

## **JEUX DE COMBAT**

### **Jeux de combat un contre un. Opposition totale.**

#### **CYCLE : 3**

#### **Les conditions de réalisation.**

- Disposer de tatamis ou de tapis de gymnastique dans une salle.
- Avoir une source d'eau potable à proximité.
- Faire ôter tout objet pouvant occasionner des blessures : montres, bracelets, bagues, boucles d'oreilles, lunettes,...
- Il faut que les enfants se soient coupés les ongles avant la séance.
- Toujours effectuer une reconnaissance de l'espace de travail avant la séance.

#### **Matériel.**

Pour une classe d'environ trente élèves:

- Des foulards de quatre coloris différents (environ 8 de chaque).
- Des ceintures de judo (si possible).
- Des petits tableaux (pour les évaluations).
- Des surligneurs.
- Une série de plots.
- Du scotch de couleur (pour délimiter les surfaces de combat).
- Des cerceaux.
- Des chronomètres (au moins un par surface de combat).

#### **Les directions fondamentales.**

Les activités doivent permettre aux enfants de trouver des solutions aux principaux verbes d'action suivants:

- |               |                  |                   |
|---------------|------------------|-------------------|
| 1. Pousser;   | 2. Immobiliser;  | 3. Esquiver;      |
| 4. Tirer;     | 5. Se retourner; | 6. Déséquilibrer; |
| 7. Renverser; | 8. Soulever;     | 9. Projeter;      |
| 10. Saisir;   | 11. Retourner;   | 12. Etc.          |

Les activités doivent également permettre d'enchaîner et de combiner entre elles ces différentes actions.

#### **Démarche.**

Il m'a semblé logique de commencer par des situations au sol, et d'évoluer progressivement vers des situations debout: le travail à genoux permet dès le début la confrontation aux chutes, en situation réelle et à faible hauteur.

#### **Echauffement conventionnel et mise en train.**

Avant chaque séance, il faut consacrer environ dix minutes à un échauffement corporel généralisé. Cet échauffement doit comprendre:

- Des exercices de rythme, qui ont pour objectif l'élévation globale des fonctions cardio-

pulmonaires.

- Des exercices de renforcement musculaire.
- Des exercices d'étirement (assouplissement et prévention des blessures).

### **Un exemple de séance d'échauffement.**

#### Situation de départ:

Les élèves forment un cercle autour du maître qui est au centre du tatami.

#### *Consignes :*

1. On court en longeant les bords du tatami, sans se dépasser. Durée: 30 secondes.
2. Au signal du maître (claque des mains) on change de direction / on s'accroupit / on saute. Durée: 1 minute.
3. On court dans tous les sens, sans toucher les autres. Durée: 30 secondes.

#### Nouvelle situation :

Les élèves ont cessé de courir, ils sont debout, face au maître, et à une certaine distance les uns des autres.

#### *Consignes :*

1. Faire des flexions-extensions de jambes (on s'accroupit, puis on se relève). Durée: 30 secondes.
2. On se met par deux, l'un allongé sur le dos, et l'autre debout derrière lui. Celui qui est au sol s'accroche avec les mains aux chevilles de celui qui est debout. Puis, il lève et abaisse ses jambes. Celui qui est debout, repousse les jambes de son partenaire devant et sur les côtés. Intervertir les rôles. Durée: 2 fois 20 secondes.

Précaution: pendant l'exercice, les jambes de l'exécutant ne doivent pas toucher le sol, de façon à ce que son dos ne se creuse pas.

3. Se mettre au fond de la salle et ramper sur le ventre jusqu'à l'autre bout en ne s'aidant que de ses bras.

#### Nouvelle situation : On se dispose sur le tapis, debout.

#### *Consigne :*

1. On tourne lentement la tête, de gauche à droite, sans s'arrêter. *Durée: 20 secondes.*
  2. Rotations du buste. *Durée: 20 secondes.*
  3. Rotations du bassin dans les deux sens. *Durée: 40 secondes.*
  4. La main gauche tient le bras droit, on fait des rotations de la main droite. La main droite tient le bras gauche, on fait des rotations de la main gauche. *Durée: 40 secondes.*
  5. On se met en grand écart latéral et on tient la position. *Durée: 2 fois 20 secondes.*
- "Dès qu'il y a apparition d'une douleur d'étirement, je ne vais pas au delà."
6. idem en grand écart facial.

