



Mets tes baskets!

et bats la maladie



Atelier 2 : Sport d'opposition

Jeux pré-sportifs (échauffement)

Cycle 2 :

Jeux traditionnels simples (gagne-terrain, béret, balle au capitaine...).

Cycle 3 :

Jeux traditionnels plus complexes (tchèque, béret, balle au capitaine), jeux de combat de préhension (touche épaule, touche cuisse, touche pieds...).

Élémentaire - Collège :

Échauffement général, jeux de combat de préhension, jeux de déplacements...

Initiation au combat type randori

- Mettre son adversaire sur le dos, le maintenir 3 secondes au sol.
- Élève face à face à genoux (30 secondes par combat) en fonction du niveau, ce même exercice debout.
- Phase 1 : toucher, attraper, esquiver.
- Phase 2 : pousser, tirer, déséquilibrer, résister au déséquilibre.
- Phase 3 : retourner, résister au retournement.
- Phase 4 : immobiliser, sortir d'une immobilisation.

Exemple :

Toucher - attraper - esquiver	A quatre pattes, je prends le plus de foulards possibles à mes adversaires	Debout, dans une zone, je touche avec mes pieds 3 fois les pieds de mon adversaire	Dans une zone, j'attrape le (ou les) objets accroché(s) à mon (ou mes) adversaire (s)
Pousser - tirer - déséquilibrer - résister au déséquilibre	Je fais rentrer ou sortir mon adversaire d'une zone	En position à genoux, je déséquilibre mon adversaire pour l'amener au sol	Dans une zone définie, je déséquilibre mon adversaire pour l'amener au sol
Retourner - résister au retournement	J'arrête le déplacement à 4 pattes d'un adversaire en le retournant sur le dos	Je mets mon adversaire qui est à plat ventre, sur le dos	Je mets mon adversaire qui est à quatre pattes, sur le dos
Immobiliser - se dégager	J'empêche un adversaire qui se déplace à quatre pattes de rejoindre son camp	J'empêche un adversaire que j'ai immobilisé de rejoindre son camp	Je maintiens mon adversaire 10 secondes sur le dos

Source : https://ien-gagny.circo.ac-creteil.fr/IMG/pdf/projet_jeux_de_lutte_au_cp-ce1_.pdf

