

SI J'ÉTAIS...
GLADIATEUR OU
GLADIATRICE !

JE FERAI DE LA
LUTTE EN **3-4P** !

7. J'ai lutté à 4 pattes en...



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

Matériel :



Canne suédoise
Idéale pour l'échauffement et exercer les éléments de coordination.



Bouteille en PET
Idéale pour une chorégraphie et frapper le rythme au sol.



Journal : 5 à 10 pages de journal, enroulées pour en faire un tube et entourées de ruban autocollant.



Balle souple : idéale pour lutter avec un objet intermédiaire.



Frite de piscine : Pour des premières expériences de combat. Pour garantir la sécurité, l'observation de règles est indispensable.

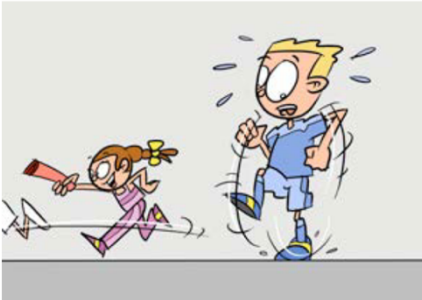
- la pointe de l'épée est « dirigée » vers le sol.
- toucher les pieds de son adversaire sans fouetter et faire mal.

La règle d'or : **NE PAS FAIRE MAL**

- **Rituels** : Définir un salut avant le combat, ainsi qu'un signal qui permet d'arrêter instantanément le combat en cas de besoin.
- **Après les jeux** : Comment ça s'est passé ? Est-ce agréable, désagréable, pourquoi ? Comment faire pour que le jeu fonctionne ?

Jeux d'échauffement

Justiciers à l'épée



Deux à trois chevaliers munis d'une épée (journal enroulé) essaient de toucher les écuyers. Le joueur pris fait du skipping sur place jusqu'à ce qu'un camarade le libère.

Variante : La sorcière qui vit dans la tour de guet

Les enfants forment un cercle au milieu duquel se trouve la sorcière qui tient une baguette à la main (journal roulé). L'enseignant prononce le nom d'un enfant et la sorcière essaie de le toucher aux jambes avant que l'enfant n'ait à son tour prononcé un nom. Si la sorcière parvient à toucher l'enfant aux jambes, les deux enfants échangent leur rôle.

Attention : si l'élève prononce un nom déjà appelé avant que tous les élèves aient été appelé au moins une fois la sorcière et l'élève échange leur rôle.

Chasse aux dragons



A et B sont couchés face à face, un journal posé entre eux. L'enseignant raconte une histoire. Quand il prononce « chevaliers ! », A saisit le journal, se retourne et court jusqu'à sa ligne de fond. Quand c'est le mot « dragons ! », c'est B qui attrape le journal et s'enfuit. Qui réussit le plus de trajets sans se faire rattraper?

Variante : Différentes positions de départ.

Transmission du sceptre



Deux enfants sont debout face à face. L'un tient une canne suédoise. Lorsqu'il la lâche l'autre doit la rattraper avant qu'elle ne touche le sol.



Variante : Passage secret

Par deux avec deux cannes. A pose les cannes contre la paroi ou contre les espaliers. B passe par-dessus.



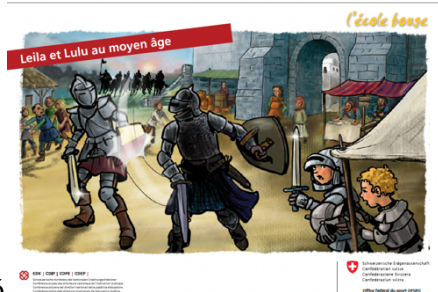
La queue du dragon

Former une colonne de 3 élèves : se placer dans son cerceau et s'accrocher à celui de devant avec l'autre main. Le dragon essaie de protéger ses arrières (le dernier élément) par des déplacements ciblés. Le chevalier tente de toucher la queue avec son cerceau.



Retour au calme

Lire une histoire, s'arrêter au chiffre puis vivre ensemble l'activité



Tatarataaa! Lulu se bouche les oreilles ! Cette fanfare joue vraiment trop fort., dit Leila. Les jumeaux atterrissent au milieu d'une place qui abrite un marché moyenâgeux.

Poussés par leur curiosité, les enfants passent d'un stand à l'autre. Incroyable tout ce qu'il y a à voir et à acheter : des perles de toutes les couleurs, des tissus de toute beauté et même des poules. Je vais m'acheter une épée au stand là-bas. dit Leila en souriant. Comme ça, j'aurai l'air d'une châtelaine. Et moi, je vais m'acheter une armure., rétorque Lulu tout excité. Les jumeaux ont affaire à un habile commerçant.

