

DISCIPLINE: E.P.S.	Domaine: Jeux d'opposition duelle : jeux de combat
Programmation: Cycle 3	Matériel: Grande surface de tatamis ; Cerceaux, foulards, ballons, épingles à linge, élastiques, sifflet, chronomètre...

Compétences-cibles: (programmes officiels 2008, Socle Commun)

- Amener son adversaire au sol pour l'immobiliser.
- Marquer des points dans un match.
- Montrer une certaine persévérance dans toutes les activités.
- Commencer à savoir s'auto-évaluer.

Etapes des apprentissages essentiels de la séquence:

1. Situation d'entrée dans l'activité (1 séance) > jouer pour dédramatiser l'action et le combat.
2. Situation de référence (1 séance) > significative de l'activité (opposition effective). Permet l'évaluation.
3. Situation d'apprentissage (4-6 séances) > Ateliers de travail des compétences requises (gestion des rôles, contrôle de soi, efficacité des prises et de la résistance, gestion du risque et des chutes,...)
4. Situation de référence: Evaluation (1 séance).

Observation spécifique liée aux compétences et objectifs visés

Les activités d'opposition à 2, dans les actions de contact, telles que les sports de combat, aident l'élève à développer des stratégies et à anticiper les réponses de l'adversaire.

Objectifs:

D'ORDRE PSYCHOLOGIQUE: Affectif (volonté de vaincre; contrôler risque, stress, émotion); - Relationnel (rôles, respect des règles, de l'autre).

D'ORDRE PHYSIOLOGIQUE: Vitesse, force, respiration.

D'ORDRE INFORMATIONNEL: Vitesse de perception, de décision; anticipation, équilibre, coordination

Effets recherchés / savoirs et connaissances à acquérir

RÉALISER

- * diversifier ses actions
- * accepter de se déséquilibrer
- * maîtriser des éléments simples
- * enchaîner des actions

IDENTIFIER, APPRECIER

- * identifier les actions motrices fondamentales d'un combat
- * comprendre et accepter les règles
- * anticiper
- * repérer les principes d'efficacité

ORGANISER, GÉRER

- * appliquer des consignes
- * assurer plusieurs rôles
- * doser son effort
- * évaluer son efficacité

Déroulement de chaque séance:

1. Mise au point (explication des activités abordées.)
2. Echauffement (géré par l'adulte puis par les enfants)
3. Jeux de combats proprement dits ; la plupart du temps, groupes de 3 (2 combattants, 1 arbitre).
4. Relaxation (postures de yoga), respiration.

Règles d'or des jeux d'opposition :

-  Ne pas faire mal : pas de coup, pas de saisie à la tête ou au cou.
-  Ne pas se faire mal : bien s'échauffer.
-  Ne pas se laisser faire mal : signaler toute douleur en frappant le sol.

Termes japonais utilisés pour le judo :

« Hadjimé » pour engager le combat ; « Maté » pour le stopper.

Tenue obligatoire :

Tee-shirt, bas de survêtement, pieds nus. Ni bijoux ni lunettes.

Répertoire de jeux

➤ Jeux de coopération :

- Les siamois : effectuer un parcours avec obstacles simples en se tenant par la main, par la taille, par les épaules, par les chevilles.
- La chenille : les enfants se placent à quatre pattes les uns derrière les autres en tenant les chevilles de celui qui est devant. La chenille doit ensuite se déplacer sans rupture. Ce jeu peut être utilisé comme échauffement.
- La forêt : certains élèves constituent les arbres (à quatre pattes, jambes et bras tendus et écartés). Les autres se déplacent. Ce jeu peut être utilisé comme échauffement.
- Pousser-tirer : tirer ou pousser un partenaire pour lui faire franchir un espace en variant les saisies.
- Les déménageurs : les déménageurs doivent transporter des meubles (enfants figés) d'une maison à l'autre.
- Le relais dessus-dessous : les élèves sont partagés en deux groupes disposés en deux rangées de joueurs, à quatre pattes, serrés côte à côte. Le dernier enfant de chaque rangée doit venir se placer en tête en rampant sur ou sous ses camarades. Ce jeu peut être utilisé comme échauffement.

