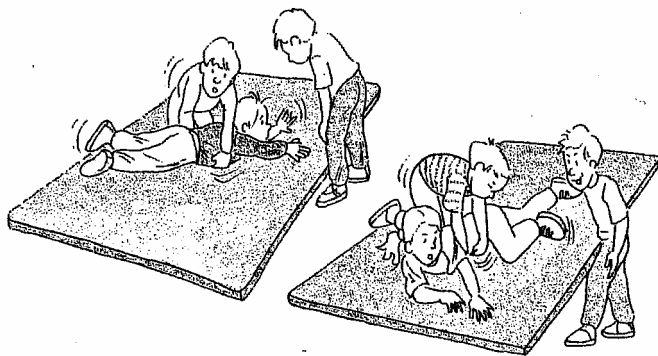
Pour l'arbitre : veiller au respect des règles et compter les points marqués par l'attaquant.

Règles :

- L'attaquant doit toujours avoir au moins un genou au sol.
- Ne pas faire mal ni se laisser faire mal.
- Deux parties d'une minute dans chaque rôle.

Critères de réussite :

Un point est marqué quand on exclut l'occupant des tapis. Plusieurs points peuvent être marqués pendant la durée d'une minute. Comparer les scores des différents attaquants après avoir changé les rôles.



Observations :

A l'issue de ces différentes situations, les élèves sont capables de dégager certaines règles d'actions efficaces comme par exemple :

- pour maintenir un voleur prisonnier ou pour arrêter une fourmi, lorsqu'ils sont à quatre pattes, il faut les empêcher de se servir de leurs bras et de leurs jambes pour avancer et les écraser au sol.
- à l'inverse, une fourmi qui veut encore parvenir à progresser doit dégager ses bras ou ses jambes entravées et ne pas se laisser enfermer sous l'adversaire.
- pour sortir un occupant de son tapis, j'utilise mes bras ou mes jambes pour le faire rouler, tourner ou le tirer.

Accepter le corps à corps.

Découvrir, par différentes situations, les éléments constitutifs du corps à corps en respectant trois règles de sécurité essentielles : ne pas se faire mal, ne pas faire mal, ne pas se laisser faire mal.

LES COULEUVRES

Objectifs :

Ceinturer, contrôler, résister et utiliser le poids de son corps.

Consignes :

Par deux allongés au sol côte à côte. Celui qui est la proie est bras croisés en appui sur les coudes. La couleuvre lui enserre le tronc avec les bras et tente de le retourner.

Comportements observés :

Le retournement n'est pas possible car l'enfant « couleuvre » n'enserme pas suffisamment fort le corps de sa proie.

La proie n'utilise pas son poids pour résister.

LES TAUPES

Objectifs :

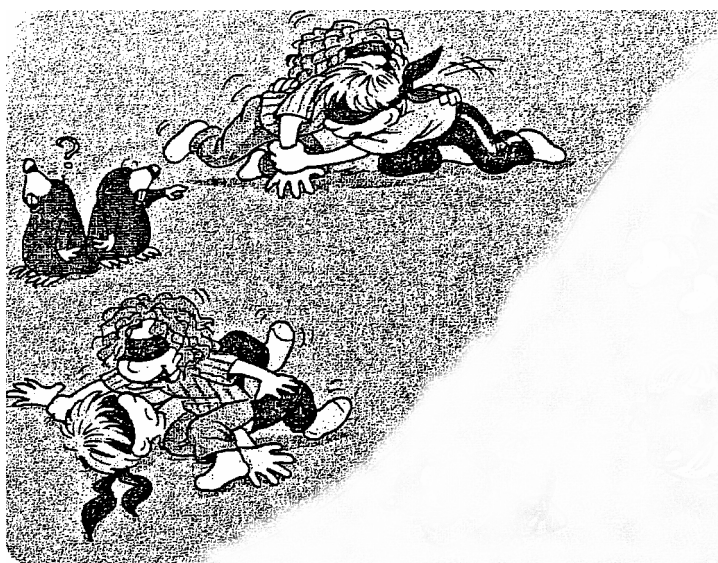
Agir et se repérer à partir du toucher.

Consignes :

Par deux, les yeux bandés, à quatre pattes au départ de l'action. Au signal tenter de retourner en tirant ou poussant son adversaire pour l'immobiliser 5 secondes sans perdre le contact.

