

JEUX DE LUTTE

Les activités de jeux de lutte développent la motricité et les capacités perceptives et favorisent le contrôle de l'agressivité et le développement social.


Règles d'or :

- Ne pas se faire mal**
- Ne pas faire mal à l'autre**
- Ne pas se laisser faire mal**
- Respecter les codes**

Matériel : tapis, pincettes, bouteilles en PET ou rouleaux de papier journal, chronomètre

échauffement	Les autos tamponneuses	Les (o) et les (x) se déplacent dans la salle. Au signal les (o) stoppent et les (x) les percutent avec les épaules. Variante : les (o) se déplacent à quatre pattes et les (x) les renversent.	Former 2 équipes Echanger les rôles Utiliser toute la salle
	Musculation	<ul style="list-style-type: none"> • Tirer un camarade par les chevilles , les aisselles, les bras • Ceinturer soulever et déplacer un partenaire de poids équivalent 	
	Culbuto	Les (o) sont en boule sur le dos : plantes des pieds collées, genoux écartés, tenir fermement ses pieds avec ses mains. Les (x) les poussent pour les faire rouler en avant, en arrière, à droite, à gauche.	
	Confiance	Un gymnaste est entouré par 4 camarades. Il se raidit et se laisse pousser par ses camarades ; ses pieds doivent rester sur place.	
	<u>Jeux avec contact corporel</u> Le bowling	3 équipes : les quilles. les boules et les releveurs. Les quilles sont réparties dans l'aire de jeu. Au signal les boules font tomber les quilles et les releveurs les relèvent. Après une minute compter les quilles tombées et changer les rôles.	
	Les samaritains	2, 3 ou 4 gymnastes sont les voitures qui renversent les piétons. Le piéton renversé (couché sur le dos) peut être sauvé si 2 samaritains (piéton) le transportent prudemment à l'hôpital (tapis). Une fois soigné les patients peuvent repartir.	

Partie principale

<p><u>Combat avec engin à main</u> Touche- bouteilles</p>	<p>Tous les gymnastes se déplacent dans la salle. Un sur deux tient une bouteille en PET. Au signal tout le monde s'arrête. Les détenteurs de bouteille ont droit à 3 pas d'élan pour toucher un camarade qui n'en possède pas. Temps limite, compter les touches.</p>	
<p>Bouteille contre mains nues</p>	<p>Par 4 : 2 contre 1 + 1 arbitre. Une bouteille pour celui qui est seul. Avec la bouteille il doit toucher les deux autres qui essayent de le toucher avec leurs mains nues sans être touché par la bouteille.</p>	
<p><u>Combat pour un objet</u> Le vol des pinces à linge</p>	<p>Les gymnastes accrochent un nombre défini de pinces à linge à leur vêtement (excepté en dessous des genoux). Au signal ils essaient de dérober les pinces à linge de leurs camarades.</p>	
<p>La rivière aux crocodiles</p>	<p>2 équipes. L'équipe A doit transporter des objets (un à la fois) de l'autre côté de la rivière sans se faire toucher par les crocodiles qui doivent laisser un pied dans le cerceau. Si un A est touché, il doit déposer son objet dans le cerceau.</p>	
<p><u>Combattre à deux</u> Lutte pour l'espace</p>	<p>Les gymnastes essaient de tirer ou pousser leur partenaire d'un espace donné.</p>	
<p>Combat de buffle</p>	<p>A 4 pattes pousser le partenaire hors du tapis à l'aide des épaules.</p>	
<p>Assieds-toi</p>	<p>2 gymnastes s'agenouillent face à face. Faire asseoir l'autre.</p>	
<p>Redresse-toi</p>	<p>Un gymnaste est couché sur le ventre. Un camarade le maintient au sol, et l'empêche de se mettre à genoux mains posées au sol.</p>	
<p>Retourne l'escargot</p>	<p>Un gymnaste est couché sur le ventre et doit résister à son camarade qui essaie de le retourner sur le dos.</p>	
<p>Rodéo</p>	<p>Un gymnaste se place à 4 pattes (le cheval), l'autre s'assied sur son dos (le cavalier). Le cheval tente de désarçonner le cavalier sans décoller ni les mains ni les genoux du sol. Tout contact du cavalier avec le sol compte comme chute.</p>	<p>Par deux de taille et de poids et de force équivalents. Lutte sur les tapis</p>
<p>Attaque au toucher</p>	<p>Les deux gymnastes essaient mutuellement de se toucher le plus souvent possible aux épaules, au ventre ou sur les cuisses tout en esquivant les attaques de l'adversaire.</p>	

	<p>Faire tomber la bouteille</p> <p>Qui pousse gagne</p> <p>Combat dos à dos</p>	<p>Debout face à face de part et d'autre d'une bouteille, prise par les poignets. Faire tomber la bouteille par son adversaire.</p> <p>S'asseoir dos à dos sur un tapis, pieds bien stables, qui réussit à pousser l'autre hors du tapis ?</p> <p>Assis au sol sur un tapis, dos à dos, jambes écartées, bras dessus, bras dessous. Au signal, chacun essaie de faire basculer l'adversaire sur le côté droit, jusqu'à ce que son épaule (ou son coude) gauche touche le sol.</p>	
jeu	<p>Tapis volants</p>	<p>Former des couples répartis en 2 équipes : l'équipe « endroit » et l'équipe « envers ».</p> <p>Au signal tous les couples vont tourner ou retourner les tapis afin d'avoir à la fin du temps le plus de tapis à l'endroit pour l'équipe « endroit » et le plus de tapis à l'envers pour l'équipe « envers ».</p>	<p>Dans toute la salle</p>
retour au calme	<p>Le jardinier et les carottes</p>	<p>Les carottes sont en cercle couchées sur le dos.</p> <p>Les jardiniers viennent récolter les carottes :</p> <ul style="list-style-type: none"> • les tirer par les pieds pour les sortir de terre • les secouer pour enlever la terre • les retourner sur le ventre pour les mettre dans la caisse <p>Puis les jardiniers viennent prendre la place des carottes qui deviennent jardiniers</p>	