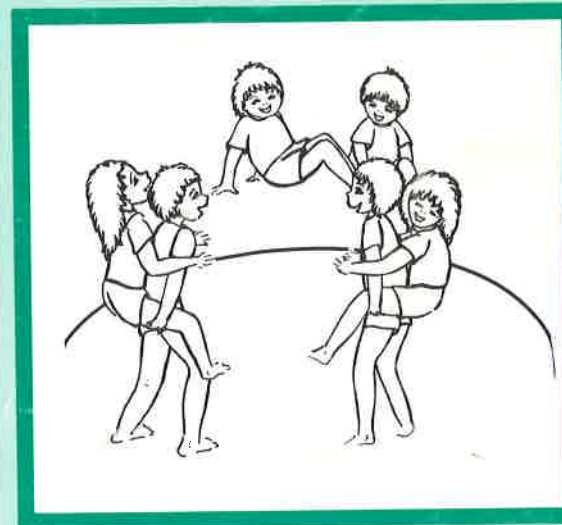
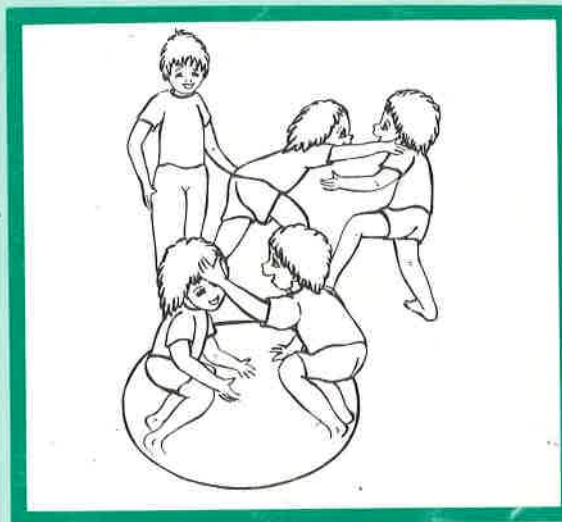


# JEUX DE LUTTE



**52 JEUX**  
pour l'école élémentaire

par Daniel Fichelbrenner

Illustrations Martine COGNE

# JEUX DE LUTTE

DANIEL EICHELBRENNER

Professeur d'éducation physique et sportive  
à  
l'École Normale d'Angoulême

## AVERTISSEMENT

Les jeux préparatoires aux sports de combat commencent à être mieux connus des enseignants. Toutefois, rares sont encore les recueils de situations simples qui permettent de varier et d'enrichir les actions. C'est ce type de répertoire que nous nous proposons de présenter ici, en précisant avant tout, que proposer une situation ne saurait en aucun cas se limiter à une attitude qui soit de nature à se suffire à elle-même.

**Il s'agit pour l'enseignant :**

- de laisser l'enfant découvrir ses possibilités corporelles et motrices vis-à-vis du problème posé : *c'est la phase de découverte* ;
- d'observer et de repérer les comportements adaptés à la situation proposée ;
- de relancer en donnant des consignes plus restrictives afin de permettre à tous de s'approprier des solutions efficaces ; d'abord en les reconstruisant puis en les répétant pour une meilleure intégration : *c'est la phase de structuration* ;
- de donner enfin aux enfants la possibilité de réinvestir et de réutiliser leurs acquisitions, soit dans des situations similaires, soit dans des situations réelles d'opposition (affrontement dans un combat aménagé avec un règlement précis et un arbitrage strict) : *c'est la phase de réinvestissement*.

Chaque situation ainsi pensée fait de ce répertoire non plus un banal catalogue de recettes, mais un instrument de travail. Revient à l'enseignant le choix des situations en liaison avec ses objectifs généraux et leur évolution en fonction de ses objectifs spécifiques. Cette attitude à notre sens permettra l'évolution des progrès vers des « savoir être » et des « savoir faire » en interaction. Toute éducation physique qui délaisserait les uns pour ne privilégier que les autres, et inversement, ne saurait être complète et efficace. Notre souci concerne également l'approche de l'activité. La démarche proposée consiste à partir des jeux de coopération pour aller vers les jeux d'opposition puis vers le combat, des jeux à distance vers ceux de contact à seule fin de dédramatiser et de supprimer le blocage que ressentent le plus souvent les participants en percevant le contact du corps de l'autre. L'« Autre » est d'abord considéré comme un partenaire de jeu avant de devenir progressivement l'adversaire. Ce processus a pour but d'apprendre à respecter l'adversaire.

Le passage d'une relation « duo » à une relation « duelle » s'effectue d'abord par l'introduction d'une résistance passive (poids du corps - inertie) puis par la mise en place de situations où l'opposition sera médiée par des engins avec pour but la conquête de ces engins ou encore de territoires comme objet d'un enjeu. L'ultime phase consistant à supprimer ces engins pour favoriser l'introduction directe sur le « partenaire-adversaire ». Conçus et présentés ainsi, nous souhaitons que ces jeux, qui contiennent les germes de l'activité future, permettent une approche facilitée du combat à l'école ; ceci n'exclut pas l'utilisation qui pourrait être faite au cours de séances plus spécifiques d'initiation à la lutte ou au judo pour des exercices préparatoires, d'échauffement, ou comme simples dérivatifs.

Leur principal intérêt est de placer les enfants de l'école élémentaire, mais également les adultes, puisque l'ensemble de ces jeux a été expérimenté au cours de stages FPC pour les professeurs du second degré, en situation d'opposition avec le maximum d'attrait.

D. E.

## SOMMAIRE

### Jeux de coopération, p. 3

Les déménageurs. Transporter l'autre sur son dos. — Tirer — Pousser. Manipuler son partenaire. La rivière et les rochers. La forêt. Les croisements. Le pont du singe. Relais dessus-dessous. Les siamois séparés. La chenille. Le relais des ceintures. Les inséparables. Méli-mélo. Le relais de ballons. Les hommes troncs. Face à face. Cavaliers, tournez !

### Jeux d'opposition, type 1, p. 13

La queue du diable. Les renards, les poules et les serpents. Jeux de touche. Évolution des jeux de touche. Le loup et l'agneau. La puce ou le sorcier.

### Jeux d'opposition, type 2, p. 17

Conquête de foulards. Jeux à tirer-pousser (avec matériel). Cavaliers par deux. Les cerceaux brûlants. L'île.

### Jeux d'opposition, type 3, p. 21

La nasse. Bras dans le dos. A la conquête du ballon. La conquête du trésor. Les crocodiles. Les sumo. Anguille et crapaud. Les débardeurs. Faire sortir du pneu. Ballon luteur par équipes. La bouteille au cercle. La couronne infernale. Les tortues. Le relais des balles. Les sangsues. Les mains brûlantes. Les aveugles. Se relever. Bruits et ballons. Chameaux-chamois. Lutte turque. Lutte anglaise.



## JEUX DE COOPÉRATION

La participation à ces jeux de coopération va, dans un premier temps, permettre à l'enfant de prendre contact avec un environnement particulier et de s'y adapter sans que la dimension « adversaire-danger » n'intervienne. « L'autre » est un partenaire et, par son intermédiaire, l'enfant va être amené à développer un certain nombre de capacités d'ordres moteur, cognitif, affectif et relationnel.

# JEUX DE COOPERATION

## LES DEMENAGEURS

### Objectifs

Musculation.  
Prise de conscience du poids du corps → le sien.  
→ celui de l'autre.

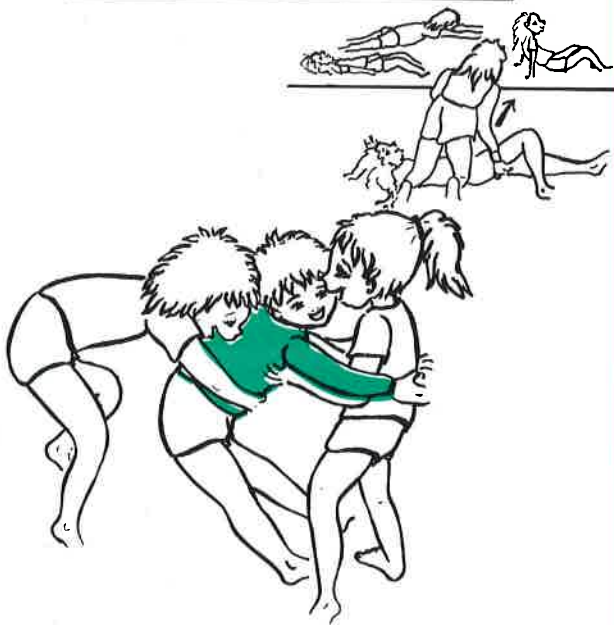
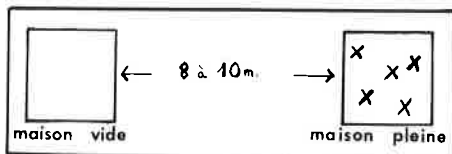
Sensation de tonicité et de relâchement.

### Situation

Les déménageurs doivent transporter meubles et objets d'une maison dans l'autre.

Les élèves qui représentent le mobilier choisissent d'être « armoire » « table », ou bien « matelas de laine » ou de « plume » (lourd-léger), ou encore « rouleau de moquette » (dur) voire « tapis d'orient » (mou).

Les déménageurs peuvent transporter seuls ou s'organiser à plusieurs en cas de difficulté.



### Evolution possible

Le déménageur du départ devient objet transporté : objet choisi librement et/ou objet imposé.

### Comportements à valoriser

Le transport s'effectue sans « rayer le parquet ».  
Les objets se font tour à tour, « lourds », « inertes », « rigides »...

## TRANSPORTER L'AUTRE SUR SON DOS

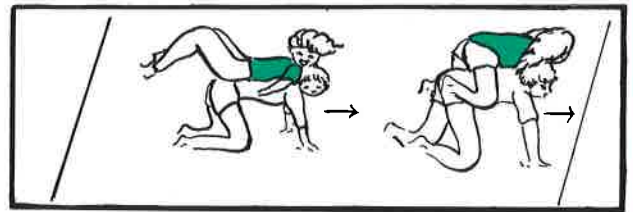
### Objectifs

Renforcement musculaire.  
Amélioration de la notion d'équilibre.  
Perception de l'action et de la réaction de l'autre.

### Situation

Le transporteur franchit à quatre pattes un espace délimité.

Le transporté varie ses positions sans perdre l'équilibre : couché sur le dos, sur le ventre, effectue un tour sur lui-même, à genoux, dessus, accroché dessous, etc...



### Evolutions possibles

Le transporteur se déplace plus vite, par à-coups.  
Les transports s'effectuent sous forme de courses de relais.

### Comportements à valoriser

Accepter toutes les initiatives du transporté sauf la position debout sur le dos du transporteur.

# JEUX DE COOPERATION

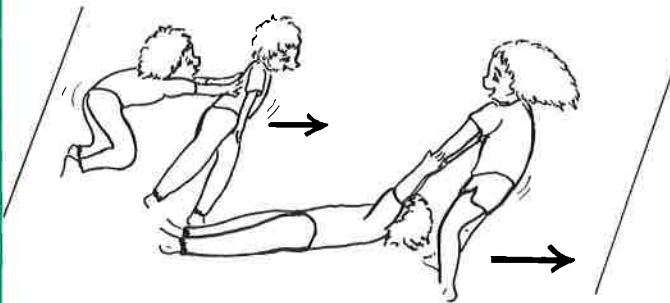
## TIRER-POUSSER (partenaire passif)

### Objectifs

Renforcement musculaire du transporteur.  
Recherche de multiples prises.  
Appréciation du poids du corps.  
Prise de conscience de sa propre force d'inertie (transporté).

### Situation

Tirer ou pousser l'autre pour lui faire franchir un espace. Le partenaire doit rester d'une totale passivité.



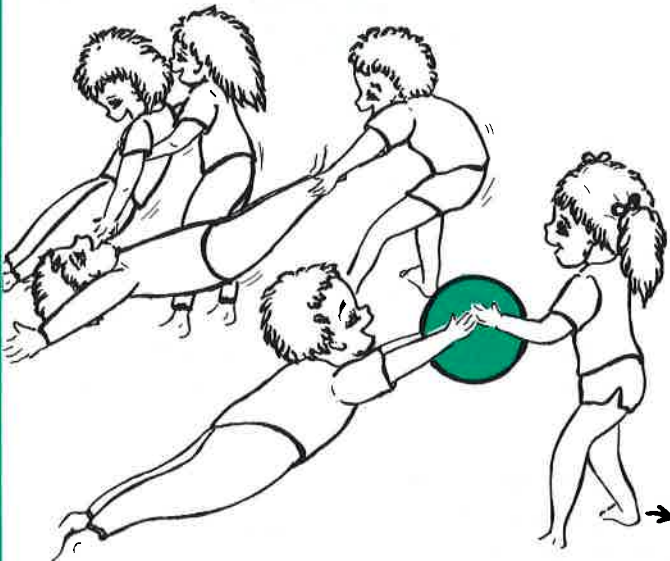
### Evolutions possibles

Variation des prises : on saisit le transporté (tour à tour sur le dos et sur le ventre) aux mains, sous les bras, aux pieds, aux genoux, à la taille, aux vêtements...

### Comportements à valoriser

Toutes les situations proposées permettant l'utilisation d'un matériel comme intermédiaire :

- ballon dans les mains
- pneu avec les pieds
- bâton aux genoux.



## MANIPULER SON PARTENAIRE

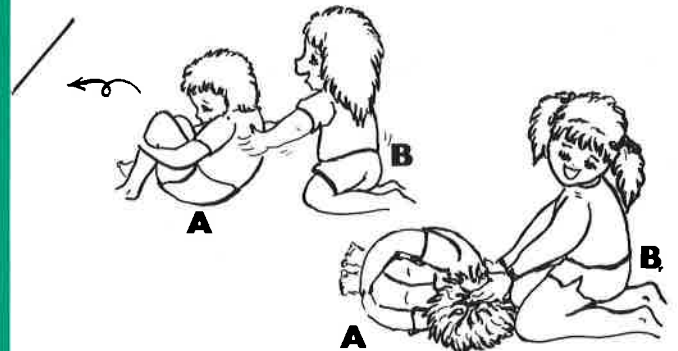
### Objectifs

Travail de relâchement.  
Assouplissement de la colonne vertébrale.  
Appréciation du poids du corps de l'autre.  
Perception de son propre corps dans l'espace.

