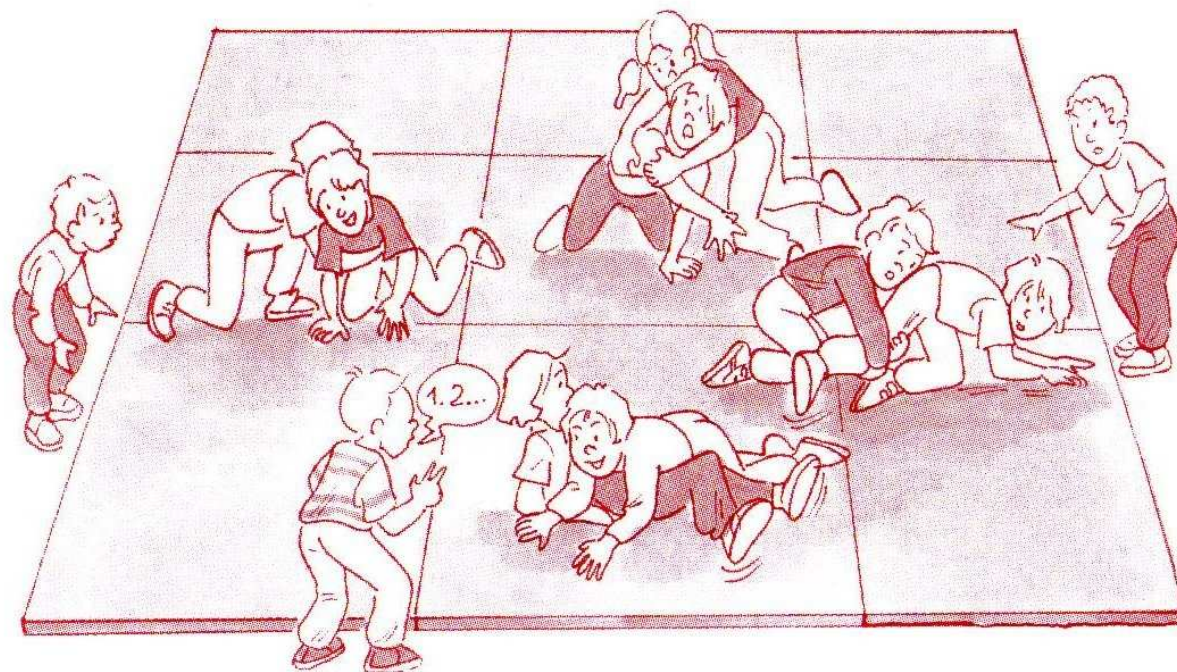


LIVRET PEDAGOGIQUE

JEUX D'OPPOSITION A L'ECOLE



DEFINITION

Activité d'opposition.
Notion d'affrontement et d'esquive

LES JEUX D'OPPOSITION A L'ECOLE

LES REGLES D'OR :

Ne pas se faire mal
Ne pas faire mal à l'autre
Ne pas se laisser faire mal

PRINCIPE FONDAMENTAL

Maîtriser et utiliser la force de l'autre

LES REGLES FONDAMENTALES

Le but : immobiliser sur le dos son adversaire pendant 3 secondes ou le sortir de la zone de jeu.

Droits et devoirs des joueurs : tirer, pousser, saisir, ramper, déséquilibrer, amener à terre, retourner, immobiliser, respecter les règles d'or, interdit de projeter, pas de saisie au dessus des épaules et au sol pas de pression sur le torse ou le ventre

DEMARCHE PEDAGOGIQUE

ORGANISATION D'UNE SEANCE :

- Entrée dans l'activité (*cf. fiches*).
- 2 ou 3 jeux d'apprentissage (*cf. Fiches*)
- Situations d'opposition duelle avec arbitrage par un troisième élève (*cf. fiches*).
- Retour sur la séance

MATERIEL PEDAGOGIQUE :

- Chronomètre
- Ballons
- Pincettes à linge
- craies
- Chasubles.
- Tapis de gym.

LA RENCONTRE

cf fiches

- La course des animaux, les chenilles
- Arrêter les fourmis, sortir les ours
- Les tortues (en duel), sumo
- Lutte

OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

ENTREE DANS L'ACTIVITE

RESOUDRE LES PROBLEMES AFFECTIF :

peur du contact avec l'adversaire,
partenaire, sol.

ACTIONS MOTRICES SPECIFIQUES

Tirer, pousser, saisir, retourner,
immobiliser, déséquilibrer

OPPOSITION DUELLE

Avec arbitrage

SITUATIONS
PEDAGOGIQUES

SITUATIONS PEDAGOGIQUES

SITUATIONS PEDAGOGIQUES

SITUATIONS
PEDAGOGIQUES

FICHES 1 à 5

FICHES 6 à 9

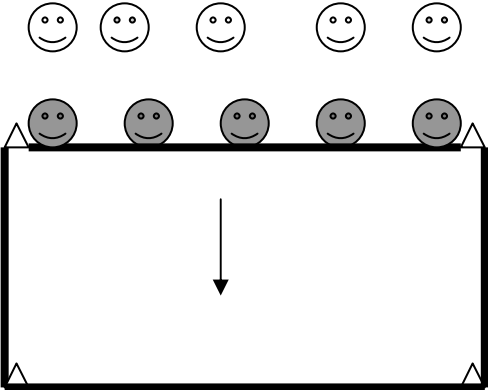
FICHES 10 à 15

FICHES 16 à 20


**Au début de chaque situation, rappeler les règles d'or :
ne pas faire mal, ne pas se faire mal, ne pas laisser faire mal**

