

**Didactique de l'E.P.S.**

## **Jeux de lutte**

**Cycle 3**

**Laurent Massé / CPC EPS / IEN de Tours-centre**

### **Sommaire :**

**1-Compétences spécifiques**

**2-S'engager dans l'action**

**3-Projet d'action**

**4-Mesurer et apprécier les effets**

**5-Règles de la vie collective**

## 1-Compétences spécifiques

### \* Utiliser un répertoire aussi large que possible d'actions élémentaires pour :

- Accepter le contact avec l'autre : se disputer la possession d'un ballon, transporter les statues...
- Toucher, déplacer un adversaire, se rééquilibrer, varier les saisies...
- A quatre pattes, empêcher un autre enfant de sortir d'un cercle tracé au sol
- Récupérer les 3 épingles à linge placées sur l'adversaire à différents endroits
- Affronter individuellement un adversaire dans un jeu de lutte : tirer, pousser, saisir, tomber avec, fixer, résister... :
- S'investir dans une activité de corps à corps pour priver l'adversaire de sa liberté d'action (exemple : « Arrêter les fourmis ») ou pour l'amener et le maintenir au sol dans une position définie (exemple : « Retourner la tortue »)

**Les jeux de lutte seront abordés par des jeux de groupe où les enfants, en coopérant, peuvent mieux accepter le contact corporel avec les autres enfants.**

### \* Réaliser des enchaînements simples d'actions élémentaires pour affronter un adversaire dans des jeux d'opposition duelle :

#### Combattre en attaquant et en se défendant :

- Accepter le contact avec l'autre et rechercher le corps à corps : l'attaquant cherche à se trouver en contact le plus proche possible du défenseur
- Saisir et contrôler un adversaire : attraper, prendre, maintenir, pousser, tirer, immobiliser...
- Déséquilibrer un adversaire : l'attaquant recherche la perte d'équilibre du défenseur sans technique spécifique

#### Exemples de compétences à atteindre en fin de cycle :

##### 1-Comme attaquant :

- Dans un combat à 2, agir sur son adversaire au sol pour le contrôler et l'obliger à se retourner (ex : « Retourner la tortue »)
- D'une position à genoux, amener au sol son adversaire et le maintenir immobilisé sur le dos durant 3 secondes.

##### 2-Comme défenseur :

- Résister aux tentatives de retournement ou déséquilibre en utilisant tout son corps
- Essayer de se dégager d'une immobilisation en diversifiant ses actions

### \* Réaliser et enchaîner des actions de plus en plus complexes et variées pour affronter un adversaire dans des jeux d'opposition duelle :

#### Combattre à 2 en attaquant et en se défendant :

- Saisir et contrôler un adversaire (tirer, pousser, tomber avec, fixer...)
- Rechercher le corps à corps : l'attaquant cherche à se trouver en contact le plus proche possible du défenseur.
- Utiliser le déséquilibre et la force de l'adversaire pour le déséquilibrer : accepter de se déséquilibrer pour mettre l'adversaire en difficulté (pas de technique spécifique)

#### Exemples de compétences à atteindre en fin de cycle :

##### 1-Comme attaquant :

- Amener son adversaire au sol en le contrôlant et le maintenir immobilisé sur le dos durant 5 secondes.

##### 2-Comme défenseur :

- Ne pas se laisser retourner sur le dos, chercher à garder une position ventrale
- Se dégager d'une immobilisation

