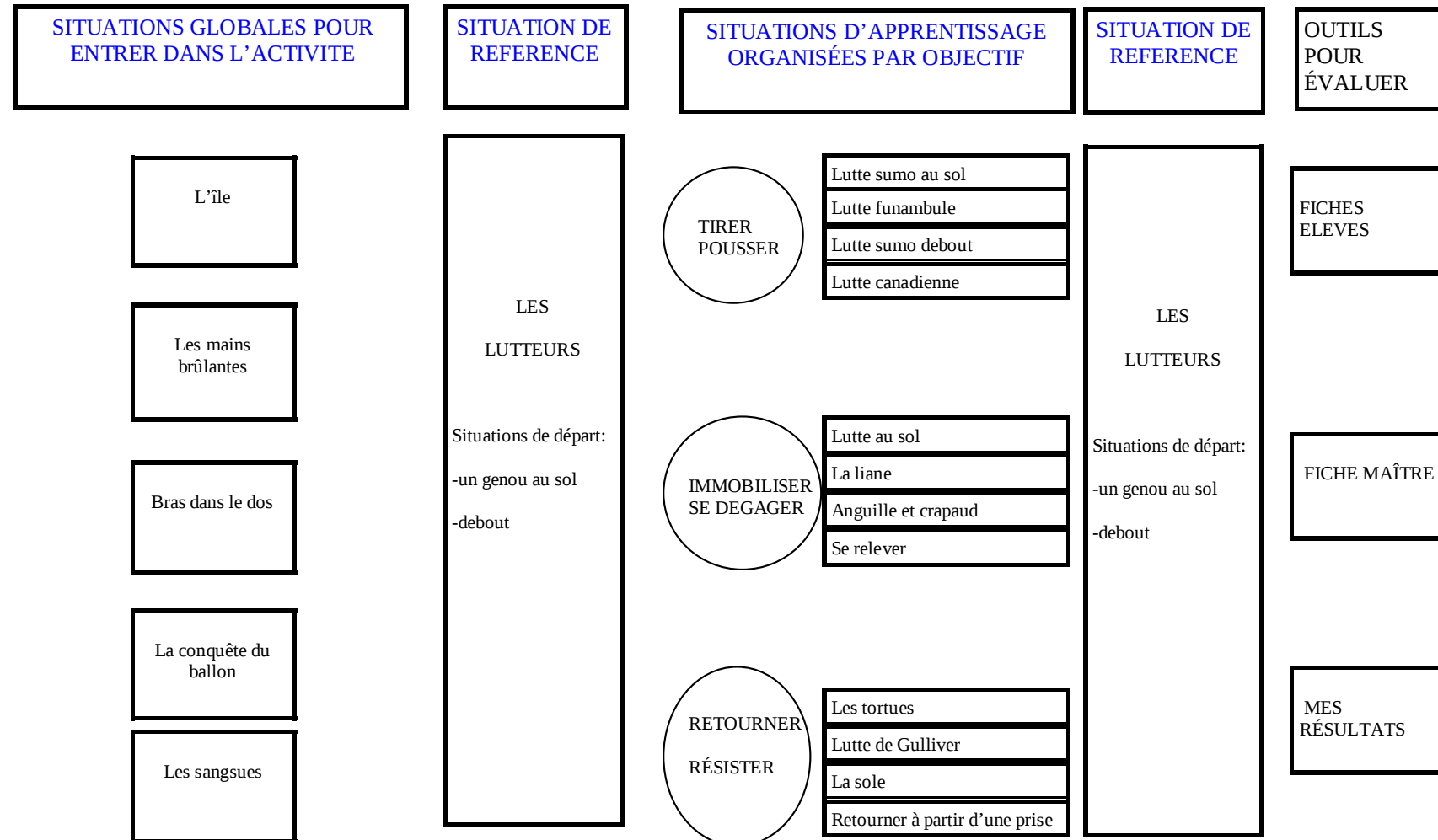


CYCLE 3 : JEUX D'OPPOSITION / UA JEUX DE LUTTE



JEUX DE LUTTE AU CYCLE 3

SITUATIONS GLOBALES POUR ENTRER DANS L'ACTIVITE

L'ILE

Objectifs

Maîtrise de l'équilibre.

Enchaînements rapides d'actions-réactions. Renforcement musculaire.

Situation

Deux joueurs .A -et.B -se tiennent par les mains ou les poignets. .A -a un pied dans le cerceau et doit s'efforcer de le garder malgré l'opposition de .B. A -perd dès qu'il a les deux pieds hors ou dans le cerceau.

Variantes

Défi. un contre un.

Possibilité de choisir son adversaire (ou non). Tournoi par équipes.

Comportements à valoriser

Pour « A »: le fléchissement sur les jambes pour abaisser le centre de gravité et augmenter ainsi sa stabilité.

Pour. « B » : les interventions en rotation, ainsi que les changements rapides de prises et de contrôles.

LES MAINS BRULANTES

Objectifs.

Maintenir le contact .

S'adapter aux placements rapides et variés de l'adversaire.

