

Répertoire de jeux de lutte et d'opposition



Source : <http://ww3.ac-creteil.fr/ID/93/bobigny/articles.php?lng=fr&pg=98>

Inspection des Ecoles de BOBIGNY
Dominique HUGON - Conseiller pédagogique EPS

C'EST MA BALLE !

Niveaux concernés: Tous niveaux

Matériel: 1 médecine-ball pour 2 (ou pour 4 si on fait deux groupes)

Objectifs: Contrôler un objet convoité par l'adversaire, gérer un objet en situation d'opposition.

Découverte des sens de force, de pression et d'équilibre.

JEU : **A** tient un médecine-ball, **B** doit essayer de le lui prendre. Pour chaque réussite on marque un point. A la fin du temps de jeu (30 à 45 sec.) on compte les points et on change de partenaire.

Variante : • Jouer sur une surface restreinte (ex: cercle de 2 m de diamètre) avec obligation de lâcher le ballon si on est mis sur le dos.

• Faire varier les objets à tenir.

C'EST MON CERCLE

Niveaux concernés: Tous niveaux.

Matériel: Un cerceau par joueur.

Objectifs: Travail d'action-réaction. Stabilité en position debout. Découverte des déséquilibres en rotation.

JEU : Les enfants sont 2 par 2. Des cerceaux sont disposés par terre, 2 par 2, l'un contre l'autre sur toute la surface de jeu. Chaque joueur est dans un cerceau. Au signal, il faut réussir à faire sortir son adversaire du cerceau où il se trouve sans sortir du sien.

Variantes :

- Se tenir à une main.
- En équilibre sur un pied.
- Se tenir par les vêtements.
- Saisie libre.

CHAMEAUX-CHAMOIS

Niveaux concernés: CP/CM

Matériel: Aucun

Objectifs: Réaction à un signal. Travail de contrôle au sol, de retournement et d'immobilisation.

JEU : 2 équipes s'opposent : les chameaux et les chamois.

Chameaux et chamois sont assis dos à dos au centre de la zone de jeu. Le maître raconte une histoire mettant en scène ces animaux. A l'annonce de leur nom, les joueurs partent à 4 pattes en direction de leur camp. Les joueurs de l'équipe opposée doivent les empêcher d'y arriver en les immobilisant ou en les retournant sur le dos.

Variantes :

- Attribution de points selon l'objectif visé (ex : 2 points pour les retournements...).
 - Faire varier les positions de départ (4 pattes, à plat ventre etc...)
 - Tout joueur pris passe dans l'autre camp.
-

CHARBONNIER MAÎTRE CHEZ LUI

Niveaux concernés: Tous niveaux

Matériel: De quoi délimiter un cercle de 3 m de diamètre environ (craie, ceintures de judo ...)

Objectifs:

- Prise de conscience des limites de jeu. Contrôler ses gestes.
- Travail des esquives
- Notion de tirer-pousser
- Opposition face à un groupe ou un ensemble de joueurs.

JEU : La classe est divisée en 4 équipes. 2 équipes sont dans le cercle, 2 observent et arbitrent. Il faut faire sortir l'autre équipe du cercle -préciser les modalités d'élimination (une partie du corps, le joueur entièrement hors du cercle...)

Rappeler les consignes de sécurité générales des jeux d'opposition pour prévenir les brutalités.

Variantes:

- Jeu individuel (le dernier qui reste dans le cercle gagne)
- Les mains dans le dos
- Joueurs accroupis (attention c'est dur !)
- A 4 pattes.
- A plat ventre.

- En saisissant les bras ou les vêtements (si on a un judogi)
- En saisissant aux jambes.

Debout, faire attention aux enfants qui tombent les uns sur les autres et éviter les empilements dangereux.

COMBATS AU SOL

Niveaux concernés: Tous niveaux.

Matériel: Aucun.

Objectifs: Mise en situation de combat au sol. Réaction à un signal. Travail de contrôle au sol.
Immobiliser.

JEU : Les enfants sont 2 par 2 . Ils sont assis dos à dos. Au signal, ils doivent essayer de mettre leur adversaire sur le dos et l'y tenir 3 secondes. Durée des combats : 1 min. Changer à chaque fois de partenaire.

Variantes :

On fait varier les départs.

- Allongés côte à côte.
 - Allongés en tête-bêche.
 - A 4 pattes face à face.
 - Assis face à face jambes écartées.
 - **A** assis jambes écartées et **B** à genoux entre ses pieds.
-

COMBATS DE COQS

Niveaux concernés: tous niveaux

Objectifs:

- gestion de l'équilibre en position accroupie.
- initiation aux chutes.

JEU : Les joueurs sont 2 par 2, accroupis, face à face les mains devant eux. Chacun doit essayer de déséquilibrer son adversaire en le poussant, en le tirant ou en esquivant ses attaques.

Variante : Les 2 joueurs ont les mains derrière le dos et sont à côté l'un de l'autre.

COMBATS DE POMPES

Niveaux concernés: tous niveaux

Matériel: Aucun

Objectifs: Equilibre en position quadrupédique. Musculation de la ceinture scapulaire. Sensation de gainage.

JEU : Les enfants sont 2 par 2, face à face, en appui seulement sur les mains et les pieds. Au signal, chacun tente de faire tomber l'autre. La chute ou un genou au sol et c'est la défaite !

