Fondamental

- cycle 3 -

Fiche d'exercices

Objectif immobiliser

Identifier les difficultés des élèves, déterminer des niveaux de progrès et proposer une adaptation pertinente d'un jeu est la démarche choisie dans ce travail.

La démarche

L'objectif est d'amener l'enfant à éprouver les actions possibles sur le corps de l'autre dans des situations d'opposition duelle.

Le jeu de référence

Immobiliser la tortue

Position de départ : les enfants sont par deux, un à quatre pattes, un à genoux.

But du jeu : retourner l'adversaire et l'immobiliser sur le dos.

Dispositif : organisé sous forme de tournoi, chaque élève affronte successivement plusieurs camarades, dans des phases de jeu de 45 secondes. Un arbitre vérifie les saisies.

L'observation des élèves

On distingue de grandes différences individuelles tant dans les actions motrices (dissociation, enchaînement, coordination, efficacité) que dans la qualité des immobilisations. La structuration des apprentissages permet de progresser.

La mise en œuvre

Les enfants sont par groupes de six, établis en fonction du gabarit ou du niveau : deux enfants combattent pendant 45 secondes ; trois autres assurent la sécurité en tenant les tapis ; un arbitre. Chaque thème de travail est abordé en trois phases progressives :

- agir en partenariat (le camarade est consentant) pour se centrer sur le travail moteur ;
- s'opposer selon des rôles prédéfinis (un attaquant et un défenseur) pour ôter toutes incertitude : chacun se concentre sur les actions motrices inhérentes à son rôle ;
- jouer une situation de combat pour vérifier la stabilité de l'apprentissage.

Entre chaque phase, une mise en commun permet d'énoncer les différentes actions motrices utilisées, de les répertorier dans un document pour la classe et d'établir ainsi une liste des gestes les plus efficaces.

L'apprentissage

Déséquilibrer son adversaire

Pour entrer dans l'activité

Pour surmonter la peur de s'engager ou de chuter, proposer des situations :

- individuelles : apprendre à chuter depuis la position à genoux ; rouler ;
- en partenariat : des jeux d'équilibre ; d'opposition à deux ou plus (les meubles à déplacer, les boules de neige à faire rouler, le combat de coq avec un départ assis, etc. (De nombreux exemples figurent dans *50 jeux de lutte*, D. Eichelbrenner, Ed. Revue EP.S.).

Agir en partenariat

Tâche : trouver au moins une action efficace pour déséquilibrer systématiquement son partenaire qui se laisse faire. L'action se déroule pendant 5 minutes et, toutes les 30 secondes, on change les binômes.

Critère de réalisation : combiner plusieurs actions (tirer, soulever, pousser).

Remédiation : reproduire une action nommée par

l'enseignant, un élève ou l'adversaire.

S'opposer selon des rôles prédéfinis

Tâche : déséquilibrer son adversaire qui résiste, en utilisant à chaque fois une technique différente (pousser le haut du corps, soulever les jambes, etc.).

L'action se déroule pendant 8 à 10 minutes et toutes les 45 secondes on change les binômes.

Critère de réalisation : reproduire précisément les propositions (respect des prises, gestes et actions).

Remédiation : trouver 3 techniques différentes et efficaces.

Jouer une situation de combat

Tâche : renverser au moins 2 fois son adversaire sur le dos en 30 secondes.

Critères de réalisation : pendant les 5 premières minutes, s'essayer aux techniques énoncées ; puis mener ses combats pour gagner.

Remédiation : énoncer son action préférée et comparer son efficacité selon les adversaires.

Déséquilibrer pour mettre l'adversaire au sol sur le dos

Pour entrer dans l'activité

Pour combiner déséquilibre et immobilisation, les enfants doivent accepter le rapport de force impliquant d'être au-dessus de l'adversaire. Proposer des situations sous pression temporelle. En 1 minute, il faut :

- immobiliser le plus d'adversaires possibles ;
- récupérer un trésor placé sous la tortue à quatre pattes en immobilisant cette dernière ;
- empêcher l'adversaire de sortir de sa zone.

Agir en partenariat

Tâche : retourner la tortue qui se laisse faire et la bloquer sur le dos.

Critères de réalisation : trouver au moins une action efficace pour combiner le déséquilibre et le retournement ; enchaîner de actions (tirer, pousser, soulever, écraser).

Remédiation : pour renforcer l'enchaînement et le contrôle, lâcher la tortue dès qu'elle est déséquilibrée.

S'opposer selon des rôles prédéfinis

Tâche : pendant 8 à 10 minutes et en changeant d'adversaire toutes les 30 secondes, coincer la tortue en utilisant les différents gestes répertoriés. Réussir au moins 8 enchaînements : déséquilibre et maintien au sol.

Critère de réalisation : utiliser la force créée par le déséquilibre pour amener l'adversaire dos au sol.

Remédiation : varier les temps d'action pour accroître la contrainte.

Jouer une situation de combat

Tâche : retourner et immobiliser son adversaire en 30 secondes.

Critère de réalisation : les 2 points donnés pour l'immobilisation sont enlevés si la tortue s'échappe après le déséquilibre.

Remédiation : introduire une contrainte temporelle (maintenir l'immobilisation au moins 5 secondes).

Déséquilibrer et immobiliser de différentes manières

Pour entrer dans l'activité

Certains enfants appréhendent l'immobilisation. Pour les aider à dépasser leur peur :

- développer l'esquive en sortant le plus rapidement d'une zone tracée au sol ;
- dans la situation où les ours immobilisent les serpents (allongés au sol) par leur seul poids du corps, le serpent marque 1 point s'il se libère dans un temps imparti.

Agir en partenariat

Tâche : rechercher les gestuelles efficaces pour immobiliser la tortue 5 secondes par, au moins, deux techniques différentes.

Critère de réalisation : trouver des placements du corps adéquats à chaque technique.

Remédiation : inciter à utiliser les bras et les jambes, enserrer, etc.

S'opposer selon des rôles prédéfinis

Tâche : essayer chacune des techniques répertoriées pour juger de leur efficacité.

Critère de réalisation : déterminer les placements du corps adéquats.

Remédiation : alterner des temps de démonstration et de formalisation pour énoncer les actions efficaces.

Jouer une situation de combat

Tâche : pendant les cinq premières minutes, les binômes s'entraînent aux prises efficaces mais qu'ils ne maîtrisent pas. Puis il faut agir pour immobiliser (5 secondes) la tortue au moins 2 fois en 30 secondes de combat.

Critère de réalisation : chaque gestuelle ne peut être utilisée qu'une seule fois.

Remédiation : recourir au répertoire des actions efficaces élaboré pour inciter à l'emploi de techniques variées.

Laëtitia Anquetil, Aurélie Sanchez, Etudiantes en licence STAPS, Université du Sud à Toulon,
Illustrations : C. Tarcelin.

Extrait de la revue EPS 1 n° 131, janvier – février 2007, pp. 23-24
www.revue-eps.com