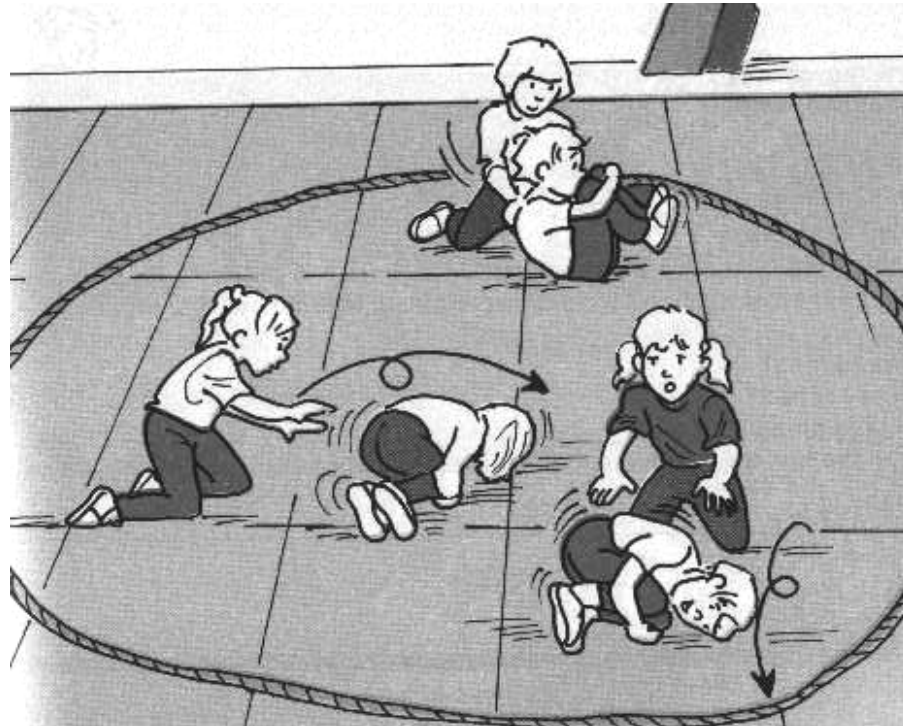


**Des jeux à règles**

**aux**

**sports de combat**



**JEUX D' OPPOSITION**

## Cycle 1

### Les programmes de l'école

#### Compétences de l'élève

- coopérer et s'opposer individuellement ou collectivement ;  
accepter les contraintes collectives ;

#### Les activités

Par la pratique d'activités qui comportent des règles, ils dévelop-  
-pent leurs capacités d'adaptation et de coopération,  
ils comprennent et acceptent l'intérêt et les contraintes des  
situations collectives.

En fin de cycle 1, l'élève sera capable de participer à un jeu simple, avec les autres, en respectant les consignes données et les règles du jeu, en tenant compte des autres (coopération, opposition).

#### Exemple :

1- les déménageurs et les meubles :

il est capable de mettre ses capacités et ses efforts en commun avec un ou des élèves pour atteindre un objectif précis.

2- les fourmis et les pucerons :

il est capable de s'opposer à un autre élève en utilisant un ou plusieurs moyens ou stratégies (force, ruse, feinte...).

## **SAVOIRS A CONSTRUIRE**

### **Que doit apprendre l'élève ?**

#### **Habiletés motrices :**

- utiliser une gamme variée de capacités motrices (marcher, sauter, ramper, tirer, pousser, se tenir en équilibre)
- garder son équilibre quand les appuis changent (nombre et surface : sur un pied, à quatre pattes ...)
- enchaîner et combiner des actions simples ( se déplacer en portant par exemple)

#### **Méthodes :**

- intégrer une consigne liée à un espace limité
- intégrer et appliquer des consignes liées à la sécurité

#### **Attitudes et motivations :**

- oser entrer en contact avec un enfant qui s'oppose physiquement
- se maîtriser pour ne pas faire mal à l'autre
- accepter de perdre, relativiser la victoire

#### **Notions et connaissances :**

- équilibre, déséquilibre d'un corps à l'arrêt, en mouvement, construire un espace d'évolution
- résultat obtenu par « je pousse, je tire »
- connaître son corps dans sa globalité et ses différentes parties

## Cycle 2

### Les programmes de l'école

#### Compétences de l'élève

Coopérer et s'opposer individuellement et collectivement

#### Les activités

- Jeux de lutte : agir sur son adversaire pour l'immobiliser.