Variantes :

- Imposer les jambes tendues.
 - Imposer les jambes serrées.
-

CONTRÔLES DEBOUT

Niveaux concernés : A partir du C.M

Matériel: Aucun.

Objectifs: S'habituer à différentes saisies. Soulever. Tomber et faire tomber. Amener au sol.

JEU : Les enfants sont 2 par 2 . On donne une consigne de saisie. Au signal, chacun doit essayer de soulever l'autre sans lâcher la prise de départ. On fait varier le contrôle tous les 2 combats.

Les différents types de contrôles :

- Ceinture à rebours - Chacun tient la taille de l'autre en ceinture.
- Contrôle corse - Ceinture en passant un bras par dessus l'épaule et l'autre sous l'aisselle.
- En tenant la ceinture de l'adversaire.
- En tenant les vêtements.

Variantes :

- Mêmes saisies et on fait tomber.
- Idem en faisant sortir du cercle.

FAIRE TOMBER

s'initier sans danger à genoux ou assis

En enveloppant tête et épaule.	En tenant un bras par-dessous.
En tenant un bras par-dessus.	En tenant autour de la taille.
Un genou au sol, l'autre jambe fait barrage.	A est assis face à B et lui bloque un genou avec le pied pour le faire tomber.

Pour chacune de ces techniques, on habitue les enfants à tout de suite tenir au sol le partenaire de jeu par l'une des techniques de contrôle décrites précédemment.

GARDIENS ET PRISONNIERS

Zone de jeu : Sur des tapis. Au centre de la zone de jeu on trace une prison pouvant contenir tous les joueurs.

Organisation : 2 équipes (gardiens et prisonniers)

Déroulement : Au début du jeu, chaque gardien tient un prisonnier dans la prison au sol. Au signal, les prisonniers doivent s'évader et les gardiens doivent les en empêcher. On estime qu'un prisonnier est sorti, lorsqu'il n'a plus aucun contact avec la prison. Le jeu s'arrête quand tous les prisonniers se sont évadés ou au bout d'une minute (à moduler selon les joueurs). On inverse ensuite les rôles.

Variantes :

- Jouer debout

- Imposer un type de saisie (voir chapitre technique)
-

GENDARMES ET VOLEURS

Matériel : Un foulard ou un bout de ceinture de judo pour 2 enfants. Une craie. Un chronomètre.

Zone de jeu : Un tapis de lutte ou de judo. La cour de récréation pour la variante. Une prison est délimitée au fond de la zone de jeu, dans un angle ou au centre de celle-ci.

Déroulement : Tous les joueurs sont à 4 pattes ou à genoux. Les voleurs portent un foulard à la ceinture.

L'arbitre laisse les joueurs se déplacer quelques instants sur la surface de jeu avant de donner le signal de la poursuite. Pour capturer les voleurs, les gendarmes doivent leur arracher le foulard et le laisser tomber à l'endroit de la saisie. Le voleur capturé se rend tout seul en prison. Les voleurs libres peuvent délivrer les prisonniers en récupérant les foulards arrachés et en les lançant dans la prison. Les prisonniers remettent ceux-ci à la ceinture et reprennent le jeu. À la fin du jeu, on compte les prisonniers, puis les rôles sont inversés. Le jeu s'arrête lorsque tous les voleurs sont capturés, ou au bout de 2 minutes (à moduler).

Évolution du jeu : Quel que soit le mode de capture, le voleur doit laisser son foulard à l'endroit où il a été pris.

On capture :

- en ceinturant,
- en mettant sur le côté ou sur le dos,
- en mettant sur le dos,
- en saisissant par un ciseau de jambes.

Variante : On peut jouer debout dans la cour de récréation sur le terrain de hand ball par exemple.

La capture se fait alors :

- en arrachant le foulard,
- en touchant 2 fois dans le dos,
- en ceinturant,
- en immobilisant 2 secondes.

ÎLES ET CROCODILES

Niveaux concernés: A partir du C.E

Matériel: Cerceaux de couleurs différentes

Objectifs: Contrôler l'adversaire. Maîtriser les déplacements au sol. Prise de conscience des sensations d'allègement et de levage.

JEU : On joue 2 par 2. Des cerceaux de couleurs différentes sont disposés sur la zone de jeu. Chaque couleur représente un certain nombre de points (à déterminer lors de la mise en place du jeu). Un joueur est à 4 pattes et son adversaire est debout. Au signal le joueur à 4 pattes doit essayer de marquer le plus de points possibles en touchant l'intérieur des cerceaux avec n'importe quelle partie du corps; son adversaire tente de l'en empêcher. Temps de jeu environ 1 min.

- Pour les petits qui ne savent pas compter : on demande de toucher un cerceau de chaque couleur.
-

JAMBE SUR JAMBE

Niveaux concernés: Dès le C.P

Matériel: Aucun.

Objectifs: Amener au sol. Faire tomber. Maîtriser sa chute et celle des autres. Educatifs de projections avec les jambes.

JEU : Les enfants sont debout 2 par 2. Ils crochètent leurs jambes. Au signal, ils essaient de se faire tomber.

Temps de jeu : 30 sec. On change de partenaire à chaque fois. Toutes les 2 parties on change la manière de crocheter.