| N° DU JEU | NOM DU JEU | OBJECTIF DOMINANT | OBJECTIF SPECIFIQUE | PAGE |
|-----------|-------------------------------------|------------------------------------|---|------|
| 1 | LA COURSE DES ANIMAUX | Entrée dans l'activité | développement moteur | 5 |
| 2 | LES PINCES A LINGE | Entrée dans l'activité | contact avec l'adversaire | 6 |
| 3 | LES CHENILLES | Entrée dans l'activité | développement moteur | 7 |
| 4 | LE LOUP ET LES AGNEAUX | Entrée dans l'activité | développement moteur | 8 |
| 5 | L'ARC EN CIEL | Entrée dans l'activité | contact avec l'adversaire | 9 |
| 6 | L'ARAIGNEE ET LES FOURMIS | Résolution des problèmes affectifs | contact avec le sol | 10 |
| 7 | LES DEMENAGEURS | Résolution des problèmes affectifs | contact avec le partenaire | 11 |
| 8 | LES DUELS DE COW-BOYS | Résolution des problèmes affectifs | contact avec le partenaire, pousser | 12 |
| 9 | LES PIRATES | Résolution des problèmes affectifs | contact avec le partenaire, pousser, tirer | 13 |
| 10 | SORTIR LES OURS | Actions motrices spécifiques | saisir / tirer | 14 |
| 11 | SORTIR LE TAS | Actions motrices spécifiques | saisir / tirer | 15 |
| 12 | DECROCHER LA MOULE DU ROCHER | Actions motrices spécifiques | saisir / tirer | 16 |
| 13 | ARRETER LES FOURMIS | Actions motrices spécifiques | immobiliser | 17 |
| 14 | LES TORTUES | Actions motrices spécifiques | retourner son adversaire | 18 |
| 15 | L'EPERVIER ET LES PIGEONS | Actions motrices spécifiques | attraper / immobiliser | 19 |
| 16 | TIRER LE FARDEAU | Opposition duelle | Varié les saisies / maintenir son équilibre | 20 |
| 17 | LE PIED DANS LA FLAQUE | Opposition duelle | Créer le déséquilibre de l'adversaire | 21 |
| 18 | ATTRAPER LE FOULARD | Opposition duelle | Feinter et anticiper le déplacement | 22 |
| 19 | IMMOBILISATION / DEGAGEMENT | Opposition duelle | Combattre au sol | 23 |
| 20 | SUMOS | Opposition duelle | créer et profiter du déséquilibre de l'adversaire | 24 |

FICHE 1

| | |
|---|--|
| <p>Objectif dominant : entrée dans l'activité</p> | <p>Objectif spécifique : développement moteur</p> |
| <p>Matériel nécessaire : plots</p> | <p style="text-align: center;">LA COURSE DES ANIMAUX</p> |
| <p>Placement de départ : longueur 10m</p>  | <p>Règles :</p> <ul style="list-style-type: none"> Traverser en rampant, en roulant Traverser à quatre pattes Traverser à cloche pied Traverser en sautant à pied joint Courir <p>Lancement du jeu :</p> <p>au signal du maître</p> <p>Comportements attendus :</p> <p>Les enfants sollicitent toutes les parties de leur corps en réalisant tous les déplacements possibles</p> |
| <p>But du jeu : arriver le premier</p> | <p>Que les jeunes connaissent leur corps grâce aux explications du maître</p> |
| <p>Variantes : nature du signal, nombre de joueurs par ligne, courses sous forme de relais, nombre de points attribué à chaque course en fonction du classement, changement des lignes et voir à la fin de la situation qui a le plus gros score (s'aider d'un papier), distance parcourue, enchaîner les actions sur le même parcours</p> | |

FICHE 2

| | |
|--|---|
| Objectif dominant : entrée dans l'activité | Objectif spécifique : contact avec l'adversaire |
| Matériel : pinces à linge | LES PINCES A LINGE |
| <p>• Organisation</p> <p>Par 2, un enfant a 6 à 8 pinces à linge accrochées à ses vêtements (aux manches, à la taille, aux jambes, devant derrière ...)</p> <div style="text-align: center;">  </div> | <p>Règles :</p> <p>Temps de jeu : 1 minute</p> <ul style="list-style-type: none"> • Au signal, il faut attraper le plus possible de pinces à linge pour l'un. • Pour l'autre enfant, il faut éviter de se faire prendre les pinces à linge. <p>Comportements attendus</p> <ul style="list-style-type: none"> • Attraper le plus possible de pinces à linge dans un temps donné. • Entrer en contact avec son adversaire en respectant les règles d'or. |
| But du jeu : Attraper les pinces à linge de son adversaire. | |
| <p>Variantes : Nombre de pinces à linge, position des pinces à linge, « Combat » au sol, à genou, debout, durée du combat</p> <p>Jouer avec deux équipes : les hérissons et les voleurs d'épines. Chaque enfant hérisson s'accroche 3 pinces à linge « les épines » : 1 devant, 1 sur le côté, 1 dans le dos. Au départ, seuls les hérissons sont dans la zone de jeu. Séquences de 20 secondes.</p> <p>Au signal, les voleurs entrent dans la zone de jeu et essaient de prendre le plus possible d'épines : les hérissons essaient de bouger pour garder leurs épines. Ils n'ont pas le droit de les protéger en les tenant avec la main.</p> | |