➤ Jeux d'opposition à distance ou à mi-distance :

- Le lasso : un joueur agite au sol autour de lui un ruban de 2m. L'adversaire doit poser le pied sur le ruban.
- Prise de foulard : saisir le foulard glissé dans la ceinture de l'adversaire (variante possible avec pinces à linge).
- Poules, renards, vipères : debout ou à quatre pattes, s'emparer d'un foulard glissé dans la ceinture. Les poules attrapent les vipères qui attrapent les renards qui attrapent les poules.
- La queue du diable : placer le diable (enfant avec foulard glissé dans la ceinture) dans un cercle de 5 m de diamètre. Une équipe de 4 ou 5 joueurs placés autour du cercle doit, sans se faire toucher, pénétrer dans celui-ci et s'emparer de la queue du diable.
- Le loup et l'agneau : un berger et son troupeau se tiennent debout en file indienne (le berger en tête, l'agneau en dernier). Le berger et son troupeau doivent protéger l'agneau en s'interposant entre lui et le loup.
- L'île : deux joueurs A et B se tiennent par les mains ou les poignets. A a un pied dans un cerceau et doit s'efforcer de l'y laisser malgré l'opposition de B.

➤ Jeux d'opposition corps à corps à rôles distincts :

- Sortir les ours de la tanière : les joueurs ours sont regroupés dans un territoire. Au signal, les chasseurs doivent les en faire sortir.
- Moule et rocher (groupes de 4) : une moule est agrippée à son rocher. Les deux autres doivent l'en décrocher (travail d'anticipation et de stratégie d'accrochage/décrochage).
- Arrêter les fourmis : les fourmis circulent librement dans l'espace de travail. Au signal, les chasseurs disposés autour pénètrent dans l'espace de travail et tentent d'immobiliser les fourmis au sol.
- Conquête du ballon : un joueur A est à quatre pattes. Il tient fermement sous son corps un ballon que le joueur B doit tenter de récupérer.
- Chameaux-chamois : chameaux et chamois sont répartis dos à dos le long d'une ligne médiane. A l'annonce du nom de leur équipe, les chameaux (ou les chamois) se précipitent à quatre pattes vers leur camp. L'autre équipe doit les en empêcher.
- Retourner la tortue : la tortue se tient à quatre pattes. Le chasseur doit la retourner.

- Les voyageurs : les voyageurs doivent traverser l'espace de travail. Les bandits essaient de les en empêcher en les immobilisant.
- Jeux d'opposition corps à corps rôles identiques (proches des luttes codifiées) :
- Combat de coqs : les joueurs sont accroupis face à face. Au signal, chacun doit saisir son adversaire par les mains ou les bras et essayer de le faire chuter.
 - Dos à dos : au signal, chacun se retourne et essaie d'immobiliser son adversaire.
 - Béret judo : même principe que le béret mais il s'agit ici de s'emparer d'un ballon et de le ramener dans sa moitié de terrain.
 - Lutte anglaise : contourner l'adversaire et le ceinturer par derrière.
 - Sumo : ceinturer l'adversaire pour le pousser hors d'un cercle.
 - Lutte turque : soulever l'adversaire et faire trois pas en le portant.
 - Ballon luteur par équipes : deux équipes de quatre joueurs sont face à face de part et d'autre de l'espace de jeu. 5 ballons sont disposés au milieu de l'espace. Au signal, les équipes doivent se précipiter vers les ballons et les ramener dans leur camp.