Les différents crochetages : •Les jambes droites par l'extérieur. (o-soto gari)

- Les jambes gauches par l'extérieur.
- Les jambes droites par l'intérieur. (ko-uchi-gari)
- Les jambes gauches par l'intérieur.
- Jambe droite de **A** sur intérieur de jambe gauche de **B**. (o-uchi-gari)
- Jambe droite de **A** sur extérieur de jambe gauche de **B**. (ko-soto g.)

JEUX DE TOUCHES

Niveaux concernés: A partir du C.P

Matériel: Aucun.

Objectifs: Apprendre à mesurer ses gestes. Rapidité des déplacements. Esquiver.

JEU : On joue 2 par 2. Au départ les enfants sont face à face. Le jeu commence au signal donné par l'arbitre. Il s'agit de toucher une partie du corps de l'adversaire autant de fois que possible dans le temps de jeu (30 Sec.). On évitera le visage par mesure de sécurité. Chacun compte ses points et on change à chaque fois de partenaire.

Evolutions possibles :

- Avec les mains
 - Touche épaules
 - Touche ventre
 - Touche crâne
 - Touche tout
 - Avec les pieds •Touche fesses
 - Touche ceinture
 - Avec mains et pieds
 - Combiner les différentes touches
-

J'IRAI PAS CHEZ TOI !

Niveaux concernés: Tous niveaux.

Matériel: Anneaux, bâtons courts.

Objectifs:Gérer des tractions diverses. Stabilité des appuis. Equilibres.

JEU : On joue par 2. Il faut réussir à tirer son adversaire jusqu'à une limite placée à environ 2 mètres derrière soi.

- En se donnant la main.
- En se tenant par le pli du coude.
- En se tenant par la nuque à une main.
- En se tenant par la ceinture.
- En se tenant par les 2 bras.
- **A** tient **B** par une ceinture qui lui passe dans le dos (puis on inverse les rôles).

LA CORDE EN CERCLE

Niveaux concernés: à partir du C.P

Matériel: Une corde nouée formant un grand cercle ou des ceintures de judo nouées entre elles.

Objectifs: Travail des appuis. Tirer- pousser.

JEU : On divise la classe en 3 ou 4 groupes qui joueront séparément. Les joueurs sont à l'intérieur du cercle formé par la corde. Des quilles sont à l'extérieur à environ 1 mètre des joueurs. Chacun doit tirer pour toucher sa propre quille.

LA CRÈPE

Niveaux concernés: Tous niveaux.

Matériel: Aucun.

Objectifs: Travail de contrôle au sol. Maintenir. Vitesse de réaction. Réaction à un signal.

JEU : Les enfants jouent par 2 . **A** est couché sur le dos, **B** est à genoux à côté de lui. **A** doit essayer de se mettre à plat ventre et **B** doit l'en empêcher.

Variantes :

- Les deux joueurs doivent réagir à un signal extérieur (sifflet, frappe des mains etc...).
 - Le joueur allongé déclenche l'action dès qu'il bouge.
 - Faire varier les positions de départ pour **B** (assis, à 4 pattes, dos au partenaire etc...).
-

LA FORÊT

Niveaux concernés : Tous niveaux.

Matériel: Aucun

Objectifs: Renforcement de la ceinture scapulaire. Maintien d'appuis au sol. Déplacements au sol.

JEU : 2 équipes. Les joueurs de l'équipe A représentent les arbres d'une forêt en se tenant à 4 pattes, bras et jambes tendus et écartés. Les joueurs de l'équipe B doivent traverser la forêt en passant sous les arbres.

Variantes :

- Chronométrer la traversée.
 - Imposer un parcours (entre les bras, entre les jambes etc...)
 - Faire le parcours sur le dos, à plat ventre etc...
 - En relais.
-

LA GRAPPE

Niveaux concernés: On peut commencer dès la maternelle.

Matériel: aucun.

Objectifs: S'habituer aux contacts physiques. S'accrocher. Gérer l'efficacité des saisies (les siennes et celles des autres). Former un groupe soudé physiquement et relationnellement.

JEU : 2 équipes. L'équipe **A** forme une grappe au sol en entremêlant jambes, bras et corps pour pouvoir résister au maximum à l'équipe **B** qui va tenter de séparer les joueurs ainsi emmêlés et les emmener hors d'une zone définie.

LA RONDE DES PATINEURS

Niveaux concernés: à partir du C.M

Matériel: Maillots, foulards ou ceintures de judo de différentes couleurs.

Objectifs: Déséquilibrer pour faire tomber. Accepter la chute. Utiliser les jambes pour faire tomber.

JEU : On divise la classe en 4 équipes. Les équipes se rencontrent 2 par 2. On forme une ronde dans laquelle les joueurs des 2 équipes sont alternés. Ils se tiennent les mains ou les manches. Au signal, il faut déséquilibrer les adversaires en balayant leurs jambes. Les équipes en attente s'occupent de l'arbitrage et comptent les points. On est déséquilibré chaque fois qu'une partie du corps autre que les pieds touche le sol. Durée du jeu : 1 à 2 minutes.

Variantes :

- Les 4 équipes forment la ronde et s'affrontent.
- On peut éliminer les joueurs déséquilibrés.
- Faire varier les saisies (ceinture, épaules, revers...)

LE BÉRET-COMBAT

Niveaux concernés: tous niveaux.