<b>2-S'engager dans l'action</b>		
<b>S'engager dans l'action</b>	<b>S'engager lucidement dans l'action</b>	<b>S'engager lucidement dans la pratique de l'activité</b>
<p><b>* Oser s'engager dans différentes actions de lutte, dans le respect de règles de jeu et de sécurité définies :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Rentrer dans un jeu de lutte à plusieurs, à deux : accepter le rôle de l' « attaqué » (tortue, fourmi, ours...)</li> <li>- Accepter de s'affronter selon les règles d'or, sans tricher</li> </ul> <p><b>* Éprouver, ressentir, accepter :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- des sensations motrices inhabituelles : contact corporel important, déséquilibres, sensations d'entraves au mouvement...</li> <li>- des émotions : plaisir de gagner, déplaisir de perdre, « peur » de se faire immobiliser...</li> </ul> <p><b>* Les reconnaître, les nommer, sur soi et sur les autres ...</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Identifier des actions fondamentales du combat : saisir ; déséquilibrer; amener au sol, maintenir...</li> <li>- Dire les principales règles de sécurité : les règles d'or (Ne pas faire mal, ne pas se faire mal, ne pas se laisser faire mal...)</li> </ul>	<p><b>* S'engager dans des actions progressivement plus complexes :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- en fonction d'un risque reconnu et apprécié : accepter de combattre avec un autre enfant de son gabarit dans le respect <b>des règles d'or</b></li> <li>- en fonction de la difficulté de la tâche et/ou de l'effort qu'elle implique : combattre sur une durée déterminée à l'avance (ex : 30secondes) en maintenant ses efforts.</li> <li>- en anticipant sur le résultat de son action : choisir une position de départ mettant l'adversaire en difficulté (exemple : s'aplatir au maximum pour le jeu « Retourner la tortue »)</li> </ul> <p><b>* Reconnaître, exprimer, contrôler ses émotions et leurs effets dans des situations de combat à 2 ou à plusieurs : donner le signal d'arrêt lorsqu'on a mal, arrêter immédiatement l'action si l'adversaire le demande, accepter de perdre le jeu ...</b></p> <p><b>* Enrichir son répertoire de sensations motrices inhabituelles : se déséquilibrer pour mettre l'adversaire en difficulté, utiliser tout son corps pour immobiliser ou résister au retournement ...</b></p>	<p><b>* S'engager dans les divers jeux de lutte :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- en choisissant les stratégies d'action les plus efficaces, ou les plus adaptées: diversifier ses actions en fonction de l'adversaire:</li> <li>- Choisir une action en fonction de la taille, du poids, des types d'actions de l'adversaire.</li> <li>- en anticipant sur les actions à réaliser : choisir une « prise» de départ de laquelle il est difficile de se dégager (Ex : Gendarmes et voleurs), une position de défense difficile à retourner (Ex : Retourner la tortue)</li> <li>- en contrôlant ses émotions et leurs effets dans des situations de combat à deux ou à plusieurs : arrêter immédiatement l'action si l'adversaire signale qu'il a mal, accepter de perdre le jeu, ne pas répliquer par un coup si l'adversaire fait mal...</li> <li>- en gérant ses efforts avec efficacité et sécurité : utiliser son poids et son gabarit pour immobiliser l'adversaire, porter son effort de dégagement avant d'être complètement essoufflé...</li> <li>- en connaissant le matériel et les règles de sécurité et l'usage qu'il faut en faire</li> <li>- savoir ce qu'il ne faut pas faire (prises interdites) pour respecter les règles d'or : Ne pas faire mal , ne pas se faire mal, ne pas se laisser faire mal.</li> <li>- ne pas porter d'attaque entraînant l'adversaire hors de l'aire de réception</li> </ul> <p><b>* Enrichir son répertoire de sensations motrices inhabituelles et leurs combinaisons :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- contrôler le déséquilibre de l'adversaire en acceptant son propre déséquilibre, immobiliser en utilisant tout son corps, résister au retournement en utilisant les surfaces d'appui ventral les plus larges possibles...</li> </ul>