Comportements observés :

Les élèves n'ont pas d'appréhension. Ils perçoivent et réagissent aux mouvements de l'adversaire.



LES PRISES

Objectif :

Contrôler les saisies pour se solidariser à l'autre.

Consignes :

Les deux lutteurs sont distingués par un foulard de couleur différente et répondent alternativement à l'annonce de l'adulte concernant le changement de prise (taille, coude, aisselle, jambe...) sans perdre le contact ni le contrôle de l'autre.

Comportements observés :

Le changement de prise est rapide et précis pour ne pas déstabiliser l'équilibre d'ensemble.

4°) Jeux pour s'initier à la lutte debout.

LES OURSONS

Objectifs :

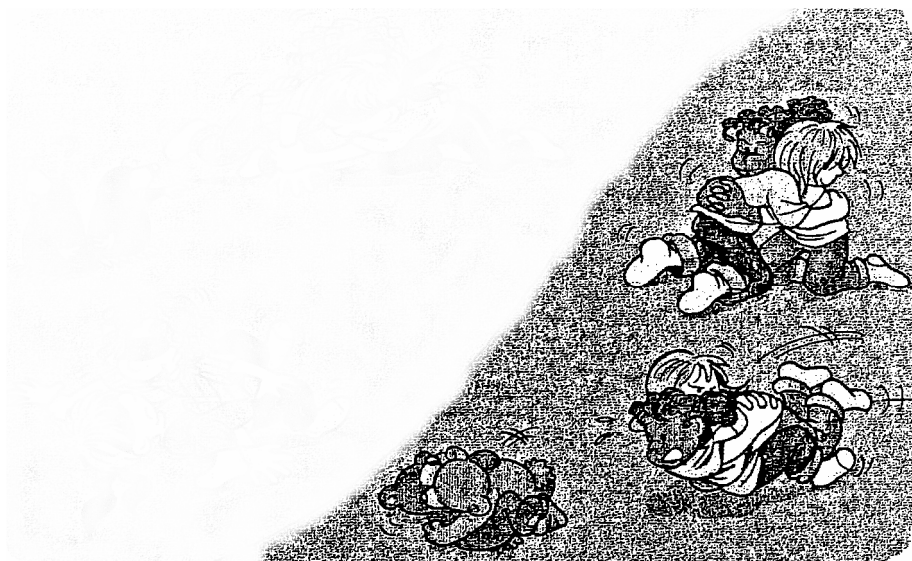
Contrôler et accompagner dans la chute.

Consignes :

Par deux, à genoux, se saisir taille – taille en crochétant ses mains dans le dos de l'adversaire pour tenter de le renverser ; l'accompagner dans la chute.

Comportements observés :

Certains hésitent à renverser leur adversaire au lieu de l'accompagner. Au sol, ils s'interrompent plutôt que d'enchaîner un retournement.



LES CERCEAUX BRULANTS

Objectifs :

- Maîtriser son propre équilibre, apprécier celui de l'autre.
- Adapter ses déplacements.
- Travailler la vitesse de réaction.
- Travailler la dissociation segmentaire.

Déroulement du jeu :

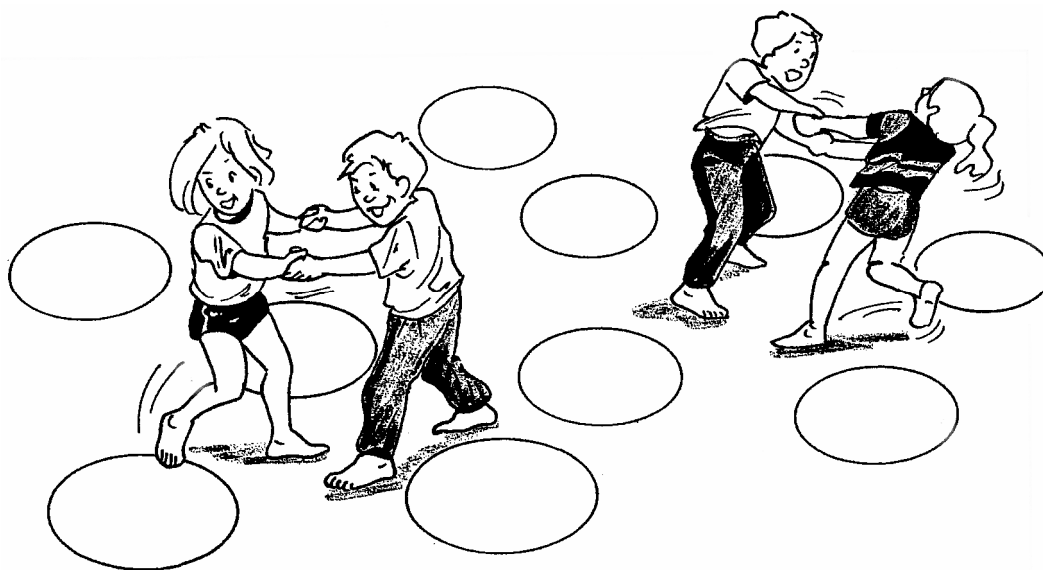
Deux joueurs se tiennent par les mains ou par les poignets. Ils évoluent sur une aire de jeu (5m x 5m) qui compte 10 à 12 cerceaux posés au sol. Il faut tirer ou pousser l'autre pour qu'il pose un pied à l'intérieur des cerceaux.