Grille de notation des combats lors des situations de référence

NOM:		V : gagné O : perdu = : égalité		
Catégorie liée au physique (taille, corpulence) : 1 - 2 - 3				
<u>Jeu</u>	<u>ADVERSAIRE:</u>	<u>Essai n°1</u>	<u>Essai n°2</u>	<u>Essai n°3</u>
Combat de coqs				
Moule et rocher : résister				
Moule et rocher : décrocher				
Faire sortir du terrain				
Faire chuter l'adversaire				
Retourner la tortue: résister				
Retourner la tortue: retourner				
SEANCE D'EVALUATION	 m'évalue:		Auto-évaluation
		(batons)	A-B-C-D	A-B-C-D
Immobiliser un adversaire				
Retourner un adversaire				
Faire chuter un adversaire				
Faire sortir du terrain un adversaire				
Résister aux actions d' un adversaire				

E.P.S. - Jeux d'opposition

NOM:		V : gagné O : perdu = : égalité		
Catégorie liée au physique (taille, corpulence) : 1 - 2 - 3				
<u>Jeu</u>	<u>ADVERSAIRE:</u>	<u>Essai n°1</u>	<u>Essai n°2</u>	<u>Essai n°3</u>
Combat de coqs				
Moule et rocher : résister				
Moule et rocher : décrocher				
Faire sortir du terrain				
Faire chuter l'adversaire				
Retourner la tortue: résister				
Retourner la tortue: retourner				
SEANCE D'EVALUATION	 m'évalue:		Auto-évaluation
		(batons)	A-B-C-D	A-B-C-D
Immobiliser un adversaire				
Retourner un adversaire				
Faire chuter un adversaire				
Faire sortir du terrain un adversaire				
Résister aux actions d' un adversaire				

E.P.S. - Jeux d'opposition

NOM:		V : gagné O : perdu = : égalité		
Catégorie liée au physique (taille, corpulence) : 1 - 2 - 3				
<u>Jeu</u>	<u>ADVERSAIRE:</u>	<u>Essai n°1</u>	<u>Essai n°2</u>	<u>Essai n°3</u>
Combat de coqs				
Moule et rocher : résister				
Moule et rocher : décrocher				
Faire sortir du terrain				
Faire chuter l'adversaire				
Retourner la tortue: résister				
Retourner la tortue: retourner				
SEANCE D'EVALUATION	 m'évalue:		Auto-évaluation
		(batons)	A-B-C-D	A-B-C-D
Immobiliser un adversaire				
Retourner un adversaire				
Faire chuter un adversaire				
Faire sortir du terrain un adversaire				
Résister aux actions d' un adversaire				

Temps de relaxation (postures de yoga)

Mise en condition: Marcher en silence dans la salle en amplifiant la respiration (non bruyante). Après quelques pas, tendre les bras au-dessus de la tête en inspirant, les relâcher en expirant ; insister sur la lenteur des mouvements.

Demander aux enfants de s'allonger dos au sol, éloignés les uns des autres et continuer à se concentrer sur leur respiration (mouvement de la poitrine et de l'abdomen).

Chaque posture doit être maintenue pendant environ 6 respirations complètes.

Respirer en plaçant correctement son dos et ses épaules.

La montagne.

Debout, jambes jointes, pousser le sol avec les talons et le plafond avec la tête. Le regard est fixé sur point devant soi à l'horizontale. Rentrer le menton en même temps que baisser les épaules vers l'arrière pour ouvrir la cage thoracique. La tête, les épaules, les hanches doivent être parfaitement alignées.



L'écureuil.

Assis sur les genoux et joindre les mains devant le menton. Monter un bras le plus haut possible, puis l'autre en inspirant et les baisser simultanément en expirant.



La bougie.

Assis sur les talons, allonger le buste et respirer profondément. Les épaules sont relâchées vers l'arrière pour permettre au thorax de gonfler pendant l'inspiration. Ne pas crisper le visage.



Respirer en prenant une posture d'équilibre.

L'oiseau.

Etendre les bras derrière soi, légèrement écartés du corps, comme des ailes. Se mettre sur la pointe des pieds en regardant un point fixe devant soi et rester en équilibre. Imaginer que l'on est enraciné au sol et grandir son corps sans perdre l'équilibre.



La cascade.

Debout, lever les bras comme pour toucher le plafond du bout des doigts en plaçant les bras de chaque côté des oreilles. Regarder en haut vers les mains en repoussant le sol avec les pieds, ensuite regarder vers l'arrière en étirant le buste.



L'arbre.