Matériel: 1 foulard, un médecine-ball et quelques bouts de ceintures de judo.

Objectifs: réaction à un signal, contrôle du partenaire, équilibres, gestion de la chute.

JEU : 2 équipes, dont les joueurs sont numérotés, se font face à genoux.

Au centre de la zone de jeu on pose un foulard (ou quelques ceintures de judo nouées)
A l'appel de leur numéro, les joueurs vont à 4 pattes chercher le foulard pour le ramener dans leur camp.

Gain du jeu : porter le foulard dans son camp ou mettre le porteur de l'objet sur le dos.

Variantes :

- utiliser un médecine-ball à la place du foulard (pour ralentir la progression du porteur)
 - jouer debout (faire tomber le porteur de l'objet pour gagner)
-

LE CERCLE EMPOISONNÉ

Niveaux concernés: à partir du C.P

Matériel: de quoi matérialiser un cercle d'environ 2 mètres de diamètre.

Objectifs: Tirer dans différents sens. S'opposer à des tractions. Utiliser la force des autres.

JEU : On forme 2 ou 3 équipes d'une dizaine de joueurs. Tous les joueurs forment une ronde dans laquelle les équipes sont mélangées. Au centre de cette ronde, on place un grand cerceau ou on trace un grand cercle au sol. Il faut réussir à faire entrer les joueurs adverses dans le cercle central. Tout joueur touchant l'intérieur du cercle est éliminé. La dernière équipe en jeu gagne.

LE CHASSEUR ET LES LAPINS

Niveaux concernés: Tous niveaux.

Matériel: Aucun.

Objectifs: Tomber, accepter la chute. Travail des réflexes. Changements d'appuis.

JEU : 2 ou 3 chasseurs se déplacent sur la zone de jeu. Ils doivent toucher les lapins. Pour éviter d'être pris, ceux-ci peuvent se jeter à plat ventre, mais ne peuvent pas y

rester. Le chasseur doit alors courir après d'autres lapins. Tout lapin pris devient chasseur et le chasseur devient lapin.

Variante : • Se protéger en se mettant sur le dos.

LE CROCODILE-ÉPERVIER

Niveaux concernés: Tous niveaux.

Objectifs: Travail de l'attaque au sol. Elaboration de stratégies. Contrôles au sol.

JEU : Tous les joueurs sont à 4 pattes. La zone de jeu est la rivière, et de chaque côté se trouvent les rives. Les moutons sont sur une rive, 1 à 4 crocodiles sont au milieu de la rivière. Au signal, les moutons doivent traverser la rivière sans se faire attraper par les crocodiles. Pour capturer les moutons, les crocodiles doivent les mettre sur le dos. Un mouton pris devient crocodile. Les 2 ou 3 derniers moutons en jeu gagnent et deviennent crocodiles pour la partie suivante.

Variantes :

- Faire varier les manières de capturer les moutons (prendre entre les jambes, bloquer la progression...)
 - Traverser la rivière dans un temps donné.
 - Lors d'une prise, intervertir les rôles.
-

LE CROCODILE

Niveaux concernés: Tous niveaux

Matériel: De quoi délimiter un ou deux cercles de 4m de diamètre (craie, ceintures de judo ...)

Objectifs: Maîtrise de l'équilibre debout. Acceptation et gestion de la chute. Travail de l'attaque au sol.

Découverte et exploitation des différentes manières de déséquilibrer.

JEU : Une dizaine de joueurs sont debout dans un cercle (environ 4m de diam.) face à un crocodile (joueur à 4 pattes) qui doit les faire tomber ou les faire sortir de la zone de jeu. Un joueur qui pose au sol une autre partie du corps que ses pieds devient crocodile. Le dernier debout gagne.

Variantes :

- Chronométrer le jeu.
- Inverser les rôles dès qu'il y a chute.
- Tous les joueurs sont à 4 pattes (on capture alors en mettant sur le dos)

LE GARDIEN DU CERCEAU

Niveaux concernés: Tous niveaux

Matériel: 1 cerceau pour 2

Objectifs: Travail des tirer-pousser, des esquives, des équilibres ; gestion des déséquilibres dans un espace restreint.

JEU : Un joueur debout garde le cerceau en se plaçant à l'intérieur de celui-ci. Un adversaire va tenter de le faire sortir pour prendre sa place et devenir à son tour le gardien. (Changer fréquemment de partenaire)

LE GÉANT ET LE NAIN

Niveaux concernés: Dès le C.P

Matériel: Aucun.

Objectifs: Rapidité des déplacements. Changements d'appuis. S'habituer aux chutes et savoir les accepter. Amener au sol.

JEU : **A** et **B** sont face à face. **A** est debout et **B** est à genoux. Au signal, **A** doit passer derrière **B** qui l'en empêche. Au bout de 45 secondes, on inverse les rôles. Chaque réussite rapporte 1 point.

Variantes :

- **B** peut faire tomber **A** et marquer ainsi des points.
 - **A** et **B** essaient mutuellement de se faire tomber.
 - **A** essaie de toucher les épaules de **B** qui essaie de lui toucher les genoux.
-

LE LOUP ET L'AGNEAU

Niveaux concernés: Tous niveaux.

Matériel: Aucun.

Objectifs: Changements d'appuis. Vitesse des déplacements. Feinter.

