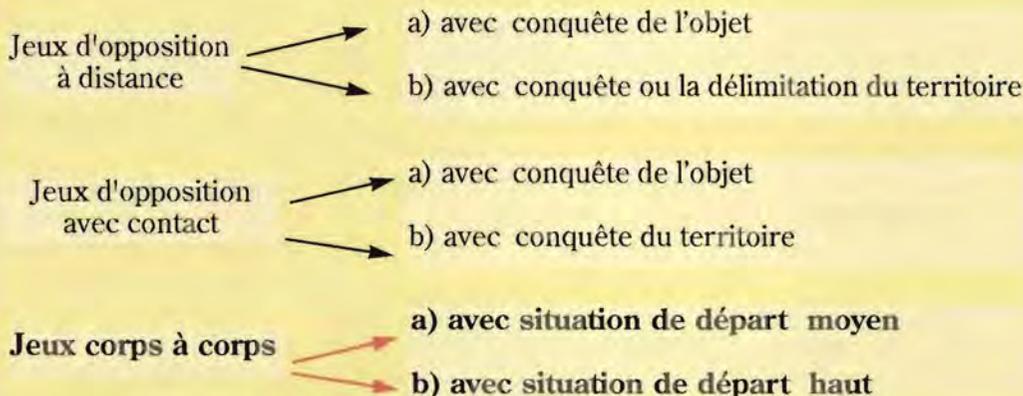


Des jeux d'opposition...à la lutte (6)

Paola Perotti - Enseignante d'E.P.S.



Dans ce dernier article sur les jeux d'opposition on vous présente des activités qui prévoient le corps à corps. On a choisi de vous présenter uniquement celles que nous retenons pouvoir être réalisées sans courir trop de risques.

On vous recommande d'effectuer ces jeux seulement sur des surfaces commodes et absolument pas dangereuses telles que le pré, des petits et des grands matelas entourés de quelques tapis de sol.

Quand on choisit la formule du jeu d'équipe, en cas de nombre impair de participants, on utilisera l'enfant qui est en plus comme arbitre (l'arbitre change à chaque manche avec la liberté de choisir son successeur).

Dans le choix des activités, on conseille, du point de vue didactique, de partir d'une résistance passive pour arriver à une résistance active. Il est important de faire remarquer aux enfants, après l'exécution, quels sont les comportements qui permettent d'atteindre plus facilement l'objectif.

Pour le défenseur

- pour éviter d'être renversé:

étendre une jambe et mettre un bras en opposition; rechercher une bonne stabilisation au sol;

- pour se libérer de l'immobilisation se servir des bras comme points de fixation.

Pour l'attaquant

- réduire la distance d'attaque en favorisant le corps à corps;
- utiliser son poids pour mettre à terre l'adversaire ou pour l'empêcher de se relever;
- pour favoriser l'immobilisation au sol tenir ses jambes libres et éloignées de l'adversaire, encore mieux si elles sont écartées;
- favoriser le déséquilibre de l'adversaire;
- tourner l'adversaire par la ceinture ou par les jambes.

Jeux corps à corps avec situation de départ moyen

- 1) Par couples: A penché en avant, au signal de départ B se met sur A qui doit essayer de se libérer.

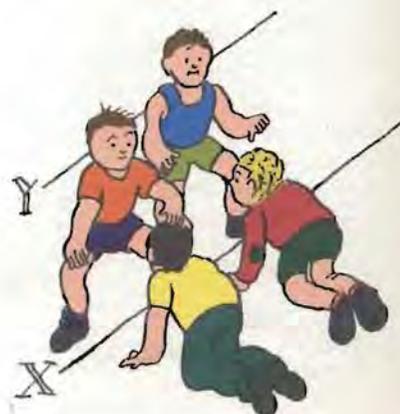
Variante

- A se couche sur le dos ou se met à quatre pattes.



- 2) Un camp de ce genre: les A se disposent à quatre pattes derrière la ligne X; les B se placent debout, éparpillés entre les lignes X et Y.

Au signal, les A doivent essayer d'atteindre la ligne Y. Les B doivent les en empêcher en essayant de les immobiliser au sol. Les défis sont toujours un contre un.



Assigner à l'équipe des **A** autant de points que de joueurs arrivés derrière la ligne **Y**. Après quelques manches changer les rôles.



3) Dans un camp de jeu délimité, se trouvent éparpillés des joueurs à quatre pattes et des joueurs debout. Au signal, les joueurs debout ont 30 secondes pour attraper un adversaire qui se déplace et le renverser sur le dos. Les joueurs debout obtiennent un point pour tout adversaire "abattu".

Variantes

Trois équipes: **A**, **B**, **C**.

A et **B** exécutent l'exercice précédent. Les **C**, un à la fois, doivent faire le tour du camp de jeu en courant. Quand il ne reste qu'un seul **A**, on arrête le jeu et on compte le nombre des **C** qui ont fait un tour complet.

Ensuite changer les rôles: **A** court, **B** se met à quatre pattes, **C** cherche à le renverser et ainsi de suite.



4) Par couples, face à face, un genou à terre et l'autre plié avec un pied qui touche le sol. Renverser son adversaire sur le dos et le tenir immobilisé de 3 à 6 secondes.



Variante

Partir avec les deux genoux par terre.

Jeux corps à corps avec situation de départ haut

1) Les joueurs par couples debout. Au signal, **B** s'accroche avec tout ce qu'il peut à **A** qui doit essayer de s'en débarrasser dans un temps établi.



2) Par couples, debout, face à face: au signal, essayer de faire tomber par terre l'adversaire (prévoir l'activité uniquement sur un pré ou sur de grands tapis pour éviter des accidents).



3) **A** et **B** s'affrontent dans un cercle d'environ 2 mètres de diamètre: il faut en faire sortir l'adversaire, en le tirant, en le poussant ou en le soulevant.



4) Par couples: **A** doit essayer de prendre **B** par la ceinture et essayer de le renverser à la condition qu'il l'accroche derrière le dos.

Variante

Même chose, mais les deux joueurs peuvent réaliser la prise.



BIBLIOGRAPHIE

- "Jeux de lutte: 52 jeux pour l'Ecole Élémentaire" par Daniel Eichelbrenner - Ed. Revue E.P.S.;
- "Les sports de combat, les jeux d'opposition à l'Ecole Élémentaire" - Ministère de l'Education Nationale de la Jeunesse et des Sports - Ed. revue E.P.S.;
- Articles E.P.S. n° 30-31-32-33-34 de l'Ecole Valdôtaine.