Développer la vivacité .

Situation

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. tout en restant A quatre pattes.

Comportements à valoriser..

(pour le joueur B .) Les tentatives de roulade sur lui-même.

Les déplacements rapides suivis de brusques changements de direction .

Le passage rapide de la position à quatre pattes .la position à plat ventre suivi d'un retournement.

BRAS DANS LE DOS

Objectifs

Analyse du comportement de l'adversaire :adaptation ,anticipation.

Renforcement musculaire .

Appréciation des vitesses ,des distances ,de l'espace et du temps.

Accepter le contact et la chute.

Situation

Deux joueurs sont face à face ,les bras dans le dos ,dans un cercle de 3 m de diamètre en viron ou dans un couloir assez large .

Consigne :pousser l'adversaire avec les épaules et les hanches pour le déséquilibrer et le faire sortir de l'espace délimité.

Variantes

Un contre un ,deux contre deux ,tus ensemble ,chacun pour soi ou par équipes.

A LA CONQUETE DU BALLON

Objectifs

Pour l'attaquant

Recherche des différentes possibilités d'intervention tant sur le ballon que sur l'adversaire.

Elaboration de stratégies.

Pour le défenseur

Résolution des problèmes posés par l'attaquant.

Opposition d'une résistance passive ou d'une résistance active.

Situation

"A" ,placé au milieu d'un cercle de 3m de diamètre environ possède un ballon que "B" convoite .

Variantes

Jeu à proposer debout ou au sol : « B » peut chercher soit à s'emparer du ballon soit à pousser hors du cercle adversaire et ballon ce qui implique une double tâche pour « A » qui doit rester dans son territoire tout en conservant son bien.

« B » peut également ne faire usage que d'une seule main .Possibilité aussi de jouer en aveugles ,yeux bandés ,avec ou sans repères auditifs (sifflet ,tambourin...)

Tournois :un contre un ,par équipes ,donner à tour de rôle des responsabilités d'arbitrage

Comportements à valoriser

Pour le défenseur ,faire corps obstacle en se plaçant ,entre le ballon et l'adversaire ,ou bien fermer les ouvertures en serrant les coudes, en protégeant sa balle ,éviter le retournement ,

En étendant une jambe ou en plaçant un bras en opposition .

Pour l'attaquant ,chercher la faille en engageant un bras entre la poitrine et le ballon ou entre un bras et le ballon ,ou bien retourner l'adversaire par la ceinture ou par les jambes .

LES SANGSUES

Objectifs

Recherche du contact étroit ,travail des saisies ,travail foncier .

Situation

Le joueur « A » s'agrippe au joueur « B » qui essaie de s'en débarrasser .Varier les positions de départ ,debout ,à quatre pattes ,couché sur le dos ou sur le ventre , les coups étant interdits .

Comportement à valoriser

Le maintien du contrôle d'un membre défait pour l'empêcher de revenir.

Défaire le tas de moules (10 sont liées ,10 essaient de les délier en un temps donné) .

SITUATION DE REFERENCE

Pour savoir où on en est ...une Situation de référence ...pour mesurer les progrès

Situation de départ :

- Un genou au sol
- Saisie imposée (1 main au revers, l'autre au bras)

Espace de jeu :

- Cercle de 3 mètres de diamètre à moduler selon l'âge, la taille...

Durée :

- 1min 30 à moduler. L'enseignant annonce le début et la fin du combat.

But du jeu :

- mettre son adversaire sur le dos et l'immobiliser 10 s.

Critères de réussite :

- je marque si :

Actions	Durée	Points	Gain du match
Dos au sol + immobilisation	- de 5 s	3	
Dos au sol + immobilisation	De 5 à 10 s	7	
Dos au sol + immobilisation	10 s ou +	10	Fin de combat

SITUATIONS D'APPRENTISSAGE

TIRER / POUSSER

LUTTE "SUMO "(lutte japonaise) au sol :

dispositif matériel :

tracer un cercle de 3,50m de diamètre

but:faire sortir l'autre du cercle sans sortir soi-même .

critères de réussite:dès qu'une partie du corps touche le sol à l'extérieur des limites.

position de départ :les combattants sont à genoux face à face à distance .

LUTTE "FUNAMBULE" (sur un fil "):

dispositif matériel : tracer un trait au sol (fil de funambule).

but :faire tomber son adversaire du fil .

critères de réussite : dès qu'une autre partie du corps touche le tapis en dehors du fil .

position de départ :les combattants se tiennent par la main comme pour se dire bonjour

,toutes les parties du corps peuvent servir pour renverser son adversaire sauf la main libre , les pieds des combattants sont sur le fil ,les pieds avancés des deux adversaires sont en contact .

durée : le premier qui marque 3 points .