JEU : On divise la classe en groupes de 5 à 7 joueurs. Les joueurs sont l'un derrière l'autre. Chacun tient la taille ou la ceinture de celui qui est devant lui. Un loup fait face à la colonne et, au signal, doit essayer d'aller en touchant le dernier joueur (l'agneau). Le

premier joueur (le berger) peut gêner le loup par ses déplacements et en écartant les bras mais, il n'a pas le droit de le saisir. Durée du jeu : 20 à 30 sec. Puis on change les rôles : le loup devient berger et l'agneau devient loup.

LE PONT

Niveaux concernés: Tous niveaux

Matériel: De quoi symboliser un pont par une ligne (craie, ficelle, ceintures de judo...)

Objectifs: Travail d'équilibre sur une surface restreinte. Gestion du polygone de sustentation en appuis fixes.

JEU : Après avoir installé un pont pour 2 enfants (lignes d'environ 2 m tracées au sol), on demande à chacun de se placer à une extrémité de ceux-ci. Au signal, chacun avance sur le pont pour en chasser l'adversaire. On marque 1 point chaque fois que l'autre tombe du pont (On tombe, lorsque l'un des appuis n'est plus en contact avec la ligne).

Evolutions possibles :

- Mains derrière le dos
- 1 main libre
- 2 mains libres
- Avec des engins •Ballons en mousse
- Bouteilles en plastique...
- Jeux de touches sur le pont
- Croiser 2 ponts

Variante : jeu de coopération

- On reprend les mêmes situations, mais on cherche à se croiser sur le pont sans perdre l'équilibre.
-

LE POT DE COLLE

Niveaux concernés: Tous niveaux

Matériel: Aucun

Objectifs: S'accrocher. Se détacher. Accepter le contact.

JEU : On joue 2 par 2. Un joueur s'accroche à une partie du corps de l'autre joueur qui, au signal, essaie de se dégager le plus vite possible. A la fin du temps de jeu (environ 30 sec.) on inverse les rôles.

Variante : On peut imposer la partie du corps à tenir et faire varier celle-ci à chaque changement de partenaire.

LE PUIITS

Niveaux concernés: Tous niveaux.

Matériel: 1 cerceau pour 2.

Objectifs: Travail de la stabilité au sol. Résister à une attaque au sol. Déplacer l'adversaire.

JEU : **A** est à 4 pattes et **B** à genoux à côté de lui. Ils sont à côté d'un cerceau. Au signal **B** doit essayer de mettre une partie du corps de **A** à l'intérieur du cerceau. A chaque point marqué, on change de rôle. A la fin du temps de jeu (1mn), on change de partenaire.

LE RODÉO

Niveaux concernés: tous niveaux.

Matériel: Aucun.

Objectifs: Les retournements. Travail d'action-réaction. Stabilité en position quadrupédique.

JEU : Les enfants sont 2 par 2. **A** est à 4 pattes et **B** à cheval sur lui. Au signal, **A** essaie de désarçonner **B** et **B** doit mettre **A** sur le dos. Temps de jeu : 20 secondes puis on change de rôle. Changer souvent de partenaire.

LE ROI RENÉ

Niveaux concernés: C.M

Matériel: Des médecine-ball, des ballons, des foulards...

Objectifs: Faire tomber. Empêcher la progression d'un adversaire.

JEU : 2 équipes s'opposent. L'une est gardienne d'un trésor (médecine-ball, ballons divers...) placé dans une zone étroite (coin de tapis) où les défenseurs ne peuvent pénétrer. Les attaquants cherchent à prendre les différentes pièces du trésor pour les emmener dans leur camp où elles ne peuvent être reprises. Les défenseurs peuvent

combattre les attaquants porteurs du trésor. Les attaquants ne peuvent pas lutter. On compte les points à la fin de la partie (Les pièces peuvent avoir des valeurs différentes). A la fin du jeu, on inverse les rôles.

Variante :

- Les défenseurs peuvent reprendre le trésor.
 - Les attaquants peuvent combattre et se défendre.
 - Chaque équipe à un trésor.
-

LE TOURNOI DES CHEVALIERS

Niveaux concernés: à partir du C.E 2

Matériel: De quoi tracer un cercle d'environ 3 mètres de diamètre

Objectifs: Equilibre à deux. Musculation générale. Gestion de l'opposition dans un espace restreint.

JEU : On forme des couples (cheval et cavalier) qui inverseront régulièrement leurs rôles. On délimite au sol une zone de jeu de 3 m de diamètre. Au premier signal, le cavalier monte sur le dos de son cheval et au deuxième le tournoi commence. Chaque cavalier doit essayer de faire sortir le couple adverse de la zone de jeu.

Variantes :

- Même jeu avec des bouteilles en plastique.
 - Même jeu avec des ballons en mousse.
 - Essayer de désarçonner le cavalier adverse.
-

LES 3 TOUCHES AU PIED

Niveaux concernés: Tous niveaux.

Matériel: De quoi tracer un cercle de 2 ou 3 mètres de diamètre

Objectifs: Vitesse des déplacements. Changements d'appuis. Maîtrise des gestes.

JEU : Les enfants jouent par 3 dans un cercle de 2 ou 3 mètres de diamètre. Au signal, chacun essaie de « marcher » sur les pieds des autres. Chaque fois qu'un joueur à marqué 3 points, il crie « stop », sort du cercle, et un autre joueur le remplace. Le jeu continue ainsi jusqu'à ce que tous les joueurs soient passés. Dans ce jeu, il n'y a pas à proprement parler de vainqueur.