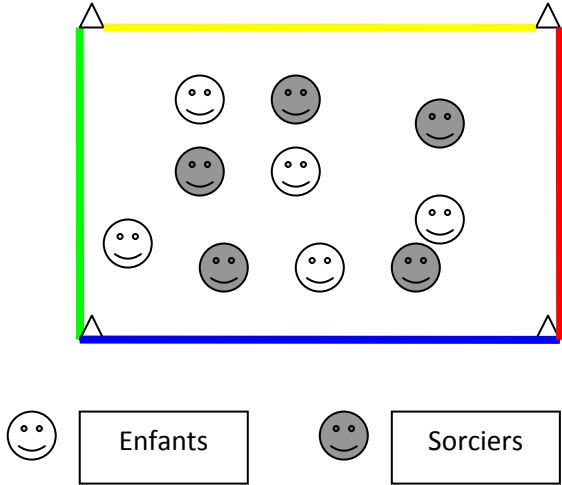
FICHE 3

| | |
|--|---|
| Objectif dominant : entrée dans l'activité | Objectif spécifique : développement moteur |
| Matériel : plots | LES CHENILLES |
| <p>Placement de départ : longueur 8m</p> <div style="text-align: center;"> </div> | <p>Règles :</p> <p>Des équipes de 4. Se déplacer jusqu'à la ligne, et revenir au départ. Le second s'accroche au premier, ils réalisent le parcours à deux et ainsi de suite. Si le partenaire est lâché pendant le trajet les 2 joueurs reviennent au départ de l'aller ou du retour. Le jeu s'arrête quand tous les coureurs sont passés</p> <p>Lancement de jeu : Au signal les premiers de chaque colonne partent.</p> <p>Comportements attendus : Les enfants doivent trouver le juste milieu entre : une grande vitesse et le je risque de lâcher le partenaire et un déplacement plus lent qui peut faire perdre la course.</p> |
| <p>But du jeu : C'est une course la première équipe qui a réalisé le parcours en entier a gagné.</p> | |
| <p>Variantes : en gardant le principe de s'accrocher à chaque voyage :</p> <ul style="list-style-type: none"> - varier les parcours à l'aller : faire des zigzags, des tours de cerceau, passer sous une barre... - varier les déplacements : à quatre pattes, à genoux, course arrière... - varier les manières de s'accrocher : à la taille, avec une main, aux épaules, entre les jambes... | |

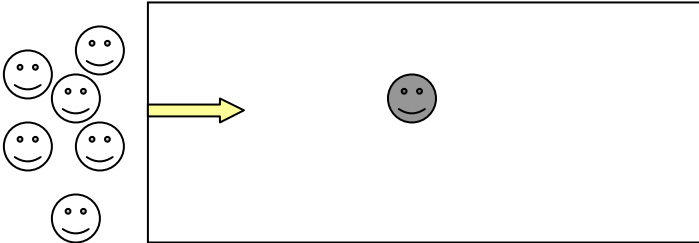
FICHE 4

| | |
|--|--|
| Objectif dominant : entrée dans l'activité | Objectif spécifique : développement moteur |
| Matériel : 1 ballon par groupe, chronomètre | LE LOUP ET LES AGNEAUX |
| <p>Placement de départ : longueur 10m</p> | <p>Règles :</p> <ul style="list-style-type: none"> • pour le berger + 2 agneaux (debout) Equipe(s) de 3 élèves en file indienne, se tenant par la taille. Le berger (le premier) ne bouge pas. Si la chaîne est coupée (tailles lâchées) le loup gagne • pour le loup (debout) Il se déplace dans tous les sens <p>Lancement de jeu :</p> <p>Au signal le loup se met en mouvement et le jeu commence</p> <p>Comportements attendus :</p> <ul style="list-style-type: none"> • pour le berger et les agneaux : L'équipe doit mettre en place une stratégie en se déplaçant pour protéger le dernier de la bande. • Pour le loup : Varier les déplacements, feinter puis accélérer pour toucher le dernier agneau. |
| <p>But du jeu :</p> <p>pour les agneaux éviter que le dernier ne soit touché</p> <p>pour le loup Le loup doit toucher avec le ballon (sans le lancer) le dernier agneau de la colonne.</p> <p>Toutes les minutes, on change les rôles : le loup devient le berger et le dernier agneau devient le loup.</p> | |
| <p>Variantes : le nombre de groupes, le nombre de participants de chaque groupe, les possibilités pour toucher (différentes zone du corps).</p> | |

FICHE 5

| | |
|--|--|
| Objectif dominant : entrée dans l'activité | Objectif spécifique : contact |
| Matériel: plots de 4 couleurs | L'ARC EN CIEL |
| <p>Placement de départ : terrain 15m x 15m</p>  | <p>Règles :</p> <ul style="list-style-type: none"> • pour les enfants Rester dans le terrain Au signal, regagner la ligne de couleur annoncée en esquivant les sorciers. Quand un enfant est attrapé, il reste sur place et ne bouge plus (il devient une statue). • pour les sorciers Attraper le plus possible d'enfants avant qu'ils ne franchissent la ligne annoncée. <p>Lancement du jeu : Tous les joueurs se déplacent en trotinant dans l'espace et quand ils entendent la couleur d'une des lignes, le jeu commence.</p> <p>Comportements attendus :</p> <ul style="list-style-type: none"> • les enfants : regarder et se situer dans l'espace par rapport à la cible et aux adversaires • les sorciers : empêcher l'adversaire de se démarquer en étant toujours en mouvement |
| <p>But du jeu</p> <ul style="list-style-type: none"> • pour les enfants: arriver derrière la ligne annoncée • pour les sorciers : attraper par les enfants | |
| <p>Variantes : le nombre de lignes de couleur (le terrain ne doit pas être forcément être un carré) pour augmenter les possibilités de se démarquer. Possibilité de se diriger dans deux couleurs différentes pour obliger les enfants à réagir aux signaux et à repérer les espaces les plus délaissés par les sorciers. Faire évoluer la situation en chat glacé avec possibilité de libérer les statues en les touchant, dans ce cas le jeu dure plus longtemps. Compter combien d'enfants sont derrière la zone à la fin du temps imparti. Les sorciers peuvent immobiliser les enfants</p> | |

