

Fiche d'exercices

Le light contact



Pratique sportive adaptée aux enfants, le light contact est une activité d'opposition duelle.

Discipline reine dans le milieu associatif, le light contact peut être pratiqué par les plus jeunes. Le combat se déroule sur un tatami : il s'agit de toucher son adversaire avec les poings gantés ou les pieds protégés par un chausson, tout en l'empêchant de faire de même.

Seules certaines parties du corps (faces antérieures et latérales du buste) constituent les cibles autorisées (les balayages sont permis, mais pas les frappes dans les jambes). L'arbitre, aidé par des juges, détermine l'élève qui a touché le plus souvent son partenaire dans le respect et la maîtrise des gestes codifiés.

Découvrir le light contact

Son enseignement se fonde sur les caractéristiques d'une pratique en situation réelle d'opposition à deux avec utilisations exclusives de formes de frappes codifiées. Ce duel se déroule sur une surface et dans un temps limité. Il développe les compétences motrices, cognitives, affectives et sociales des pratiquants lors de confrontations duelles.

Les différents rôles

Que l'on soit combattant (toucher le premier en se protégeant), arbitre (valider ou non la touche) ou juge (valider ou non la décision de l'arbitre), tous les acteurs sont sollicités par la prise d'information et de décision :

- le combattant observe son adversaire pour organiser son attaque et sa défense ; il fait des choix tactiques pour remporter l'assaut ;
- l'arbitre veille au respect des règles et consignes de sécurité ; c'est lui qui donne le signal du début et de fin du jeu et désigne le vainqueur ;
- le juge répond aux demandes de l'arbitre en utilisant le langage gestuel : il sait retranscrire le déroulement de la rencontre, argumenter pour justifier une décision ;
- le « coach » observe les composantes de l'opposition pour déterminer les problèmes rencontrés par le « fullleur » ;
- le chronométrateur mesure le temps de combat et en signale la fin à l'arbitre.

L'apprentissage

La démarche d'apprentissage se centre sur l'activité décisionnelle et perceptive en situation d'affrontement pour développer ensuite un travail en anticipation. On distingue trois étapes :

- toucher les cibles ;
- maîtriser les touches ;
- toucher et ne pas être touché.

Les compétences sollicitées

Compétences motrices

- adapter ses appuis pour concilier mobilité et équilibre ;



Des pratiques adaptées

Le full contact est pratiqué dans plus de 80 pays. Il s'adresse aux combattants expérimentés, les « fullleurs » de plus de 18 ans. La rencontre se déroule sur un ring et, selon les catégories d'âge, en 3 à 7 périodes de 2 minutes. Le gain du combat s'obtient par l'efficacité des touches (au corps et à la face) ou par mise hors combat.

Le semi-contact est une discipline de compétition, pratiquée en milieu associatif et scolaire (collège et lycée). Les points sont comptés chaque fois qu'une touche suit une attaque validée par l'arbitre. Les combattants évoluent sur un tatami (4 x 4 m). La variété des rôles sociaux durant la confrontation (2 combattants, 1 arbitre et 2 juges) et l'apprentissage des règles de base en constituent l'intérêt éducatif.

Le light contact, discipline reine dans le milieu associatif peut être pratiquée par les plus jeunes. Elle se déroule sur un tatami où les deux combattants dirigés par un arbitre sont évalués par trois juges : ceux-ci déterminent l'élève qui a touché le plus souvent son partenaire en maîtrisant ses gestes.

- varier ses déplacements (s'approcher pour toucher avec les poings, se reculer pour toucher avec les pieds) ;
- réaliser des actions précises (enchaînements de poings et/ou de pieds) en augmentant la difficulté (en tournant, sautant, etc.) ;
- diversifier les formes d'actions (enchaînements d'attaque) ;
- utiliser ses qualités (allonge, gabarit, vivacité, etc.) et gérer ses efforts avec efficacité et sécurité ;
- anticiper sur les actions à produire (choisir et appliquer une tactique, élaborer une stratégie pour résister) ;
- s'engager dans un type d'effort en appréciant le risque (combattre un adversaire de sa catégorie sur une durée déterminée, rencontrer un adversaire un peu plus « fort » que soi).