- Vous êtes venus assister au grand tournoi, Non ? demande-t-il curieux. Et d'ajouter sans attendre la réponse : Alors il vous faut absolument une armure. Et il commence à prendre leurs mesures. Voyons voir., murmure-t-il, trois pieds et ici, deux paumes....
- Mais qu'est-ce qu'il raconte ? demande Leila.
- Il utilise des vieilles unités de mesure., explique Lulu. 1



A peine a-t-il terminé, qu'un chevalier arrive en courant.

- Huiler armure, exige-t-il d'une voix caverneuse.

Les enfants, terrorisés, ne bougent plus d'un pouce. L'homme est-il dangereux ? Non, au contraire, le chevalier est aimable. Il se présente : Timothé le Téméraire. Il est là pour participer au grand tournoi des quatre-heures et il entend bien, cet après-midi, battre enfin le redoutable Victor Lacasse. Le vainqueur du tournoi recevra une jument : la fière Rosemarie. Je n'ose pas imaginer ce qui va se passer si la pauvre Rosemarie tombe entre de mauvaises mains, soupire le chevalier. Lulu et Leila comprennent que les mauvaises mains sont celles de Victor Lacasse.

- C'est lui qui a remporté les trois derniers tournois : Marguerite, Olga et la pauvre Caroline sont toutes cabossées., gémit Timothée.
- Mais ce ne sera pas le cas de Rosemarie, s'exclament Lulu et Leila. Nous allons t'aider ! Ils enfilent leurs armures en quatrième vitesse.
- Je vous nomme écuyers, déclare solennellement le chevalier. 2



A peine a-t-il terminé sa phrase que le tournoi commence. Le chevalier combat avec fierté et courage. Soudain, six autres chevaliers noirs se ruent dans l'arène. A l'attaque !, crie Leila. Les deux enfants lèvent leurs épées et se lancent dans le combat. Ha! Hé! Hou!, crient-ils à chaque coup d'épée. Face à eux, les chevaliers, beaucoup moins lestes et rapides, n'ont aucune chance. La victoire est proche ! halète Lulu.

Lacasse quitte l'arène, bouillonnant de colère et arrive ce qui devait arriver : sans leur chef, les autres chevaliers refusent de poursuivre le combat. Vous avez sauvé mon honneur, déclare Timothée le Téméraire.



① Le jeu des mesures

Formez des paires et mesurez votre taille. Utilisez vos pieds pour ce faire, comme au moyen âge. L'un des partenaires s'allonge par terre et l'autre marche le long de son corps en collant un pied devant l'autre. A combien de pieds arrivez-vous ? Inversez les rôles. Qui est le plus grand ? Variante : Au lieu du pied, utilisez la largeur du pouce (pouce)



② La révérence du chevalier

Tenir la canne verticalement en appui sur le sol. Sans la lâcher, effectuer une rotation complète du corps autour de l'axe longitudinal.

③ Duel «Ha-Hé-Hou-Hou»

Tous les élèves se mettent en cercle. L'un d'entre eux entame le combat en criant «Ha» et en faisant semblant de pointer (bras tendus et mains jointes) une épée sur un de ses camarades. Ce dernier joint les mains, les place sur sa tête et crie «Hé». Les enfants à sa droite et à sa gauche joignent aussi les mains et les projettent en direction du ventre de l'enfant qui se trouve au milieu (sans le toucher) en criant «Hou». Celui-ci cède sa place en descendant les bras au niveau du torse et en les pointant sur un autre enfant qui crie «Ha», donnant ainsi le coup d'envoi d'un nouveau combat.



Cérémonie de bienvenue au Château de Chillon



Matériel : Une bouteille de PET de 0,5 litre par enfant ou journal enroulé

Chorégraphie inspirée du clip : <https://dance360-school.ch/fr/clips-de-danse/anregen-statt-aufregen-pet-showclip-1>

Astuce : Répéter la chorégraphie plusieurs fois en l'exécutant sur deux musiques différentes (rythme lent et rapide) Application Anytune

Musique : les rois du monde (Roméo & Juliette)

Par deux, face à face – répéter 4 fois

1-3 : 3x frapper les bouteilles en s'abaissant (coup droit, revers, coup droit)

4 : frapper la bouteille au sol

5-6-7 : faire un tour sur soi

8 : frapper sa bouteille contre sa jambe

Par deux, face à face — répéter 4 fois

1-3 : 3x frapper les bouteilles en s'abaissant (coup droit, revers, coup droit)

4 : frapper la bouteille au sol

5-6 : faire un tour sur soi

7-8 : lancer sa bouteille et attraper la bouteille de son partenaire

Refrain Les enfants se répartissent en cercle

8 : pas chassé à droite

8 : pas chassés à gauche

1-7 : pas en avant

8 : taper bouteille au sol

8 : pas en arrière

Par deux, face à face – répéter 2 fois

1-2 : tendre sa bouteille à son partenaire avec la main droite et réceptionner la bouteille de son partenaire avec sa main gauche