Variantes :

- On peut jouer à 2 sur plusieurs zones de jeu.
 - Toucher les pieds avec les mains sans se jeter au sol.
-

LES BÉLIERS

Niveaux concernés: Tous niveaux

Matériel: Cerceaux, craie ou ceintures de judo pour délimiter une aire de jeu.

Objectifs: Travail des appuis, opposition en position quadrupédique, gestion de l'espace.

JEU : 2 joueurs sont face à face, à 4 pattes, les 2 mains dans un cerceau. Chacun doit pousser l'autre avec l'épaule pour lui faire quitter tout contact avec l'intérieur du cerceau.

LES CHASSEURS ET LES FOURMIS

Niveaux concernés: Tous niveaux

Matériel: Aucun

Objectifs: Travail des contrôles au sol, maîtriser les déplacements de l'autre, dédramatiser les contacts.

JEU : Les fourmis se promènent autour du tapis à 4 pattes. Au signal les chasseurs doivent les empêcher d'avancer.

LES DÉMÉNAGEURS

Niveaux concernés: Tous niveaux

Matériel: Aucun

Objectifs: Musculation. Prise de conscience du poids du corps, du sien et de celui des autres. Sensations de relâchement et de tonicité.

JEU : 2 équipes : les déménageurs et les meubles.
Les enfants de l'équipe des meubles doivent adopter l'attitude qui s'apparente le plus au meuble qu'ils choisissent. Les déménageurs doivent transporter les meubles d'une

maison à l'autre. Le transport doit s'effectuer sans abîmer les meubles et sans rayer le plancher. On inverse les rôles quand le déménagement est fini.

Variantes :

- Chronométrer le transport en pénalisant les mauvais transports.
 - Imposer des attitudes aux meubles (relâchés, contractés, en boules, en rouleaux etc...)
-

LES HÉRISSENS

Niveaux concernés: tous niveaux.

Matériel: Aucun.

Objectifs: Travail des réflexes de défense en opposition au sol. Contrôles au sol.

JEU : Les hérissons sont allongés sur le dos. Plusieurs chasseurs se promènent (2 à 4). Les chasseurs doivent essayer de capturer les hérissons en les empêchant de se retourner sur le ventre et en les maintenant quelques secondes sur le dos (temps à définir suivant le niveau des joueurs). Si un hérisson se retourne sur une feinte du chasseur, il est pris.

Variantes :

- Chasseurs à 4 pattes.
 - Hérissons bras et jambes écartés.
-

LES MANTES RELIGIEUSES

Niveaux concernés: Dès le C.P

Matériel: Aucun.

Objectifs: Travail des déséquilibres à mi-hauteur. Amener au sol. Se déplacer à genoux.

JEU : On joue 2 par 2. Départ face à face, un genou au sol. Au signal, les joueurs doivent déséquilibrer leur adversaire pour l'amener au sol. Il faut garder en permanence un genou au sol (ne pas se lever). 1 point si l'adversaire pose au sol une autre partie du corps que les genoux ou les pieds.

Variantes :

- Faire toucher les épaules au sol.
- Faire toucher les fesses au sol.

- Varier les départs :
 - à 4 pattes
 - 1 main dans le dos
 - tenir les vêtements
 - tenir la ceinture etc...
-

LES QUILLES EMPOISONNÉES

Niveaux concernés: Tous niveaux

Matériel: 5 ou 6 quilles (ballons ...)

Objectifs: Tirer dans des directions différentes. Maîtriser ses déplacements et son équilibre.

JEU : 2, 3 ou 4 équipes, dont les joueurs sont placés côte à côte et se tiennent par la main, forment une ronde. Des quilles ou des ballons sont placés au milieu du cercle ainsi formé. Tout joueur qui les touche est éliminé. La dernière équipe en jeu (ou celle qui a le plus de joueur à la fin du temps) gagne.
Temps de jeu : 1 min 30.

LES STATUES

Niveaux concernés: Tous niveaux

Matériel: Aucun

Objectifs: Réponse à un signal. Objectifs variant selon la consigne (acceptation de la chute, équilibres...)

JEU : Les enfants évoluent sur la zone de jeu. Quand le maître frappe une fois dans les mains ils sont transformés en statues, quand on frappe deux fois les joueurs retrouvent leur mobilité et peuvent courir, sauter et marcher... mais pas crier ! Au début du jeu, on laisse les enfants se statufier comme ils veulent, puis on leur impose une attitude (équilibre sur un pied, statue qui est lourde...) C'est l'occasion d'aborder la notion de chute.

Au signal :

- on se jette à plat ventre
- on se met sur le dos
- on fait une roulade etc...

Variante : On peut inclure, après le jeu précédent, une partie avec élimination des statues qui bougent.

LES TORTUES

Niveaux concernés: Tous niveaux

Matériel: Aucun

Objectifs: Maîtrise de l'équilibre au sol. Prise de conscience et gestion du centre de gravité. travail des actions- réactions. Contrôle de l'autre en situation d'opposition.