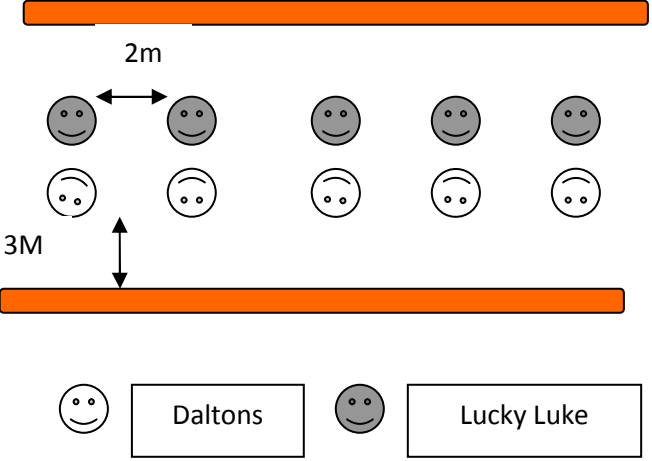
FICHE 6

| | |
|--|--|
| Objectif dominant : résolution des problèmes affectifs | Objectif spécifique : contact avec le sol |
| Matériel : des plots + tapis | L'ARAIGNEE ET LES FOURMIS |
| <p>Placement de départ : zone de jeu 10m x 5m</p>  <p>Fourmis ☹️ Araignée 😊</p> | <p>Règles du jeu:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pour les fourmis : Quand je suis touchée par l'araignée je me transforme en araignée Je dois rester à 4 pattes. Je ne dois pas sortir des limites • Pour les araignées Je dois toucher les fourmis avec une main Je dois rester à 4 pattes <p>Lancement du jeu : L'araignée est au milieu du terrain et les fourmis sont à une extrémité et elles rentrent en jeu au signal du maître</p> <p>Comportements attendus :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pour les fourmis : Réagir à un signal sonore Se déplacer à 4 pattes donc en contact avec le sol Mettre en place une stratégie pour éviter de se faire toucher par l'araignée • Pour les araignées : Mettre en place une stratégie (individuelle puis collective) pour toucher le plus de fourmis possible |
| <p>But du jeu :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pour les fourmis : Rentrer le plus vite possible à la fourmilière sans se faire toucher par l'araignée • Pour les araignées Toucher le plus de fourmis possible | |
| <p>Variantes : Varier le signal sonore, visuel, le nombre de fourmilières, une couleur pour chaque fourmilière (dans l'histoire ajouter la couleur), varier la tâche de l'araignée (attraper, immobiliser...) Partir d'une zone et ensuite la fourmilière est représentée par un plot, un enfant par plot</p> | |