A la fin de l'échauffement, les enfants sont invités à aller boire de l'eau.

Estimation du temps d'échauffement: environ 10 minutes.

## **LE CONTRAT.**

Le contrat est l'élément clé de l'unité d'apprentissage. Il doit correspondre aux situations de combat que les enfants découvriront au fur et à mesure de leur progression dans l'activité d'opposition. Le contrat comprend un engagement à effectuer un temps minimum de combat et d'arbitrage. Les "Règles d'Or" y sont inscrites:

1. Ne pas faire mal.
2. Ne pas se faire mal.
3. Si les règles 1 ou 2 ne sont pas respectées, frapper deux coups au sol (du pied ou de la main). Le combat doit alors s'arrêter.

Le contrat est représenté sous la forme de grilles d'acquisition.

### **Les objectifs généraux de la séquence:**

- Développement de la force musculaire.
- Accepter le contact.
- Se maîtriser et oser.
- Ajuster ses comportements en fonction des actions et des réactions de l'adversaire.
- Accepter la défaite.
- Relativiser la victoire.
- Canaliser l'agressivité.
- Respecter les règles.
- Mieux connaître ses possibilités et aussi ses limites.

Les objectifs opérationnels font l'objet de fiches-séances, que vous trouverez dans la suite de ce document.

## **LES SEANCES : VUE D'ENSEMBLE.**

La progression des séances qui a été choisie permet dès le début l'apprentissage des projections, à faible hauteur, ainsi que le travail spécifique correspondant aux actions liées aux situations de combat. Cette progression permet de plus un réinvestissement régulier des différents apprentissages rencontrés au cours de la séquence.

### **Déroulement type d'une séance:**

1) Définition du contrat sous forme de discussion avec les élèves (raisonner et définir des règles par rapport aux actions à réaliser). *Durée: 5 à 10 minutes.*

2) Echauffement. *Durée: 10 minutes maximum.*

3) Mise en situation: les jeux et activités.

Dans toutes les activités, l'opposition est raisonnée: on cherche les différentes manières de réaliser les actions. Le rôle du maître est primordial, il consiste à repérer et à faire repérer les "solutions techniques" pendant les activités. Ceci est important, car il se peut que dans l'action, les enfants développent des techniques qu'ils oublient en fin de séance, au moment du bilan.

4) Retour au calme. *Durée: 5 minutes.*

Relaxation: on s'allonge sur le dos après avoir ôté sa ceinture. Pratiquer la respiration ventrale

(améliore grandement la relaxation).

5) Bilan de la séance. *Durée: 10 minutes.*

Il constitue la partie théorique et technique de la séance, et se fait sous la forme d'une discussion. La maître se tient à la disposition des élèves et les aide à verbaliser et à conceptualiser leurs découvertes techniques. Les élèves notent ces découvertes sur la grille d'acquisition.

### **Les séances d'évaluation bilan.**

L'objectif des séances d'évaluation bilan est d'être capable de réinvestir ses acquisitions dans des situations similaires aux situations d'apprentissage, c'est à dire, des situations de combat réel pour l'évaluation de l'activité.

#### **Mise en situation et organisation:**

Toute la classe peut travailler en même temps, à condition de pouvoir disposer d'une surface d'évolution suffisamment grande. L'organisation de la classe en "clubs" peut être intéressante:

<b>CLUB A</b>	<b>CLUB B</b>
Equipe A1	Equipe B1
Equipe A2	Equipe B2

On peut alors séparer les tatamis en deux surfaces d'évolution pour que les équipes s'affrontent en même temps, par groupes de quatre élèves:

- 1 élève-arbitre;
- 1 élève-marqueur (note les résultats sur un tableau);
- 2 combattants.

L'arbitre annonce le début des combats en disant "Commencez le combat!". Il l'arrête en disant "Arrêtez le combat!" ou "Fin de combat!" si celui-ci touche à sa fin.

Le marqueur inscrit sur un tableau les points marqués par chacun des deux combattants (annoncé oralement par l'arbitre).

Chaque élève doit noter sur sa grille d'acquisition les résultats qu'il a obtenus, ainsi que ses temps d'arbitrage et de combat.

