

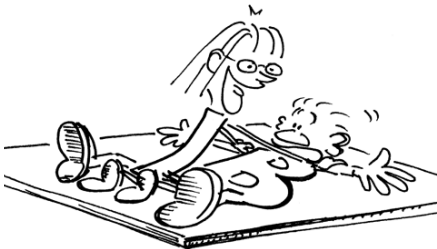


Lutter

7. J'ai lutté à 4 pattes en...



E R

- respectant les règles
- sortant mon camarade de la surface de jeu
- retournant mon camarade

Contact physique	Technique de défense	Technique d'attaque
Entraver au maximum l'adversaire avec son propre corps	Ecarter ses appuis en s'écrasant au sol ; se déplacer pour gagner du temps	Pousser / tirer / déséquilibrer pour faire tomber l'adversaire
		

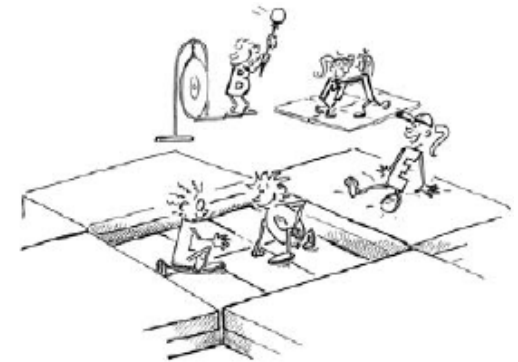
SÉCURITÉ

Enlever bijoux et chaussures.

Définir un ensemble de rites : Saluer avant le combat, aider son adversaire à se relever à la fin du combat.

Convenir d'un signal distinct d'arrêt si l'un des adversaires ressent une douleur.

Respecter les règles et son partenaire. *Victoire modeste et défaite acceptée.*



Choisir un jeu de poursuite pour l'échauffement

PAGE 2

Choisir un jeu collectif
PAGES 3 À 4

« Lutte Tous contre Tous »

Temps de démonstration et entraînement de technique

« Lutte à deux »

Jeux de poursuite

Retour à la maison

L'équipe rouge et l'équipe bleue se déplacent dans la salle.

Chaque équipe a un endroit, dans la salle, où se réunir (une maison).

Au signal du M., chaque équipe doit rejoindre le plus vite possible sa maison et s'asseoir. Quelle équipe sera la plus rapide ?

Variante : Même principe, mais chaque joueur a un sautoir accroché dans la ceinture de son short. Si le M. crie « rouge », les joueurs bleus doivent s'emparer des sautoirs des joueurs rouges.

Organisation et matériel :

Limite du jeu : salle



Les déménageurs

L'équipe rouge et l'équipe bleue se déplacent dans le terrain de volley.

Au signal, le M. crie « rouge ». L'équipe rouge s'immobilise et les bleus doivent essayer de les faire sortir du terrain en les poussant ou tirant gentiment avec les 2 mains. Au bout d'une minute, combien d'E. rouges sont sortis du terrain ?

Variante : Même principe, mais les E. qui s'immobilisent se mettent en boule sur le sol (tortue). Leurs copains ont 1 minute pour les sortir du terrain en les transportant.

Organisation et matériel :

Limite du jeu : terrain volley

Règles :

Fair play, ne pas faire mal au copain

Se mettre à plusieurs pour transporter un copain !

Les diamants

L'équipe rouge et l'équipe bleue se déplacent dans le terrain de volley.

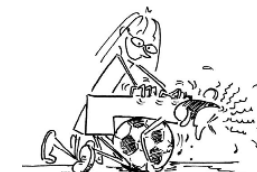
Une équipe se fait des passes avec 4 ou 5 balles. Au signal, l'équipe qui a les balles s'arrêtent et protègent ses balles (diamants). L'autre équipe doit essayer de prendre les diamants et les porter en dehors du terrain de volley.

Combien de temps faudra-t-il pour prendre tous les diamants ?

Organisation et matériel :

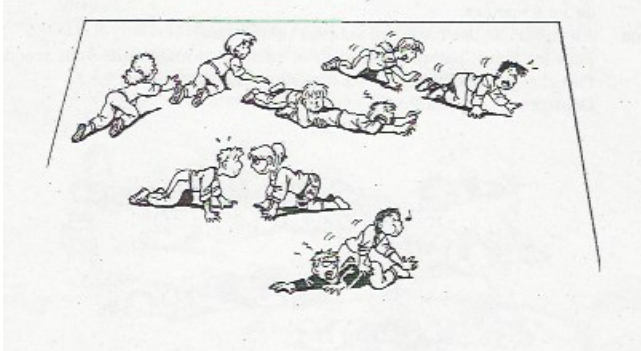
Limite du jeu : terrain volley

4-5 ballons



Jeux collectifs pour « bloquer »

Fourmi – Termites



Pour les fourmis : traverser la zone de tapis dans la longueur en se déplaçant en rampant.