En fin de cycle 2, l'élève sera capable :

- d'identifier, d'accepter une situation globale d'opposition (coopération / opposition, chute, contact physique), debout ou au sol
- d'exclure d'un territoire et immobiliser au sol
- d'identifier à l'intérieur de cette situation : son statut (« dominant ou dominé »),
- d'agir en fonction de celui-ci (je défends ou j'attaque)
- de changer de statut (je contre attaque)
- de reconnaître le résultat de son action (je gagne, je perds ou je fais match nul)
- de gérer les règles du jeu (j'arbitre)

	Cours préparatoire	Cours élémentaire première année
<b>Coopérer et s'opposer individuellement et collectivement</b>	Rencontrer un adversaire dans des jeux d'opposition duelle : affronter seul un adversaire pour obtenir le gain du jeu, développer des stratégies comme attaquant ou comme défenseur, comprendre qu'il faut attaquer tout en se défendant (réversibilité des situations vécues). Coopérer avec des partenaires pour affronter collectivement un ou plusieurs adversaires dans un jeu collectif : se reconnaître comme attaquant ou défenseur, développer des stratégies, identifier et remplir des rôles et des statuts différents dans les jeux pratiqués, respecter les règles.	
<b>Jeux de lutte</b>	<p>Accentuer le combat, connaître et respecter les « règles d'or » (ne pas faire mal, ne pas se faire mal, ne pas se laisser faire mal), connaître et assurer des rôles (attaquant, défenseur, arbitre)</p> <p>En tant qu'attaquant</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- saisir l'adversaire, le déséquilibrer, le retourner, le faire sortir de l'espace de combat (départ à genoux)</li> </ul> <p>En tant que défenseur :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- se libérer des saisies</li> <li>- reconstruire ses appuis en fonction des déséquilibres pour ne pas se laisser retourner</li> </ul> <p>En tant qu'arbitre</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- arrêter le combat quand la règle n'est pas respectée ou à la sortie de l'espace de combat.</li> </ul>	<p>En tant qu'attaquant</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- saisir l'adversaire, le déséquilibrer, le retourner, l'immobiliser et le maintenir au sol sur le dos pendant 3 secondes (départ à genoux)</li> </ul> <p>En tant que défenseur :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- se décaler d'une immobilisation</li> </ul> <p>En tant qu'arbitre</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- arrêter le combat quand la règle n'est pas respectée ou à la sortie de l'espace de combat ;</li> <li>- déclarer qui est vainqueur du combat</li> </ul> <p><b>Dans un combat à deux, agir sur l'adversaire au sol pour le contrôler, l'obliger à se retourner sur le dos, et l'immobiliser pendant 3 secondes.</b></p>
<b>Jeux de raquettes</b>	<p>Utiliser une raquette pour envoyer, renvoyer une balle ou un volant.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Envoyer une balle ou un volant à l'aide d'une raquette dans une cible (au sol ou en hauteur).</li> <li>- Se déplacer sur un parcours aménagé, en lançant et en récupérant, en jonglant, en dribblant.</li> <li>- Renvoyer la balle ou le volant lancé à la main par un camarade.</li> </ul>	<p>Faire quelques échanges.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Jongler plusieurs fois en variant la hauteur .</li> <li>- Envoyer et recevoir sans filet (coopération).</li> </ul> <p><b>Réussir quelques échanges, en coopération, le premier envoi pouvant être fait à la main.</b></p>
<b>Jeux traditionnels et jeux collectifs avec ou sans ballon</b>	Coopérer avec ses partenaires pour affronter collectivement des adversaires, en respectant des règles, en assurant des rôles différents (attaquant, défenseur, arbitre).	
	<p><u>Jeux sans ballon</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Courir, transporter, conquérir des objets.</li> <li>- Conquérir un territoire.</li> <li>- Courir pour fuir, courir et atteindre le refuge.</li> <li>- Toucher les porteurs d'objets, les joueurs-cibles.</li> <li>- Juger une action simple (adéquation à la règle, atteinte de l'objectif).</li> </ul> <p><u>Jeux de ballon</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Enchaîner et coordonner plusieurs actions : ramasser, manipuler, passer le ballon.</li> <li>- Se déplacer vers le but pour marquer.</li> <li>- Faire progresser le ballon collectivement.</li> <li>- S'interposer pour gêner la progression adverse ou tenter de récupérer le ballon.</li> <li>- Savoir se rendre disponible pour aider un partenaire qui est porteur du ballon.</li> </ul>	<p><u>Jeux sans ballon</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Enchaîner des actions de course, d'esquive, de poursuite...</li> <li>- Construire et respecter des repères d'espace (zone interdite, espace partagé ou réservé...).</li> <li>- S'orienter vers un espace de marque.</li> <li>- S'engager dans des phases de jeu alternées.</li> </ul> <p><u>Jeux de ballon</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Coordonner ses actions, en respectant les règles du jeu pour : <ul style="list-style-type: none"> <li>- en tant qu'attaquant, progresser vers le but, conserver le ballon (ou le passer à un partenaire), marquer ;</li> <li>- en tant que défenseur, reprendre le ballon, gêner la progression, empêcher de marquer, protéger son but.</li> </ul> </li> <li>- Identifier son statut en fonction des actions.</li> <li>- Assurer le rôle d'arbitre.</li> </ul> <p><b>Enchaîner des actions simples relatives aux différents rôles, notamment :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>comme attaquant : courir et transporter un objet ou passer un ballon, recevoir et</b></li> </ul>

