

CP JEUNESSE 5-10 ANS ET CP J+S KIDS

SAMEDI 9 OCTOBRE 2010

TABLE DES MATIÈRES

INTRODUCTION	3
LA LUTTE :	4
Elle développe.....	4
Elle favorise.....	4
<i>Le contrôle de son agressivité.....</i>	
<i>Le développement social.....</i>	
JEUX :	5
Les chasseurs et les tortues	5
<i>Objectifs</i>	
<i>Consignes</i>	
<i>Matériel.....</i>	
Le combat de coqs (lutte canadienne)	5
<i>Objectifs</i>	
<i>Consignes</i>	
<i>Matériel.....</i>	
L'attaque du château.....	6
<i>Objectifs</i>	
<i>Consignes</i>	
<i>Matériel.....</i>	
Installer les fourmis dans le garde-manger	7
<i>Objectifs</i>	
<i>Consignes</i>	
<i>Matériel.....</i>	
Faire tomber la quille.....	7
<i>Objectifs</i>	
<i>Consignes</i>	
<i>Matériel.....</i>	
Lutte Sénégalaise	8
<i>Objectifs</i>	
<i>Consignes</i>	
<i>Matériel.....</i>	
Variantes des jeux de lutte :	8
<i>Relais</i>	

INTRODUCTION

LA LUTTE, C'EST ATTAQUER ET SE DÉFENDRE.

ATTAQUER	SE DEFENDRE
Entrer dans l'espace de l'adversaire et attaquer son territoire	Protéger et préserver son territoire
Saisir l'adversaire	Se dégager
Déséquilibrer l'autre	Stabiliser son équilibre
Bloquer, immobiliser son adversaire	Se débattre, se dégager, rester mobile

Pour favoriser la compréhension de l'enfant, il faudrait d'abord commencer par des jeux où les actions sont simplifiées, p.ex. en définissant les rôles, soit attaque, soit défense. Ensuite, il est possible de complexifier les actions, en donnant un rôle à la fois d'attaquant et de défenseur à l'enfant.

Pour aider les enfants :

L'ATTAQUE	LA DEFENSE
Saisir : bras, jambes, torse, ceinture...	Esquiver : s'écarter, tourner, détourner se baisser, sauter...
Retenir : avec les mains, à bras le corps, avec les jambes...	Rester en équilibre : écarter ses appuis, fléchir les genoux
Déséquilibrer : tirer, pousser, les deux en même temps, soulever, porter, faire tourner, se laisser pousser et s'écarter d'un coup...	Résister : détourner repousser, s'opposer, écarter ses appuis, contre attaquer...
Immobiliser : s'enrouler autour, fixer les membres, retourner, « écraser » au sol, utiliser son poids...	Se dégager : saisir, repousser, pivoter, se retourner...

Règle d'or

Ne pas faire mal à l'autre – pas de prise au cou, pas de coups, ne pas porter de bijoux, pas de prise d'habits... - concilier l'envie de gagner et le respect stricte des consignes.

La lutte peut :

Se pratiquer sur un tatamis, sur des tapis, sur une moquette, debout, au sol (à 4 pattes, accroupi), ou à mi-hauteur (1 ou 2 genoux au sol)

Elle développe

La motricité par la sollicitation de tous les groupes musculaires ; contractions / extensions / coordination, par des situations favorisant le développement foncier (musculaire et cardio-vasculaire) et l'équilibre dynamique (prises d'appuis variés / feintes)

Les capacités perceptives par le traitement d'informations nombreuses et simultanées sur soi, sur l'autre ou sur l'équipe

- Déplacements / rapidité de réaction / anticipation
- Mouvements / sur la force de l'adversaire
- Placement dans les jeux d'équipe / de relais
- Elaboration de stratégies à partir de toutes ces informations

Elle favorise

Le contrôle de son agressivité

- en passant de la notion d'agressivité à celle de combativité maîtrisée
- en maîtrisant ses émotions / son affectif / son agressivité
- par la prise de conscience de son corps / de sa force
- par l'épanouissement de sa personnalité

Le développement social

- par l'établissement et le respect scrupuleux de règles incontournables
- par le changement de rôles : attaquant / défenseur / arbitre / observateur
- par la gestion du groupe ou de l'équipe

! Difficulté = contact physique avec l'autre !

Jeux :

Les chasseurs et les tortues

Lutte (vs force)

Objectifs

- Rechercher différentes techniques de retournements et d'immobilisation
- Améliorer la stabilité au sol

Consignes

Jeux en deux manches où 2 équipes s'affrontent sur un temps défini par le/s/la/s moniteur/s/trice/s.