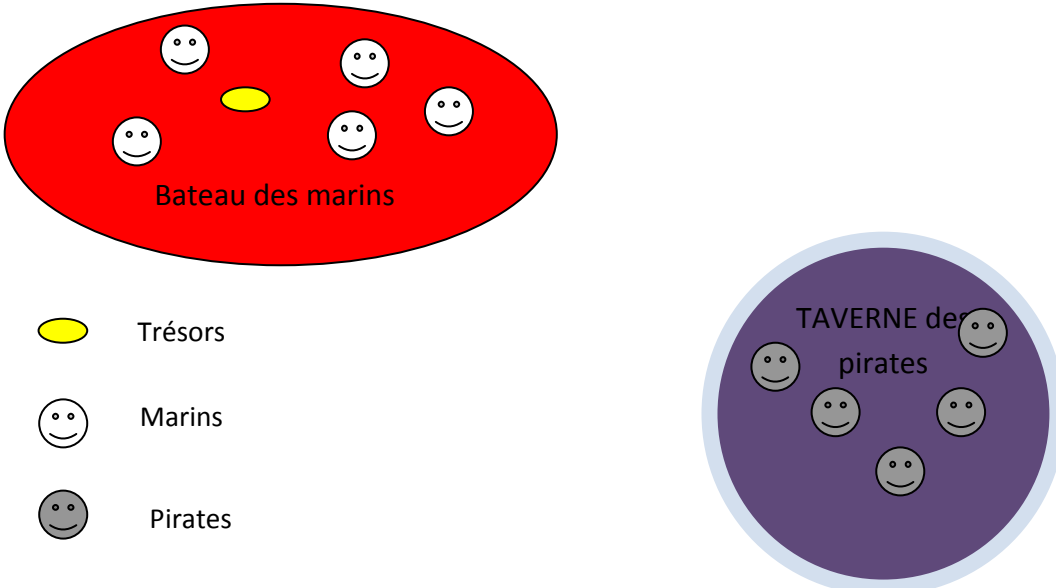
FICHE 7

| | |
|---|---|
| <p>Objectif dominant : résolution des problèmes affectifs</p> | <p>Objectif spécifique : contact avec le partenaire</p> |
| <p>Matériel : tapis + plots</p> | <p>LES DEMENAGEURS</p> |
| <p>Placement de départ : zone de jeu 15m x 10m</p> <p>Organisation</p> <ul style="list-style-type: none"> • Classe divisée en deux équipes : les meubles et les déménageurs. • Deux zones « les maisons » délimitées sur l'espace de jeu. <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center; margin-top: 20px;"> <div style="border: 1px solid black; width: 150px; height: 150px; display: flex; align-items: center; justify-content: center;"> <p>Maison A</p> </div> <div style="border: 1px solid black; width: 150px; height: 150px; display: flex; align-items: center; justify-content: center;"> <p>Maison B</p> </div> </div> | <p>Règles :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pour les meubles, choisir une forme de lit (couché), de fauteuil (assis sur ses talons bras repliés), de lampe (debout bras en couronne par ex), et ne plus bouger. • Pour les déménageurs, se mettre à plusieurs pour transporter chaque meuble (faire plusieurs voyage). Si on est fatigué, poser le meuble doucement pour se reposer avant de poursuivre la tâche. Les meubles doivent être transportés avec prudence : on ne doit ni les déformer, ni les lâcher durant le voyage ni les laisser tomber à l'arrivée. • On change de rôle lorsque la tâche est terminée. <p>Comportements attendus</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tous les meubles sont transportés. • Ils ne sont pas déformés. |
| <p>But du jeu :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pour les déménageurs, transporter les meubles d'une maison à l'autre. • Pour les meubles, garder leur forme d'une maison à l'autre. | |
| <p>Variantes : distance entre les maisons, nombre de meubles et de déménageurs</p> | |

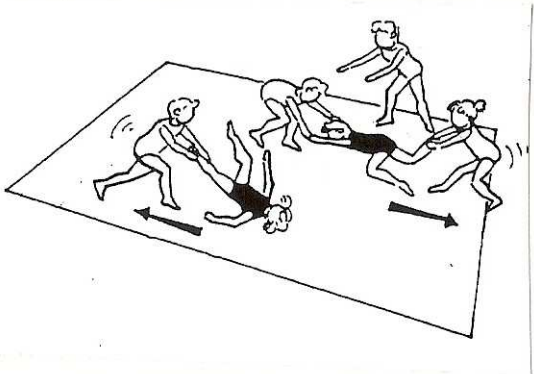
FICHE 8

| | |
|---|--|
| <p>Objectif dominant : résolution des problèmes affectifs</p> | <p>Objectif spécifique : contact avec le partenaire pousser</p> |
| <p>Matériel : des plots + tapis</p> | <p style="text-align: center;">LES DUELS DE COW-BOYS</p> |
| <p>Placement de départ : les enfants sont par paire de même gabarit.</p>  | <p>Règles pour tous les joueurs :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Dalton ; Lucky Luke Pendant le combat pousser avec les mains Rester à debout (si je tombe, j'ai perdu) <p>Lancement du jeu :</p> <p>Les enfants sont face à face et au signal choisi et annoncé par le maître les cow-boys commencent le duel.</p> <p>Comportements attendus :</p> <p>Que les enfants engagent les mains d'abord puis les bras, les épaules et tout le corps dans le combat avec l'autre enfant.</p> |
| <p>But du jeu : gagner son duel et pousser son adversaire derrière la ligne qui est la limite de la ville.</p> <p>Quand un cow-boy met les pieds derrière la ligne il a perdu son duel et doit quitter la ville.</p> <p>Compter combien de Dalton et de Lucky-Luke sont restés dans la ville.</p> | <p>Faire respecter les règles de sécurité, un espace d'au moins deux mètres entre chaque duo.</p> |
| <p>Variantes : le placement de départ, un de dos qui résiste et l'autre le pousse sous les fesses (insister sur la position de sécurité : le dos plat) Après avoir travaillé la poussée, jouer à tirer son adversaire en s'accrochant chacun aux bras de l'autre : « Il faut sortir les Daltons du Saloon parce qu'ils font trop de bruit et gênent les habitants du village en cassant les bouteilles avec leur pistolet » - le jeu commence- Choisir de valoriser chaque enfant individuellement ou alors le groupe de cow-boys (alterner)</p> | |

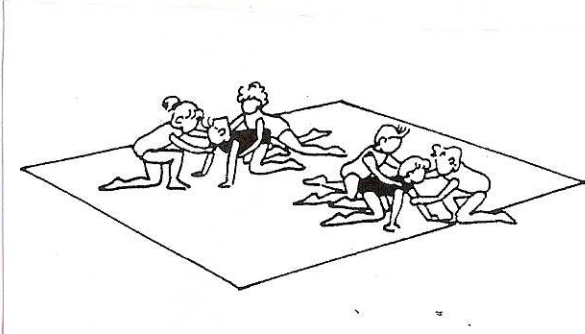
FICHE 9

| | |
|---|---|
| <p>Objectif dominant : résolution des problèmes affectifs</p> | <p>Objectif spécifique : contact avec le partenaire pousser, tirer</p> |
| <p>Matériel : des plots, 1 ou plusieurs ballons + tapis Le bateau est matérialisé par des plots rouges. Il doit être assez grand pour éviter les combats trop rapprochés</p> | <p>LES PIRATES</p> |
| <p>Placement de départ : bateau 10m x 5m</p>  <p> Trésors Marins Pirates </p> | <p>Règles :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pour les pirates Attaquer le bateau. Rester à genoux. Pendant le combat, pousser, tirer Quand un marin sort un pirate du bateau, celui-ci doit retourner dans sa taverne avant d'attaquer à nouveau le bateau. • Pour les marins Ils défendent leur trésor en sortant les pirates du bateau Rester à genoux Pendant le combat, pousser, tirer <p>Lancement du jeu : Les marins sont dans le bateau et les pirates dans leur taverne. Au signal du maître par exemple « à l'abordage » le jeu démarre et les pirates rentrent dans le bateau (déplacement à 4 pattes)</p> |
| <p>But du jeu :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pour les pirates : récupérer le trésor (le ballon) • Pour les marins : tenter d'empêcher les pirates de prendre le trésor | <p>Comportements attendus : Les enfants luttent avec tout leur corps pour attaquer ou défendre le trésor. Mettre en place des stratégies pour gagner. Respecter les droits et devoirs du joueur.</p> |
| <p>Variantes : varier le nombre de trésors et l'espace à défendre avec plus ou moins de marins pour défendre ...</p> | |