Le maître a plusieurs rôles à jouer:

- Il supervise l'activité et veille à son bon déroulement.
- Il fait naître chez l'élève l'esprit d'équipe (l'enfant doit encourager les combattants de son équipe!).

On change d'arbitre et de marqueur à la fin de chaque combat, et, à la fin de chaque séance, chaque élève doit avoir été arbitre et marqueur.

## LES SEANCES DANS LE DETAIL.

### **SEANCE 1**

#### Objectifs pédagogiques:

- Evaluation prédictive des élèves.
- Définition du contrat et des règles d'or avec les élèves.
- Explication du travail qui va être fait pendant la séquence.

#### Jeux et activités:

- Les frères ennemis
- Lutte au sol.

#### Comportements prévisibles des enfants:

- a) Opposition non raisonnée de certains enfants.
- b) Dépense d'énergie trop grande et épuisement des enfants.
- c) Peur du contact.
- d) Agressivité.
- e) Non respect des règles.

Il est probable que plusieurs séances soient nécessaires avant que ces défauts disparaissent.

Certaines remédiations peuvent être proposées:

- a) Expliquer aux enfants "qu'un combat se fait autant avec la tête qu'avec son corps". On doit réfléchir à ses actions.
- b) Il faut se ménager, surtout si le combat est long: "Qui veut aller loin ménage sa monture!"
- c) Leur expliquer que le contact est nécessaire pour agir sur l'adversaire, et donc pour apprendre.
- d) et e) Pour apprendre, il est nécessaire de collaborer, donc de ne pas être agressif avec son partenaire, et de respecter les règles créées pour le bien de tous.

## **SEANCE 2: pousser / tirer.**

### Objectifs opérationnels:

- Etre capable d'utiliser sa force pour agir sur l'adversaire.
- Etre capable d'utiliser la force de l'autre.

### Jeux et activités:

- Les deux camps.
- Combats de coq.
- Lutte au sol, départ face à face.

### Matériel:

- Scotch de couleur.
- Le matériel de base.

### Bilan:

Dans les situations d'opposition où l'on se pousse et tire, il faut avoir de bons appuis, que l'on soit debout ou au sol. Il faut aussi savoir utiliser la force de l'autre.

## **SEANCE 3: renverser et retourner.**

Objectifs opérationnels: être capable d'amener son adversaire sur le dos.

### Jeux et activités:

- Retournement à quatre pattes.
- La tortue.
- Lutte au sol, départ dos à dos.

Matériel: le matériel de base.

### Bilan:

Il est préférable d'agir directement sur les bras ou/et sur les jambes de son adversaire. Quand l'adversaire est à quatre pattes, je saisis son coude le plus éloigné, et je le tire vers moi.

## **SEANCE 4: première évaluation bilan.**

Objectif: Etre capable de réinvestir ses acquis dans des situations de combat réel similaires aux situations d'apprentissage.

Bilan: (voir grille d'acquisition). L'élève fait son propre bilan et remplit lui-même sa fiche d'acquisition.

## **SEANCE 5**

Objectif: Evaluation prédictive 2.

Jeux et activités:

- Reste sur le dos.
- Les hérissons.
- Lutte irlandaise.

Matériel: une ceinture de judo.

## **SEANCE 6: immobiliser, se retourner.**

Objectifs:

- Etre capable de maintenir son adversaire sur le dos, de l'immobiliser.
- Etre capable de sortir d'une immobilisation.

Ces deux objectifs ne peuvent être travaillés que simultanément.

Jeux et activités:

- Les hérissons.
- Le poids lourd.
- Reste sur le dos.

Matériel: le matériel de base.

Bilan: Il faut:

- Etre rapide.
- Agir avec souplesse.
- Entraîner l'adversaire avec soi quand on se retourne.
- Se servir de ses bras.
- Pour immobiliser, il faut se servir de son corps en pesant de tout son poids sur l'adversaire.
- Contrôler les membres de son adversaire.

## **SEANCE 7: soulever.**

Objectifs:

- Etre capable d'utiliser sa force.
- Etre capable de décoller l'adversaire du sol.

Jeux et activités:

- Le relais déménageur.
- La brouette.
- La lutte irlandaise.

Bilan:

C'est plus facile quand on place son centre d'inertie au-dessous de celui de l'adversaire.

Il faut amener l'adversaire le plus près possible de soi.