Les tortues rampent sur le ventre (dans la zone délimitée), les chasseurs doivent retourner les tortues sur le dos et les immobiliser, les 2 épaules au sol, pendant 3 secondes.

! NE PAS FAIRE MAL À SON ADVERSAIRE !

L'équipe gagnante est celle qui a tourné toutes les tortues en un minimum de temps, ou un maximum de tortues.

Matériel

Terrain de volley

Sautoirs

Le combat de coqs (lutte canadienne)

Lutte / force

Objectifs

- Saisir, tirer, pousser, déséquilibrer
- Améliorer la stabilité au sol

Consignes

Jeux en deux manches où 2 équipes s'affrontent (ou en 1 manche).

Sur chacun des tapis de sol, deux coqs (adversaires) sont debout, face à face. Au top départ, ils s'affrontent afin de faire sortir l'adversaire du tapis. Le coq est considéré comme sorti du tapis quand les deux pieds ne sont plus sur ce dernier. Si les deux coqs sortent, ils sont tous les deux considérés comme sortis du tapis.

Le dernier coq qui reste sur le tapis fait gagner son équipe.

Matériel

Tapis de sol selon le nbre de participants (un tapis pour deux)

Sautoirs

L'attaque du château

Lutte / force

Objectifs

- Définir et varier les stratégies
- Saisir, tirer, pousser, déséquilibrer
- Améliorer la stabilité au sol
- Défendre

Consignes

2 équipes s'affrontent sur un temps défini par le/s/la/s moniteur/s/trice/s.

Les équipes doivent définir une stratégie pour défendre (en se couchant dessus par exemple ou en ne laissant pas monter les attaquants dans le château (tapis)), et en même temps aller voler le trésor (ballons) adverse.

Chacune des 2 équipes cherche à :

- protéger son trésor
- voler celui de l'équipe adverse.

L'équipe gagnante est celle qui a le plus de ballons à la fin du temps défini.

Matériel

2 Tapis de 40

10 ballons (volley - basket...) par équipe

Sautoirs

Installer les fourmis dans le garde-manger

Lutte / force

Objectifs

- Saisir, tirer, pousser, déséquilibrer, déplacer
- Améliorer la stabilité au sol

Consignes

Jeux en deux manches où 2 équipes s'affrontent « les araignées et les fourmis »

Au top départ, les araignées (attaquants) qui sont en attente dans le garde-manger (à l'extérieur de la zone définie) doivent entrer dans la zone et amener toutes les fourmis de le garde-manger.

Les fourmis affolées courent dans tous les sens et sitôt qu'elles sont touchées par les araignées doivent s'arrêter tout net. Les araignées devront alors déplacer les fourmis, qui vont lutter, dans le garde-manger.

Les fourmis ne peuvent pas s'accrocher entre elles.

L'équipe gagnante est celle qui a le plus de fourmis dans son garde-manger, à la fin du temps défini.

Matériel

Terrain de volley (ou plus petit, selon l'âge et/ou le nbre de participants)

Sautoirs

Faire tomber la quille

Lutte / force

Objectifs

- Saisir, tirer, pousser, déséquilibrer, déplacer
- Améliorer la stabilité au sol

Consignes

Jeux en deux manches où 2 équipes s'affrontent

Au top départ, les attaquants doivent tenter de faire tomber la quille qui est dans le cerceau. Les défenseurs doivent éviter à tout prix que l'attaquant y parvienne.

L'équipe gagnante est celle qui a fait tomber toutes les quilles en un minimum de temps.

Matériel

Terrain de volley (ou plus petit, selon l'âge et/ou le nbre de participants)

1 cerceau et une quille pour deux

Lutte Sénégalaise

Lutte / force

Objectifs

- Saisir, tirer, pousser, déséquilibrer, déplacer
- Améliorer la stabilité au sol

Consignes

Jeux en une manche où 2 équipes s'affrontent.

2 joueurs adversaires sont dans une aire de jeu définie (tapis de sol p.ex.)

Au signal, chacun des deux essaye de déséquilibrer l'autre pour lui faire poser un 3^{ème} appui au sol. S'il l'un des deux y parvient un point est marqué, les adversaires se remettent en place et le jeu continue.

L'équipe gagnante est celle qui aura comptabilisé le plus de points marqués.

Matériel

Tapis de sol (1 pour deux)

Variante des jeux de lutte :

Relais

X et Y s'affrontent sur l'aire de combat ; ils peuvent à leur gré passer le relais à leur équipier en lui touchant la main.