JEU : 2 équipes s'opposent. Les joueurs de l'équipe **A** (les tortues) sont répartis sur la zone de jeu à 4 pattes ou en boule (position de défense). Les joueurs de l'équipe **B** (les chasseurs) sont sur le côté, debout. Au signal, les chasseurs doivent retourner les tortues, les mettre sur le dos dans un temps donné (ex: 45 sec.) Les tortues résistent sans combattre. A la fin du jeu, on compte le nombre de tortues retournées et on inverse les rôles.

LES VOLEURS DE CEINTURES

Niveaux concernés: Tous niveaux

Matériel: 3 ou 4 foulards (ou bouts de ceintures de judo) par personne.

Objectifs:Gérer une situation de défenseur et d'attaquant en même temps.

JEU : Chaque enfant porte un foulard suspendu au niveau de la taille, derrière lui. Tous les joueurs se promènent à 4 pattes à l'intérieur de la zone de jeu. Au signal, chacun essaie de voler un nombre maximum de foulards aux autres. On ne peut prendre que les foulards suspendus à la taille.

Temps de jeu : 45 sec. à 1 min. A la fin, on compte les prises.

Variantes :

- 1 seul joueur vole les foulards.
- On peut voler les foulards qui on déjà été volés.
- Faire varier le point d'accrochage du foulard.
- Suspendre plusieurs foulards à des endroits différents.
- Ne donner son foulard que si on est mis sur le dos.

L'UNIJAMBISTE

Niveaux concernés: Tous niveaux

Matériel: Aucun.

Objectifs: Travail de l'équilibre. Découverte des sens de déséquilibre. Gestion des tirer-pousser.

JEU : Les enfants sont 2 par 2. **A** est équilibré sur ses 2 pieds et tient au niveau de sa taille une jambe de **B**. Les mains libres des 2 joueurs peuvent servir à s'accrocher, s'équilibrer et se défendre. Le but du jeu pour **A** est de faire tomber **B**. **B** doit essayer de conserver son équilibre. Un point est marqué par **A** chaque fois que **B** tombe ou pose une main par terre. **B** peut aussi marquer un point s'il réussit à libérer sa jambe ou s'il résiste jusqu'à la fin de la partie. On change de rôle au bout de 45 sec.

Variantes :

- Jouer dans un cercle et en faire sortir l'adversaire.
 - Les 2 joueurs se tiennent réciproquement une jambe.
 - Chacun tient sa propre jambe; la main libre est à la ceinture (le manchot-unijambiste)
-

LUTTES À THÈME

Lutte libre

Faire toucher les 2 épaules de l'adversaire au sol pendant 2 secondes.

Lutte gréco romaine

Même règle que précédemment, mais l'usage des jambes est interdit pour faire tomber.

Judo/sambo

Faire tomber l'adversaire sur le dos ou le maintenir sur le dos pendant 10 à 20 secondes, suivant l'âge.

Lutte suisse

Amener l'adversaire au sol sur le dos ou assis.

Lutte turque

Soulever l'adversaire et faire 3 pas.

Lutte anglaise

Passer derrière l'adversaire et faire 3 pas.

PIQUE-FOULARDS

Niveaux concernés: Tous niveaux

Matériel: 4 ou 5 foulards (ou bouts de ceintures de judo) par personne.

Objectifs: Travail des esquives, des feintes de corps et de la vitesse d'exécution.

JEU: 1 contre 1. Chaque joueur a un foulard suspendu à la ceinture derrière lui. Au signal chacun doit essayer d'attraper le foulard de son adversaire sans se faire prendre le sien. Chacun compte ses points et on change de partenaire à la fin du temps de jeu (45 sec./1 min).

Variantes:

- Faire varier l'emplacement du foulard.
 - Chaque joueur porte plusieurs foulards (4 ou 5) et le premier qui réussit à tout prendre gagne (ou celui qui a pris le plus de foulards). Dans ce cas on augmente le temps de jeu (1 à 2 min).
 - On peut jouer à 3 ou plus sur une aire de jeu restreinte (cercle de 3 m de diamètre...).
 - Mêmes situations avec des pinces à linge.
-

LE POUSSE BROUETTE

Niveaux concernés: Tous niveaux

Matériel: Aucun

Objectifs: Renforcement de la ceinture scapulaire. Gestion de l'équilibre dans une situation inhabituelle.

JEU : Tous les enfants sont à quatre pattes sur le dos et se déplacent sur toute la zone de jeu. Au signal, il faut essayer de déséquilibrer les autres joueurs. Un point est marqué chaque fois que l'on réussit à renverser quelqu'un. Chaque enfant compte ses points.

Attention de ne pas dépasser une minute par jeu car la position est difficile à tenir.

RAMPER C'EST DUR !

Niveaux concernés: Tous niveaux.

Matériel: Aucun.

Objectifs: Contrôler au sol. Immobiliser. Se dégager d'une saisie. Vitesse des déplacements au sol.

JEU : Les enfants sont par deux. **A** saisit **B** qui se laisse faire. Au signal, **A** doit rejoindre une ligne située à 2 ou 3 mètres de lui et **B** doit l'en empêcher. On inverse les rôles à la fin du temps de jeu (1 à 2 min)

Variantes :

- **A** peut essayer de se libérer en combattant.
 - **A** peut rouler, essayer de se lever etc...
 - Imposer un handicap à **B** (une main dans le dos, rester debout etc...)
 - Le départ de **A** déclenche l'action.
-

ROLLER-CATCH

Niveaux concernés: C.M

Matériel: Aucun

Objectifs: Réaction à un signal. Rapidité des déplacements. Esquives. Opposition en déplacement.

