

# SEQUENCE EPS JEUX D'OPPOSITION

Les activités d'opposition présentent de nombreux enjeux de formation. Un enjeu de formation est défini par J. METZLER comme « ce que l'on peut gagner à moyen ou long terme à pratiquer telle ou telle APS ». Les activités d'opposition ont pour objectif :

- La maîtrise des facteurs émotionnels
- Le renforcement de la confiance en soi et de la volonté de vaincre dans le respect de l'éthique du combat
- La construction de projets d'action et leurs adaptations aux variations de force
- L'appropriation de schémas tactiques généralisables

Elles présentent le problème fondamental suivant : déséquilibrer son adversaire tout en gardant son équilibre. À travers cette séquence de jeux d'opposition, nous ne visons pas à former de futurs combattants mais à proposer une approche de ces activités assez peu connues. Notre séquence est construite selon une certaine progression qui part de la simple action de tirer-pousser pour aboutir à des stratégies plus élaborées pour déséquilibrer ou retourner son adversaire.

Objectif attendu en fin de cycle: **affronter un adversaire en situation d'opposition duelle codifiée**

Référence aux I.O. :

- « découverte de ses possibilités corporelles »
- « actions globales à base de locomotion : marcher courir, sauter, glisser, ramper, tirer, pousser, se tenir en équilibre »
- « participation à des actions en commun, acceptation et respect des règles de jeux, individuels et collectifs »
- « dépassement de soi en mesurant les risques et en modulant son énergie »

Cycle : cycle des apprentissages fondamentaux

Mais cette activité peut également être envisagée dans les cycles supérieurs en adaptant les contenus au niveau des élèves.

# Séance 1

Objectif spécifique : situation de référence, analyse des comportements pour envisager la suite de l'unité d'apprentissage

Tps	Descriptif	Ce que dit le maître	Comportements attendus	Variables	Matériel
10-12'	Mise en train Déplacements à 4 pattes sur l'espace des tapis. Plus ou moins vite, ne pas se toucher, en arrière, sur le coté (le crabe), réduire l'espace pour complexifier.	Avant tout, le maître énonce les règles fondamentales des jeux d'opposition : ne pas faire mal, ne pas se laisser faire mal, quitter les bijoux dangereux. Il donne ensuite les premières consignes.	Déplacements variés et coordonnés, en accord avec la consigne	Mode de communication des changements de comportements : vocal, visuel, auditif	Tapis de mousse Dossards Craies
15-20'	Jeux collectif <i>Les déménageurs</i> Une équipe est au centre des tapis dans une maison matérialisée au sol, l'autre équipe doit les faire sortir. Le jeu s'arrête quand tous les habitants sont sortis. On inverse ensuite les rôles.	Il explique les règles. Lors des pauses, il fait verbaliser les actions produites par les élèves.	Des actions de tirer, porter doivent apparaître. Organisation collective des deux équipes (2,3 vs 1, se tenir, s'entraider).	Les habitants sont passifs. Ils doivent se mettre en boule pour que les déménageurs les fassent rouler. Ils sont actifs.	
15-20'	Situation de référence 1vs1 Par groupe de 4, les élèves s'opposent dans des combats 1 vs 1. Deux arbitres veillent au respect des règles et déterminent le vainqueur. Règles : à genoux, pour gagner, mettre son adversaire sur le dos ou le faire sortir du tapis sans lui faire mal. Ne pas attraper les vêtements.	Il fait les groupes et donne le déroulement de la situation ainsi que les règles du combat. Il veille à ce que les arbitres jouent leur rôle.	Différentes stratégies peuvent apparaître : pousser, retourner, utiliser le déséquilibre...	Les règles peuvent être modifiées : combat debout, immobiliser qq secondes pour gagner...	

Remarques :

## Séance 2

Objectif spécifique : accepter le contact

Temps	Descriptif	Ce que dit le maître	Comportements attendus	Variables	Matériel
10-15'	Mise en train Déplacements à 4 pattes sur l'espace des tapis. Plus ou moins vite, ne pas se toucher, en arrière, sur le coté (le crabe). Association d'un déplacement à un signal sonore : une tape dans la main, en avant. Deux tapes, en arrière.	Le maître prend la classe en main, fait quitter les chaussures et réuni les élèves pour leurs donner les premières consignes. Il rappelle les règles principales. Le maître distribue les dossards.	Déplacements variés et coordonnés, en accord avec la consigne		Tapis de mousse Dossards Craies
15-20'	Jeux collectif <i>Les déménageurs</i> Une équipe est au centre des tapis dans une maison matérialisée au sol, l'autre équipe doit les faire sortir. Le jeux s'arrête quand tous les habitants sont sortis. On inverse ensuite les rôles. Les élèves de la maison sont d'abord passifs puis actifs.	Tout au long de la séance, il veille à ce que les règles soient respectées. Il regroupe les élèves après chaque situation et donne les nouvelles consignes.	Des actions de tirer, porter doivent apparaître. Organisation collective des deux équipes (2,3 vs 1, se tenir, s'entraider).	Les élèves dans la maison sont passifs. Dans un second temps, ils doivent retarder leur sortie de la maison.	
15-20'	Situation de référence 1vs1 Par groupe de 4, les élèves s'opposent dans des combats 1 vs 1. Deux arbitres veillent au respect des règles et déterminent le vainqueur. Règles : à genoux, pour gagner, mettre son adversaire sur le dos ou le faire sortir du tapis sans lui faire mal. Ne pas attraper les vêtements. Les arbitres sont debouts et hors du tapis.		Différentes stratégies peuvent apparaître : pousser, retourner, utiliser le déséquilibre...		