### Situation

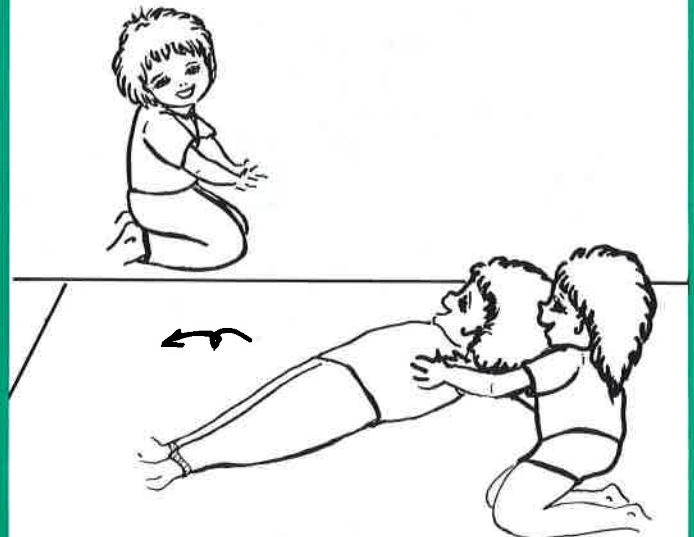
« A » se transforme en ballon, en grosse boule de neige que « B » doit faire rouler :

- en avant, en arrière (attention à la nuque)
- sur le côté
- d'une seule main, sans les mains (bras et avant-bras).



### Evolutions possibles

« A » se transforme en rondin, en poupée de chiffon...



### Comportements à valoriser

Ceux qui permettent à l'objet « A » d'opposer une légère résistance sans intervenir sur le manipulateur « B » (on peut suggérer à « A » d'être un ballon dégonflé, une boule de neige pas tout à fait ronde, un rondin pas très rectiligne, etc.).



# JEUX DE COOPERATION

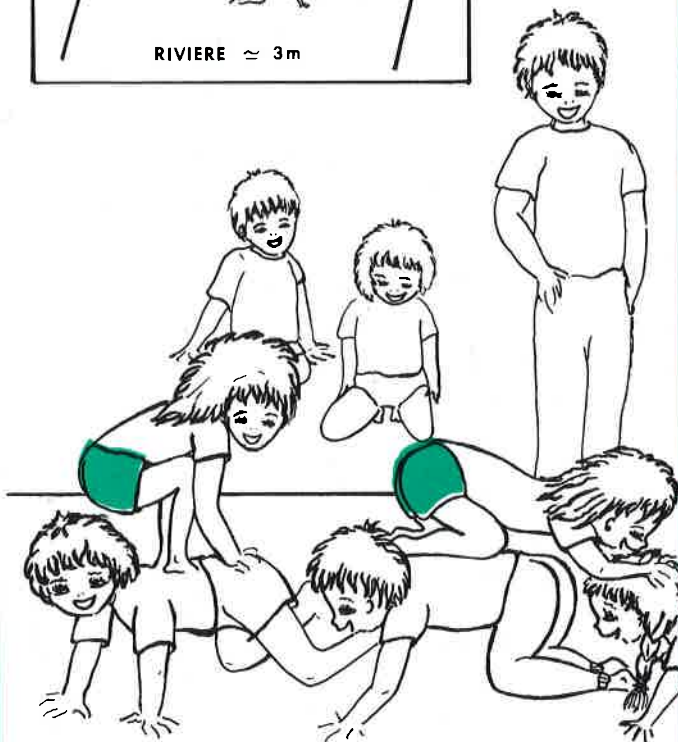
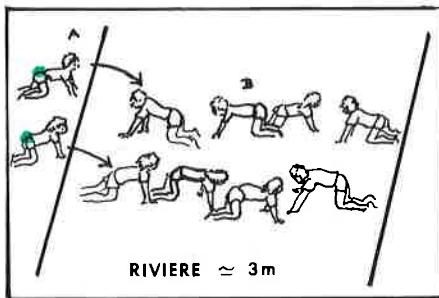
## LA RIVIERE ET LES ROCHERS

### Objectifs

Renforcement du tonus musculaire.  
Travail de l'équilibre.  
Accepter la possibilité de chute.

### Situation

Les « A » doivent franchir en passant sur les « rochers B » (enfants à genoux) qui sortent de l'eau.  
Les « rochers » sont très rapprochés les uns des autres.



### Evolutions possibles

Les « rochers » deviennent des « troncs d'arbres » qui flottent et qui remuent.

### Comportements à valoriser

Ceux des élèves qui vont essayer de franchir la rivière en rampant sur le dos de leurs camarades. Toute tentative de franchissement debout est à proscrire.

## LA FORET

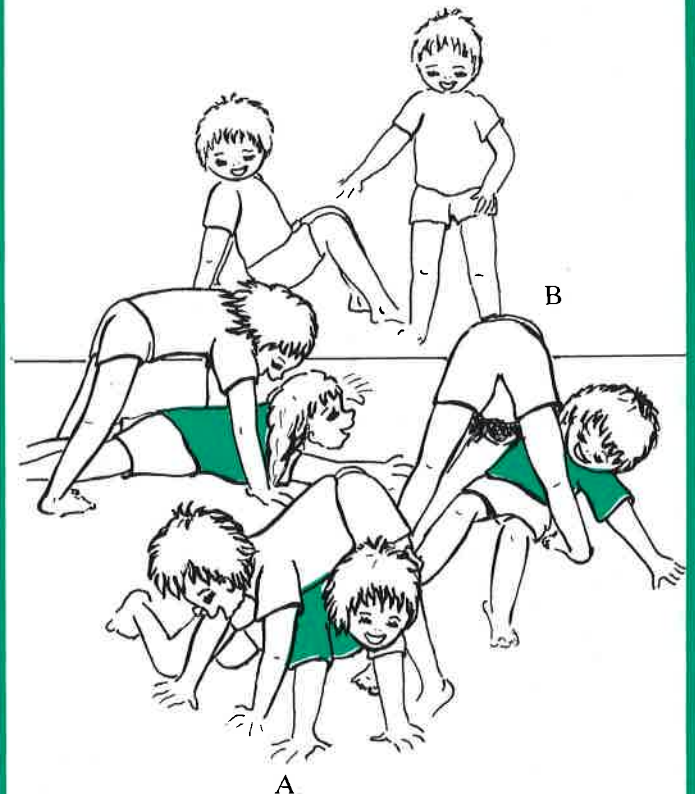
### Objectifs

Prise et maintien d'appuis au sol.  
Renforcement de la ceinture scapulaire.

### Situation

Les « B » doivent réaliser une forêt très dense, inextricable. Ils sont très serrés, et se tiennent à quatre pattes, jambes et bras tendus et écartés.

Les « A » doivent traverser la forêt en passant dans les espaces libres (entre les jambes, les bras, sous le corps).



### Evolutions possibles

On peut organiser des petites compétitions :  
— passer au minimum entre X bras, X jambes.  
— traverser la forêt le plus vite possible.  
— effectuer le parcours sur le dos, sur le ventre.  
— sous forme de course de relais.

### Comportement à valoriser

Faire observer les élèves qui rampent en utilisant bras et jambes, et relancer.



## JEUX DE COOPERATION

### LES CROISEMENTS

#### Objectifs

Etablissement du contact avec l'autre.  
Travail de l'équilibre en position surélevée.  
Perception de son corps dans l'espace.

#### Situation

« A » et « B » vont à la rencontre l'un de l'autre. Ils doivent se croiser en équilibre sur :

- deux chaises.
- un banc.
- une poutre horizontale, inclinée.
- une planche posée au sol.

#### Evolutions possibles

Le croisement s'effectue librement, les yeux bandés, en ne s'aidant que d'une seule main, en équilibre sur un pied, etc.

#### Comportements à valoriser

Un élève « A » peut soulever « B » pour passer à sa place.



### LE PONT DE SINGE

#### Objectifs

Renforcement musculaire du dos et des bras.  
Respect de l'autre, ne pas faire mal.

#### Situation

Les élèves d'un groupe sont disposés en deux rangées, face à face. Ils sont debout ou à genoux et se tiennent par les poignets.

Les élèves de l'autre groupe passent un par un sur le pont suspendu formé par les bras.



#### Evolutions possibles

Le pont peut être réalisé par deux rangées d'élèves qui engagent la tête sous les épaules des autres (comme pour une entrée en mêlée de rugby).

Autre possibilité : pendant le passage, le pont se déplace lentement. Les différents « éléments » doivent rester solidaires.

# JEUX DE COOPERATION

## RELAIS DESSUS-DESSOUS

### Objectifs

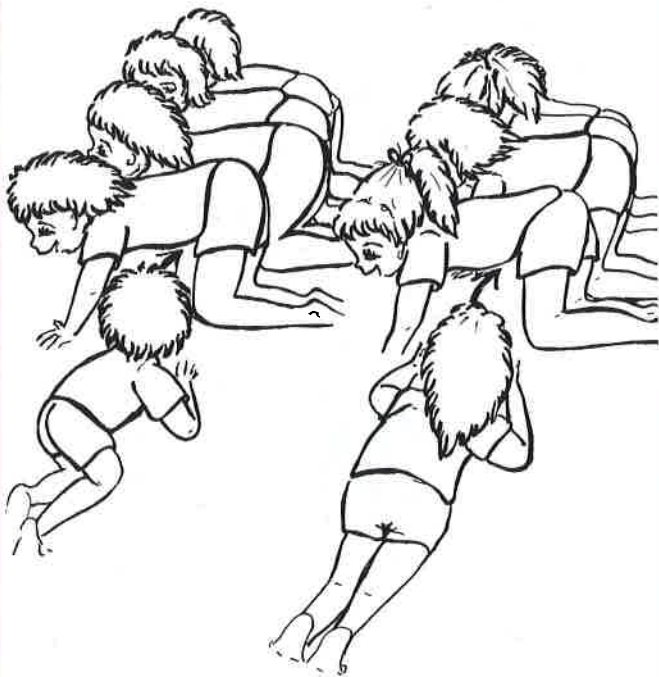
Prise de contact avec l'autre, avec le tapis.  
Travail de la coordination motrice générale, et de la vitesse d'exécution.

### Situation

Les élèves sont partagés en deux groupes disposés en deux rangées de joueurs, à quatre pattes, serrés côte à côte. Le dernier de chaque rangée doit venir se placer en tête.

### Evolutions possibles

Ramper sur ses camarades.  
Ramper sous ses camarades.  
Passer une fois dessus, une fois dessous (les joueurs étant plus écartés).



### Comportements à valoriser

Accepter le principe d'une course de relais, selon un double circuit. Chaque élève va se placer en tête de l'autre rangée, ce qui implique un passage sous chaque groupe.

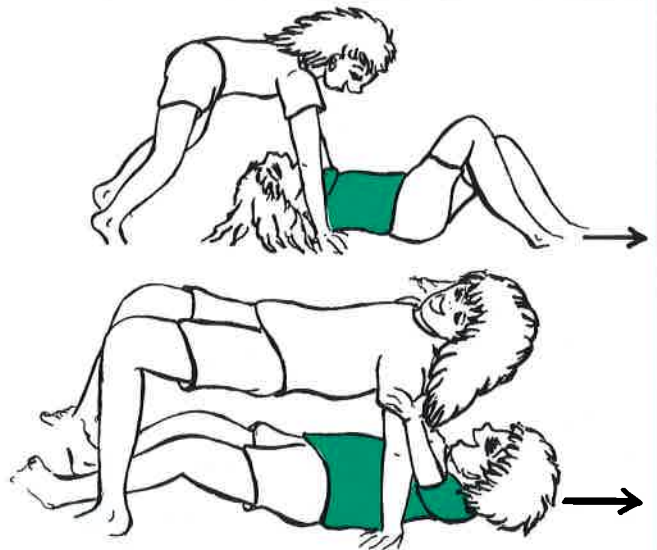
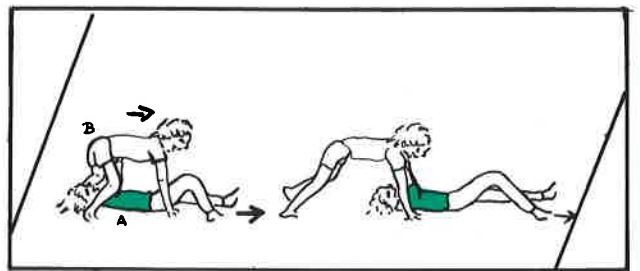
## LES SIAMOIS SEPRES

### Objectifs

Utilisation du corps de l'autre.  
Coordination motrice générale.  
Etablissement d'un contact maximum avec le tapis.

### Situation

Les élèves travaillent par deux dans un espace délimité. « A » est couché sur le dos. « B » est à quatre pattes par-dessus, en position « tête-bêche ». « B » avance lentement ; « A » essaie de se dégager avant d'avoir franchi l'espace.



### Variantes

« A » peut se placer à plat ventre dans le même sens que « B ».  
« B » peut être à quatre pattes, le ventre en l'air.

### Comportements à valoriser

Toutes tentatives de « A » qui se servirait de ses bras pour se dégager en agissant sur « B ».

## JEUX DE COOPERATION

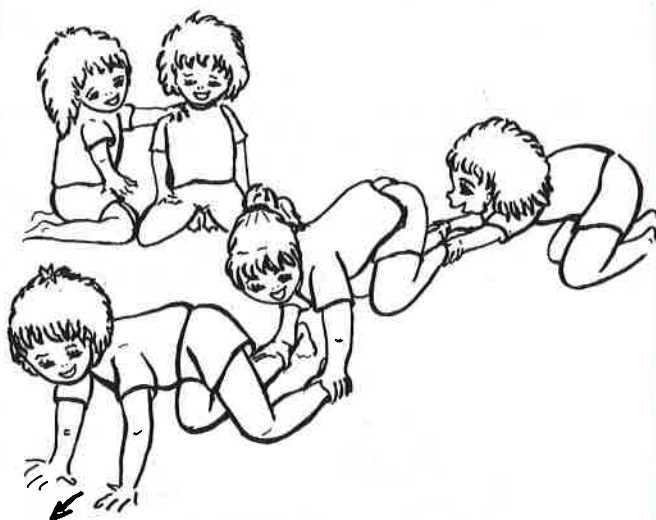
### LA CHENILLE

#### Objectifs

Maîtrise des appuis.  
Perception de l'action de l'autre et adaptation immédiate.

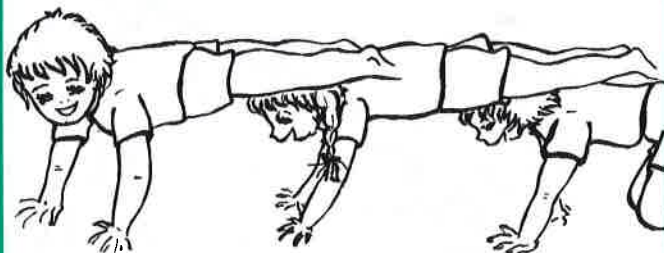
#### Situation

Les élèves sont par petits groupes de quatre ou cinq à quatre pattes. Chacun tient les chevilles de son prédécesseur. Le groupe se déplace en restant uni. On peut proposer des parcours variés, avec des obstacles (anneaux, cerceaux, zone interdite), ou des courses de relais.



#### Variante

L'exercice peut être réalisé les jambes posées sur les épaules du suivant.