Debout, d'abord pieds parallèles, le corps bien droit, les épaules, les hanches et les chevilles bien alignées. Joindre les paumes devant la poitrine, fixer un point devant soi. Sans regarder, soulever un pied et le poser à l'intérieur de la cuisse opposée. S'allonger dans cette position pour grandir. Lever les mains vers le plafonds comme des branches d'un arbre sans perdre l'équilibre.

Changer de pied.



Le moulin à vent.

Les pieds écartés et parallèles, les jambes tendues, se pencher en avant le dos droit. Poser la main sur le sol au niveau du visage. Avec l'autre bras tendu, essayer de toucher le plafond en tournant le buste et la tête. Pousser sur le sol et essayer de toucher le plafond simultanément. Changer de sens.



Le tunnel.

A quatre patte, les mains dans l'alignement des épaules et les genoux dans l'alignement des hanches. Ecarter les doigts et bien les tendre. Bien en appui, soulever les hanches le plus haut possible en gardant la tête relâchée. Allonger le dos en poussant les talons au sol.



La table.

En partant d'une position assise, poser les mains sur le sol à 15 cm derrière soi. Poser les pieds à plat devant soi à environ 30 cm. En soufflant prendre appui sur ses mains et ses pieds en soulevant la poitrine de façon à être parallèle au sol. Les mains et les pieds doivent être alignés sous les épaules et les hanches.



Le pont.

Allonger sur le dos, les bras le long du corps. Les jambes sont écartées de la largeur de hanches. Poser les pieds au sol à environ 15 cm des fesses. Soulever les fesses et le dos le plus haut possible en poussant sur les pieds sans décoller les épaules du sol. Regarder le plafond.



La fleur.

Assis, les plantes de pieds l'une contre l'autre et les genoux écartés. Les coudes se touchent devant soi, se pencher en avant et glisser les bras sous les jambes. Se redresser en amenant les pieds vers le corps et garder l'équilibre. Revenir doucement à la position initiale.



Respirer et s'étirer.

La souris.

A genoux, assis sur la talons se pencher en avant sur les cuisses. Le front repose sur le sol devant les genoux. Les bras le long du corps, les paumes vers le haut, fermer les yeux.



Le chat. A quatre pattes, les mains et les genoux dans l'alignement des épaules et des hanches. Les doigts sont écartés bien tendus devant soi. En poussant par terre, arrondir le dos le plus possible en soufflant profondément. En inspirant, mettre le dos en extension en regardant en l'air et en étirant une jambe derrière soi. Répéter avec l'autre jambe.



Le serpent.

Allonger sur le ventre, les jambes tendues, en appui sur les avant-bras, les coudes près du corps et les mains ouvertes. Soulever le torse en regardant devant soi. Les épaules sont basses et dégagées vers l'arrière. Étirer le cou vers le haut et l'avant le plus possible.



Le lion.

A genoux, le buste sur les cuisses, les avant-bras au sol avec les coudes touchant les genoux. Regarder devant soi. Ensuite se redresser vers l'avant en poussant les mains au sol. Les épaules sont basses et les jambes bien tendues derrière soi.



La tortue. Assis, plantes de pieds l'une contre l'autre. Les coudes se touchent le devant soi. Se pencher en avant et faire toucher les coudes au sol entre les jambes. Glisser les avant-bras sous les jambes, les paumes des mains vers le sol. Essayer de poser la tête sur les pieds. Revenir doucement à la posture initiale.



La grenouille.

Accroupis, les pieds écartés de façon à ce que les talons touchent le sol. Mettre les bras à l'intérieur des genoux, les mains au sol écartées de la largeur des épaules. Pousser les genoux vers l'extérieur en abaissant les hanches vers le sol et en grandissant le dos et la nuque. Bien ouvrir les épaules.



Le paon.

Assis le dos bien droit, les jambes tendues et écartées. Les pointes de pieds vers le plafond en poussant sur les talons. Poser les mains à plat au sol de la largeur des épaules et pousser pour élargir les épaules.



Le papillon.

Assis, les plantes de pieds l'une contre l'autre, les genoux écartés. Poser les mains sur les épaules en soulevant les coudes. Se grandir en allongeant le buste. Monter les coudes en inspirant, les baisser en expirant.