Remarques :

Les séances suivantes seront construites de la même façon avec une mise en train , un jeu collectif puis une situation d'opposition individuelle, plus ou moins proche de la situation de référence.

## Séance 3

Objectif spécifique : tirer pousser pour déséquilibrer son adversaire

**Mise en train** : déplacements au sol en variant les surfaces de contact au sol (main –pieds, poings –pieds, mains –genoux...). Varier également le sens de déplacement (avant arrière).

**Jeu collectif** : les déménageurs

On peut imposer des prises aux déménageurs (tirer, faire rouler en poussant) pour favoriser les apprentissages liés aux notions de tirer et pousser.

**Situation d'opposition** : le sumo

Les élèves sont debouts sur un espace délimité. Le but est de faire sortir son adversaire du terrain.

## Séance 4

Objectif spécifique : retourner son adversaire

**Mise en train** : proposer divers déplacements au sol, ainsi que des roulades, des vrilles...

**Jeu collectif** : l'épervier lutte

Quelques élèves sont les éperviers, ils doivent attraper les lapins qui passent dans leur zone en les retournant sur le dos. Tous les élèves sont à quatre patte . quand un lapin est retourné, il sort et devient épervier.

**Situation d'opposition** : un contre un

Un élève est au sol et l'autre doit le retourner sur le dos en un minimum de temps. Les rôles sont ensuite inversés. On peut faire des équipes et compter les points. Penser à faire verbaliser les élèves sur les stratégies qu'ils emploient.

## Séance 5

Objectif spécifique : immobiliser son adversaire au sol, se dégager d'une immobilisation

**Mise en train** : relais à quatre pattes avec des parcours à effectuer variés mettant en jeu une motricité fine de l'élève. Par deux, un élève doit se dégager de la prise de son adversaire.

**Jeu collectif** : l'épervier lutte

Pour attraper un lapin, l'épervier doit non seulement le retourner mais aussi l'immobiliser 4 secondes.

**Situation d'opposition** : un élève est sur le dos. L'autre doit l'immobiliser le plus longtemps possible. Le jeu peut se faire par équipe : une équipe immobilise puis les rôles sont inversés.

En fin de séance, on peut revenir sur une situation de un contre un, sous forme de combat (on gagne quand on retourne et immobilise son adversaire).

## Séance 6

Objectif spécifique : mise au sol de son adversaire

**Mise en train** : déplacements au sol en incluant différentes variables. Introduire des roulades, des vrilles. Travailler sur les articulations (nuque, poignets, chevilles). Introduire des chutes en fin d'échauffement (type judo, à deux).

**Jeu collectif** : épervier

Les éperviers doivent mettre au sol le lapin pour que celui-ci devienne épervier. Attention à introduire des règles précises pour que les élèves ne se fassent pas mal.

**Situation d'opposition** : un contre un debout sur un espace délimité. Le vainqueur est celui qui fait chuter son adversaire. Règle importante : celui qui fait tomber doit accompagner la chute pour que l'action soit valable.

## Séance 7

Objectif spécifique : évaluation terminale

**Mise en train** : parcours à réaliser avec différentes actions (déplacements variés, sauts, chutes, roulades). Le parcours peut ensuite être utilisé sous forme de relai.

**Situation de référence** : un contre un sur un espace délimité avec un ou deux arbitres qui veillent au respect des règles et prononcent le vainqueur. Suivant l'évolution des comportements au cours du cycle, le combat peut se dérouler au sol (idem séance 1) ou debout si les élèves sont capables de maîtriser les contraintes que cela implique (émotionnelles, physiques, matérielles).

Les séances ont été présentées de façon progressive avec un objectif assigné à chaque séance. Il est bien évident que cet enchaînement est à modifier si le besoin s'en fait sentir. L'enseignant qui conduit cette séquence peut et doit adapter ce qui est proposé en fonction des comportements qu'il observe sur le terrain. Cette progression constitue seulement une ligne directrice pour une séquence sur le thème des jeux d'opposition.

### BIBLIOGRAPHIE :

Les programmes de l'école primaire M.E.N.

Le guide de l'enseignant tome 2

52 jeux de lutte pour l'école élémentaire Revue EPS