Pour les termites placées au milieu du tatami : empêcher les fourmis de passer.

Combien de fourmis ont réussi à traverser ?

Organisation et matériel :

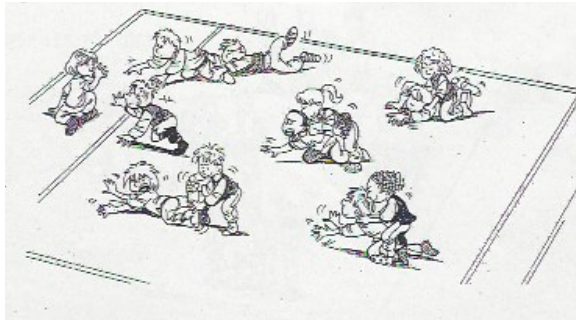
12 tapis qui forment un tatami

2 équipes

Donner le signal de départ et définir un temps limite de 30 secondes à 1 minute pour traverser le terrain

Règles : Avoir la possibilité d'arrêter le contact à tout moment par un signal

Moutons - Bergers



Pour les bergers : empêcher les moutons de rejoindre la bergerie en les bloquant. Les bergers sont au début de chaque traversée placés derrière les moutons.

Pour les moutons : rejoindre la bergerie sans se faire bloquer

Compter le nombre de moutons arrivés dans le temps imparti puis échanger les rôles.

Organisation et matériel :

12 tapis qui forment un tatami.
Une zone « bergerie » y est délimitée

Règles :

Imposer aux montons de se tenir à 4 pattes

Les bergers ne doivent pas bloquer au niveau des pieds

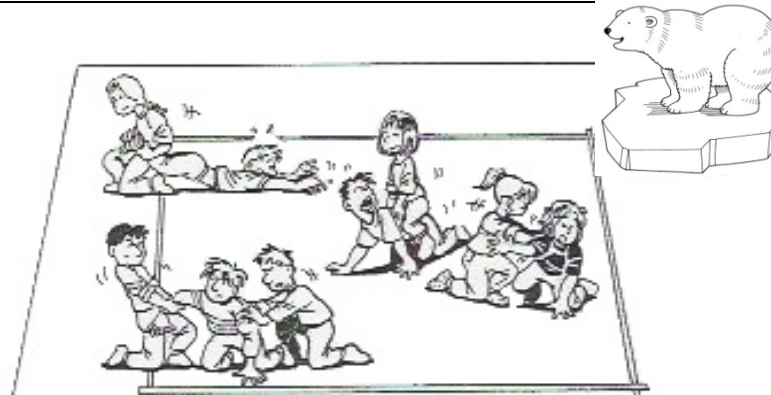
Variante : les joueurs qui sont bloqués ont le rôle de berger en cours de partie. Le dernier mouton qui n'est pas pris a gagné.

Jeux collectifs pour « conquérir »

Sortir les ours de la banquise

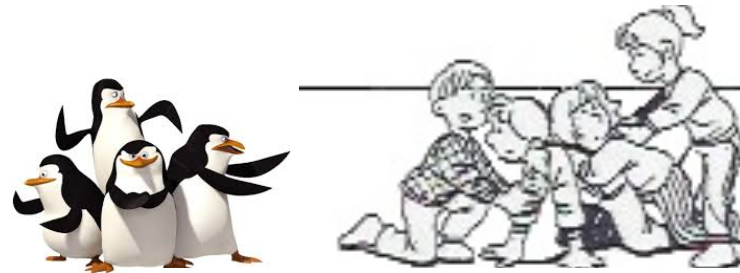
5-6 ours se trouvent à 4 pattes sur la banquise et essayent de résister à l'attaque des chasseurs. Les 7-8 chasseurs sont à genoux et essayent de sortir les ours de la banquise.

Changer les rôles lorsque tous les ours ont été sortis ou après 4 minutes.



Variante : Sortir les pingouins de la banquise

Les pingouins sont à genoux et se tiennent les uns aux autres, en cercle.



La forteresse (initiation rugby)

Les gardes du roi défendent la forteresse dans laquelle se trouve un diamant (ballon). Au signal, les rebelles tentent de récupérer le diamant et de le sortir du terrain le plus vite possible. Les gardes peuvent recouvrir le ballon de leur corps, mais pas le soulever. Un garde qui sort de la forteresse est éliminé.

Possibilité de placer plusieurs ballons.



Organisation et matériel :

Limite du jeu :
Tatami (poser 12 tapis les uns à côté des autres pour former un rectangle)

Règles :

Fair play, ne pas faire mal au copain

Se mettre à plusieurs pour transporter un copain !

1 ou plusieurs ballons