3-4 : tenir sa bouteille avec les bras tendus au ciel + croiser les jambes

5-6 tourner

7-8 : 1 élève s'accroupit l'autre reste debout

1-8 : 1 élève fait glisser sa bouteille au sol et frappe le sol, l'autre élève frappe sa bouteille contre la main (répéter 4 fois)

1-8 : Intervertir les rôles

Laisser un temps pour que les élèves en groupe inventent des mouvements (8temps)

Mesurer ses forces : tirer, pousser, appuyer



JOUTES EN ÉQUILIBRE *Banc*



Deux élèves se placent face à face, debout sur un banc (ou élément supérieur de caisson), avec un ballon lourd entre les mains. Chacun d'eux doit essayer, à l'aide du ballon lourd, de déséquilibrer son adversaire. Le perdant est le premier qui pose pied à terre.

Variante : Le jeu peut aussi être exécuté sur une ligne de démarcation, sans ballon lourd. Les élèves se placent de part et d'autre de la ligne, la pointe du pied arrière touchant le talon du pied avant. La main gauche est ramenée derrière le dos, et avec la paume de la main droite, chacun essaie de déséquilibrer son adversaire en le poussant.

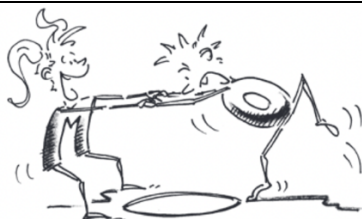


LES DRAPEAUX *Tapis*

Un matelas de 16 cm est posé sur le sol entre deux marques et doit être déplacé par les équipes au-delà des marques sur le sol.



LA CONQUÊTE DU CHÂTEAU *Cerceau, corde de traction*



A et B se tiennent par la main face à face au-dessus du cerceau. Au signal, chacun essaie de tirer l'autre et de le faire entrer dans le cerceau.

Variante : Tir à la corde



Conquérir, défendre, quitter un espace

Organisation

- Les duos sont disposés en cercle. Après deux combats, les élèves à l'intérieur du cercle se déplacent d'une position vers la droite.
- Veiller lors de la composition des équipes à la force, taille, poids des élèves pour permettre de vivre des expériences de réussite.
- Changer les rôles après chaque combat.

Conseil :

- Les combats où l'on amène l'adversaire au sol depuis la position debout ne sont pas recommandés. Il est néanmoins possible de faire des jeux « debout » type « chasse au scalp » : retirer pincettes ou sautoirs de l'adversaire.



LUTTER À DEUX : 2 tapis scratchés ensemble. Limiter les combats à 30 secondes pour les élèves



Combat de coq

Deux enfants tiennent une balle chacun entre leurs genoux. Ils doivent la protéger en essayant de faire tomber celle de leur adversaire au sol

Variante : Un enfant doit garder un cerceau au sol. L'autre enfant essaye d'y déposer un œuf de dragon (balle).



La tortue Un élève à quatre pattes doit résister à son adversaire en restant le plus longtemps possible en tortue. L'assaillant tente de retourner la tortue sur le dos le plus rapidement possible. Celle-ci ne peut pas s'accrocher avec les mains au terrain ou au tapis



Scier la table

Mettre l'adversaire sur le dos et maintenir les épaules adverses contre le sol durant 5 secondes.

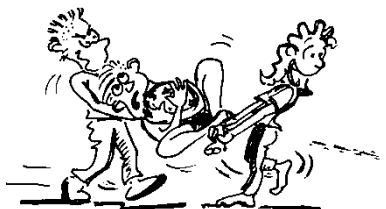
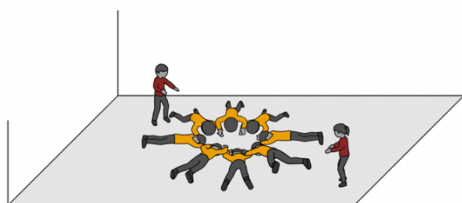
LUTTER EN ÉQUIPE : Terrain : 10 × 10 mètres. Limiter le temps pour marquer (60 secondes au maximum). Fixer un temps de discussion avant le début du jeu (organisation).

Table ronde

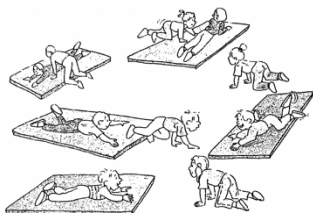
Équipe A se tient dans le rond central enlacés. Équipe B essaie de les faire sortir du rond central.

Le trésor

L'équipe A immobile et défend les ballons (trésor). L'équipe B doit s'en emparer.



ENTRAÎNER LA RÉVERSIBILITÉ DES RÔLES : 12 tapis



À l'assaut

1 élève par tapis. Un nombre équivalent de joueurs sans maison en début de partie et à quatre pattes. Pour les joueurs sans tapis : conquérir un tapis. Pour les élèves sortis du tapis chercher à reconquérir un autre espace.