JEU : On dispose en cercle des équipes de 3 joueurs. Un joueur isolé (le diable) court à l'extérieur de ce cercle. Pour déclencher l'action, le diable doit toucher une personne en criant : « suivez ! » ou « partez ! »

Toute l'équipe part dans le même sens que le diable à « suivez ! » et dans le sens opposé à « partez ! »

Les 4 joueurs en course doivent faire un tour pour rejoindre les 3 places libres. Le joueur qui n'a pas de place devient le diable. On peut combattre les autres joueurs pour se frayer un passage.

Variantes :

- Même chose à 4 pattes.
- Possibilité de mettre en jeu plusieurs équipes.

RUGBY-JUDO

Niveaux concernés: A partir du C.E2

Matériel: 1 ballon de rugby, un medecine-ball ou un ballon en plastique (éviter les ballon en mousse qui risquent de se déchirer)

Objectifs: Elaboration de stratégies de groupe. Occupation de l'espace. Maîtrise des passes. Travail des retournements au sol.

JEU : Le jeu se pratique de préférence sur un tapis de judo. 2 équipes de 5 à 8 joueurs se font face. Chaque équipe est dans son camp à l'extrémité de la zone de jeu. Pour lancer l'action, l'arbitre envoie le ballon au centre du terrain. Pour marquer 1 point, il faut **poser** le ballon dans le camp adverse. Les déplacements se font à 4 pattes ou à genoux. Le porteur de la balle doit la lâcher s'il est mis sur le dos.
Durée des parties : 4 à 5 min. Les arbitres sont fournis par les équipes en attente.

Variantes :

- Lâcher la balle si on est plaqué au sol (à plat ventre, sur le côté...)
 - Lorsque le porteur de la balle est pris, la donner à l'équipe adverse.
-

SORTIR LES OURS DE LA TANIÈRE

Niveaux concernés: Tous niveaux

Matériel: Un chronomètre

Objectifs: Travail des saisies et des sensations de traction. Découvrir différentes manières de déplacer un adversaire.

JEU : Deux équipes sont en présence, les **ourset** les **chasseurs**. Pour commencer, les **ourssont** retranchés dans leur tanière. Au signal, les **chasseurs** doivent les déloger et ce dans le temps le plus court possible. On estime qu'un **oursest** sorti de sa tanière quand plus aucune partie de son corps n'en touche l'intérieur. Lorsque le temps de jeu est écoulé ou lorsque tous les **ours** ont été délogés les équipes changent de rôle.

Variantes :

- La durée de jeu est variable en fonction de l'âge des enfants.
- On peut installer la tanière dans différentes zones de l'aire de jeu : au centre, dans un angle, sur un côté
- Le jeu peut se faire à quatre pattes, debout ou **ours** à quatre pattes et **chasseurs** debout suivant les objectifs visés.

SUMO

Niveaux concernés: Tous niveaux.

Matériel: De quoi matérialiser un cercle de 3 m de diamètre (craie, ceintures de judo...)

Objectifs: S'opposer dans les règles d'une lutte traditionnelle.

JEU : A et B sont face à face, debout, dans un cercle. Au signal de l'arbitre, ils essaient de s'expulser du cercle limitant l'aire de jeu ou de se faire tomber. Toute partie du corps autre que les pieds touchant le sol ou sortant du cercle entraîne la défaite. Temps de combat 1 min 30.

Variantes amenant progressivement à la pratique officielle :

- Faire sortir du cercle uniquement •Mains dans le dos
 - 1 main libre
 - Les 2 mains libres
 - Faire sortir et tomber •Mains dans le dos
 - 1 main libre
-

TIR À LA CORDE

Niveaux concernés: Tous niveaux

Matériel:

- Une ceinture de judo pour 2 (ou une corde)
- Un cerceau pour 2.

Objectifs: Travail de l'ensemble de la chaîne musculaire.

JEU: 2 équipes se font face, séparées par une ligne de cerceaux. Des ceintures de judo (ou des cordes) sont posées en travers de chacun. Chaque joueur va se placer au bout d'une ceinture et la saisit. Au signal, on tire la corde pour essayer de faire entrer son adversaire dans le cerceau. 1 point est marqué pour chaque réussite (ou si l'adversaire lâche la corde). A la fin du temps de jeu, on fait changer de place les joueurs d'une équipe.

Variantes :

- Avec 1 corde dans chaque main.
- 2 joueurs ou plus de chaque côté de la corde.

T'IRAS PAS CHEZ MOI !

Niveaux concernés: Tous niveaux.

Matériel: De quoi délimiter 2 camps et une ligne centrale.

Objectifs: Optimiser l'efficacité des appuis lors des p oussées. Travail de placement du centre de gravité.

JEU : On délimite 2 camps (cerceaux, tracés au sol à la craie, cordelette...) de part et d'autre d'une ligne centrale servant de départ aux joueurs. Les joueurs s'opposent 2 par 2. Il faut réussir à repousser le joueur adverse dans son camp.

- Epaule contre épaule
- Main contre main
- Dos contre dos : - debout
- assis
- Pousser l'âne (**A** pousse **B** dans le dos, **B** résiste)