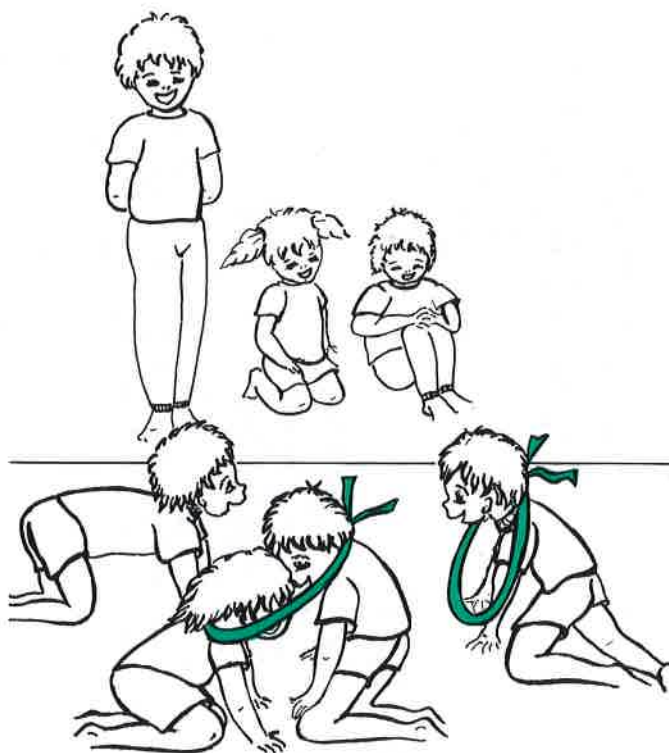
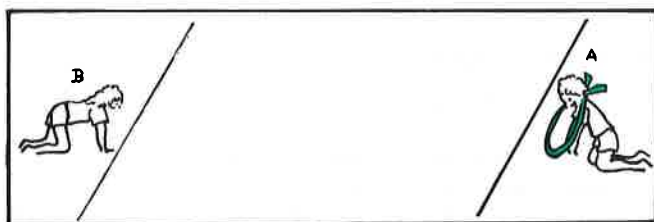
### LE RELAIS DES CEINTURES

#### Objectifs

Adaptation de l'action de l'un à l'autre.  
Renforcement des muscles postérieurs du cou.

#### Situation

Les élèves sont groupés par deux. « A » franchit l'espace qui le sépare de « B » avec une ceinture de judo autour du cou. Il doit la passer autour du cou de « B » sans l'aide de ses mains.



#### Evolutions possibles

Organiser des courses de vitesse et des courses de relais.  
Utiliser d'autres matériels : cordelette, pneu de vélo ou cerceau de plastique (taille maternelle).



# JEUX DE COOPERATION

## LES INSEPARABLES

### Objectifs

Perception de l'action de l'autre et s'y adapter.  
Affinement nerveux (réflexes).  
Coordination des déplacements.

### Situation

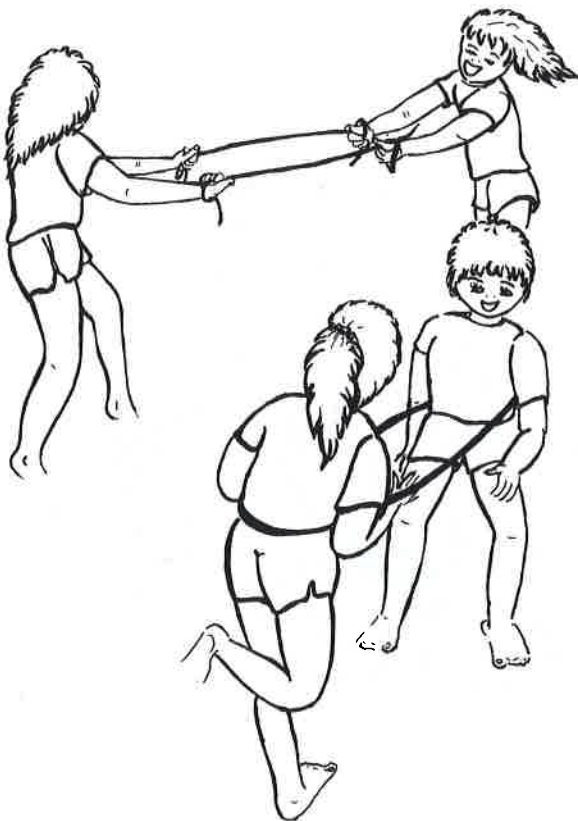
Les deux partenaires sont reliés par une cordelette passant au niveau de la taille. « A » se déplace librement et lentement ; « B » doit le suivre en essayant de maintenir la ceinture légèrement tendue.

### Evolutions possibles

Varié les sens des déplacements : avant, arrière, latéral.

Les deux partenaires évoluent reliés par deux cordelettes qu'ils tiennent à la main.

Ils peuvent essayer de travailler avec une corde à la taille, et une autre à la main.



### Comportements à valoriser

Tous les déplacements en rotation.

## MELI-MELO

### Objectifs

Situation de son corps dans l'espace.  
Perception tactile de l'action de l'autre.

### Situation

Deux élèves sont reliés par deux cordelettes qu'ils tiennent chacun d'un bout.

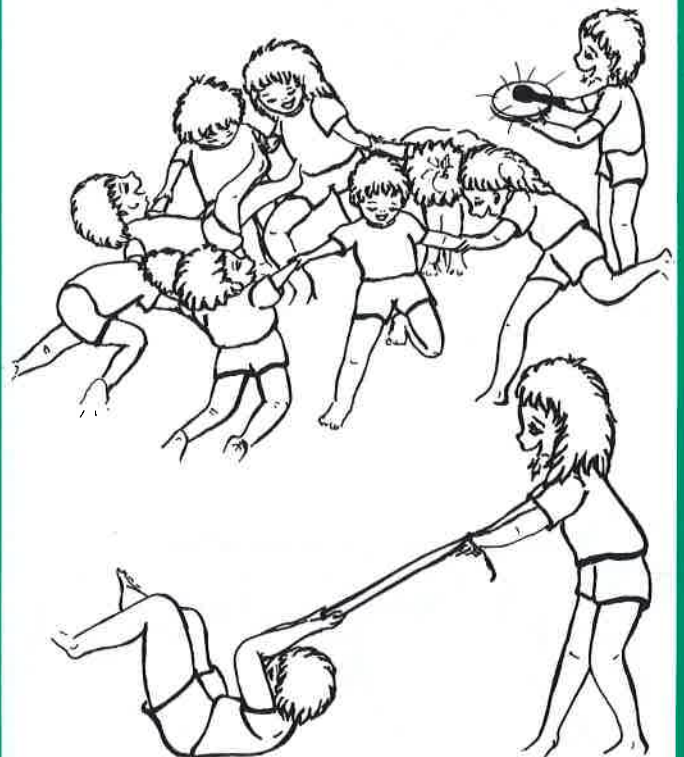
Chacun, à tour de rôle, exécute une action sans lâcher les cordes : roulade avant, arrière, tourner sur soi-même. Les deux essaient ensuite de revenir à la position initiale.

### Evolutions possibles

*A deux* : En se tenant par les mains.

L'exercice peut se réaliser les yeux bandés. D'abord un seul élève, puis les deux. Chacun devine l'action de l'autre.

*A plusieurs* : Par groupe de huit à dix. Les élèves sont reliés les uns aux autres par une cordelette, ou se tiennent par la main. Ils évoluent tout d'abord en ronde, ou en chaîne, puis, au signal, ils « s'emmêlent » pendant dix secondes. Ils essaient ensuite de se démêler le plus vite possible sans se lâcher. L'exercice peut être proposé les yeux bandés : d'abord un élève sur quatre ; un sur trois ; un sur deux ; puis tout le monde.



# JEUX DE COOPERATION

## LE RELAIS DE BALLONS

### Objectif

Varié les déplacements au sol.

### Situation

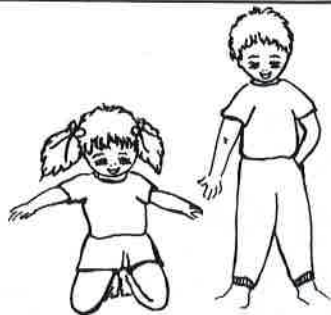
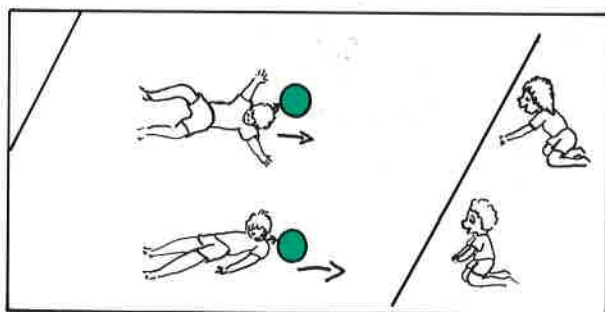
Traverser l'espace défini en poussant le médecine-ball avec la tête, ou l'épaule.

### Evolutions possibles

Même exercice avec les « pieds morts » (on neutralise les jambes pour renforcer le travail de la ceinture scapulaire).

Organisation de courses de relais.

Transport du médecine-ball entre les coudes, les genoux, sur le ventre ou sur le dos.



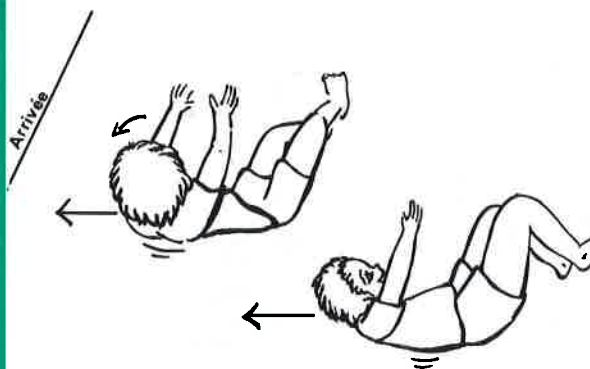
## LES HOMMES TRONCS

### Objectifs

Mise en jeu de groupes musculaires particuliers.  
Prise de conscience corporelle, segmentaire.  
Recherche du contact avec le sol.

### Situation

Sur le dos, franchir un espace délimité sans utiliser ni jambes ni bras, mais les seules possibilités de reptation du tronc (mobilisation dissociée des hanches et des épaules).

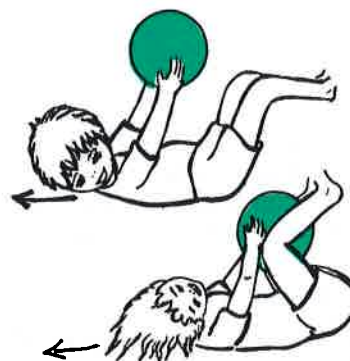


### Evolutions possibles

Réaliser un parcours tracé au sol.

Courses de relais, avec :

- foulard entre les dents
- médecine-ball entre les mains, les genoux, ou les deux à la fois.



## JEUX DE COOPERATION

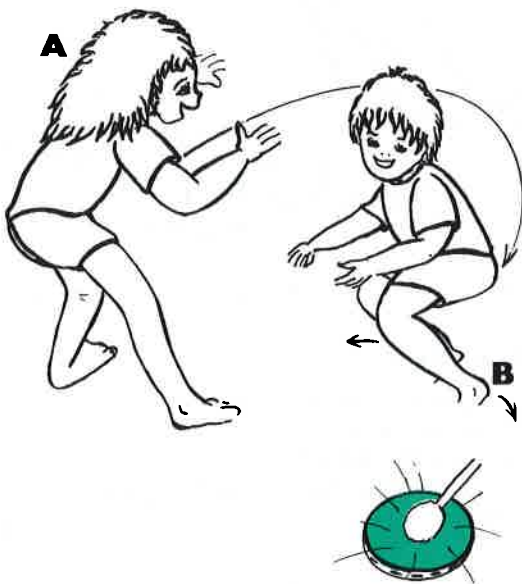
### FACE A FACE

#### Objectifs

Vitesse de réaction.  
Maîtrise des appuis et des déplacements.

#### Situation

Les élèves sont groupés par deux. « A » debout est face à « B » à quatre pattes. Au signal, « A » doit tenter de passer derrière « B » qui s'efforcera de rester face à lui. Aucun contact.



#### Variantes

Donner la possibilité à « B » d'éliminer « A » en le touchant (1<sup>re</sup> notion d'opposition).  
Organiser des petites compétitions en six, huit, ou dix reprises de 20 ou 30 secondes.

#### Comportements à valoriser

Pour « A » : la vivacité ainsi que les fréquents changements de direction.  
Pour « B » : le maintien à bonne distance de son adversaire, pour pouvoir mieux réagir.

### CAVALIERS, TOURNEZ !

#### Objectifs

Appréciation du corps de l'autre : prise de conscience du poids, de la masse, du volume, dans des équilibres différents.  
Recherche des saisies efficaces.

#### Situation

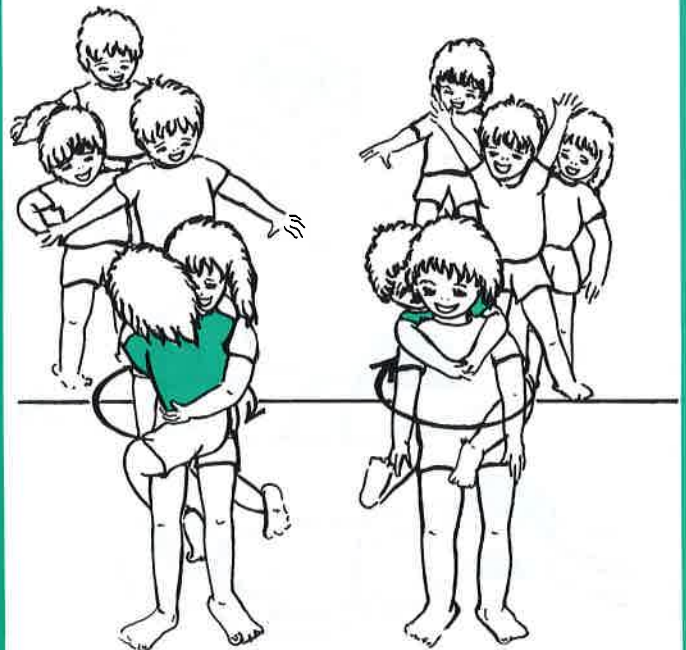
Le joueur « A » est à cheval sur le dos de « B ». Au signal, « A » doit tourner autour du buste de « B » sans poser les pieds à terre. En cas de difficulté, autoriser un ou deux contacts au sol. « B » peut agir ou rester passif.

#### Evolutions possibles

Tournoi par équipe : prendre en compte les deux premiers qui parviennent à réaliser l'exercice, éliminer ou donner un point de pénalité à l'équipe de celui qui aura posé les pieds au sol. Varier les rôles après chaque essai.

Jeu : La couronne des chevaux.

Six à huit chevaux forment un cercle, en se tenant par les épaules. Un cavalier effectue le tour du cercle sans tomber et sans poser les pieds par terre.





## LES RÈGLES DES JEUX D'OPPOSITION DE TYPE 1

Objectifs

Le jeu doit être intéressant et amusant. Il doit permettre à l'enfant de développer ses capacités motrices et intellectuelles. Le jeu doit être adapté à l'âge et aux capacités de l'enfant.