## **SEANCE 8: deuxième évaluation bilan.**

### Objectifs:

- Etre capable de réinvestir ses acquis dans des situations de combat réel similaires aux situations d'apprentissage.

### Jeux et activités:

- Lutte irlandaise.
- Reste sur le dos.

### Organisation:

Deux équipes font l'activité 1, tandis que deux autres font l'activité 2. Puis les équipes changent de jeu.

### Bilan: (voir grille d'acquisition)

L'élève fait son propre bilan et remplit lui-même sa fiche d'acquisition.

## **SEANCE 9: évaluation prédictive 3.**

### Matériel: foulards.

### Jeux et activités:

- Lutte au sol.
- C'est mon pied.
- Prise de foulard.

## **SEANCE 10: saisir et esquiver.**

### Objectifs:

- Etre capable d'esquiver une action, une attaque de son adversaire.
- Etre capable de saisir son adversaire.

### Jeux et activités:

- Touche-genoux/chevilles.
- L'épervier (debout).
- Le loup et les moutons.

### Bilan:

- Il faut se déplacer vite.
- Il peut souvent suffire de se mettre sur le côté en déplaçant un pied.



## **SEANCE 11: déséquilibrer et projeter.**

### Objectifs:

- Etre capable de mettre son adversaire en déséquilibre.
- Etre capable de projeter son adversaire.

### Jeux et activités:

- La jambe en bois.
- Le bonhomme de bois.
- Lutte au carré.

### Bilan:

- Pour projeter, il est plus facile de mettre l'adversaire sur une jambe (le déséquilibrer).
- On peut: balayer, faucher, crocheter une jambe, ou la saisir pour la soulever.
- On peut faire un mouvement de hanche ou d'épaule.

Les élèves auront dû découvrir certaines de ces solutions au cours de l'activité d'opposition.

## **SEANCE 12: reprendre les activités de la séance 11.**

## **SEANCE 13: évaluation de l'unité d'apprentissage.**

### Objectifs:

- Etre capable de réinvestir ses acquis dans des situations de combat réel similaires aux situations d'apprentissage.

### Jeux et activités:

Situations de combat réel, debout et face à face.

Faire combattre les élèves par équipes (organiser la classe en clubs).

### Déroulement d'un combat:

- 1) Les combattants sont face à face.
- 2) L'arbitre dit: "Commencez le combat!". Les combattants s'avancent l'un vers l'autre et commencent le combat
- 3) Le combat dure 1 minute 30 maximum. Une fois le temps écoulé, et s'il n'y a pas eu immobilisation de l'un des combattants, l'arbitre arrête le combat et désigne le vainqueur en fonction des points marqués par chacun.
- 4) Les combattants se serrent la main et se retirent.

### Barème des points pour désigner le vainqueur:

- Une chute sur le côté vaut 1 point.
- Une chute sur le dos vaut 2 points.
- Une immobilisation de plus de 20 secondes donne la victoire.

### Bilan de l'activité (voir grille d'évaluation):

L'élève fait son propre bilan et remplit lui même sa fiche d'acquisition.

## DESCRIPTIF DES JEUX

### **Les frères ennemis.**

Deux élèves, dans la zone de combat se tiennent à la nuque. Le but du jeu est de tirer/pousser l'autre vers la sortie.

### **Lutte au sol.**

Les élèves ont un genou au sol et sont face à face. Le but du jeu est de renverser l'adversaire sur le dos.

### **Les deux camps.**

Constituer deux équipes et les placer de chaque côté d'une ligne. Au signal, chaque joueur essaye d'entraîner un élève de l'équipe adverse dans son camp. L'équipe qui a gagné est celle qui a amené le plus d'adversaires dans son camp.

### **Combats de coqs.**

Deux élèves sont accroupis, face à face. Ils doivent faire tomber l'autre en le poussant.

### **Retournement à quatre pattes.**

Un élève est à quatre pattes alors que son adversaire est à genoux à côté de lui et doit essayer de le retourner.

### **La tortue.**

Comme ci-dessus, mais l'adversaire est debout.

### **Reste sur le dos.**

Un élève est sur le dos. Son adversaire doit le maintenir dans cette position.