LUTTE "SUMO "(lutte japonaise simplifiée debout):

dispositif matériel :cercle de 4 m de diamètre

but :faire sortir l'adversaire de la surface de combat .

critères de réussite :dés qu'une partie du corps touche le tapis en dehors de la surface .

position de départ :debout face à face ,à distance .

durée : 1 min

LUTTE CANADIENNE :

dispositif matériel :tracer un tronc d'arbre (couloir) de 60 cm de large et de 3 m de long .

but : faire sortir l'adversaire du tronc .

critères de réussite : dès qu'un appui est en contact avec l'extérieur de la surface.

position de départ :les combattants se tiennent par la main ou les épaules

durée : le premier qui marque 3 points .

IMMOBILISER SE DEGAGER

LUTTE AU SOL: passer derrière l'adversaire

dispositif matériel : tapis. but: passer derrière l'adversaire.

critères de réussite : dès que le ventre d'un lutteur touche le dos de l'adversaire .

durée : le premier qui réussit 3 fois .

LA LIANE

au sol, en liant à l'avance ses bras et ses jambes à l'adversaire l'empêcher de sortir ses deux saisies ainsi que de se remettre debout pendant 20 secondes .

ANGUILLE ET CRAPAUD

Objectifs

Recherche d'immobilisation au sol.

Utilisation de sa propre inertie .

Situation

sont face à face un crapaud au bord de la rivière et un anguille dans l'eau.

au signal ,le crapaud cherche à traverser la rivière et l'anguille s'enroule autour de lui pour l'empêcher d'avancer .

Variantes

un contre un ou tous ensemble (chacun pour soi ou par équipe)

Comportements à valoriser

pour le crapaud

rester toujours de face

repousser les attaques

esquiver

pour l'anguille

“tasser” le crapaud au sol

utiliser tout le poids de son corps et rester en contact étroit

conserver la meilleure assise possible au sol pendant l'immobilisation (jambes écartées loin de l'adversaire).

SE RELEVER

Objectif

Recherche des différents modes d'immobilisation et de sorties d'immobilisation.

Utilisation du poids du corps.

Situation

Un joueur “A” ,couché sur le dos ou sur le ventre est contrôlé par “B”

Au signal “A” essaie de se relever et “B” s'y oppose .

Variante

Proposer le jeu à l'identique mais avec les yeux bandés .

Comportements à valoriser

pour “B” :utiliser le poids de son corps ,écraser son adversaire avec sa poitrine

pour “A” :rechercher les différentes saisies pour déséquilibrer “A” et se dégager .

RETOURNER / RESISTER

LES TORTUES :

Objectifs :

Recherche des différents modes de retournement de l'adversaire ;

Amélioration de sa stabilité au sol.

Renforcement musculaire

Situation :

Dans un cercle (diamètre de 5 m) ou un carré (5X5 m), 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 à rester sur le ventre gagne le jeu.

Variantes :

Au départ les tortues sont à 4 pattes. Elles ont la possibilité de sortir du carré.

5Attention !!! la prise de tête, dans le cercle, des 2 bras est interdite.)

Comportement à valoriser

Le contact rapproché de l'attaquant qui utilise le poids de son corps.

Le passage des bras entre la tortue et le sol pour la recherche d'une efficacité maximum des saisies, de ramassements de bras, de jambes.

LUTTE DE GULLIVER (se relever)

Objectif :

Maintenir/se retourner

Objectif pour Gulliver

Ne pas rester dos collé au sol .

Pour B :

Maintenir Gulliver dos collé au sol pendant 3''

Situation :

2 lutteurs Gulliver et B

Gulliver est dos au sol et se laisse saisir par B. Au signal, Gulliver essaie de se retourner.

Durée du combat :30''

Critères de réussite :

Se retourner (ventre au sol) avant la limite du temps

LA SOLE EST UN POISSON PLAT :

Objectif :

Résister/Déstabiliser/

Situation :

2 lutteurs : A est à 4 pattes(nageoires)-B autour de lui.

A doit rester sur au moins 1 nageoire pendant 15 sec, en dépit des efforts de celui qui doit m'aplatir sur le dos ou sur le ventre ;

Total sur 4 essais .

Critères de réussite :

Améliorer mon score sur 4 essais.

RETOURNER A PARTIR D'UNE PRISE

Objectif :

Au sol, rechercher l'efficacité par l'action combinée des jambes et des bras dans une direction adaptée.

Situation :

1 attaquant-1 défenseur à 4 pattes, sur un tapis.

Retourner l'adversaire à partir d'une saisie imposée (1 bras, 2 bras, 1 jambe, 2 jambes, taille, 1 bras et 1 jambe)

Changement des rôles après 3 réussites.

Critères de réussite :

Obtenir les 3 réussites dans un minimum d'essais.

Pour évaluer

Une grille pour évaluer « mes combats »

Le jeu des lutteurs		Retourner pour immobiliser					
Prénom :		J'ai maintenu mon adversaire sur le dos : moins de 5 s de 5 à 9 s 10 s			- ne pas cumuler les points - ne prendre en compte que l'avantage le plus élevé		
Rencontre n°	adversaire	3 points	7 points	10 points			
1							
2							
3							
4							
5							
A chaque rencontre : 1 arbitre, 1 chronométreur (immobilisation), 1 secrétaire 1 fiche pour chacun des lutteurs							