Matériel

Le matériel doit être adapté à l'âge et aux capacités de l'enfant. Il doit être sûr et solide. Le matériel doit être facilement accessible et utilisable. Le matériel doit être adapté à l'espace de jeu.

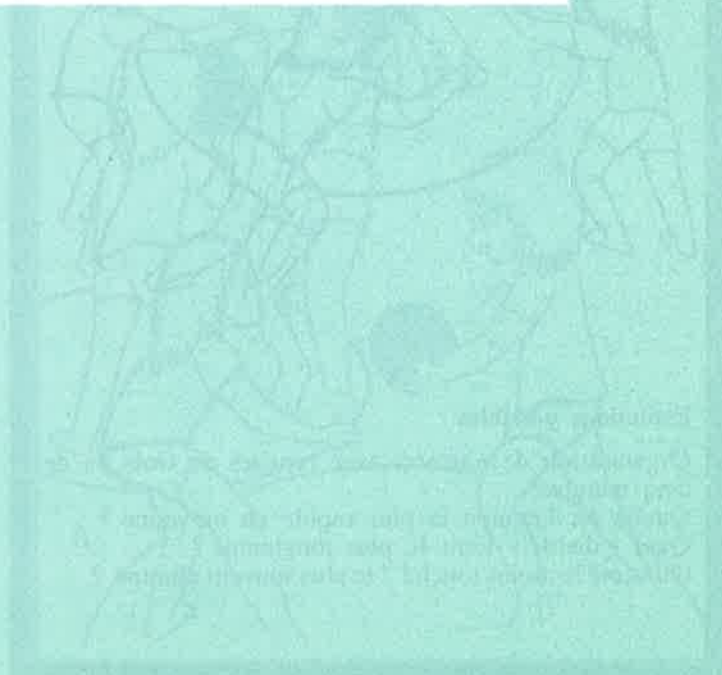
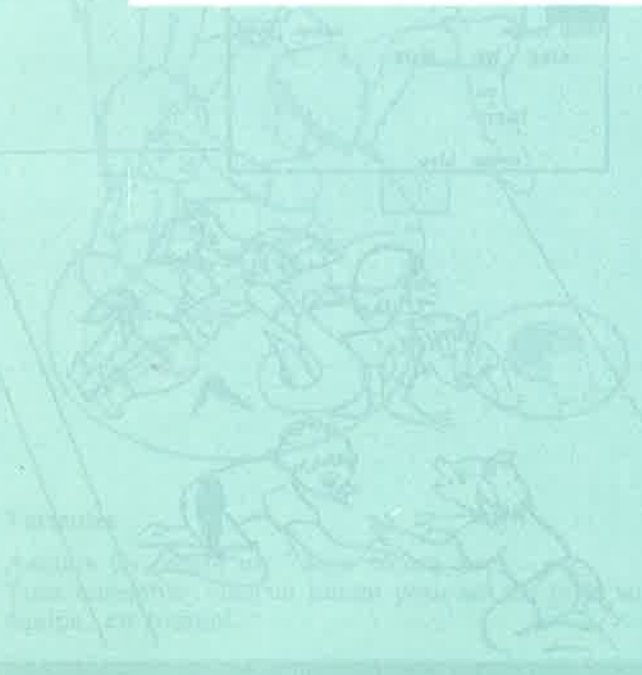
## JEUX D'OPPOSITION

## TYPE 1 : JEUX A DISTANCE

La notion d'adversaire commence à apparaître, néanmoins le contact reste fugace, voire inexistant.

Ces jeux, présentés en nombre restreint, permettent d'approcher la notion de compétition contenue dans la formule : « *Je dois agir et faire mieux que l'autre pour gagner* ».

Dans cette perspective, le maître se doit de rester garant de la loyauté et de l'esprit sportif.



## JEUX D'OPPOSITION DE TYPE 1

### LA QUEUE DU DIABLE

#### Objectifs

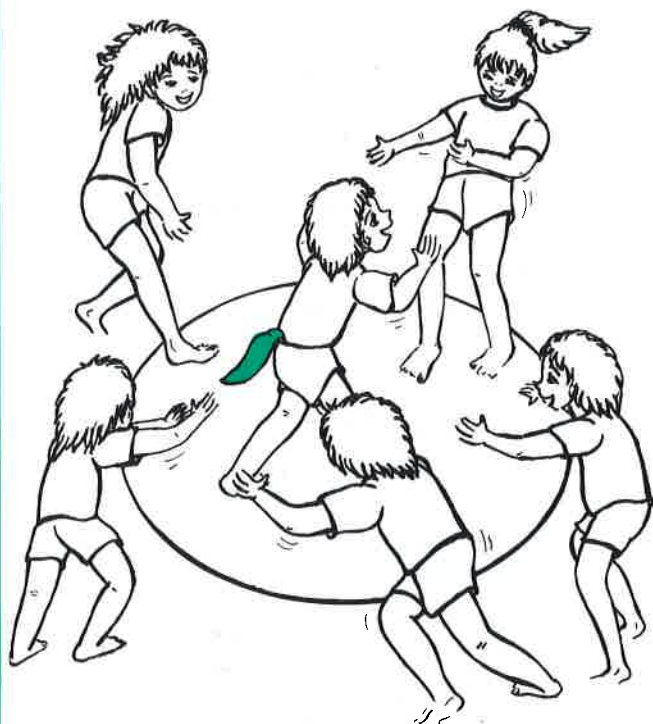
Appréciation de la distance adversaire-partenaire.  
Travail de la vitesse d'exécution.  
Réactions sur différents appuis.

#### Situation

Un « diable » se tient dans un cercle ( $\varnothing = 2,5$  m).  
Il a dans le dos un foulard tenu par l'élastique de son short.

Quatre à cinq joueurs, dispersés autour du cercle doivent neutraliser le « diable ». Il leur faut pour cela lui arracher la queue.

Les joueurs peuvent entrer dans le cercle à tout moment ; le « diable » ne doit pas en sortir. Tout joueur touché par le « diable » est éliminé.



#### Evolutions possibles

Organisation de tournois avec reprises de trois ou de cinq minutes.

Quelle est l'équipe la plus rapide en moyenne ?

Quel « diable » tient le plus longtemps ?

Qui a été le moins touché ? le plus souvent éliminé ?

### LES RENARDS, LES POULES ET LES SERPENTS

#### Objectifs

Développement des capacités d'endurance et de résistance.

Elaboration de stratégies collectives.

#### Situation

Chaque catégorie groupe six à huit joueurs :  
les poules, foulard rouge (la pointe engagée dans short),  
les renards, foulard bleu,  
les serpents, foulard jaune.

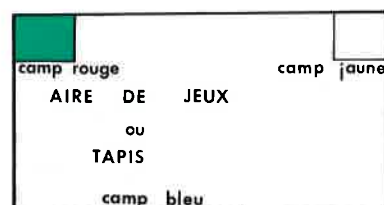
Les renards mangent les poules ; les poules chassent les serpents ; les serpents piquent les renards. L'originalité de ce jeu tient à sa nature paradoxale. Chaque catégorie prend de plus en plus de risques au fur et à mesure qu'elle s'approche de la victoire. C'est ainsi que si les renards mangent trop de poules, celles-ci inquièteront moins les serpents. L'équilibre naturel est rompu et les renards auront plus de chances d'être piqués.

Ce jeu, pratiqué à quatre pattes sur un tapis, constitue une excellente approche du combat.

Deux joueurs au maximum peuvent rester dans chaque camp. Si un joueur vient se mettre à l'abri, un autre doit obligatoirement sortir.

#### Evolution possible

Demander à chaque catégorie de retourner les autres joueurs sur le dos pour les éliminer.



# JEUX D'OPPOSITION DE TYPE 1

## JEUX DE TOUCHES

### Objectifs

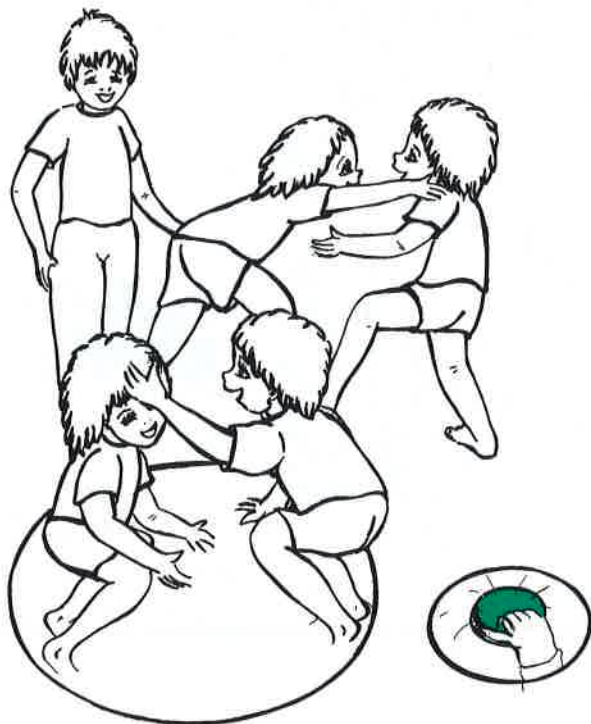
Affinement nerveux.  
Vitesse d'exécution.  
Travail de la réaction des appuis.  
Appréciation de la distance.

### Situation

Deux joueurs se font face : debout, accroupis, à genoux, à quatre pattes.  
Ils doivent respecter, au signal, la consigne « toucher avec la main (ou les mains) le genou de l'adversaire, la cheville, l'épaule droite, etc. ».

### Organisations possibles

Dans un cercle ( $\varnothing$  2 m à 2,5 m). Le premier qui en sort est pénalisé ou éliminé.  
Dans un rectangle (3 m  $\times$  1 m) avec une ligne médiane infranchissable qui laisse au joueur en difficulté une solution de repli momentanée.  
Dans un couloir.



### Variantes

Assauts un contre un ; deux contre deux.  
Tous ensemble : chacun jouant pour soi ou pour son équipe, en tournoi.

## EVOLUTION DES JEUX DE TOUCHES

### Objectif

Approche de la boxe française :  
« toucher le corps avec un ballon ».

### Situation

Les élèves sont par deux dans un cercle ( $\varnothing$  4-5 m).  
« A » tient un ballon à deux mains. Il essaie de toucher « B » qui ne peut sortir du cercle.

### Variantes

Le joueur « B » possède aussi un ballon :  
— varier les cibles : tronc, épaules, cuisses, pieds.  
— un contre un ou par équipes.

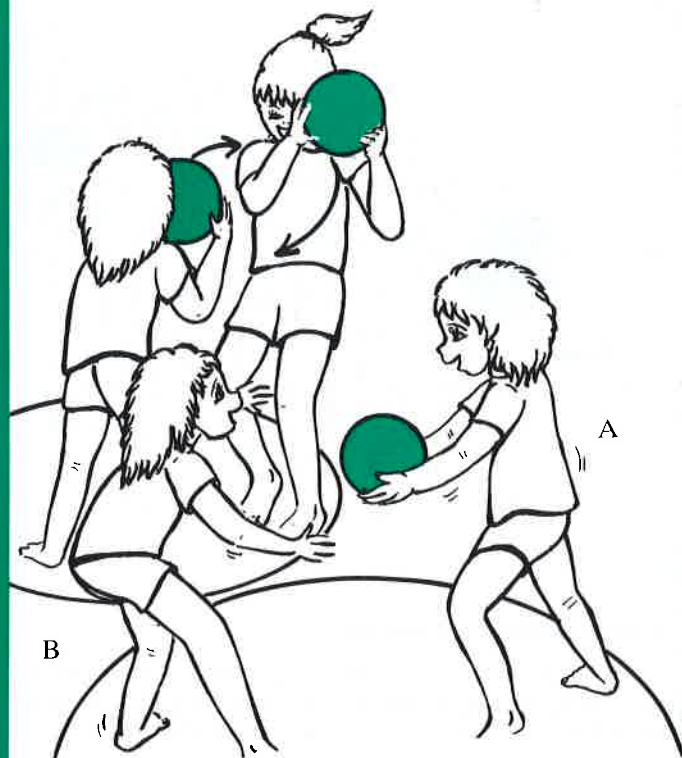
### Avec la main gantée (moufle de ski) :

— toucher (sans être touché) l'adversaire au corps (ne pas frapper, éliminer les cibles : tête, face, front, etc.).

### Avec le pied :

— toucher l'adversaire (sans être touché).  
— proposer des cibles en dessous du genou.

Avec un matériel approprié : la première situation proposée, toucher l'adversaire sans être touché constitue une approche de l'escrime.





# JEUX D'OPPOSITION DE TYPE 1

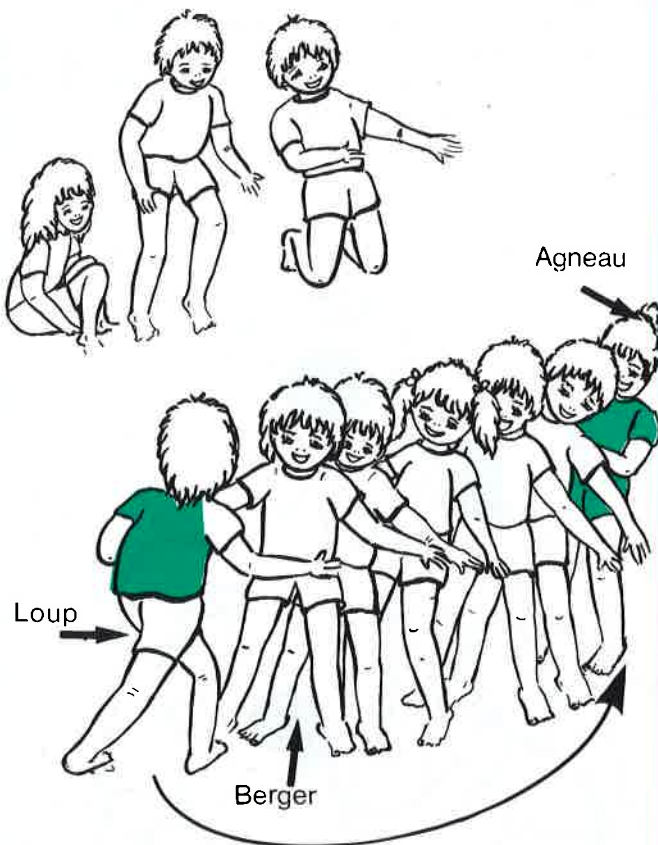
## LE LOUP ET L'AGNEAU

### Objectifs

Maîtrise des changements rapides d'appuis.  
Travail d'anticipation.  
Développement de la résistance.

### Situation

Un berger et son troupeau doivent protéger un agneau (le dernier de la file) en s'interposant devant le loup.  
Jeu intense : changer le loup souvent.



### Comportements à valoriser

Au lieu de chercher à saisir l'agneau directement, le loup saisit le berger puis progresse le long du troupeau en gardant le contact étroit jusqu'à l'agneau.