### **Les hérissons.**

Les hérissons sont allongés sur le dos. Un ou plusieurs chasseurs sont debout et se promènent parmi les hérissons. Les chasseur doivent "plonger" et maintenir un hérisson sur le dos. Le hérisson lui, doit se retourner sur le ventre pour ne pas se faire prendre. Si le hérisson se retourne alors qu'il n'est pas attaqué, il est considéré comme pris.

### **Lutte irlandaise.**

Les deux joueurs ont une ceinture autour de la taille. Le but du jeu est de saisir la ceinture de son adversaire pour le soulever.

### **Le poids lourd.**

Un des joueurs est sur le dos. L'autre s'allonge sur lui et pèse de tout son poids, les mains dans le dos. Celui qui est dessous doit essayer de se mettre à plat ventre.

### **Le relais déménageur.**

Constituer deux équipes qui se placent sur deux rangées. Le joueur numéro 1 de chaque équipe porte le joueur numéro 2 jusque dans un cerceau. Puis N°1 et N°2 vont chercher le joueur N°3, et le portent jusque dans le cerceau, etc.

### **La brouette.**

Un élève est à quatre pattes. L'autre, debout, passe entre ses jambes et doit le soulever comme une brouette.

### **C'est mon pied.**

Deux élèves debout, face à face. L'un tient la jambe de l'autre et essaie de le déséquilibrer. L'autre essaie de rester debout.

### **Prise de foulards.**

Chaque joueur a un foulard dans sa ceinture. Le but du jeu est de prendre le foulard des autres,

sans se faire prendre le sien.

La première équipe qui est dans le cerceau a gagné.

### **Touche-genoux/chevilles.**

Face à face, deux joueurs essaient de toucher un genou/une cheville de son adversaire. A chaque fois qu'il y arrive, il marque un point.

### **L'épervier (debout).**

Les joueurs traversent le tapis d'un bout à l'autre. L'épervier doit saisir l'un d'eux et l'amener au sol. Celui qui se fait prendre devient épervier à son tour.

### **Le loup et les moutons.**

Les joueurs sont en colonne et se tiennent par la taille. Le premier joueur de la colonne est le berger. Il écarte les bras pour protéger les moutons du loup qui se trouve devant lui.

### **La jambe en bois.**

Deux élèves sont en équilibre sur un pied. Ils essaient de se déséquilibrer pour faire poser l'autre pied à l'adversaire.

### **Le bonhomme de bois.**

Deux joueurs se tiennent par la veste. L'un des deux joueurs reste solidement planté sur ses appuis. L'autre essaye de la faire chuter de différentes façons.

### **La lutte au carré.**

Par deux, dans la surface de combat. Les joueurs se tiennent par la veste et doivent essayer de faire sortir l'adversaire de la surface de jeu ou de le faire tomber, sans lâcher la veste.

## CONTRAT ET GRILLE D'ACQUISITIONS: DES EXEMPLES

Je reproduis les grilles en petit. Elles sont normalement au format A4. Ce qui n'est pas en bleu doit être écrit par l'élève.


Exemple de grille pour les séances d'évaluation :

<b>GRILLE D'ACQUISITION N°3</b>		Règles d'or: - Ne pas faire mal. - Ne pas se faire mal. - Si une règle n'est pas respectée, frapper au sol.
<b>Contrat</b>	<b>Temps</b>	<b>Acquisitions</b>
Evaluation 1	Arbitrage: 1 min 30 Combat: 1 min 30 (*)	Je sais: - Utiliser la force de mon adversaire: A B C (**) - Renverser mon adversaire : A B C

(\*) Temps minimum que l'élève doit normalement effectuer.

(\*\*) L'enfant doit entourer la lettre correspondant à son niveau d'acquisition (A = acquis, B = en cours d'acquisition, C = non-acquis; expliquer tout ça aux enfants).

Exemple de grille pour les séances d'apprentissage:

<b>GRILLE D'ACQUISITION N°4</b>			Règles d'or: - Ne pas faire mal. - Ne pas se faire mal. - Si une règle n'est pas respectée, frapper au sol.
<b>Contrat</b>	<b>Je dessine le contrat</b>	<b>Jeux</b>	<b>Observations</b>
Immobiliser et retourner		1- Les hérissons	Se retourner rapidement.
		2- Le poids lourd.	Se servir de ses bras comme appuis.
		3- Reste sur le dos.	Peser de tout son poids sur l'adversaire.