FICHE 10

| | |
|--|--|
| Objectif dominant : actions motrices spécifiques | Objectif spécifique : saisir / tirer |
| Matériel : tapis (4m x 4m) | SORTIR LES OURS |
| <p>Placement de départ :</p> <p>Les enfants sont répartis en groupes de 5 à 6 :</p> <ul style="list-style-type: none"> - un groupe à 4 pattes sur le tapis (ours) - 2 groupes désignés pour sortir les ours : « chasseurs » - Les autres assis autour du tapis. <p>Rotation des groupes aux différents rôles.</p> <div style="text-align: center;">  </div> | <p>Règles :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Les ours se déplacent à 4 pattes. - Les chasseurs doivent saisir les ours et les sortir de leur tanière (pas de saisies dangereuses : règles d'or) <p>Lancement du jeu : Au signal du maître, les chasseurs saisissent les ours.</p> <p>Comportements attendus :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Les chasseurs utilisent des saisies efficaces et tirent les ours. - Les ours ne se laissent pas attraper. Ils sont toniques, en boule. <p>Le jeu est arrêté quand tous les ours sont sortis de la tanière ou au bout d'1 minute.</p> |
| <p>But du jeu</p> <ul style="list-style-type: none"> • pour les ours : rester dans leur tanière. • pour les chasseurs : emmener les ours hors de leur tanière. | |
| <p>Variantes : L'espace, le nombre de chasseur, le nombre d'ours. Les ours peuvent être immobiles.</p> | |

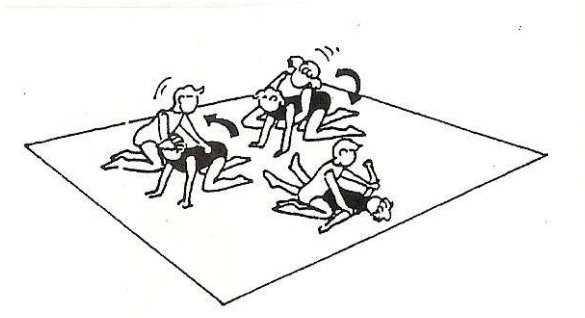
FICHE 11

| | |
|--|--|
| <p>Objectif dominant : actions motrices spécifiques</p> | <p>Objectif spécifique : saisir / tirer</p> |
| <p>matériel : tapis délimitant des zones de 4m x 4m</p> | <p style="text-align: center;">SORTIR LE TAS</p> |
| <p>Placement de départ : 4 défenseurs à 4 pattes et 6 attaquants par tapis</p> <div style="text-align: center;">  </div> | <p>Règles :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Les attaquants s'organisent pour faire sortir les défenseurs du tapis le plus rapidement possible • Les défenseurs s'organisent pour résister le plus longtemps possible aux attaquants. <p>Comportements attendus :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Les attaquants : coopération pour sortir un seul défenseur. • Les défenseurs : recherche des positions et des saisies solides de défenses collectives |
| <p>But du jeu :</p> <ul style="list-style-type: none"> • les attaquants: sortir complètement les défenseurs du tapis • les défenseurs : résister pour rester sur le tapis | |
| <p>Variantes : l'espace, le nombre de joueurs</p> | |

FICHE 12

| | |
|---|--|
| <p>Objectif dominant : actions motrices spécifiques</p> | <p>Objectif spécifique : saisir /tirer</p> |
| <p>Matériel : tapis délimitant des zones de 4m x 4m</p> | <p style="text-align: center;">DECROCHER LA MOULE DU ROCHER</p> |
| <p>Placement de départ : 1 «rocher» à 4 pattes au sol, 1 «moule» accrochée solidement au rocher, 2 «pêcheurs» par tapis</p> <div style="text-align: center;">  </div> | <p>Règles :</p> <p>Les pêcheurs décrochent le plus rapidement possible la moule du rocher.</p> <p>Changement de rôle à chaque réussite ou dans un temps donné.</p> <p>Comportements attendus :</p> <p>Rechercher un maximum de prises avec toutes les parties du corps, dans des positions différentes</p> |
| <p>But du jeu :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Les pêcheurs : décrocher la moule du rocher. • La moule : rester accrochée au rocher • Le rocher : rester sur ses appuis | |
| <p>Variante : Le nombre de pêcheurs,</p> | |