<b>3-Projet d'action</b>		
<b>Faire un projet d'action</b>	<b>Construire un projet d'action</b>	<b>Construire de façon de plus en plus autonome un projet d'action</b>
<p><b>* Avec l'aide de l'enseignant (et éventuellement d'autres enfants), proposer des actions à faire :</b>  <i>nouveaux jeux, nouvelles règles de jeu comme ajouter de nouveaux assaillants, agrandir ou diminuer le terrain, proposer de nouvelles prises...</i></p> <p><b>* Élaborer un projet individuel d'action et le mener à terme : assurer son rôle tout le long du jeu (attaquant, ou attaqué, ou arbitre...).</b></p> <p><b>* Découvrir, connaître, nommer des éléments relatifs aux différentes activités : les espaces de lutte (tapis, tatamis), les différents rôles à tenir, ...</b></p>	<p><b>* Construire des projets d'action individuels ou collectifs, adaptés à ses possibilités (ou celles du groupe) :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- pour viser une meilleure performance, mettre en oeuvre des formes d'actions variées : élaborer une stratégie d'actions pour résister plus longtemps à l'attaque de l'adversaire.</li> <li>- pour acquérir de nouvelles connaissances sur l'activité :</li> <li>- Identifier les actions fondamentales du combat : saisir ; déséquilibrer, amener au sol, immobiliser, résister, esquiver...</li> <li>- Connaître les règles minimum d'un combat : règles d'or (Ne pas faire mal...), règles de jeu et d'arbitrage (comptage des points, utilisation de l'espace-tapis...)</li> <li>- pour mieux prendre en compte sa vie physique : doser ses efforts pour « tenir » le temps du combat</li> </ul>	<p><b>* Formuler, mettre en oeuvre des projets et s'engager contractuellement, individuellement ou collectivement, en utilisant ses ressources et ses connaissances de manière adaptée :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- pour viser une meilleure performance : élaborer une stratégie collective pour résister à l'attaque de l'autre équipe (Ex : « Sortir les ours », « Les déménageurs »)...</li> <li>- pour inventer des formes d'action diversifiées : choisir une prise d'attaque adaptée à ses capacités.</li> <li>- pour acquérir des savoirs nouveaux :</li> <li>- Connaissance des actions fondamentales du combat : saisir, déséquilibrer, barrer, crocheter, hancher, amener au sol, immobiliser, esquiver, enchaîner, se dégager...</li> <li>- Connaissance des règles d'un tournoi (Temps de combat, points obtenus...) et du rôle de l'arbitre.</li> <li>- pour organiser sa vie physique : choisir un adversaire en rapport avec ses ressources (gabarit, poids...)</li> </ul>

<b>4-Mesurer et apprécier les effets</b>		
<b>Identifier et apprécier les effets de l'activité</b>	<b>Mesurer et apprécier les effets de l'activité</b>	<b>Mesurer et apprécier les effets de l'activité</b>
<p><b>*Prendre des indices simples (peu nombreux et peu complexes) : limites de l'espace de lutte (cercles, lignes...), objets à conquérir, actions de l'adversaire.</b></p> <p><b>* Prendre en compte le résultat de son action en comparant les effets recherchés et les effets obtenus : énumérer des actions simples (tirer, pousser, saisir, soulever...) et dire lesquelles ont été efficaces.</b></p> <p><b>* Ajuster ses actions en fonction des buts visés : par exemple, s'aplatir au maximum pour ne pas se laisser retourner.</b></p> <p><b>* Mesurer les risques pris (ou à prendre) : accepter le rôle de l' « attaqué » (traverser le pays des chasseurs de fourmis...)</b></p> <p><b>*Savoir apprécier l'action des autres comme observateur ou arbitre : dire qui a respecté les règles, qui a gagné</b></p>	<p><b>* Apprécier, lire des indices de plus en plus variés :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Limites de la zone de combat</li> <li>- Actions de l'adversaire : positions, force de résistance...</li> </ul> <p><b>* Établir des relations entre ses manières de faire et le résultat de son action :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Comprendre l'utilité des actions pour déséquilibrer, amener au sol, immobiliser, résister...</li> <li>- Etre capable de classer des actions simples en fonction du résultat recherché</li> </ul> <p><b>* Prendre conscience de ses capacités et ressources corporelles et affectives :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- dans différentes actions : savoir quelles sont les actions que l'on maîtrise le mieux (déséquilibrer, retourner, immobiliser...)</li> <li>- dans différents types d'efforts : doser son effort en fonction de la durée globale du combat</li> <li>- dans des situations de risque identifié : accepter de combattre contre un adversaire au moins aussi fort que soi...</li> </ul> <p><b>* Donner son avis, évaluer des actions selon des critères simples :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Dire qui a gagné un jeu de lutte</li> </ul> <p><b>* Reconnaître et nommer différentes actions mettant le corps et ses segments dans différentes positions : décrire certaines de ses actions pour retourner, immobiliser, résister...</b></p>	<p><b>* Apprécier, lire des indices de plus en plus nombreux et de plus en plus complexes :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Les limites de l'aire de combat</li> <li>- Les réactions de l'adversaire : positions, attaques, feintes, relâchements, déséquilibres...</li> </ul> <p><b>* Identifier, sélectionner et appliquer des principes pour agir méthodiquement (faire des hypothèses d'action, identifier des constantes, anticiper...) :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Identifier les principes d'efficacité pour ne pas se faire retourner ou se dégager d'une prise, et les appliquer.</li> </ul> <p><b>* Situer son niveau de capacités motrices, ses ressources, ses possibilités de performance :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- pour réaliser des actions précises : connaître ses points forts comme attaquant ou défenseur.</li> <li>- pour s'engager dans un type d'effort particulier : accepter de combattre un adversaire de sa catégorie sur une durée déterminée.(2 minutes, par exemple)</li> <li>- pour s'engager dans une situation de risque mesuré : accepter de rencontrer un adversaire un peu plus « fort » que soi.</li> </ul> <p><b>* Évaluer, juger ses actions et celles des autres avec des critères objectifs :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Expliquer sa propre action comme attaquant (en référence aux actions fondamentales du combat.)</li> <li>- Arbitrer un combat</li> </ul> <p><b>* Identifier et décrire:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- différentes actions et leurs principes, en spécifiant la position de corps et de ses segments : décrire ce qu'il faut faire pour bien immobiliser son adversaire.</li> <li>- être capable de classer des actions en fonction de certains types d'adversaire</li> </ul>

