PROTOCOLE DE RENCONTRE USEP

JEUX DE LUTTE - CYCLE 1

La rencontre est organisée en 3 parties. Chacune sera mise en place dans 2 ateliers conduits en parallèle. Ceci permettra de constituer des groupes de 15 à 18 élèves maximum. Chaque atelier sera pris en charge par un(e) enseignant(e), un cadre du comité départemental de lutte ou un animateur USEP.
La durée de pratique réservée à chaque situation est d'environ 30 minutes.
Un court temps de récupération sera pris avant de travailler sur la situation suivante. Les élèves pourront disposer de leur bouteille d'eau à proximité pour s'hydrater.

La participation pour les élèves implique qu'un nombre suffisant de séances ait été conduit en classe pour leur permettre de s'engager en toute sécurité.

Échauffement
Un temps d'échauffement sera conduit collectivement pendant une durée d'environ 15 minutes.

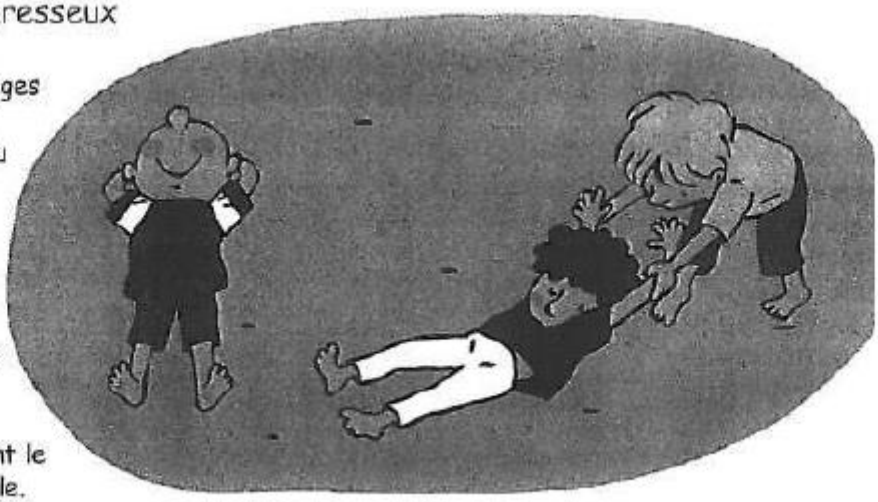
Les groupes constitués en regroupant des élèves de gabarits proches sont conservés pour toute la rencontre.

Partie 1 – situations de jeux collectifs

Plusieurs jeux seront successivement proposés pendant les 30 minutes.

1 - Les singes paresseux

Un groupe de singes paresseux s'est endormi au milieu d'une clairière. Les gardes forestiers vont les chercher en les traînant par les bras pour les ramener dans leur cabanne. Les singes se font le plus lourd possible.



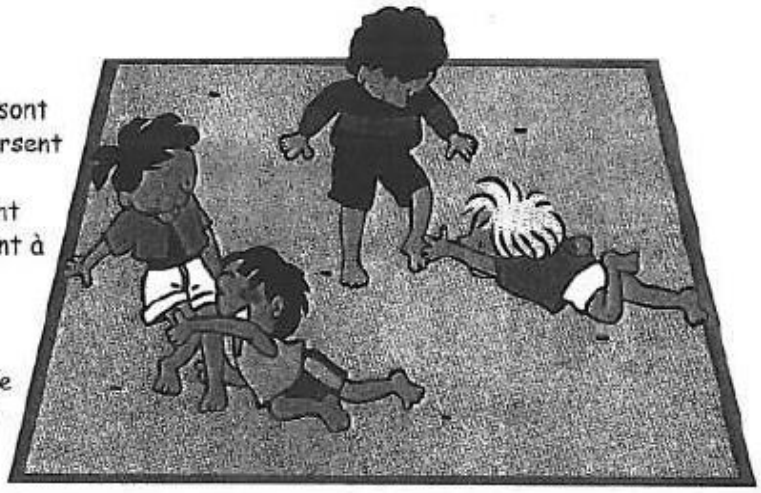
2 - Les tortues (sous forme collective)

Les tortues sont à 4 pattes. Elles sont enfermées dans une zone limitée.
Les chasseurs sont à genou.
Ils doivent retourner les tortues sur le dos ; celles-ci cherchent à rester ventre à terre ou peuvent aussi s'échapper sans sortir des limites de la zone.

Variables
1 – Quand une tortue est retournée, elle reste immobilisée sur le dos. Le jeu s'arrête quand il n'y a plus de tortues à 4 pattes.
2 – Quand une tortue est retournée, elle peut être

3 - Les crocodiles

Deux crocodiles essaient d'attraper les pêcheurs qui sont au bord de l'eau et qui traversent la mare à pied.
Lorsque les pêcheurs tombent dans l'eau, ils se transforment à leur tour en crocodiles.



Variante
L'éléphant et le tronc d'arbre
Les enfants sont debouts et représentent des arbres (les deux pieds collés au sol). Les éléphants doivent faire tomber tous les arbres.