## **SAVOIRS A CONSTRUIRE**

### **Que doit apprendre l'élève ?**

#### **Habiletés motrices :**

- utilisation et affinement d'un répertoire existant : tirer, pousser, ramper, marcher, esquiver, rester en équilibre, créer un déséquilibre, immobiliser

#### **Méthodes :**

- intégrer des contraintes liées : aux consignes du maître, à l'aménagement de l'espace, aux rapports de force à l'intérieur du groupe

#### **Attitudes et motivations :**

- accepter d'échouer, relativiser la victoire, s'impliquer, ne pas subir

#### **Notions et connaissances :**

- durées, force, vitesse
- espaces
- équilibre, déséquilibre
- connaître son corps et ses surfaces d'appui : au sol, sur l'autre

## Cycle 3

### Les programmes de l'école

#### Compétences de l'élève

Coopérer ou s'opposer individuellement et collectivement

#### Les activités

- Jeux de lutte : amener son adversaire au sol pour l'immobiliser.

En fin de cycle 3, l'élève sera capable :

- de comprendre et mettre en application les règles d'un sport de combat de préhension (judo, lutte, sambo), soit en tant qu'acteur, soit en tant qu'arbitre ou organisateur
- d'élaborer une stratégie en fonction de l'adversaire et de situer son niveau par rapport à lui en appliquant globalement les grands principes de déséquilibre de ces sports et les grandes familles de projection, liaison debout – sol et contrôle au sol

	Cours élémentaire deuxième année	Cours moyen première année	Cours moyen deuxième année
<b>Coopérer ou s'opposer individuellement et collectivement</b>	<p><i>Rencontrer un adversaire dans des jeux d'opposition duelle : affronter seul un adversaire pour obtenir le gain du jeu, développer des stratégies comme attaquant ou comme défenseur, comprendre qu'il faut attaquer tout en se défendant (réversibilité des situations vécues).</i></p> <p><i>Coopérer avec des partenaires pour affronter collectivement un ou plusieurs adversaires dans un jeu collectif, comme attaquant et comme défenseur : se reconnaître comme attaquant ou défenseur, développer des stratégies, identifier et remplir des rôles et des statuts différents dans les jeux vécus, respecter les règles.</i></p>		
<b>Jeux de lutte</b>	<p><i>Amener son adversaire au sol pour l'immobiliser.</i></p>		
	<p><u>Comme attaquant (départ à genoux)</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Approcher, saisir l'adversaire.</li> <li>- Déséquilibrer l'adversaire pour l'amener sur le dos et le maintenir pendant 5 secondes.</li> </ul> <p><u>Comme défenseur (départ à genoux)</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Résister pour conserver ou retrouver son équilibre.</li> <li>- Tenter de se dégager d'une immobilisation.</li> </ul> <p><u>Comme arbitre</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Connaître, rappeler, faire respecter les règles d'or.</li> <li>- Co-arbitrer avec un adulte.</li> </ul>	<p><u>Comme attaquant (départ au sol ou debout)</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Saisir l'adversaire, utiliser sa force et des changements d'appuis pour le déséquilibrer, accompagner sa chute.</li> </ul> <p><u>Comme défenseur (départ au sol ou debout)</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Accepter le déséquilibre et la chute.</li> <li>- Retrouver rapidement des appuis pour résister et rester sur le ventre.</li> <li>- Reprendre un instant le rôle d'attaquant.</li> <li>- Anticiper sur l'action de l'attaquant.</li> </ul> <p><u>Comme arbitre</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Faire respecter les règles, gérer la durée du combat.</li> <li>- Co-arbitrer avec un autre élève.</li> </ul>	<p><u>Comme attaquant (départ au sol ou debout)</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Accepter de se déséquilibrer pour mettre l'adversaire en difficulté.</li> <li>- Gérer ses efforts, changer le rythme de ses actions au cours du combat</li> </ul> <p><u>Comme défenseur (départ au sol ou debout)</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Se dégager le plus rapidement possible.</li> <li>- Utiliser le déséquilibre de l'adversaire pour prendre momentanément le dessus.</li> </ul> <p><u>Comme arbitre</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Arbitrer seul, être vigilant au niveau de la sécurité.</li> </ul> <p><b>Dans un combat, alterner les rôles d'attaquant et de défenseur. En tant qu'attaquant, amener son adversaire au sol et le maintenir immobilisé sur le dos pendant 5 secondes. En tant que défenseur : ne pas se laisser immobiliser, garder une position ventrale.</b></p>