## 5-Règles de la vie collective

### Se conduire dans le groupe en fonction de règles

#### \* Adapter ses comportements dans des situations où l'on n'est pas seul :

- Participer activement à des actions collectives en reconnaissant, en respectant, en écoutant, en coopérant, en établissant des relations de plus en plus nombreuses avec les autres : un jeu de « déménageurs » (transporter des meubles ou des statues...)
- Comprendre et respecter le rythme et les règles de la vie collective : ne pas contester les décisions de l'arbitre, respecter son ou ses adversaires.
- Comprendre et respecter des règles simples de jeu, de sécurité :
- Les règles d'or
- Les règles pour gagner (par ex : empêcher d'avancer en comptant jusqu'à 3)

#### - Connaître et assurer des rôles différents : attaquant, attaqué, observateur, arbitre, ...

### Appliquer des règles de vie collective

#### \* Se conduire dans le groupe en fonction de règles, de codes, que l'on connaît, que l'on comprend et que l'on respecte et que l'on fait respecter :

- Règles de vie collective : respecter les décisions de l'arbitre, respecter l'adversaire (pas de paroles ou d'actes agressifs)
- Règles de jeu : ne pas utiliser les prises interdites (règles d'or)
- Règles simples de sécurité : ne pas emmener son adversaire en dehors du tapis, arrêter son action dès que l'adversaire ou l'arbitre le demande

#### \* Coopérer, adopter des attitudes d'écoute, d'aide, de tolérance et de respect des autres pour agir ensemble ou élaborer en commun des projets.

- aider un camarade à gagner son combat en lui donnant des idées, des conseils
- se mettre à plusieurs pour aider un autre enfant à réaliser une action difficile (dans une situation de jeu de lutte collective, par exemple : « arrêter les fourmis »)
- encourager verbalement les « combattants »

#### \* Connaître et assurer plusieurs rôles dans les différentes activités : combattant (attaquant, défenseur), arbitre, chronométrateur...

### Se confronter à l'application et à la construction des règles de vie et de fonctionnement collectif

#### \* Se conduire dans le groupe en fonction de règles, de codes, que l'on connaît, que l'on comprend et que l'on respecte et que l'on peut expliquer aux autres :

- Règles de vie collective : respecter les décisions de l'arbitre, ne pas l'injurier, ni injurier ou frapper son adversaire...
- Règles de jeu ou d'action :
- Saluer son adversaire
- Ne pas utiliser les prises interdites (Respect des 3 règles d'or)
- Règles simples de sécurité, de prise en compte de sa santé et de celle des autres : ne pas combattre en chaussures, enlever ce qui peut blesser (bijoux, montre...), arrêter l'action dès que l'arbitre le demande...

#### \* Coopérer, adopter des attitudes d'écoute, d'aide, de tolérance et de respect des autres pour agir ensemble ou élaborer en commun des projets.

- Organiser une rencontre de lutte avec une autre classe
- Arbitrer un combat à deux
- Conseiller un camarade sur la meilleure façon de se défendre (ou d'attaquer)

#### \* Connaître et assurer plusieurs rôles : combattant (attaquant, défenseur), arbitre, responsable de la sécurité, du temps d'action ...

**Par exemple : Assurer la sécurité d'un combat en protégeant des autres combattants restés debout deux adversaires dont le combat se poursuit au sol.**