

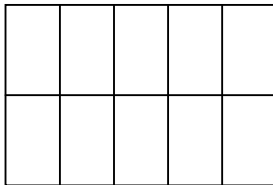
Séance 3



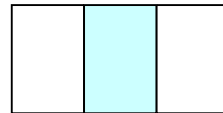
Objectifs essentiels

- ⇒ Approche **duelle** des jeux d'opposition
- ⇒ **Saisir , maintenir, résister, tirer , pousser ...**
 - ⇒ dans des situations où les statuts des joueurs sont différenciés : ils sont soit **défenseurs** soit **attaquants** (pas de réversibilité des rôles)
 - ⇒ dans des situations où les statuts des joueurs sont indifférenciés : ils sont **défenseurs et attaquants** (réversibilité des rôles)
- ⇒ **fonctionner de façon autonome et assurer deux rôles : joueur et arbitre.**

Matériel et dispositif matériel :



En deuxième
partie de séance



Situation 1 : « entrer en activité »

- ⇒ entrer en activité et répondre à l'envie d'aller sur les tapis
- ⇒ échauffement

❑ la ballon imaginaire

par 5 , un ballon imaginaire ... se le passer sans s'arrêter de trotter . Les spectateurs doivent pouvoir dire qui a le ballon à la fin de l'exercice

❑ la main miroir

les yeux collés sur la main, la main explore l'espace et le corps suit .
Passer d'une main à l'autre

Consignes: la main est serpent , elle va vers le haut , le bas , devant , derrière , elle accélère et ralentit.

❑ prise de foulards ...

par deux :

- ⇒ un élève à quatre pattes, un foulard passé dans la ceinture.
- ⇒ Un élève debout essaie de contourner son partenaire pour lui prendre son foulard (pas de saisie)

❑ Relais à quatre pattes

Joueurs à quatre pattes, serrées côte à côte.

Le dernier de chaque rangée doit venir se placer en tête en passant sous ses camarades.

1. Passage sans enjeu pour apprendre le fonctionnement du jeu.
2. Enjeu : relais.

Variante : passer dessus sans faire mal à ses partenaires (attention aux coups de genou ou de coude) : pas d'enjeu de vitesse (sécurité)

Situation 1 : « Mise en place des groupes et répartition des rôles »

- ⇒ Apprendre le fonctionnement en petits groupes
- ⇒ Comprendre les différents rôles

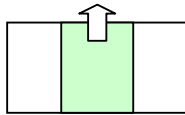
Constituer des groupes de trois enfants / 3 tapis

Expliquer les rôles (en particulier pour l'arbitre qui doit identifier le gagnant)

Expliquer les rotations des rôles ...

Démonstration avec un groupe à partir du premier combat (jeu suivant)

Situation 2 : «le gardien de prison»



- ⇒ Apprendre à jouer en groupes
- ⇒ Tenir son adversaire pour l'empêcher de sortir
- ⇒ Apprendre le rituel: "attention ...combat"
- ⇒ Jouer le rôle d'arbitre

Deux enfants "combattent" et un enfant arbitre ... l'arbitre est en dehors du tapis, debout !

Le signal du début de jeu et de fin de jeu est donné par le maître.

Si un combat est très vite fini , les joueurs peuvent en redémarrer un jusqu'au signal de fin du maître.

But du jeu pour le gardien de prison: saisir et maintenir son adversaire dans le terrain (le priver de mouvement)

But du jeu pour le défenseur : sortir du tapis en essayant d'avancer

Règles:

- ❑ Le voleur a gagné s'il sort entièrement du tapis.
- ❑ Le gardien de prison a gagné s'il réussit à maintenir son adversaire sur le tapis.
- ❑ Durée d'un assaut : 1'30"

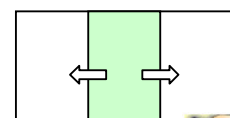
déroulement :

- 1) mise en place et combat.
- 2) Si le combat est fini avant l'écoulement du temps , possibilité de recommencer le combat sous la responsabilité de l'arbitre .
- 3) Arrêt au signal du maître (1'30).
- 4) Résultat des combats avec prise de parole de l'arbitre .
- 5) Changement de rôle : attaquant devient défenseur.