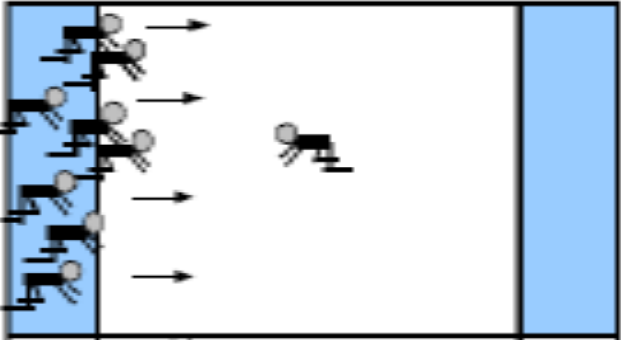
FICHE 13

| | |
|--|---|
| Objectif dominant : actions motrices spécifique | Objectif spécifique : immobiliser |
| Matériel : tapis (4m x 4m) | ARRETER LES FOURMIS |
| <p>Placement de départ :</p> <p>Les enfants sont répartis en groupes de 5 à 6 :</p> <ul style="list-style-type: none"> - un groupe à 4 pattes sur le tapis (fourmis) - 2 groupes désignés pour arrêter les fourmis : « chasseurs » - Les autres assis autour du tapis. <p>Rotation des groupes aux différents rôles.</p> <div style="text-align: center;">  </div> | <p>Règles :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Les fourmis se déplacent à 4 pattes. - Les enfants « chasseurs » doivent saisir les fourmis et les immobiliser (pas de saisies dangereuses : règles d'or) <p>Lancement du jeu : Au signal du maitre, les fourmis se déplacent sur le tapis et les chasseurs tentent de les immobiliser.</p> <p>Comportements attendus :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Les « chasseurs » immobilisent les fourmis - Les fourmis essaient de se dégager - Adapter le nombre de chasseurs en fonction de la résistance de la fourmi <p>Le jeu est arrêté quand toutes les fourmis sont immobilisées ou au bout d'1 minute.</p> |
| But du jeu : les enfants désignés doivent arrêter les fourmis. | |
| Variantes : le nombre de fourmis, de chasseurs, l'espace. | |

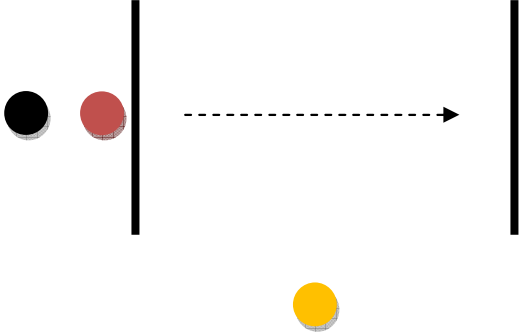
FICHE 14

| | |
|---|--|
| <p>Objectif dominant : actions motrices spécifiques</p> | <p>Objectif spécifique : retourner son adversaire</p> |
| <p>Matériel : 4 plots, tapis</p> | <p>LES TORTUES</p> |
| <p>Placement de départ :</p> <div style="text-align: center; margin: 10px 0;"> </div> | <p>Règles :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pour les tortues : se mettre à 4 pattes, et tenter d'échapper aux chasseurs. • Pour les chasseurs : retourner les tortues sur le dos <p>Les tortues retournées sont éliminées.</p> <p>Comportements attendus :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pour les tortues : combativité, résistance • Pour les chasseurs : combativité et technique de lutte (déséquilibrer la tortue, la priver de ses appuis). |
| <p>But du jeu</p> <ul style="list-style-type: none"> • pour les chasseurs : Retourner un maximum de tortues sur le dos en 30 secondes. • Pour les tortues : ne pas se laisser retourner • | |
| <p>Variantes : espace de jeu, temps plus long plus court..., un chasseur peut mettre plusieurs tortues sur le dos, on peut chasser la même tortue à plusieurs chasseurs</p> | |

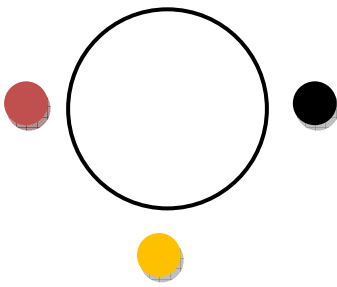
FICHE 15

| | |
|---|---|
| Objectif dominant : actions motrices spécifiques | Objectif spécifique : attraper / immobiliser |
| Matériel : plots | L'EPERVIER ET LES PIGEONS |
| <p>Organisation</p> <ul style="list-style-type: none"> • Départ : 1 épervier contre 8 pigeons; • Zone de jeu bien délimitée <div style="text-align: center;">  </div> | <ul style="list-style-type: none"> • Le jeu s'arrête quand tous les pigeons sont pris. • Rappel des « règles d'or ». • Un pigeon attrapé devient à son tour épervier. <p>Règles</p> <ul style="list-style-type: none"> • Au signal, les pigeons tentent d'arriver dans la zone d'arrivée. • Les éperviers les attrapent et les empêchent d'avancer. • Un pigeon « immobilisé » devient épervier. <p>Comportements attendus</p> <ul style="list-style-type: none"> • L'épervier se construit un projet de capture sur un élève reconnu comme plus facile à attraper. • Le pigeon adopte des feintes (il varie sa trajectoire et son allure, se cache derrière les autres). |
| <p>But du jeu :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pour l'épervier : attraper et tenir un pigeon pour l'empêcher d'avancer. • Pour les pigeons : traverser et atteindre la zone d'arrivée. | |
| <p>Variante</p> <ul style="list-style-type: none"> • Même jeu à 1 contre 1 dans un couloir. • pour gagner, on immobilise son adversaire ou on le pousse en touche | |




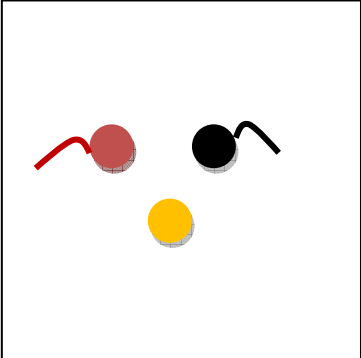
FICHE 16

| | |
|---|---|
| <p>Objectif dominant : opposition duelle</p> | <p>Objectif spécifique : Varier les saisies / maintenir son équilibre</p> |
| <p>Matériel nécessaire : tapis délimitant des zones de 3m x 3m, 2 lignes au sol distantes de 2m.</p> | <p>TIRER LE FARDEAU</p> |
| <p>Placement de départ : Un attaquant ● et un défenseur ● debout derrière une ligne. Un arbitre par couple. ●</p>  | <p>Règles :</p> <p>L'attaquant doit tirer le défenseur qui résiste, pour lui faire traverser les deux lignes.</p> <p>Changement de rôles toutes les minutes Exemple : Attaquant → défenseur → Arbitre</p> <p>Comportements attendus :</p> <p>Pour l'attaquant : chercher les meilleures saisies (aux bras), tirer</p> <p>Pour le défenseur : gêner la prise, résister</p> |
| <p>But du jeu :</p> <ul style="list-style-type: none"> • L'attaquant gagne lorsque le défenseur franchit la 2^e ligne • Compter le nombre de franchissements en une minute. | |
| <p>Variante :</p> <ul style="list-style-type: none"> • défenseur à 4 pattes • interdire la prise aux bras • changer l'acte moteur : l'attaquant pousse le défenseur (inverser les positions de départ). | |

