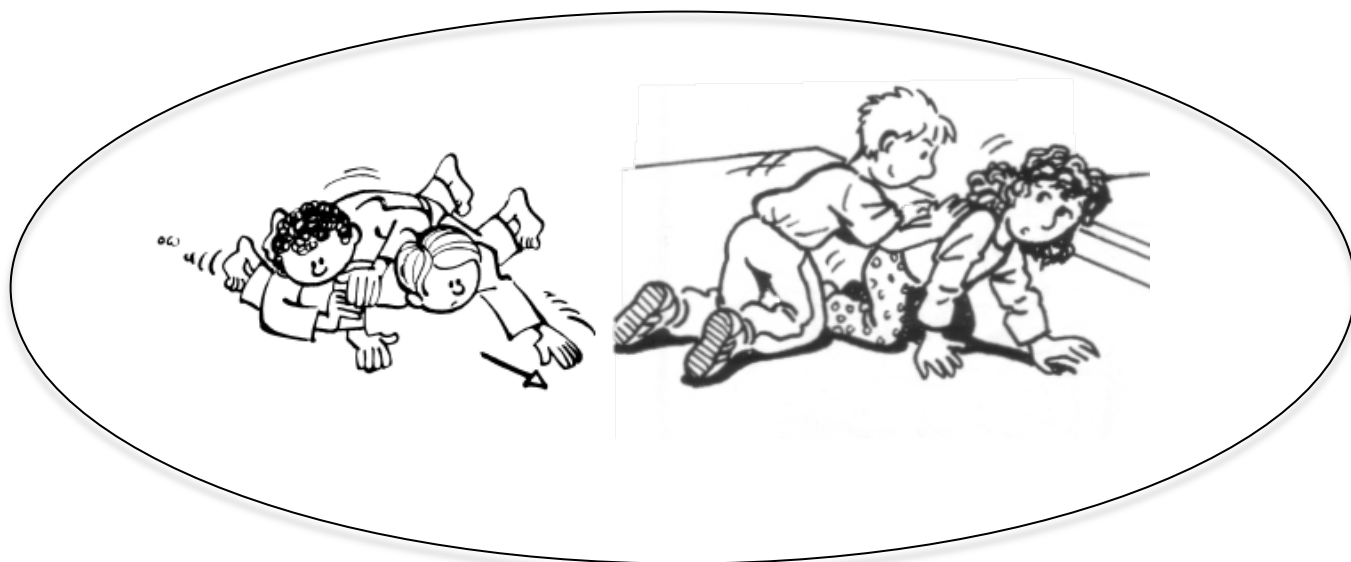


# Jeux de lutte



La lutte est l'occasion d'appréhender le contact et le respect de l'adversaire.

## Sécurité :

Tapis accrochés entre eux + retirer les bijoux, lunettes qui peuvent s'accrocher.  
Les enfants peuvent gérer leur sécurité : apprendre le signal « stop » qui fait cesser toutes activités.

## Recommandations :

- La résistance est d'abord passive, avant de devenir active.
- L'opposition est d'abord « médiée » par un objet (sautoir, balle, pincette...).

## Le code de l'honneur :



## Echauffement : « jouer avec les images »

### Seul

- **La chenille** : ramper en groupant puis extension.
- **La langouste** : ramper sur le dos en se tournant alternativement vers la droite puis vers la gauche
- **Sauts de lapin.**
- **La puce** : en position quadrupédique, se déplacer vers l'avant en décollant les 4 membres en même temps.

### Par deux :

- **Les bûcherons et les rondins** : A joue le rôle du rondin de bois, il est à plat ventre, les bras dans le prolongement du tronc (les bras touchent les oreilles). B à genoux à côté de lui va faire rouler le rondin en le faisant tourner lentement dans l'axe, en avant, en arrière.
- **L'hélicoptère** : un élève à 4 pattes, le 2ème est l'hélice qui tourne au-dessus de lui.
- **Le louteteau** : déplacements entre les jambes et les bras d'un partenaire à 4 pattes.
- **Le train** : A et B en position quadrupédique, B tient A par les chevilles.

# Jeux de conquête de territoire

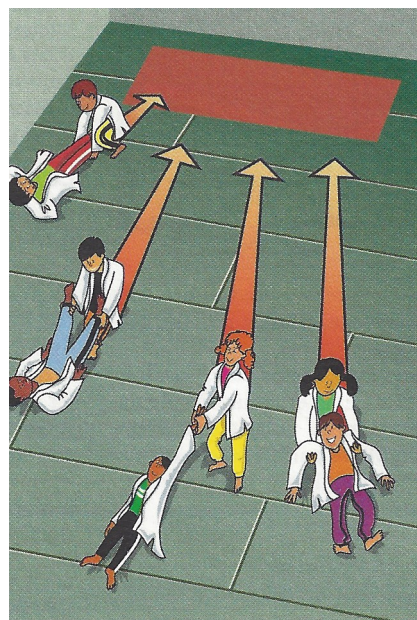
**Principe : une équipe qui doit rejoindre une zone définie, une équipe qui doit l'en empêcher. Réaliser des actions simples de contact corps à corps**

## En hibernation

Alors que les ours dorment allongés, les chasseurs doivent les transporter dans l'autre caverne. Les ours offrent une résistance passive

**CHASSEURS** : choisir des zones de préhension efficaces

Les **OURS** : gêner les fermiers en s'alourdissant (corps relâché).



