

DES JEUX D'OPPOSITION À LA LUTTE

Règles à respecter obligatoirement

Organisation générale

- La position au sol est préférable dans un premier temps, tant que les enfants n'ont pas acquis une certaine aisance dans la pratique des jeux de contact ou d'opposition.
- Les couples peuvent être mixtes mais il faut veiller à une bonne homogénéité en tenant compte de la taille et du poids.
- Le respect du partenaire et des consignes du maître est essentiel.

Sécurité

- Les risques d'accident sont bien répertoriés et les élèves doivent les connaître afin de mieux les éviter.
- Établir des règles élémentaires communes strictes : ne pas prendre la tête, ne pas tirer les vêtements, ne pas griffer, ne pas donner de coup et retirer si possible (lunettes, chaînes...)
- Le respect, du partenaire et des consignes du maître, est essentiel. En ce sens un salut ou une simple poignée de main peut être instauré comme « rituel » avant et après chaque engagement.

DIFFÉRENTS JEUX D'OPPOSITION

1. Corps à corps où les joueurs ont des statuts différents

Notion de lignes ou de territoire

Le cloporte : un joueur debout, tient l'autre par la jambe (cheville), ce dernier doit atteindre la ligne fixée préalablement à deux ou trois mètres (tapis de sol).

Le chasse-neige : pousser son partenaire assis, sans coup (constamment), en ligne droite jusqu'à une limite préalablement fixée.

La poignée de main : se serrer la ou les deux mains, puis tirer l'autre vers soi pour lui faire passer la ligne tracée au sol.

Les vers et la pomme: ramper pour atteindre un objet (la pomme), le partenaire rampe aussi pour empêcher le premier d'atteindre son objectif. Aucun des deux n'a le droit de se relever.

Notion de prises ou de positions

Le géant et le nain : deux partenaires se font face, l'un debout, l'autre à genoux. Celui qui est debout doit passer derrière l'autre qui l'en empêche.

La tortue : un défenseur, la tortue, est à quatre pattes sur le tapis, l'attaquant doit le retourner. Changer après chaque réussite.

Le ressort : le défenseur à genoux à côté de l'attaquant qui lui est allongé sur le dos. Il doit se relever et se mettre debout.

Le pot de colle : un des partenaire s'accroche à une partie du corps de l'autre joueur qui doit se dégager au plus vite sans donner le moindre coup !

Evaluation

Dans ces situations, l'évaluation consiste à vérifier la variété des saisies, la recherche de contacts efficaces, l'écartement des appuis et la constance de la stratégie employée.

2. Corps à corps où les joueurs ont des statuts identiques

La danse : les partenaires se font face sur un pied et se tiennent réciproquement l'autre pied (la cheville) ; Le but de la situation étant de faire sortir l'autre du cercle en tirant et non en poussant.

Les cerceaux : se serrer les deux mains, puis tirer l'autre vers soi ou le pousser pour lui faire poser un pied dans un cerceau. Compter une dizaine de cerceaux pour une surface de 5m par 5m.

On peut remplacer les cerceaux par des bouteilles plastiques remplies de sables à ne pas faire tomber !

Les manchots : les partenaires, les mains dans le dos, doivent se pousser par les épaules sans à coup pour faire sortir l'adversaire d'un cerceau ou d'un cercle tracé au sol.

Les jeux de touches : les deux joueurs se font face dans un cercle ou une zone déterminée fermée et doivent au commandement de l'arbitre essayer de toucher avec la main une partie du corps de l'adversaire (genou droit, épaule gauche...)

Evaluation

Dans ces situations, l'évaluation consiste à vérifier la variété et la rapidité des actions effectuées, la capacité à contre-attaquer.

DIFFÉRENTES LUTTES

La lutte chinoise : les partenaires se font face et les mains sur les épaules doivent avec la pointe des pieds toucher autant de fois que possible les pieds de l'adversaire en trente seconde.

La lutte américaine : Assis à califourchon sur le partenaire à quatre pattes, essayer de le retourner dans un temps donné.

La lutte congolaise : Les partenaires se tiennent les mains (verrouillées) et essaient de faire poser un genou à terre à l'adversaire.

La lutte sumo : Par une prise fixe (autour des épaules) faire sortir l'adversaire du cercle (environ trois mètres de diamètre)