## LA PUCE OU LE SORCIER

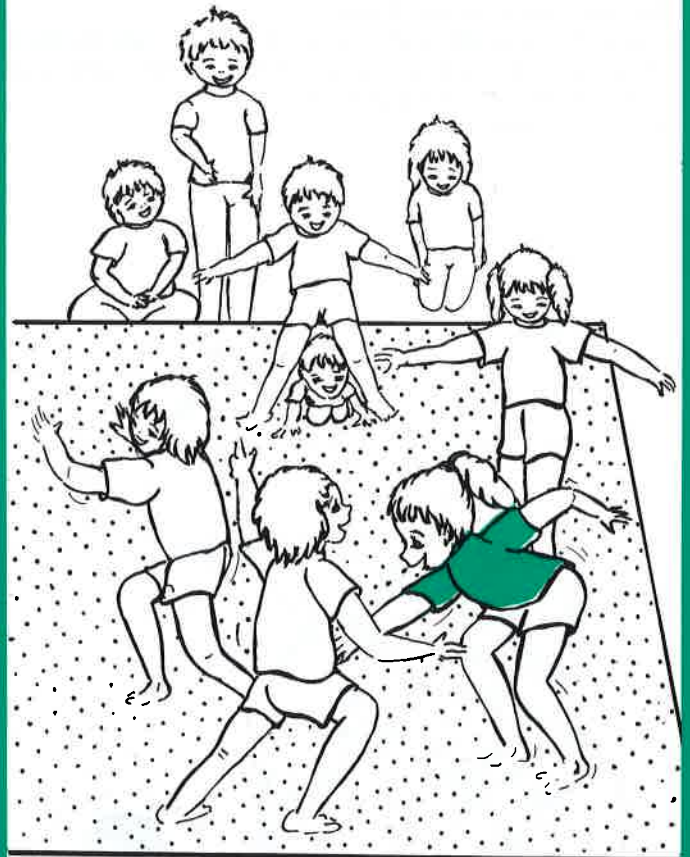
### Objectifs

Développement de la résistance.  
Développement des prises d'informations.

### Situation

La puce ou le sorcier immobilise tous les joueurs qu'il touche. Ceux-ci sont alors transformés en statues qui se tiennent debout jambes écartées.

Ils peuvent être délivrés par un joueur qui leur passera entre les jambes (adapter le nombre de joueurs aux dimensions de l'aire de jeu).



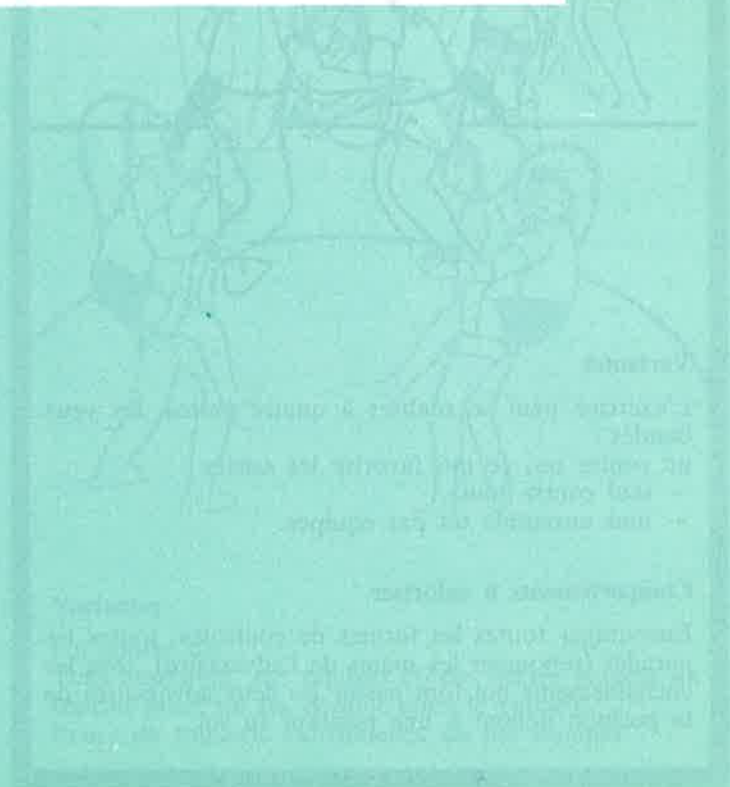
### Variantes

Introduire deux à trois puces.  
Jouer à quatre pattes. Il faut passer entre les jambes et les bras de son camarade pour le délivrer. (réduire le nombre de joueurs, ou agrandir l'espace).

# JEUX D'OPPOSITION

## TYPE 2 : JEUX A MI-DISTANCE

Les jeux de la série précédente se caractérisent par une quasi-absence de contact préalable. Afin de l'établir progressivement et de le favoriser, nous proposons maintenant des jeux au cours desquels les participants entreront en relation de façon plus étroite.



## JEUX D'OPPOSITION DE TYPE 2

### CONQUETE DE FOULARDS

#### Objectifs

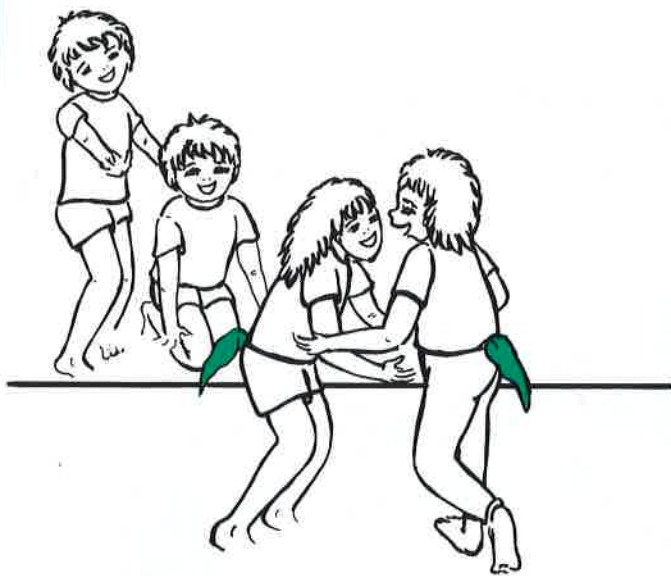
Créer des affrontements (très diversifiés en fonction de la position du foulard et/ou de la situation de départ).  
Améliorer les réflexes.  
Encourager les saisies et les contrôles.

#### Situation

Deux joueurs se font face : debout, à genoux, à quatre pattes ou à cheval sur un partenaire. Chaque joueur possède un foulard, pris :

- dans le short ; devant, derrière, aux hanches
- dans la chaussette
- dans la manche.

Chacun essaie de prendre le foulard de l'autre sans se faire prendre le sien.



#### Variantes

L'exercice peut se réaliser à quatre pattes, les yeux bandés :

- un contre un, ce qui favorise les saisies :
- seul contre tous
- tous ensemble ou par équipes.

#### Comportements à valoriser

Encourager toutes les formes de contrôles, toutes les parades (repousser les mains de l'adversaire), tous les enchaînements qui font passer les deux adversaires de la position debout à une position au sol.

### JEUX A TIRER-POUSSER

#### Objectifs

Acquisitions des notions :

- d'équilibre et de déséquilibre
  - d'appui
  - de sensation du poids du corps
  - de résistance, d'inertie, de fuite.
- Utilisation de feintes.

#### Situation

Affrontement direct deux par deux.

Tirer ou pousser l'autre pour :

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

#### Evolutions possibles

Varié les prises et les contrôles du départ :

prise à une seule main, à deux mains (ou par les poignets), contrôle bras dessus, bras dessous, à bras-le-corps (en ceinture), accrochés par les coudes, ou par les genoux.

Varié les positions de départ : face à face, dos à dos, à quatre pattes, en position d'entrée en mêlée, comme au rugby.





## JEUX D'OPPOSITION DE TYPE 2

### JEUX A TIRER-POUSSER (AVEC MATÉRIEL)

#### Objectifs

Identiques au jeu précédent.

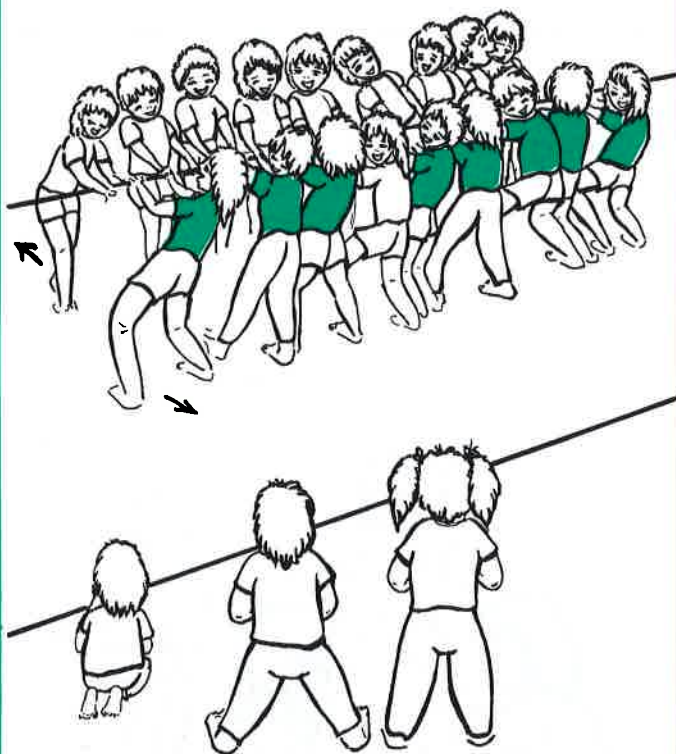
#### Matériel

Ballon, bâton, cordelette, pneus de vélo.

#### Situations

Tir à la corde par équipe,

Tir à la perche collectif.



#### Variantes

Reprendre les jeux sous forme de tournoi, ou, avec un manche à balai, un contre un, pour :

- franchir une ligne
- sortir du cercle
- gagner son camp.

### CAVALIERS PAR DEUX

#### Objectifs

Etablissement de la relation adversaire-partenaire.  
Renforcement musculaire.

Respects des règles du jeu, des autres (ne pas faire mal), acceptation de la chute.

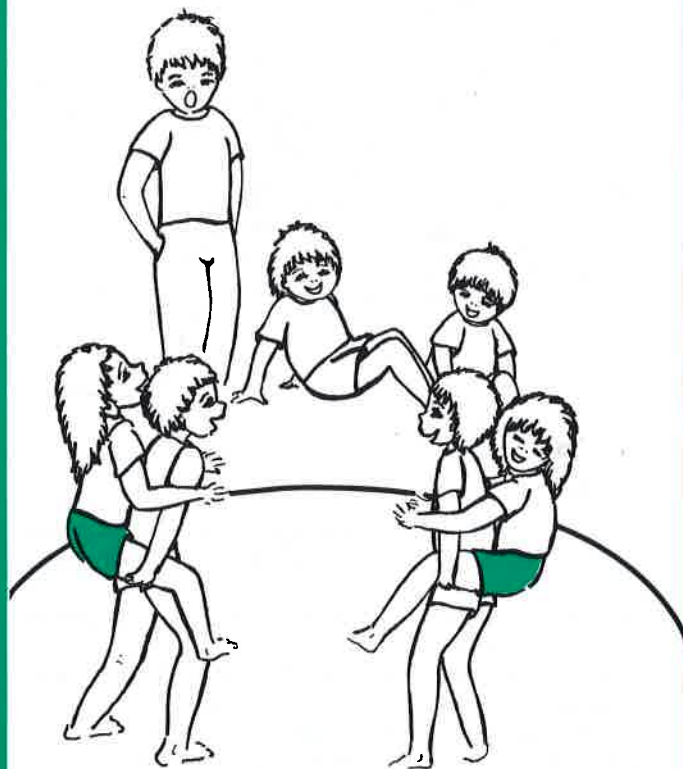
#### Situation

Par quatre ; deux joueurs, cheval et cavalier sont face à leurs deux adversaires dans un cercle (Ø 3 m).

Chaque équipage doit bouter l'adversaire hors du cercle.

**Cavalier passif** : il a les deux bras croisés derrière le dos. Le comportement à valoriser est l'esquive en rotation.

**Cavalier actif** : il tire et pousse pour faire sortir du cercle comme pour désarçonner.



#### Variantes

Un contre un.

Tous ensemble, par équipes (bleus contre jaunes) ou chacun pour soi (le dernier dans le cercle).

Prises de foulards individuelles ou par équipes.

## JEUX D'OPPOSITION DE TYPE 2

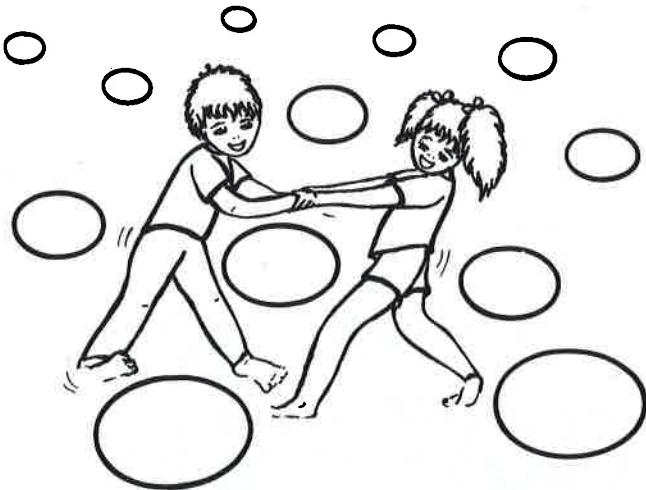
### LES CERCEAUX BRULANTS

#### Objectifs

Maîtrise de son propre équilibre, appréciation de celui de l'autre.  
Déplacements adaptés.  
Dissociation segmentaire.  
Vitesse de réaction.

#### Situation

Deux joueurs se tiennent par les mains ou les poignets. Ils évoluent sur une aire de jeu (5 m × 5 m) qui compte dix à douze cerceaux posés au sol. Il s'agit de tirer et de pousser l'autre pour qu'il mette un pied dans les cerceaux.



#### Variantes

Utiliser des bouteilles de plastiques, des cercles tracés à la craie, des cordelettes, des médecine-ball (attention aux chutes).

Varié les contrôles (prises aux mains, aux poignets, ou à bras-le-corps).

S'affronter par l'intermédiaire d'un matériel (cf. jeux tirer-pousser).

Accorder différentes valeurs aux cerceaux (Ex. : rouge 1 point ; bleu 2 points ; jaune 3 points, etc.).

#### Comportements à valoriser

Utilisation de la vitesse de l'adversaire pour créer le déséquilibre.

Déplacements en rotation.

Recherches d'autres formes de contrôle.

### 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 du cerceau.

#### Variantes

Défi, un contre un.