## A l'assaut!

Rassemblée sur un pré matérialisé par des tapis, l'équipe des agneaux a pour mission, au signal donné, de rejoindre un autre pré situé en face de celui où il se trouve. L'équipe des loups est à l'affût dans la zone située entre ces deux prés. Agenouillés, les loups essaient d'attraper les agneaux et de les déséquilibrer en les saisissant par les jambes ou le bassin.

**AGNEAUX** : Traverser le pré en évitant les loups et en résistant à leurs saisies

**LOUPS** : intervenir seul ou à deux en variant les prises.



# Jeux de conquête de l'objet

**Principe :** Les enfants essaient de s'approprier l'objet. Essai pendant 15 secondes puis changement de rôle. Réaliser des actions visant à déstabiliser l'adversaire.

## La limace et la salade :

Le joueur B (la limace) se couche sur le ventre, le joueur A l'immobilise. Au signal, B essaie de toucher la « salade » (balle) qui se trouve placée devant lui (à 1m50 / 2m environ).

Interdiction de tenir les chevilles.

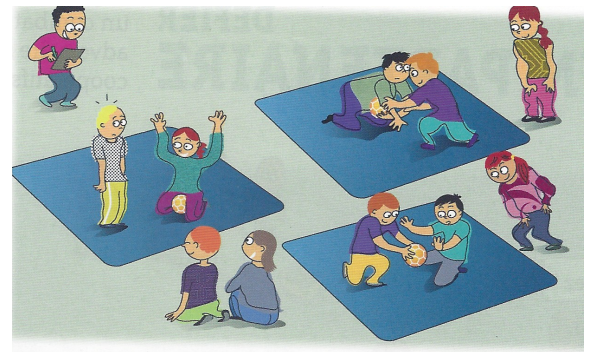


## L'œuf et la tortue

La tortue protège son œuf. Le « voleur » a genoux essaie de s'en emparer au signal.

**VOLEUR:** agir sur le corps de la tortue pour lui desserrer les bras. Pousser-tirer.

**TORTUE :** se recroqueviller sur ballon pour offrir le moins de prise possible.



## Pince mi - pince moi

Les enfants sont par 2. Un nombre équivalent de pinces à linge sont accrochées à leurs vêtements (aux manches, à la taille, devant, derrière).

Enlever le plus vite possible les pinces à linge de son partenaire au signal.

**QUAND J'ATTAQUE :** j'approche

**QUAND JE DÉFENDS :** j'esquive, je repousse



# Jeux de défi

Tenue adaptée - Espace délimité - Alternance des rôles - Durée de jeu limité - Respect des consignes et des règles d'or : ne pas faire mal, ne pas se laisser faire mal

## Combat de COQ

Accroupis face à face, pousser l'autre pour le déséquilibrer, mains contre mains (les mains sont ouvertes).



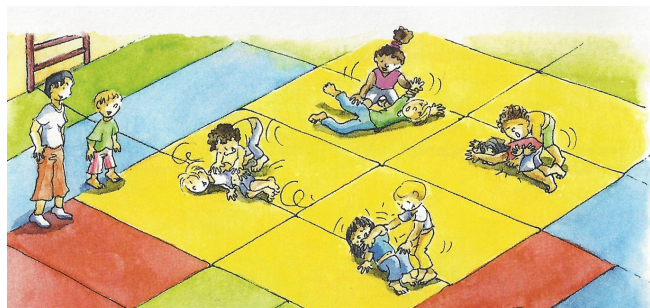
## Mon château

A doit faire sortir B de l'aire de jeu (ex : 1 tapis).



## Les crêpes

Un élève est la crêpe allongée sur le ventre, le cuisinier a 10 secondes pour retourner la crêpe.



Et surtout...



« La graine pousse n'importe où, tout est possible si on accepte de la guider, l'encourager, de croire en elle »  
« Pour gagner, l'ingrédient secret c'est seulement toi »

## Nous avons besoin de bons partenaires.

Avant de s'exercer ensemble, nous nous inclinons, afin de promettre que nous nous donnerons de la peine et que nous respecterons les règles. A la fin de l'exercice, nous nous inclinons à nouveau afin de se remercier.



Griffer, mordre, chatouiller, étrangler sont interdits.