4 – Les poissons et les grenouilles

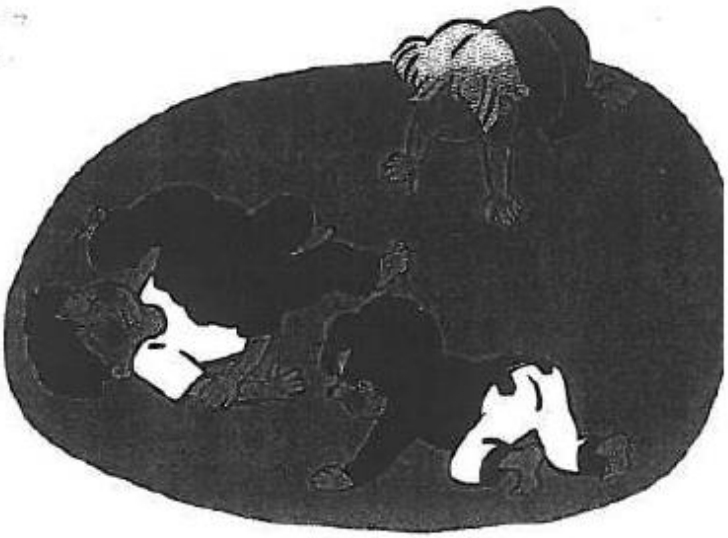
But des poissons : traverser une zone « rivière »en rampant (ventre au contact du sol)
But des grenouilles : empêcher les poissons de traverser la « rivière »
Les grenouilles peuvent saisir les poissons, les retenir, peser sur eux.

Partie 2 – 3 situations menées en duos constitués

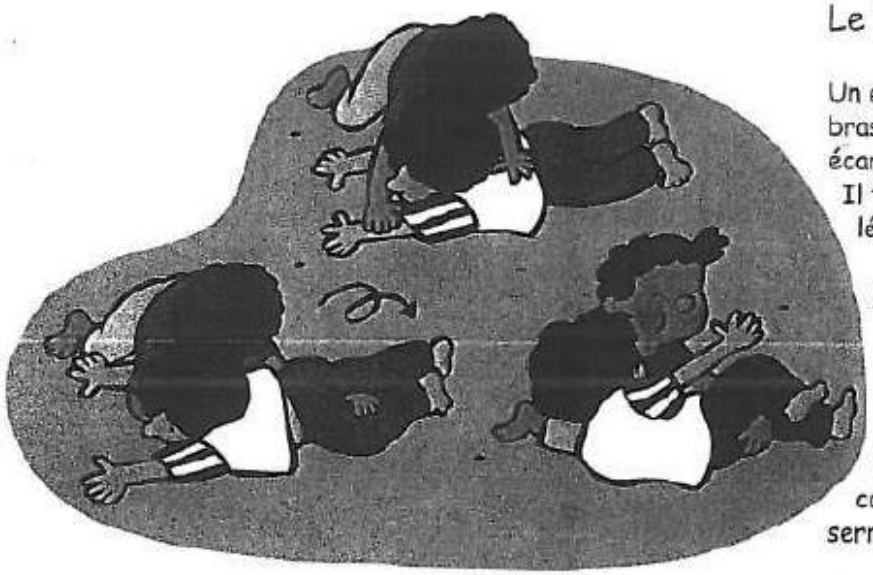
Les élèves sont regroupés par 2 de gabarits et de capacités proches
Les statuts des 2 partenaires sont différenciés.

Gulliver

Un enfant est sur le dos.
Son adversaire le tient comme il veut.
Celui qui est sur le dos doit revenir à plat ventre.
L'autre doit l'en empêcher.
10 secondes pour réussir.



Variante
Situations à partir des immobilisations trouvées.

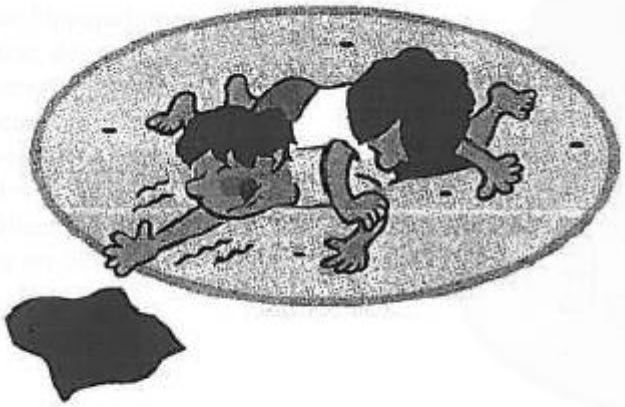


Le lézard

Un enfant à plat ventre, bras et jambes écartées.
Il faut retourner le lézard sur le dos.

Variantes
Saisies imposées ou libres.

La Crêpe
Bras le long du corps, jambes serrées, ...



La limace

Une limace, au centre d'un cercle, essaie d'en sortir à plat ventre pour manger une salade représentée par un foulard située à l'extérieur.
Le jardinier cherche à conserver la limace dans le cercle.

Variante
Le jardinier ne peut pas se servir de ses mains.

Partie 3
Situations de duel – Dans un premier temps, les statuts des 2 lutteurs peuvent être différenciés : l'un tente d'atteindre le but de la situation ; l'autre tente de l'en empêcher.
Dans un second temps, les 2 élèves luttent pour atteindre le même but.

Les 2 situations seront abordées debout pour la première et à mi-hauteur pour la seconde.
(Les 2 lutteurs doivent toujours avoir au moins un genou en contact avec le sol.)
Chaque combat se déroule sur une durée de 45 secondes à 1 minute.

Les hippopotames

Deux hippopotames sont face à face, debout dans un cercle. Ils sont en saisie bras-bras. Chacun des deux hippopotames essaie de sortir l'autre de la mare de boue en lui faisant poser les deux pieds en-dehors du cercle.

Passage arrière (ou « back-hold »)
But : passer à l'arrière de son partenaire pour coller son ventre contre le dos de son partenaire et maintenir cette posture pendant 3 secondes.
Position de départ : Les 2 lutteurs sont face à face, mains sur les épaules ou bras saisis.
Durée du combat : de 30 secondes à 1 minute.

Les lutteurs devront se conformer à la règle d'or qui tient en 3 points :

- **On ne fait pas mal**
- **On ne cherche pas à faire mal**
- **On ne se laisse pas faire mal**