Variantes :

- Au lieu des cerceaux, utiliser des bouteilles de plastique (faire tomber les bouteilles), des cordelettes (contraindre l'adversaire à y marcher dessus), des médecine-balls (attention aux chutes), voire de simples cercles tracés à la craie.
- Varier les saisies (aux mains, aux poignets, à bras le corps).
- S'affronter par l'intermédiaire d'un matériel (bâton, cordelette, ballon...) au lieu de se tenir par les mains.
- Accorder différentes valeurs aux cerceaux selon leur couleur (par exemple, rouge = 1 point ; bleu = 2 points ; jaune = 3 points...).

Comportements à valoriser :

- Utiliser la vitesse de l'adversaire pour créer le déséquilibre.
- Se déplacer en rotation.



TIRER – POUSSER

Objectifs :

- Acquérir les notions d'équilibre, de déséquilibre, d'appui, de sensation du poids du corps, de résistance, d'inertie, de fuite.
- Utiliser des feintes

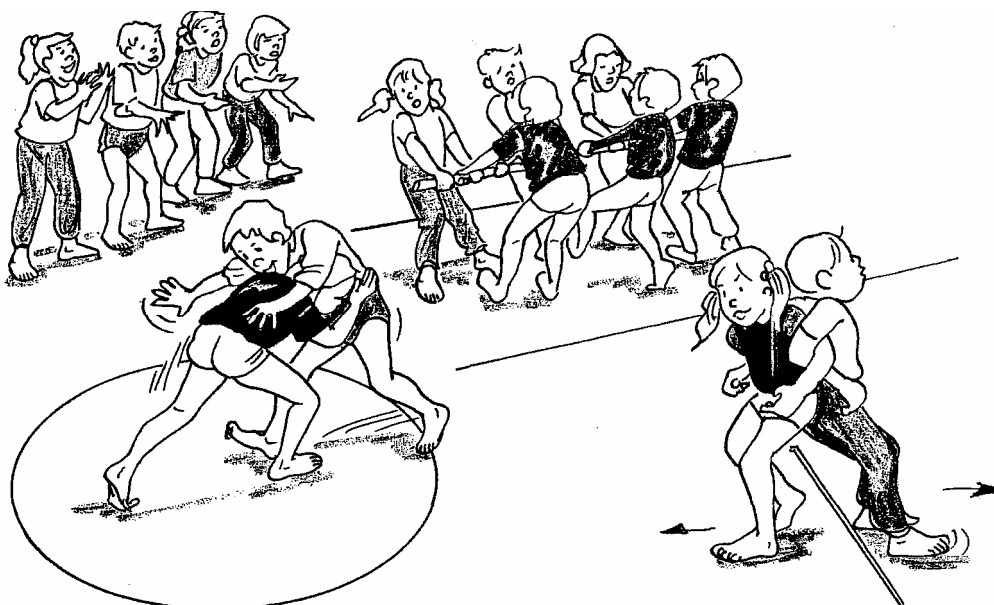
Déroulement du jeu :

Affrontement direct deux par deux. Tirer ou pousser l'autre pour :

- l'expulser d'un cercle
- l'amener au-delà d'une ligne
- s'accaparer un territoire

Variantes :

- Varier les saisies et les contrôles de départ : saisie à une seule main, à 2 mains (ou par les poignets), contrôle bras dessus, bras dessous, à bras le corps (en ceinture), accrochés par les coudes, les genoux.
- Varier les positions de départ : face à face, dos à dos, à quatre pattes, en position d'entrée en mêlée comme au rugby.
- Tir à la corde ou à la perche par équipe.



