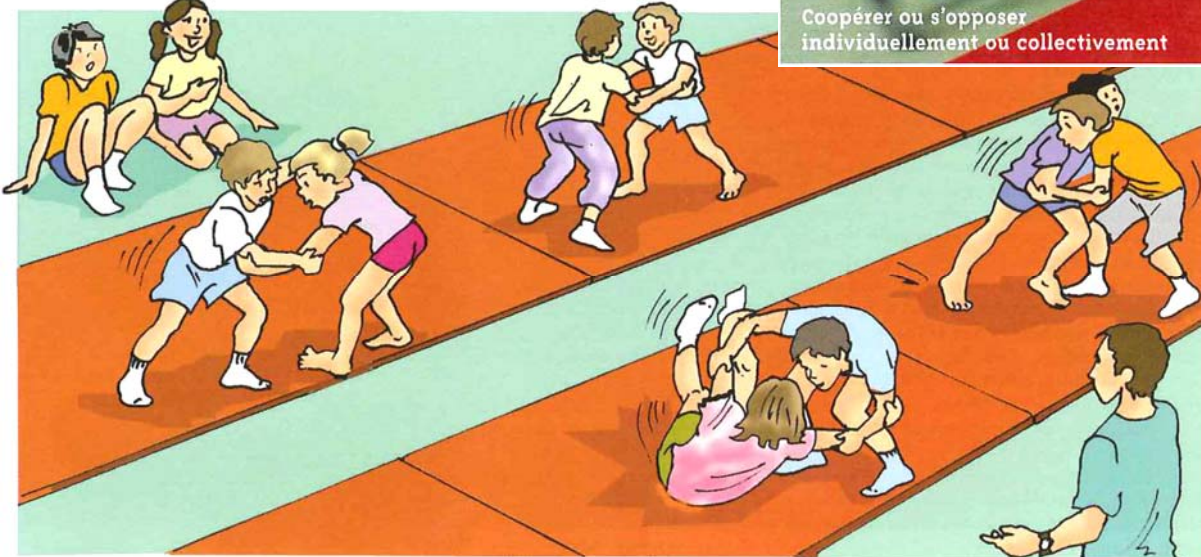


Jeux de lutte : Les deux Loups

Avec les jeux de lutte, l'enfant découvre les relations d'opposition et appréhende des situations duelles en respectant des règles.



© D.F.



LA DÉMARCHE

Dans la pratique des jeux de lutte, l'enfant construit un projet d'action pour tenter d'imposer à l'autre une attitude ou un état corporel. Pour cela, il sollicite des compétences :

- psychomotrices : saisir, pousser, tirer, chuter, se déplacer et s'équilibrer à deux ; utiliser des appuis nécessaires à la locomotion, l'équilibration et la préhension ; construire l'image du corps et la capacité à se repérer dans les différents plans de l'espace ;
- cognitives : feinter, anticiper, analyser les actions produites pour agir et réagir ;
- affectives et sociales : gérer son agressivité, respecter son adversaire, vivre des contacts, des sensations, des émotions.

Après des jeux en équipe, sans opposition directe (par exemple, s'emparer d'un ballon ou le protéger), l'enfant aborde le contact et acquiert les premières règles pour structurer l'opposition duelle: conquérir ou défendre un territoire ou déséquilibrer l'adversaire.

Il met en application les règles d'or formulées en début de séance et rappelées si nécessaire.

LA SITUATION

Objectif : progresser d'une action visant la conquête d'un territoire à une action directe sur l'adversaire pour le conduire au sol.

Organisation : une zone de tapis sur laquelle est matérialisé un couloir d'environ 1 m de large symbolisant une île ; les enfants sont répartis en binômes, ils se tiennent debout face-à-face à l'intérieur du couloir. La durée du jeu est celle d'un

assaut (gain du duel).

Règle d'or : maintenir les prises pendant toute la phase de jeu.

Actions privilégiées : pousser-tirer.

Première situation

- Consignes : par deux, face-à-face, se saisir par les coudes et tenter de déplacer son camarade hors de l'île.
- Critères de réussite : la qualité des appuis au sol, les actions utilisées (pousser, tirer), les rééquilibrations, etc.

Seconde situation

- Consignes : en conservant la même forme (face-à-face, prise par les coudes), déséquilibrer son camarade et l'accompagner au sol sans le lâcher.
- Critères de réussite : les deux partenaires se tiennent tout au long de l'exercice.

Variables

- les prises initiales : poignet, bras, coude, jambe, etc. ;
- le partage des rôles : l'un se laisse faire, résiste, se défend sans attaquer ;
- l'enchaînement d'actions au sol en demandant une seconde immobilité.

Frédéric Loyer,
Illustration : C. Müller

Extrait de la revue EPS n°337, Cahier 3 à 12 ans, mai-juin-juillet 2009, p. 14
www.revue-eps.com

Pour en savoir plus

Retrouvez, du même auteur, la fiche « j'apprends à chuter » parue dans la Revue EPS1 n°116