Compétences cognitives

- connaître le matériel et les règles de sécurité ;
- respecter les trois règles d'or (ne pas faire mal, ne pas se faire mal, ne pas se laisser faire mal) ;
- assumer les différents rôles (combattant, arbitre, juge) en respectant les règles d'un tournoi (temps de combat, comptage de points) ;
- évaluer, juger ses actions et celles des autres avec des critères objectifs.

Compétences affectives

- maîtriser ses émotions et accepter l'affrontement physique direct ;
- accepter d'arbitrer, de juger et de l'être.

Compétences sociales

- se conduire dans le groupe en fonction de règles ;
- respecter les décisions de l'arbitre.



Le circuit ourson

Le principe

Le circuit « Ourson » constitue un ensemble de situations pugilistiques riches utilisant du matériel approprié :

- l'espace réduit est adapté aux possibilités motrices et conceptuelles de l'enfant lui permettant d'identifier et de distinguer les lieux d'activité ;
- la réalisation de circuits variés favorise la quantité d'actions motrices en toute sécurité ;
- le maintien à portée de voix de tous les enfants

- facilite encouragement, conseil et soutien ;
- la proximité suscite l'imitation et les échanges entre groupes (confrontations, coopération).

Le dispositif

Le circuit comporte neuf ateliers ludiques et motivants (cf. page 3). Le matériel adapté (chasuble et balle velcro, cible sur sac réglable...) constitue une source importante de feedback : l'enfant perçoit les effets de son action et, par là même, peut progresser dans ses apprentissages moteurs. Pour un bon déroulement :

- l'enseignant forme des groupes d'enfants de taille, poids et force comparables ;
- les élèves respectent les espaces d'évolution et les indications des observateurs qui sont garants des règles et de la sécurité.

Les règles de jeu

A chaque atelier, les groupes d'élèves respectent les consignes suivantes :

- saluer son adversaire en début et fin de combat ;
- respecter les trois règles d'or des activités d'opposition et les coups autorisés ;
- prendre en compte sa santé et celle de autres : utiliser une tenue adaptée, ôter ce qui peut blesser (bijoux, montre) arrêter l'action dès que l'arbitre le demande, etc. ;
- adopter des attitudes d'écoute, d'aide, de tolérance et de respect des autres pour agir ensemble.

Les situations

Elles s'organisent autour de trois thèmes : la coopération, l'habileté et l'opposition.

Dans ces situations duelles, les élèves apprennent à :

- présenter les cibles : la hauteur (médiante, figure) et l'orientation (face-rectiligne, profil-circulaire) du gant indiquent le type de frappe à effectuer ;
- répondre : selon la cible présentée, la toucher avec le poing ou le pied.

Les actions motrices, spécifiques au full contact sont ainsi progressivement abordées :

- toucher direct bras : coup donné avec le devant des poings à mi - ou longue distance, avec une trajectoire rectiligne ;
- coup de pied de face : donné avec le dessous du pied (trajectoire rectiligne) ;
- toucher circulaire : donné avec le dessus du pied (trajectoire circulaire) ;
- coup de pied sauté : saut effectué vers l'avant pour rattraper la distance de touche.