Evolutions:

- ❑ Changer la **position du "voleur"** :
 - ⇒ A quatre pattes
 - ⇒ Couché sur le ventre
 - ⇒ Couché sur le dos, il doit se retourner avant de sortir!
- ❑ Changer la **position du gardien:**
 - ⇒ Il prépare sa saisie avant le début du combat
 - ⇒ Il ne prépare pas sa saisie avant le début du combat
- ❑ **Le voleur** peut sortir de chaque côté (sorties latérales)
- ❑ **Le voleur** a le droit de se dégager (utilisation des jambes, du dos, ...)

Pour trouver des solutions ...



✚ **Le poids mort** : Apprendre à utiliser son poids pour immobiliser son adversaire...

Par deux .

L'un (A) est sur le ventre et essaie de traverser l'espace en rampant avec un adversaire allongé en travers du corps , et qui essaie de peser de tout son poids.

Variante:

(A) Allongé sur le dos.

✚ **Le crapaud et l'anguille**

Le défenseur est à quatre patte ... l'attaquant (l'anguille) s'enroule autour de lui avec bras et jambes pour l'empêcher de sortir.

✚ **La crêpe** ... pour apprendre à ...empêcher l'adversaire de se retourner (écart des appuis, poids,

Le défenseur est allongé sur le dos et doit essayer de se retourner sur le ventre.

L'attaquant essaie d'empêcher le défenseur de se retourner.

✚ **Recherche de saisies** (*voleur à 4 pattes*)

1. Par trois , l'un est à quatre patte (le défenseur) les deux autres (attaquants) testent des saisies ...
2. Chaque groupe retient une ou deux propositions qui sont montrées à la classe.
3. Chacun essaie.

Principes:

✚ *Ramassement des bras (cf exemples joints)*

✚ *Ramassement bras et jambes*

✚ *Elargissement de la base d'appui*

✚ *Utilisation des bras et des jambes*

✚ *Utilisation de son poids*

} Suppression des appuis de l'adversaire

Situation 2 : « les chasseurs et les ours ... sortir les ours de leur tanière »

⇒ *tirer, pousser, entraîner...*

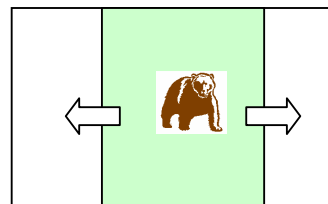
⇒ *enchaîner différents types d'attaques*

⇒ *résister, écarter ses appuis au sol*

❑ **But du jeu pour les chasseurs :**

Attraper les ours et les sortir du tapis central

❑ **But du jeu pour les ours :** résister, ne pas se laisser attraper en fuyant.



Règles :

Les ours peuvent résister, fuir ... mais ne repoussent pas l'adversaire

les chasseurs peuvent attraper, tenir, tirer, pousser

Un assaut = 1'

Gagnants : le chasseur s'il réussit à sortir l'ours, l'ours s'il ...

Recherche de solutions (alternance action et réflexion):

✚ Les actions possibles pour attaquer: tirer, pousser, enchaîner ces actions en profitant du déséquilibre de l'adversaire qui résiste. , s'enrouler et entraîner...

Situation 3 : « enlever le foulard »



- ⇒ Réagir vite , surprendre son camarade, le contourner ..
- ⇒ Reculer , tourner sur soi même
- ⇒ Apprendre le rituel: "attention ...combat"

Par deux sur un tapis...l'un a un foulard passé dans sa ceinture, dans le dos

But du jeu pour l'attaquant: s'emparer du foulard sans saisir l'adversaire

But du jeu pour le défenseur : conserver son foulard

Règles:

- ☐ Démarrage et fin de jeu au signal du maître
- ☐ Le défenseur ne tient pas son foulard
- ☐ Chacun joue le même rôle trois fois de suite
- ☐ **Gagnant:** l'attaquant s'il a réussi à prendre le foulard au moins une fois
- ☐ Durée d'un assaut : 30"

déroulement :

1: Interdire la saisie : le défenseur doit toucher (puis saisir) le foulard sans saisir l'adversaire (rapidité, réflexe)

↳ Position des joueurs :

- A: debout ; D : debout
- A: debout ; D : à quatre pattes

2 : chacun a un foulard passé dans la ceinture : celui qui s'empare du foulard le premier a gagné

3 : on a le droit de saisir l'adversaire pour s'emparer du foulard.

Evolutions:

- ☐ Changer l'emplacement du foulard
- ☐ Donner deux foulards à chacun