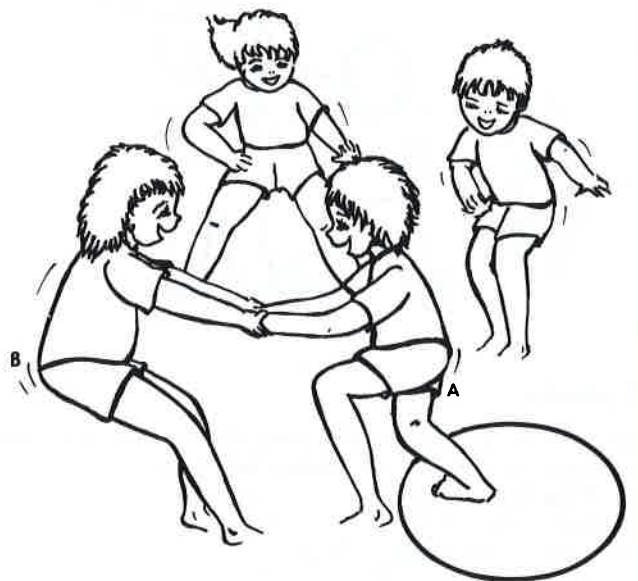
Possibilité de choisir son adversaire (ou non).

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.



LA DÉROULE DE L'ÉPREUVE

LA DÉROULE DE L'ÉPREUVE

Objectif

Objectif

Apprendre à combattre les autres en utilisant les différents moyens de combat. Pour cela, l'enfant doit apprendre à se défendre et à attaquer. L'objectif est de lui faire découvrir les avantages de l'attaque et de la défense.

Apprendre à combattre les autres en utilisant les différents moyens de combat. Pour cela, l'enfant doit apprendre à se défendre et à attaquer. L'objectif est de lui faire découvrir les avantages de l'attaque et de la défense.

Le jeu se déroule en deux phases. Dans un premier temps, l'enfant apprend à se défendre. Dans un second temps, il apprend à attaquer. Le jeu se termine par un échange de rôles.

Le jeu se déroule en deux phases. Dans un premier temps, l'enfant apprend à se défendre. Dans un second temps, il apprend à attaquer. Le jeu se termine par un échange de rôles.

JEUX D'OPPOSITION

TYPE 3 : LE CORPS A CORPS

Tous les jeux qui suivent se donnent pour objet d'amener l'enfant à appréhender progressivement la notion fondamentale du combat : le corps à corps. Le contact va devenir de plus en plus rapproché et fréquent, car il est nécessaire d'agir sur l'autre pour vaincre. Agir pour contrôler, déséquilibrer, fixer et enfin retourner son adversaire. C'est également l'instant où l'action sur l'autre s'accroît, où le respect de l'autre devient un impératif éducatif. Le meilleur moment est sans doute venu pour introduire les notions de salut et d'arbitrage.



Comportement à attendre

Comportement à attendre



## JEUX D'OPPOSITION DE TYPE 3

### LA NASSE

#### Objectifs

Accepter le contact.  
Accepter les chutes.  
Ne pas faire mal.

#### Situation

Six à dix joueurs se tiennent par les mains et forment un cercle dans lequel sont enfermés quatre à cinq poissons.

**Consigne** : au signal, « les poissons essaient de sortir de la nasse » :

- librement
- en passant sur les bras, sous les bras, entre les jambes
- en essayant de déséquilibrer les mailles du filet.



#### Comportements à valoriser

Tous ceux qui satisfont aux impératifs de la sécurité.  
Ne pas franchir le filet les mains en avant.  
Ne pas tenter de passages en force, à plusieurs, au même endroit.  
Eviter toute percussion.

### 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.

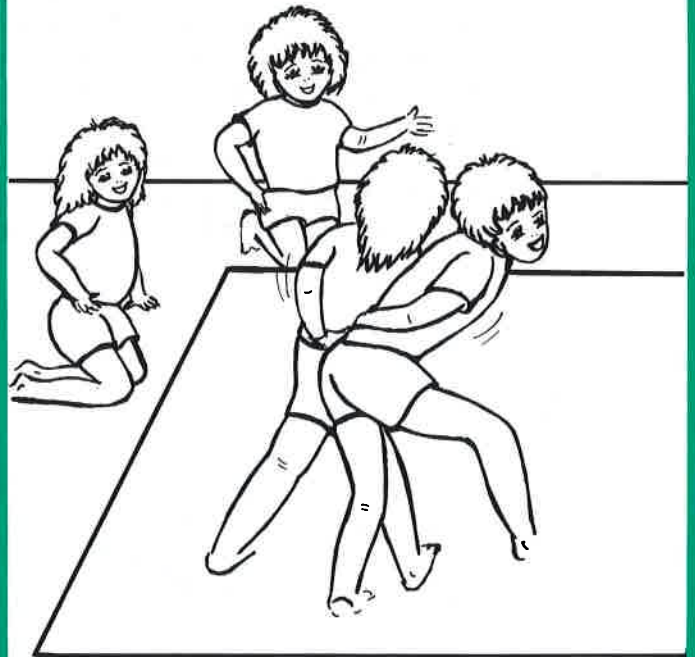
#### Situation

Deux joueurs sont face à face, les bras dans le dos, dans un cercle ( $\varnothing = 3$  m), un carré ( $3 \times 3$  m) ou un couloir assez large (3 m).

**Consigne** : « On pousse 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  
Tous ensemble, chacun pour soi ou par équipes.



#### Comportements à valoriser

Résister dans un premier temps puis céder sur la poussée de l'adversaire pour provoquer le déséquilibre.  
Faire observer et relancer.

## JEUX D'OPPOSITION DE TYPE 3

### 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 ( $\varnothing = 3$  m) 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 » ne peut faire usage que d'une seule main.

Possibilité 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 : se placer entre le ballon et l'adversaire.

Fermer « les ouvertures » : serrer les coudes, protéger sa balle.

Eviter le retournement : étendre une jambe, placer un bras en opposition.

##### *Pour l'attaquant*

Chercher « la faille » : engager un bras entre la poitrine et le ballon, entre un bras et le ballon.

Retourner l'adversaire : par la ceinture, par les jambes.

### LA CONQUETE DU TRESOR

#### Objectifs

*Pour le trésor* : accepter les actions des autres.

*Pour les joueurs* : respecter l'intégrité du camarade, ne pas faire mal, rechercher les différentes prises ou contrôles : (corps, ceinture, vêtement).

#### Situation

Deux joueurs convoitent un trésor qui n'est autre que le corps neutre d'un camarade. Le trésor se met en boule et reste tonique.

« On ramène le trésor dans son camp ».

*Remarque* : Pas de prise par la tête. Donner à l'arbitre des consignes strictes quant aux risques d'écartèlement. Limiter le jeu à 1 mn (ou moins) et apprécier la progression de tel ou tel attaquant. Inverser les rôles.



#### Comportements à valoriser

Les recherches des contrôles par l'engagement des bras à « l'intérieur » du trésor.

Le contrôle en ceinture et le rouler sur soi-même pour déplacer le trésor.

Le maintien d'un contact étroit entre l'attaquant et le trésor.

## JEUX D'OPPOSITION DE TYPE 3

### LES CROCODILES

#### Objectifs

Maîtrise de l'équilibre en position debout.  
Travail de l'attaque au sol.  
Elaboration des stratégies collectives.  
Acceptation de la chute.

#### Situation

Six à sept joueurs debout dans un cercle ( $\varnothing = 8$  m) font face à un crocodile à quatre pattes.  
Le crocodile fait tomber les joueurs debout ou les expulse du cercle.  
Tout joueur à terre devient crocodile. Le dernier debout est vainqueur.

#### Variantes

Jeu chronométré. L'intérêt réside dans le renversement de situations. Le joueur debout change de camp dès qu'il tombe.

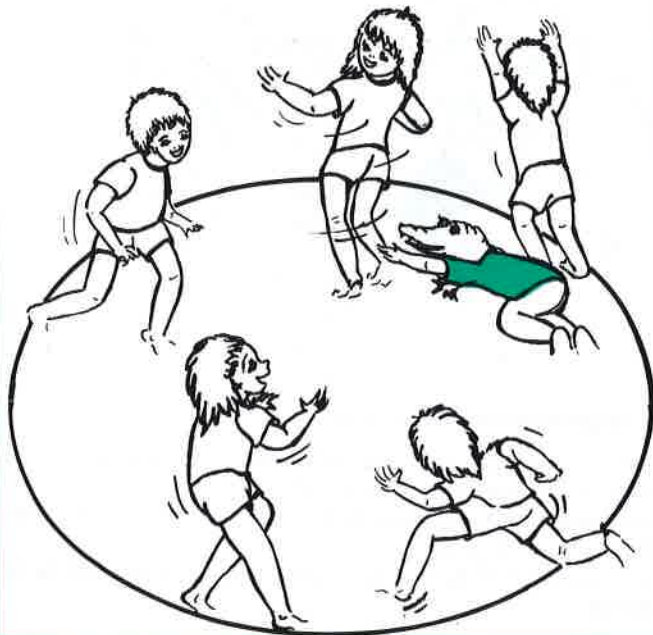
#### Comportements à valoriser

##### *Pour les crocodiles :*

- l'intervention sur les deux jambes en ceinture,
- la poussée des épaules,
- le soulever d'un appui, suivi d'un balayage de l'autre.

##### *Pour les joueurs :*

- la rapidité du déplacement,
- la parade avec les mains des attaques du crocodile (bannir tout repoussement des pieds),
- le fléchissement sur les jambes pour augmenter la stabilité.



### LES SUMO

#### Objectifs

Comprendre et reconnaître les actions engagées par l'adversaire.  
Réaliser un effort intense rapide.  
Déclencher son action au moment opportun.

#### Situation

Un contre un dans un cercle ( $\varnothing = 2$  m), avec un arbitre.  
Le jeu consiste pour les deux joueurs à : soulever l'autre, ou l'éliminer du cercle ou encore, le déséquilibrer dans le cercle.  
Seul contact autorisé avec le sol : les plantes de pieds.  
Toute autre partie du corps touchant le sol entraîne la perte du jeu. Les seules actions autorisées sont : tirer, pousser et soulever.



#### Comportements à valoriser

Toutes les formes de contrôles de l'adversaire exercées sur un bras, une jambe ou au niveau de la ceinture.  
Toutes les feintes axées sur la vivacité d'exécution.



## JEUX D'OPPOSITION DE TYPE 3

### 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 une « anguille » dans l'eau.  
Au signal, le « crapaud » cherche à traverser la rivière.  
L'« anguille » s'enroule autour de lui pour l'empêcher d'avancer.

#### Variantes

Un contre un.  
Tous ensemble : chacun pour soi ou par équipe.

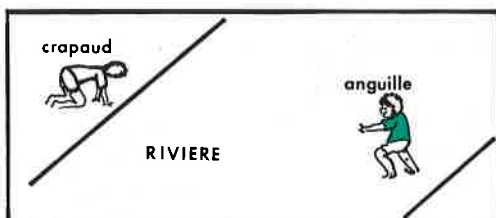
#### Comportements à valoriser

##### Pour le « crapaud » :

- rester toujours de face
- repousser les attaques
- esquiver, empêcher les contrôles.

##### 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).



### LES DEBARDEURS

#### Objectifs

Recherche de différents types de contrôle.  
Renforcement du tonus musculaire.  
Acceptation de la défaite.  
Elaboration de stratégies d'attaques ou de défenses collectives.

#### Situation

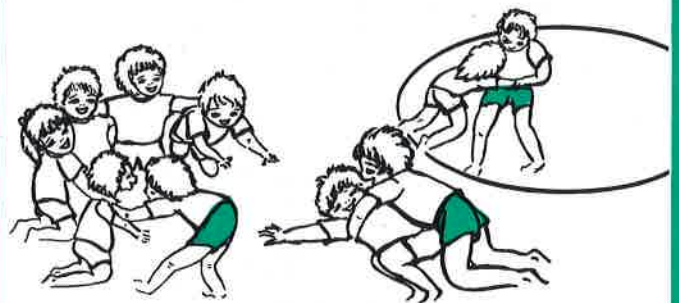
Trois joueurs « B » sont dans un cercle ( $\varnothing = 4$  m), six à sept joueurs « A » sont en liberté à l'extérieur.  
Les « B » doivent aller chercher les « A » et les ramener dans le cercle. Ces derniers peuvent opposer une résistance individuelle, groupée (deux à deux, trois à trois), ou collective.

#### Variantes

Modifier les positions de départ des « A » (debout, à quatre pattes, couchés, sur le dos) faisant bloc deux à deux.

Inverser les positions des joueurs. Au signal, les « B » font sortir les « A » du cercle : « Charbonniers maîtres chez eux ».

Ou bien : « Rentrer chez soi », les « A » essaient d'investir le cercle ; les « B » les en empêchent.



#### Comportements à valoriser

L'utilisation des actions fondamentales : tirer, pousser, soulever.

L'utilisation des contrôles variés, bras, jambes, corps (interdire les prises à la tête, et toute intervention directe des joueurs « A » sur les « B »).

La « résistance passive » ou l'attaque considérée comme la meilleure défense :

- debout : empêcher la progression de l'autre en l'amenant au sol,
- à genoux : idem, tasser l'adversaire au sol, en utilisant le poids du corps,
- au sol : recherche de la meilleure immobilisation possible, avant, après le signal.

## JEUX D'OPPOSITION DE TYPE 3

### FAIRE SORTIR DU PNEU

#### Objectifs

**Pour le défenseur :** deviner les intentions de l'attaquant.

**Pour l'attaquant :** supprimer les appuis du défenseur, enchaîner rapidement les actions sur l'objet et sur l'adversaire.

#### Situation

Le joueur « A », un pneu de vélo autour de la ceinture, est à quatre pattes au sol. Le joueur « B » cherche à lui prendre le pneu.

« A » n'a pas la possibilité d'intervenir directement sur le pneu ; il ne cherche qu'à rester à l'intérieur.



#### Comportements à valoriser

**Pour l'attaquant :** le ramassement et le contrôle des bras ou des jambes.

**Pour le défenseur :** le maintien de la position de départ en esquivant les tentatives de prises de contrôle.

### BALLON LUTTEUR PAR ÉQUIPES

#### Objectifs

Se reconnaître partenaire-adversaire.

S'organiser dans un espace délimité et orienté.

Accepter le contact et l'affrontement.

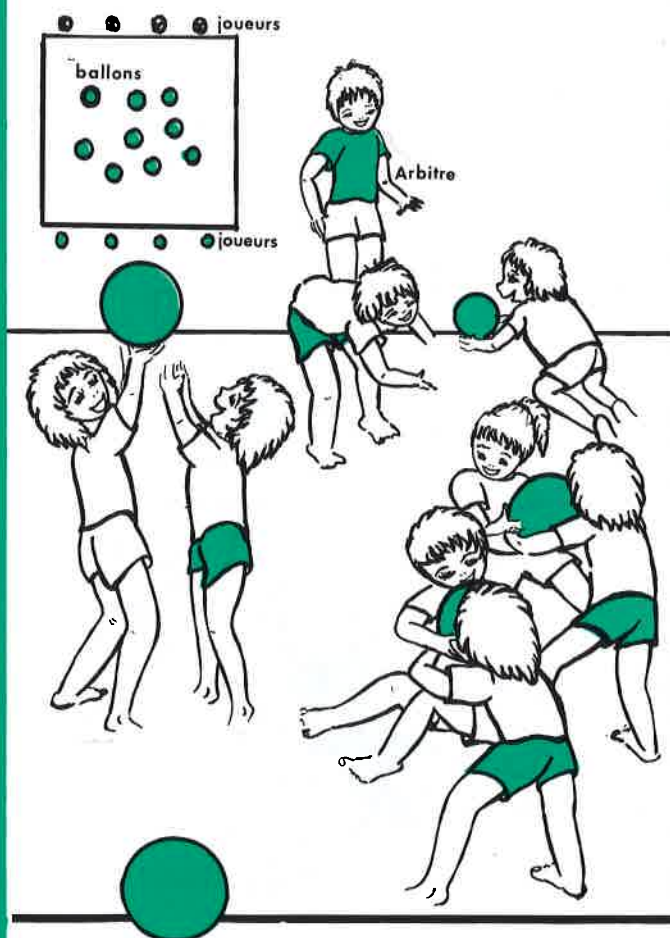
#### Situation

Deux équipes de quatre joueurs sont face à face, alignés derrière deux côtés opposés d'un carré ; au milieu du carré, neuf ballons (ou médecine-ball).