## **SAVOIRS A CONSTRUIRE**

### **Que doit apprendre l'élève ?**

#### **Habiletés motrices :**

- se déplacer et faire déplacer à bon escient (tirer, pousser, tourner, fixer les appuis, sur es principes d'action- réaction
- pratiquer judicieusement une projection adaptée au déplacement de l'adversaire (exemple : bascule vers l'avant, accrochage vers l'arrière)

#### **Méthodes :**

- identifier son niveau de pratique par élaboration d'une grille d'évaluation
- améliorer sa performance par mise en application d'un éventail technique adapté à une situation spécifique

#### **Attitudes et motivations :**

- désir de rechercher de nouvelles stratégies
- ne pas se conforter dans un statut de dominant ou de dominé
- s'exprimer en toute sécurité et confiance

#### **Notions et connaissances :**

- savoir technique et lexical spécifique de l'activité
- articulations, centre de gravité, leviers

## AFFRONTER UN ADVERSAIRE EN SITUATION D'OPPOSITION " DUELLE " CODIFIEE

POUR ENTRER DANS L'ACTIVITE ET DECOUVRIR	POUR APPRENDRE ET PROGRESSER STRUCTURER	POUR EVALUER LES PROGRES REINVESTIR
<p><i>Accepter le contact et l'opposition :</i></p> <p>Les déménageurs et les meubles Les boules de neige et les cantonniers Les moules et les mariniers Et variantes</p>	<p><i>S'opposer, gagner ou perdre</i></p> <p style="text-align: center;">↕</p> <p>Le serpent et l'ours Les cow boys et les veaux Les fourmis et les pucerons Et variantes</p> <p><i>S'affronter dans un duel codifié</i></p> <p style="text-align: center;">↕</p> <p>Chacun chez soi</p> <p><i>Exploiter les situations favorables</i> <i>Ne pas subir les situations défavorables</i></p> <p style="text-align: center;">↕</p> <p>La tortue et les chasseurs et variantes</p> <p><i>Passer du statut de dominant à dominé</i> <i>Eviter de passer du statut de dominant à dominé</i></p> <p style="text-align: center;">↕</p> <p>Les lutteurs et variantes une dizaine de séances</p>	<p><i>Evaluer les progrès</i></p> <p>« Sumo assis » et « sumo béret »</p> <p>Pour le Maître : je vois que (comportements observés et comportements attendus) l'élève a appris</p> <p>Pour l'élève : je suis capable de j'ai appris</p>
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p>la situation « sumo béret » peut alors être mise en place comme <u>situation initiale</u>, situation permettant de voir émerger les problèmes, besoins, manques des élèves et les perspectives du progrès :</p> <p style="text-align: center;">Que doivent ils apprendre ? (se reporter à la fiche c2)</p> </div>		
<p>1 à 3 séances EVALUATION DIAGNOSTIQUE TEST D'ENTREE</p>	<p>EVALUATION FORMATIVE TEST INTERMEDIAIRE</p>	<p>1 ou 2 séances EVALUATION SOMMATIVE EVALUATION TERMINALE</p>