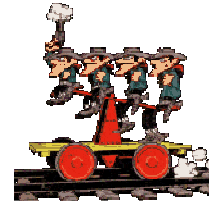


# Activité de lutte et de combat...

Elle développe la motricité



Elle développe les capacités

perceptives



Elle favorise le contrôle de son

agressivité



Elle favorise le développement social



# LES REGLES D 'OR

Ne pas se faire mal



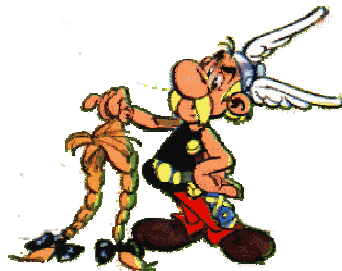
Ne pas faire mal à l'autre



Ne pas se laisser faire mal



Respecter les codes



**Les codes :** - signaux de départ et de fin de combat donné par l'arbitre  
- signal d'arrêt donné par l'adversaire  
- limites de l'aire de jeu.

**Chaque séquence comportera obligatoirement :**

- **une mise en train** avec des exercices d'échauffement
- **une partie principale** avec des exercices progressifs et adaptés à la thématique.
- **un retour au calme** avec des exercices d'étirements et de relaxation

**Procéder à des essais avant les jeux** ou les combats pour vérifier la compréhension des codes et des consignes par tous les enfants.

**Penser à éliminer les dangers** éventuels avant chaque séance:

- des obstacles dans la salle ; des trous entre les tapis
- les enfants enlèvent montres, bracelets ou autres bijoux
- Penser à porter des vêtements adaptés et peu dommageables.

## EXEMPLES D 'ECHAUFFEMENT (Descriptif)

### *Déplacements sans contact*

Se déplacer autour de l'aire de jeu en se suivant.

Se déplacer dans toute l'aire de jeu individuellement.

Se croiser en traversant l'aire de jeu (2 ou 4 équipes) sans contact.

Utiliser tous les modes de déplacements connus (debout / à 4 pattes / "en canard" / en rampant).

Déplacements avec contacts (de la main, de l'épaule, etc).

Se déplacer bras croisés et au signal, "tamponner" un camarade avec l'épaule.

Au signal, passer entre les jambes d'un camarade

Au signal, ceinturer un camarade sans le faire chuter

Faire varier la fréquence et les modes des signaux pour que les enfants restent attentifs

### Chutes

De la position accroupie, se laisser tomber sur les fesses puis rouler sur le dos de la manière la plus fluide possible.

Idem avec frappés latéraux des bras (chute arrière judo)

Au signal, tomber sur le tapis en variant les chutes

La chute peut être provoquée par un partenaire désigné : de face, pousser ses épaules par derrière, tirer ses épaules

### Roulades

Roulades avant et roulades arrière: type gym

Roulades latérales avant et arrière de type judo

A l'arrêt, puis avec élan, effectuer alternativement des chutes avants et arrières ainsi que latéralement à droite et à gauche (roulades judo).

### Renforcement musculaire

Déplacer (en le tirant), un camarade couché au sol.

Exécuter des appuis faciaux en gardant les genoux au sol.

Flexions / extensions sur les jambes bras tendus en avant.

Ceinturer, soulever et déplacer un partenaire de poids équivalent.

Idem par groupe de 3. 1 élève contracte toute sa musculature (homme de bois) pendant que 2 de ses camarades le transportent en le saisissant par les bras (ou sous les aisselles) et les chevilles.

## EXEMPLES D 'EXERCICES DE RETOUR AU CALME

### **Type d'exercice, description, variantes et conseils**

#### Etirements

Assis jambes tendues, toucher avec les mains ses genoux, puis ses tibias, puis attraper lentement ses orteils.

Debout, jambes tendues, toucher avec les mains ses genoux, puis ses tibias, puis descendre lentement vers ses orteils

Allongé sur le dos, replier les jambes sur la poitrine, enserrer les jambes avec ses bras ; serrer puis relâcher; répéter 5fois le mouvement sans perdre l'équilibre

#### Relâchement

Tirer très lentement son partenaire allongé (yeux fermés) sur le dos par les jambes en le saisissant au niveau des chevilles

# Jeux de lutte et de contacts

## **1. Escrime avec une main dans le dos :**

Par deux, l'un en face de l'autre avec le bras gauche dans le dos, essayer de toucher le genou de l'adversaire avec la main droite tout en esquivant les attaques.

## **2. Chasse aux sautoirs:**

Chaque participant enfile  $\frac{1}{3}$  d'un sautoir dans le haut de son short et laisse dépasser les  $\frac{2}{3}$  restant. Au signal de départ chacun essaie de prendre le sautoir de ses adversaires sans se faire prendre le sien.

## **3. Tirer-pousser :**

Au signal, les 2 adversaires qui tiennent un bâton à bout de bras, essaient chacun de faire sortir l'adversaire de l'air de jeu, sans sortir eux-mêmes.

## **4. Le combat de phasmes :**

1 contre 1 en positions d'appuis faciaux, faire perdre l'équilibre à l'adversaire tout en se déplaçant en sautillant.

## **5. L'herbe est plus verte chez le voisin :**

4 personnes debout à l'intérieur d'une grosse corde se tournant le dos. Au signal chacune d'elle essaie d'aller toucher son poteau en forçant les autres à la suivre.

## **6. Combat de Reine :**

Par 2, départ à 4 pattes l'un en face de l'autre, épaule contre épaule. Le but est de se pousser sans "à coup" et ainsi faire reculer son adversaire.

## **7. Les manchots :**

A et B debout se font face, mains au dos. Ils se tiennent sur une jambe, et chacun cherche à faire poser le pied de son adversaire en le poussant de sa jambe libre.

## **8. Crêpe Suzette :**

Par groupe de 2, A est à plat ventre et B essaie de le retourner le plus rapidement possible.

## **9. Retourne tortue :**

A (la tortue) est à 4 pattes, B est à genoux derrière A. Quand A se met en route pour rejoindre l'eau, B essaie de retourner avant qu'elle n'y parvienne.

## **10. Sumo avec swissball**

Combat entre 2 adversaires avec chacun un swissball qu'il tient devant lui et tente de faire sortir l'adversaire du ring.

## **11. Protège mon trésor :**

A & B constituent une équipe, B & C constituent une autre équipe.

A tient un ballon (le trésor) et reste dans sa zone. B défend A des attaquent de C & D qui essaient de prendre le trésor.

## **12. "Pique boule" :**

Sur une surface délimitée par 4 tapis de chutes, 2 adversaires tente, au signal, de s'emparer d'un ballon placé au centre de la surface et de la ramener dans sa zone de départ.

## **13. Rugby-combat**

En face l'un de l'autre, 2 (ou 4) joueurs attendent que l'arbitre lance le ballon dans la zone de jeu et essayer de s'en saisir tenter un essai dans le camp adverses.

## **14. Rugby-numéros :**

A l'appel de leur numéro, les joueurs de chaque équipe doivent s'emparer du ballon et l'amener dans le camp adverse.

## **15. Le Joystick (par 5) :** Exercice de mise en confiance (aussi possible pour le retour au calme).

Les yeux fermés, 1 personne se trouve debout, les bras le long du corps, au milieu de ses 4 partenaires qui délicatement, le poussent aux 4 points cardinaux sans le faire tomber.