Au signal, chaque joueur va s'emparer d'un seul ballon, et le ramène dans son camp. Tout ballon qui roule hors du carré est un ballon mort.

#### Comportement à valoriser

Le transport de l'adversaire et de son ballon, quand on ne parvient pas à lui prendre (interdire tous les coups, et ne pas autoriser les prises par la tête ; à l'arbitre d'être vigilant car le jeu prend vite une grande intensité).



## JEUX D'OPPOSITION DE TYPE 3

### LA BOUTEILLE AU CERCLE

#### Objectifs

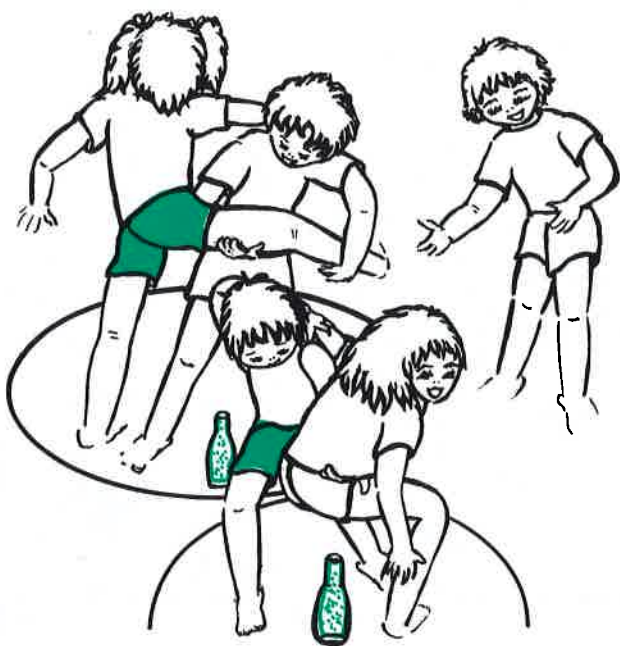
Maîtrise de l'équilibre.  
Travail de la liaison debout-sol.  
Recherche des différents moyens d'amener l'adversaire au sol.  
Acceptation de la chute.  
Ne pas faire mal (accompagner la chute).

#### Situation

Deux joueurs « A » et « B » sont aux prises dans un cercle ( $\varnothing$  2,5 m). Une bouteille de plastique est au centre du cercle. Le jeu consiste à faire tomber son adversaire sans toucher la bouteille.

#### Variantes

On cherche à déséquilibrer son adversaire, à lui faire toucher la bouteille, ou à le pousser hors du cercle.  
On varie les contrôles :  
– aux vêtements, comme au judo.  
– au corps, comme à la lutte.



#### Comportements à valoriser

Tout geste qui favorise les prises de l'adversaire au niveau des hanches et des jambes.

### LA COURONNE INFERNALE

#### Objectif

Maîtrise de l'équilibre, des appuis et des déplacements.

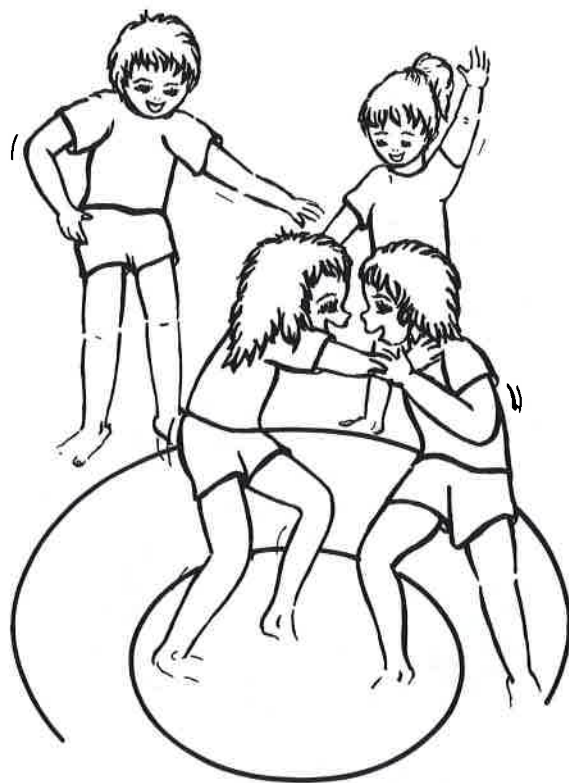
#### Situation

Deux joueurs s'affrontent au centre de deux cercles concentriques (diamètres 2,5 m et 3 m).

Le défenseur est dans le petit cercle avec un capital de points. L'attaquant essaie de lui faire mettre un pied dans la couronne ; dans ce cas le défenseur perd un point.

Le jeu s'arrête quand :

- le défenseur met un pied dans la couronne.
- le défenseur n'a plus de points.



#### Evolutions possibles

Le défenseur peut regagner des points en déséquilibrant l'attaquant.

Le jeu peut se proposer contre la montre.



## JEUX D'OPPOSITION DE TYPE 3

### LES TORTUES

#### Objectifs

Recherche des différents modes de retournement de l'adversaire.

Amélioration de sa stabilité au sol.

Renforcement musculaire.

#### Situation

Dans un cercle ( $\varnothing = 5$  m) ou un carré ( $5 \times 5$  m), quatre à cinq joueurs « rouges », les tortues, se déplacent en rampant sur le ventre. Trois joueurs « bleus » cherchent à les retourner sur le dos. La dernière tortue à rester sur le ventre gagne le jeu.

#### Variante

Au départ les tortues sont à quatre pattes.

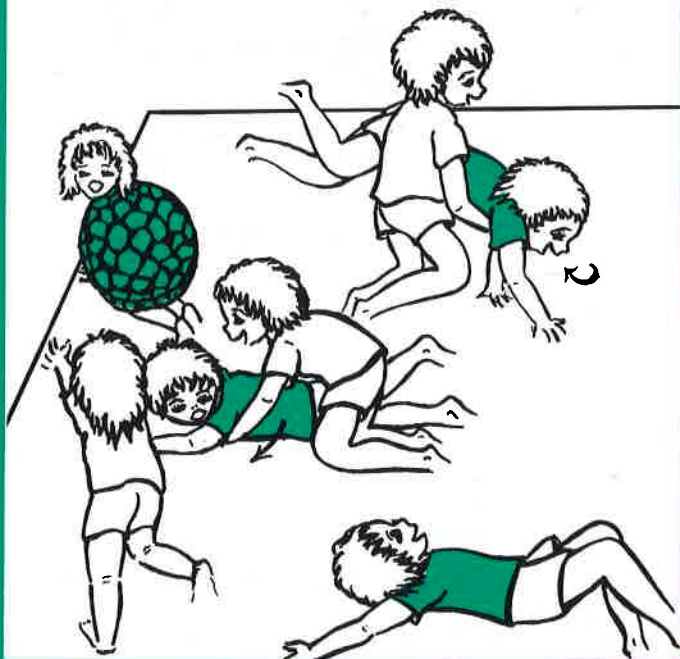
Elles ont la possibilité de sortir du carré.

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

#### Comportements 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.



### LE RELAIS DES BALLEES

#### Objectifs

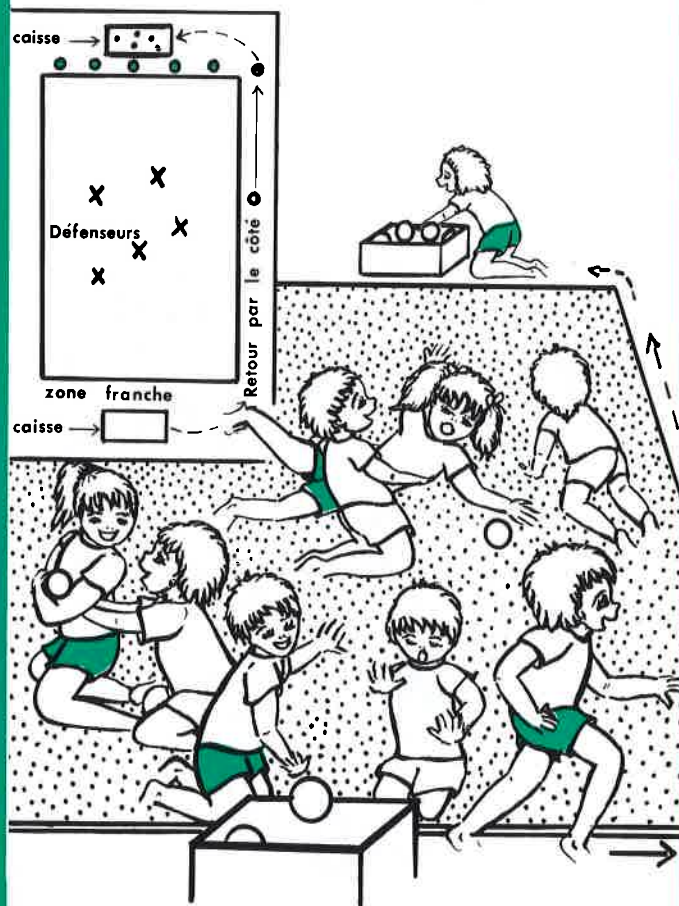
Contact avec le tapis.

Recherche des modes de retournement.

#### Situation

Deux équipes de cinq à six joueurs sont à quatre pattes dans un rectangle ( $5 \text{ m} \times 10 \text{ m}$ ). Aux deux extrémités du rectangle sont disposées deux caisses ; l'une pleine de balles de tennis, l'autre vide.

L'équipe « A » doit transporter les balles (une seule par joueur à chaque fois) d'une caisse à l'autre, l'équipe « B » cherche à éliminer les transporteurs en les retournant sur le dos. Les joueurs « B » n'interviennent qu'à l'intérieur du rectangle. Chaque joueur ayant réussi à poser sa balle dans la caisse vide effectue le retour sur le côté sans être inquiété.



#### Variante

Chaque joueur retourné est éliminé ou repart chercher une autre balle.

## JEUX D'OPPOSITION DE TYPE 3

### 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 sont interdits.



#### Comportement à valoriser

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

### LES MAINS BRULANTES

#### Objectifs

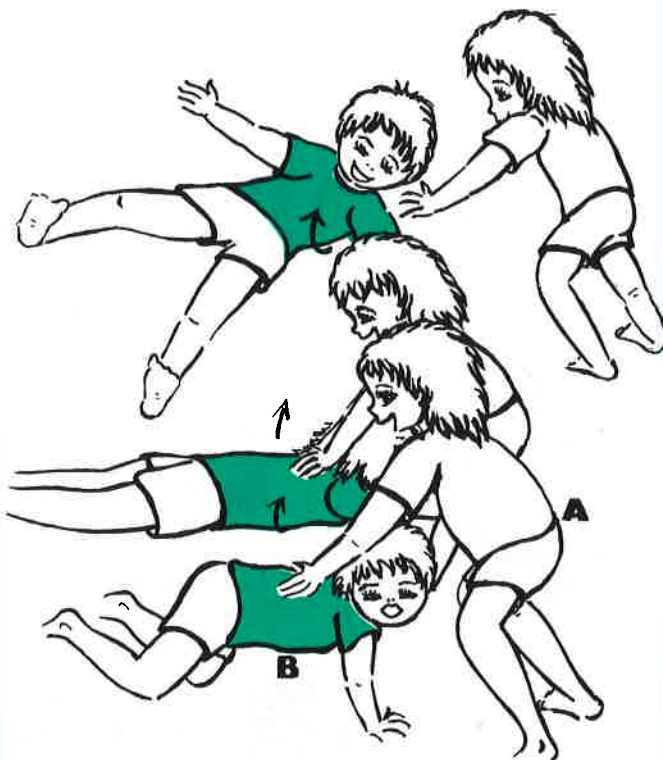
Maintenir le contact.  
S'adapter aux déplacements rapides et variés de l'adversaire.  
Développer la vivacité.

#### 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 à 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 à la position à plat ventre suivi d'un retournement.





## JEUX D'OPPOSITION DE TYPE 3

### LES AVEUGLES

#### Objectifs

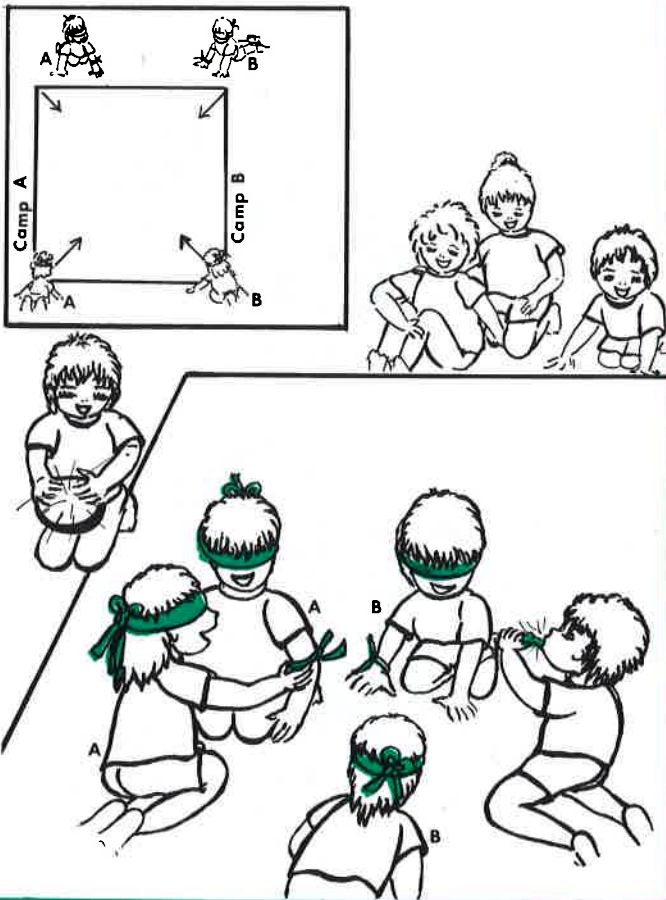
Reconnaissance (sans les voir) des différentes parties du corps de l'autre, et perception de ses intentions par le seul sens kinestésique.  
Analyse des équilibres sans repères visuels.