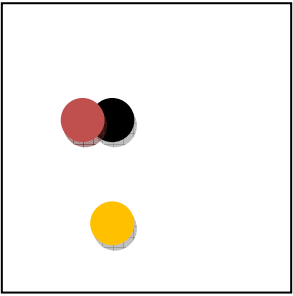
FICHE 17

| | |
|--|--|
| <p>Objectif dominant : opposition duelle</p> | <p>Objectif spécifique : Créer le déséquilibre de l'adversaire</p> |
| <p>Matériel nécessaire : tapis délimitant des zones de 2m x 2m, un cercle tracé à la craie de 0,75 m de diamètre</p> | <p>LE PIED DANS LA FLAQUE</p> |
| <p>Placement de départ : Deux adversaires debout (● ●) de part et d'autre d'un cercle. Un arbitre par couple. ●</p>  | <p>Règles :</p> <p>Faire mettre un pied à l'autre dans le cercle sans le poser soi-même.</p> <p>Changement de rôles toutes les minutes Exemple : joueur A → joueur B → Arbitre</p> <p>Comportements attendus :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Trouver la meilleure saisie - Profiter du déséquilibre pour agir |
| <p>But du jeu :</p> <ul style="list-style-type: none"> • un joueur gagne lorsque son adversaire pose le pied dans le cercle. • Compter le nombre de points en une minute. | |
| <p>Variante :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Les joueurs sont à genoux • interdire la prise aux mains • changer la partie du corps à poser dans le cercle (mains, genoux...) | |


FICHE 18

| | |
|---|---|
| <p>Objectif dominant : opposition duelle</p> | <p>Objectif spécifique : Feinter et anticiper les déplacements de l'adversaire</p> |
| <p>Matériel nécessaire : tapis délimitant des zones de 4m x 4m</p> | <p>ATTRAPER LE FOULARD</p> |
| <p>Placement de départ : Deux joueurs   munis d'un foulard chacun (dans la ceinture devant). Un arbitre par couple. </p> <div style="text-align: center;">  </div> | <p>Règles :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Au signal, les deux joueurs entrent en contact pour saisir le foulard de l'autre. - Ne pas sortir de la zone de jeu <p>Changement de rôles toutes les minutes Exemple : joueur A → joueur B → Arbitre</p> <p>Comportements attendus :</p> <ul style="list-style-type: none"> - esquiver, repousser pour éviter l'approche - saisir et contrôler l'adversaire avant d'attraper le foulard |
| <p>But du jeu :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Attraper le foulard de l'adversaire sans se faire prendre le sien • Compter le nombre de points en une minute. | |
| <p>Variante :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mettre plusieurs foulards • Varier la position du foulard (à la ceinture derrière, au poignet, au bras...) | |

FICHE 19

| | |
|---|---|
| Objectif dominant : opposition duelle | Objectif spécifique : Combattre au sol |
| Matériel nécessaire : tapis délimitant des zones de 2m x2m | IMMOBILISATION / DEGAGEMENTS |
| <p> Placement de départ : un défenseur ● au sol et un attaquant ● qui l'immobilise Un arbitre par couple. ● </p> <div style="text-align: center; margin: 20px 0;">  </div> | <p> Règles : - Au départ, le défenseur est passif sur le dos. - L'attaquant recherche une prise efficace pour l'immobiliser - Au signal de l'attaquant, le défenseur cherche à se dégager </p> <p> Changement de rôles toutes les minutes Exemple : Attaquant → Défenseur → Arbitre </p> <p> Comportements attendus : - rechercher la meilleure saisie. - accepter la pression de l'attaquant, puis se dégager </p> |
| <p> But du jeu : </p> <ul style="list-style-type: none"> • Pour l'attaquant : maintenir l'immobilisation de 10s à 20s. • Changement de rôles au bout de 3 passages | |
| <p> Variante : </p> <ul style="list-style-type: none"> • Pour l'attaquant : limiter ou imposer les saisies permises (bras, jambes, taille...), supprimer les appuis avant d'agir, écarter les appuis libres | |

FICHE 20

| | |
|--|---|
| Objectif dominant : Opposition duelle | Objectif spécifique : créer et profiter du déséquilibre de l'adversaire |
| Matériel nécessaire : tapis délimitant des zones de 2m x 2m | SUMOS |
| <p>Placement de départ : 2 adversaires à genoux face à face par tapis</p>  | <p>Règles :</p> <p>Au signal du maître, les joueurs entrent en contact par les mains et tentent de faire tomber leur adversaire</p> <p>Comportements attendus :</p> <p>Accepter les déséquilibres pour utiliser la force de l'autre :</p> <p>Exemple : si A tire B, B se laisse tirer puis pousse A</p> |
| <p>But du jeu :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Déséquilibrer son adversaire pour le faire tomber • Gagner trois fois | |
| <p>Variante : le temps de jeu, le nombre de combat, faire tomber puis immobiliser 3 secondes</p> | |