LES BRAS DANS LE DOS

Objectifs :

- Analyser le comportement de l'adversaire : adaptation - anticipation.
- Apprécier les vitesses, les distances, l'espace et le temps.
- Accepter le contact et la chute.
- Se renforcer sur le plan musculaire.

Déroulement du jeu :

Deux joueurs sont face à face, les bras dans le dos, dans un cercle de 3m de diamètre, un carré de 3m x 3m ou un couloir large de 3m. Il faut pousser l'adversaire avec les épaules, les hanches, les fesses pour le déséquilibrer et le faire sortir de l'espace délimité.

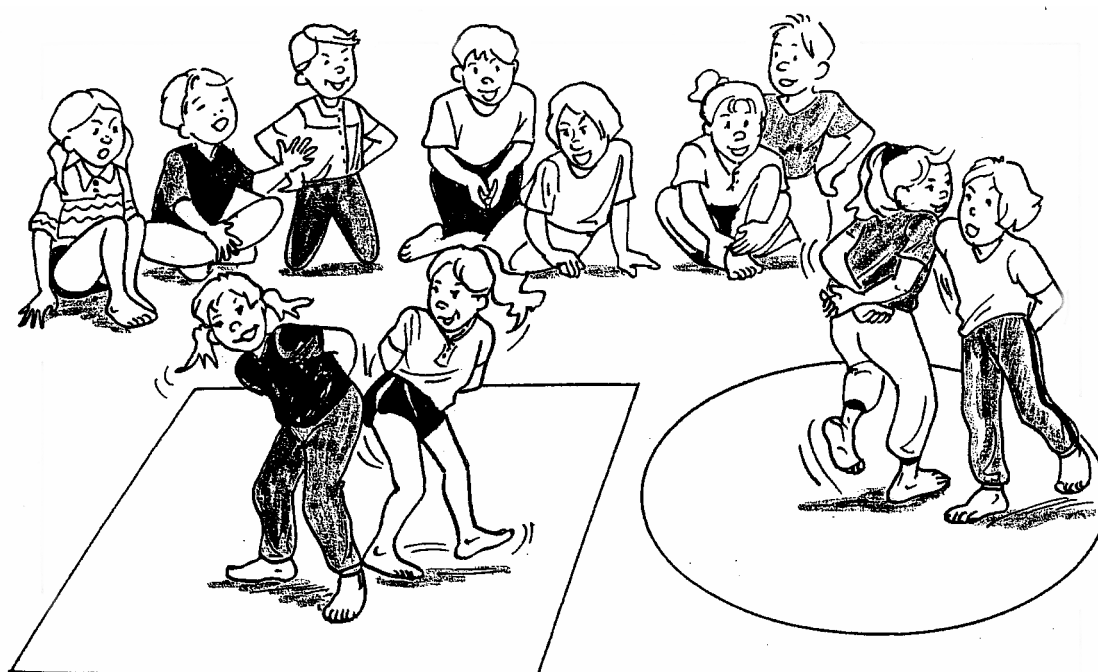
Variantes :

- Jeu à 2 contre 2.
- Tous ensemble, chacun pour soi ou par équipes.

Comportement à valoriser :

Résister dans un premier temps puis céder à la poussée de l'adversaire pour le déséquilibrer.

Après l'avoir observé dans le jeu, l'enseignant peut stopper le combat pour montrer ce comportement aux autres élèves puis relancer.



LA COURONNE INFERNALE

Objectifs :

Maîtriser l'équilibre, les appuis, les comportements.

Déroulement du jeu :

Deux joueurs A et B s'affrontent au centre de deux cercles concentriques (diamètres de 2,50m et 3m) qui constituent une « couronne ». Le joueur A a un capital de points (4 par exemple). Le joueur B doit lui faire poser un pied dans la couronne ; dans ce cas, A perd un point. Le jeu s'arrête quand A n'a plus de point.

Variantes :

- Le joueur A peut regagner des points en déséquilibrant B (on considère que B est déséquilibré à partir du moment où il pose au sol autre chose qu'un pied).
- Le jeu peut être proposé contre la montre.
- La situation peut également être jouée avec A et B simultanément attaquants et défenseurs.