#### Situation

Deux adversaires sont face à face ; ils sont derrière deux côtés opposés d'un carré (5 m × 5 m). Au signal ils partent à la recherche l'un de l'autre pour le ramener dans son camp. Ils ont les yeux bandés et sont guidés par des repères sonores : un au sifflet, l'autre au tambourin.

#### Variantes

Conquêtes de foulards ou de ballons.  
Par quatre ; deux contre deux, départs aux quatre coins du carré, reconnaître son adversaire qui est identifiable (ex : il a un foulard noué au coude gauche) et le ramener dans son camp. Un contre un ; retourner l'autre sur le dos.



### SE RELEVER

#### Objectifs

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, « B » l'en empêche.



#### Variante

Proposer le même jeu, yeux bandés.

#### Comportements à valoriser

**Pour A :** L'utilisation du poids du corps.  
L'écrasement de l'adversaire au sol avec sa poitrine.  
La recherche de la meilleure stabilité au sol.  
En restant jambes tendues, écartées, le plus loin possible de « B ».  
**Pour B :** Rechercher les différentes saisies pour déséquilibrer « A » et se dégager.



## JEUX D'OPPOSITION DE TYPE 3

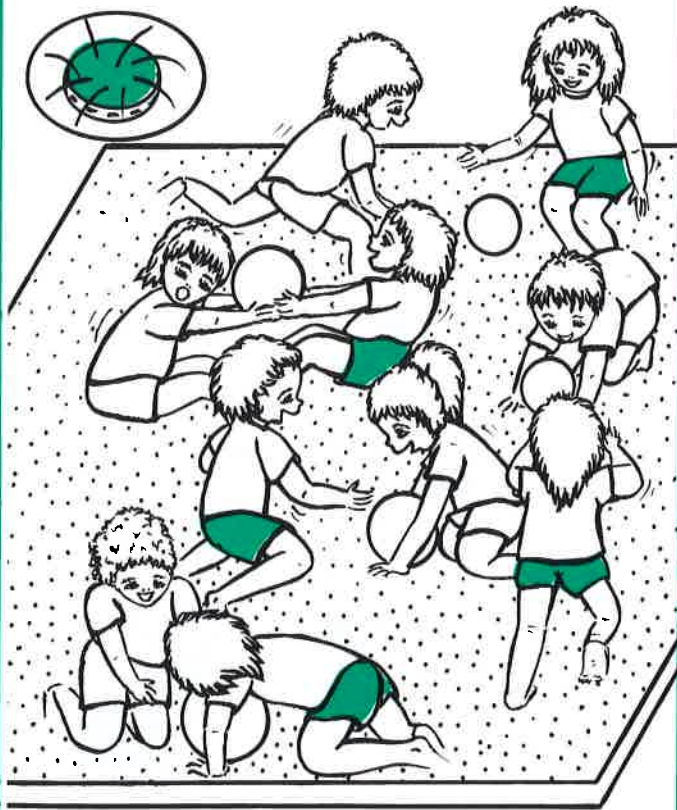
### BRUITS ET BALLONS

#### Objectifs

Réaction rapide à un signal sonore.  
Travail de mémorisation et de discrimination au niveau des consignes.

#### Situation

Deux équipes de cinq joueurs et cinq ballons sur le tapis. Les joueurs se déplacent librement, debout ou à quatre pattes. Au signal sonore ils viennent se placer à quatre pattes au-dessus d'un ballon et le protègent. Les joueurs sans ballon disposent de 30 secondes pour en conquérir un. On totalise le nombre de ballons de chaque équipe au terme des 30 secondes.



#### Variantes

Multiplier les signaux sonores (cloche, sifflet, tambourin, triangle, etc...) en ne précisant qu'une fois le vrai, en les changeant souvent ou en les proposant selon un ordre bien établi. Tout joueur réagissant à un mauvais signal fait perdre un point à son équipe.

### CHAMEAUX-CHAMOIS

#### Objectifs

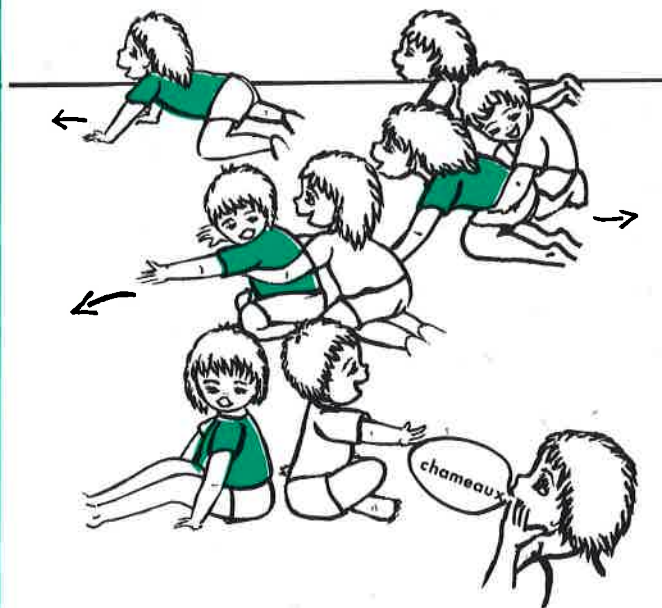
Vitesse de réaction à différents signaux.  
Recherche des modes de contrôles de retournement et d'immobilisation.

#### Situation

Chameaux et chamois sont assis dos à dos, de part et d'autre d'une ligne. A l'annonce de leur nom prononcé par le maître « chameaux », ceux-ci partent à quatre pattes en direction de leur camp. Les chamois les en empêchent soit en les immobilisant, les retournant sur le dos ou encore en les ramenant dans leur camp...

Attribution de points à chaque jeu :

- Ex : 2 points pour celui qui rejoint son camp
- 1 point pour celui qui immobilise un adversaire
- 2 points pour un retournement
- 3 points pour une capture ramenée au camp.



#### Variantes

Changer les consignes de départ, les positions des joueurs, les modes de déplacements.  
Les pourchasseurs ont la possibilité de se grouper, à deux contre un, par exemple.

## JEUX D'OPPOSITION DE TYPE 3

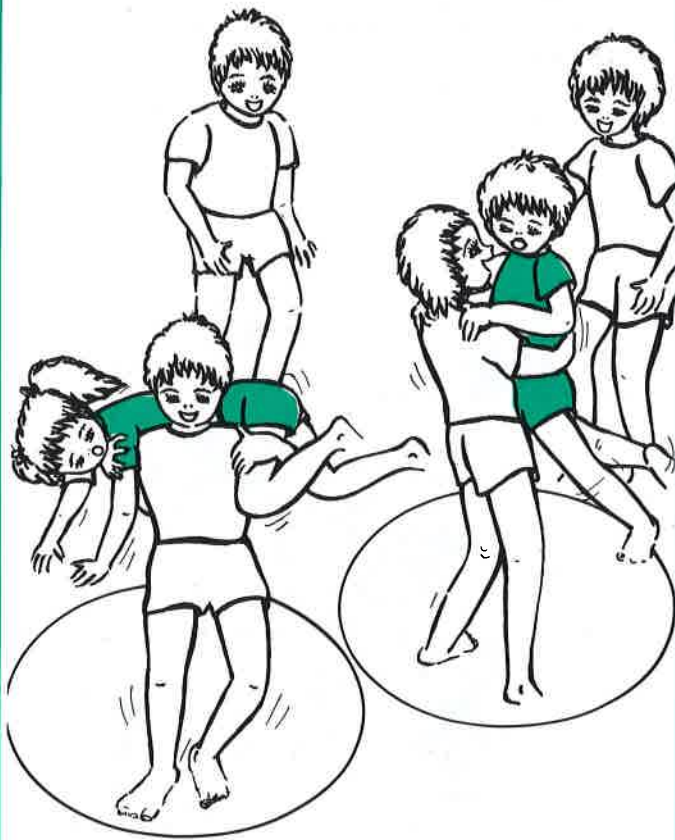
### LUTTE TURQUE

#### Objectifs

Renforcement musculaire.  
Enchaînement rapide de prises et de contrôles.

#### Situation

Deux adversaires sont face à face dans un cercle ( $\varnothing$  2 m) ou un carré ( $2 \times 2$  m). Pour gagner il faut soulever l'autre et marcher trois pas en le portant.



#### Comportements à valoriser

La recherche d'un contrôle en ceinture.  
Le contrôle d'un bras suivi d'un contournement puis d'une saisie par derrière.  
Les contrôles simultanés d'une jambe et de la ceinture.  
(Faire observer les différents cas et relancer).

### LUTTE ANGLAISE

#### Objectifs

Recherche de différents contrôles.  
Utilisation de feintes.  
Maîtrise des appuis et des déplacements.

#### Situation

Deux adversaires sont face à face. Pour gagner, il faut contourner l'autre et le ceinturer par derrière. Possibilité d'organiser des tournois individuels ou par équipe.

#### Comportements à valoriser

La conservation du contact étroit dans les recherches de prises et de contrôles.  
La continuité du combat dans la liaison debout-sol.



# DOCUMENTATION PÉDAGOGIQUE

Les éditions Revue EPS qui publient cet ouvrage offrent aux enseignants qui œuvrent dans le domaine de l'éducation physique des outils de travail, des thèmes de réflexion, des moyens d'actualisation des connaissances :

## deux revues techniques et pédagogiques

### ● La Revue EPS

traitant de toutes les activités physiques et sportives, s'intéressant à tous les âges, tous les niveaux, s'adressant à tous les milieux de la pratique (6 numéros par an, 88 pages illustrées, deux couleurs).

### ● La Revue EPS 1

créée à l'intention des instituteurs, outil de formation initiale et continue, devant aider le maître dans la préparation et la conduite de ses séances d'éducation physique (5 numéros par an, 36 pages illustrées, deux couleurs).

## des publications spéciales (extrait de notre catalogue)

### De l'E.P. à l'école maternelle... au sport de haut niveau

- Activité aquatique à l'école maternelle.
- L'éducation physique à l'école maternelle.
- Questions à l'essai sur l'E.P. à l'école maternelle.
- L'éducation physique et sportive au C.P.
- L'éducation physique et sportive au C.E.
- Le ski de fond à l'école élémentaire.
- Le ski alpin à l'école élémentaire.
- Les activités d'orientation.
- L'éducation physique et sportive au C.M.
- La bicyclette à l'école.
- La voile à l'école.
- Les jeux du patrimoine – Tradition et culture.
- Les activités corporelles d'expression à l'école maternelle et à l'école élémentaire.
- Les sports de combat. Les jeux d'opposition à l'école élémentaire.
- Le Guide de l'Enseignant – Tome I, Tome II (A.E.E.P.S.).
- Le plein air... un jeu d'enfant (Amicale de l'E.N.S.E.P.S.).
- 48 fiches-jeux, 2 à 6 ans (M. Eisenbeis, N. Lamouroux, S. Pesquié).
- Des jeux à la carte (200 jeux) CPD-CPC Gironde.
- La gymnastique avec engins à l'école élémentaire (N. Lamouroux, S. Pesquié, S. Sorin, J. Sorin).
- L'enfant et l'athlétisme (E.N.S.E.P.S.).
- Natation à l'école élémentaire, 17 repères (CPD/CPC Gironde).
- Natation – Fichier de l'élève – 50 fiches plastifiées et livrets individuels.
- Gymnastique sportive (L. Thomas, J. Fiard, C. Soulard et G. Chautemps).
- Patinage (P. Lamouroux, G. Bocher).
- Patinage à roulettes (A. Gourinchas, E. Millet).
- Le handball des 9/12 ans.
- Mini-tennis (J. Chauveau, G. Jaquet).
- Jeux de lutte (D. Eichelbrenner).
- Apprentissage moteur – Rôle des représentations (ouvrage coll.).
- Enseignement des A.P.S. (M. Pieron).
- Pédagogie des A.P.S. (M. Pieron).
- Rugby (S. Collinet, J.-Y. Nerin et M. Peyresblanques).
- Danse (N. Guerber-Walsh, C. Leray et A. Maucouvert).
- Jeux d'expression corporelle à l'école (B. Usmer et M. Rollet).
- Jeux d'escalade (A. et P. Fouchet).
- Football Américain (F. Le Mercier).
- Education Physique à l'Ecole Maternelle – 10 activités (M. Bonhomme, S. Chirat, Ch. Jallon).
- Volley-ball (E. Chene, C. Lamouche, D. Petit).
- Athlétisme des 3/12 ans (A.M. et O. Havage).
- Football – Au carrefour des méthodes (J. Mercier).
- Lutte, Judo, Sambo (R. Boulat).
- Natation (C. Dubois, J.-P. Robin).
- Pédagogie du rythme (H. Lamour).
- Football (J. Corbeau).
- L'éducation physique – Réflexions et perspectives (A. Hébrard).
- Expression corporelle (F. Levieux, J.-P. Levieux).
- Les thèmes transversaux en Education Physique (B. Usmer, M. Rollet).
- Aptitudes et performance motrice (J.-P. Famose, M. Durand).
- Techniques d'hier... et d'aujourd'hui (G. Vigarello).
- S'échauffer en musique (M. Tzipkine).
- Danse Jazz pour tous (S. Piers).
- Se préparer aux sports d'expression (R. Cernesco, M. Staub).
- Natation synchronisée (P. Besson-Meyet, C. Guillemet).
- Ski alpin – Comprendre et enseigner (J.-P. Briglia, B. Vallet).
- Baseball (F. Le Mercier).
- Jouer avec le petit matériel de l'école maternelle (G. Ravoyre, G. Jaquet).
- Le bicross de l'école au club (R. Berliaz, M. Lalande).

## des disques et cassettes et leurs fascicules pédagogiques illustrés

- 50 rondes et jeux chantés : cassette + dossier 16 pages.
- « Chantons... Dansons » : cassette + dossier 12 pages.
- Gestes et musique : cassette et notice explicative.
- Rencontres – 15 danses collectives : cassette (ou disque) et fascicule.
- Cadences : cassette (ou disque) et document.
- Corps et musique : cassette (ou disque).
- Rimzim : (activités et sports d'expression) : cassette.
- 17 danses collectives : cassette et dossier.
- Mini-Enchaînements : GRS, danse, gymnastique (cassette).
- Musique au corps : suggestion, expression, spectacle (cassette).

## des logiciels

- EAAO : Entraînement Aérobic Assisté par Ordinateur, par P. Ladauge et M. Pousson.
- CLIP HAND ou CLIP BASKET : Logiciel d'observation de matches et fascicule de situations pédagogiques, par M. Bosc-Ducros et F. Jacob.
- BIBLEPS : Gestion de bibliographies, par O. Marsteau et G. Guillot.
- BASKET-BALL : Les débuts.  
Autoformation, autoinformation en hyper image sur le basket-ball (G. Poncelet) (disquette 3 1/2) V.G.A. couleur.

Renseignements et catalogue, s'adresser à : Éditions « Revue EPS », 11, avenue du Tremblay (Bois de Vincennes), 75012 PARIS