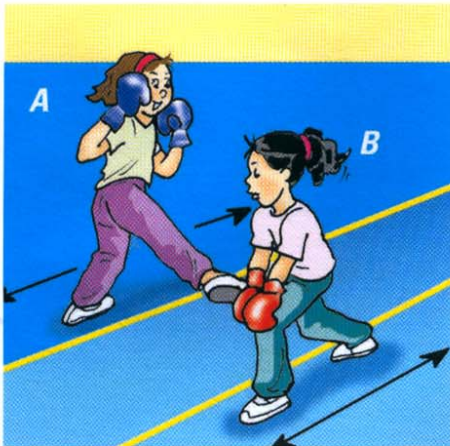
Jean-Michel Reymond,

Photos : auteur, illustrations : C. Müller

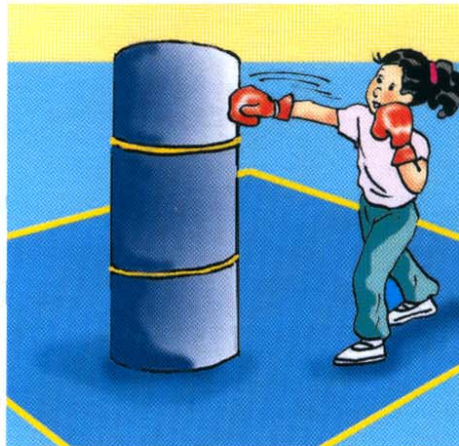
Extrait de la revue EPS 1 n°128, juin-juillet-août 2006, pp 10 à 13

www.revue-eps.com

JEUX DE COOPÉRATION : TOUCHER LES CIBLES



La rivière des ours
A présente les cibles,
B répond sans franchir la rivière.

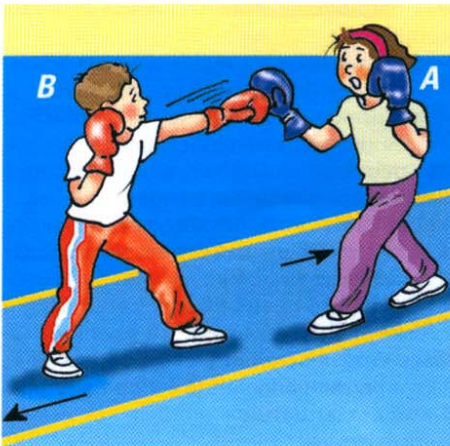


Le sac de miel
Toucher les zones tracées sur le sac.

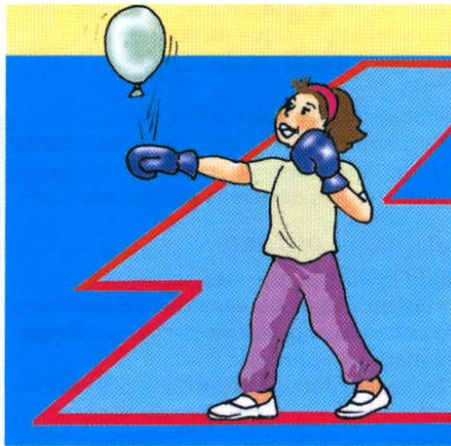


La danse des ours
A dans son cerceau présente les cibles,
B dans le cercle extérieur répond.

JEUX D'HABILITÉ : MAÎTRISER LES TOUCHES



Le tunnel des ours
A se déplace et présente les cibles,
B répond.



Le vol des abeilles
Guider, par des frappes, un ballon de
boudruche en suivant le parcours tracé.

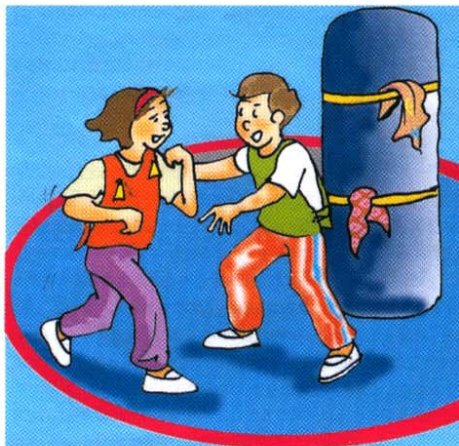


Lucky l'ours
Dos au sac, au signal se retourner et réaliser
la frappe annoncée.

JEUX D'OPPOSITION : TOUCHER - NE PAS ÊTRE TOUCHÉ



La balle magique
Accrocher ses deux balles mousse sur la
chasuble de l'adversaire.



L'attaque de la caverne
Attraper les foulards placés sur le sac sans
se faire prendre ses pincés fixées aux épaules.



Les abeilles dans la forêt
Attraper 4 abeilles fixées par un velcro sur
son partenaire.