

## Cycle de jeux d'opposition, jeux de lutte au cycle 2

### 1) Définition de la lutte :

La **lutte** est une discipline sportive et un sport de combat existant depuis des millénaires. Il en existe un très grand nombre de variétés, et elle doit être adaptée pour une pratique scolaire. La lutte peut être définie par une opposition duelle directe, où il s'agit d'imposer à l'adversaire un état corporel qu'il refuse tout en l'empêchant lui-même d'atteindre ce résultat. C'est donc une activité de contact et d'opposition directe, sans outils ni médiateur.

### 2) Aspects institutionnels de la lutte au cycle 2

#### a. Compétences du socle commun :

- Pratiquer un jeu ou un sport collectif en respectant les règles
- Respecter les autres

#### b. Compétences définies par les programmes :

- Coopérer et s'opposer individuellement et collectivement.
- Jeux de lutte : agir sur son adversaire pour l'immobiliser.
- Jeux collectifs : coopérer avec ses partenaires pour affronter collectivement des adversaires en respectant les règles et en assumant des rôles différents (attaquant, défenseur, arbitre).

### 3) Logique interne de la lutte :

- Deux adversaires s'affrontent dans une zone délimitée. Le but est de battre son adversaire en gagnant des points codés par des actions comme faire tomber son adversaire sans le lâcher, ou l'immobiliser les deux épaules en contact avec le sol, en un temps limité.
- En CE1, la situation de référence sera relativement éloignée de la pratique sociale de référence puisqu'il s'agira de combattre à genoux (position semi-haute) avec des actions codifiées simplifiées (accrochage ventral, retournement, immobilisation sur le dos). Cela n'exclue pas de travailler sur des situations debout pour d'autres objectifs précis (déséquilibres, entrer dans l'espace de l'adversaire...).

### 4) Les principes de la lutte :

- *Combattre, c'est :*

<b>ATTAQUER</b>	<b>SE DEFENDRE</b>
1) Entrer dans l'espace proche de l'adversaire : attaquer son territoire	Préserver son propre territoire
2) Saisir l'adversaire	Se dégager
3) Déséquilibrer l'adversaire	Conserver son équilibre (debout ou à genoux)
4) Priver l'adversaire de sa liberté de mouvement : le fixer au sol	Se dégager, rester en mouvement
Pour permettre à l'élève une meilleure prise d'information, il sera d'abord mis en place des situations où les rôles seront clairement définis : un attaquant et un défenseur. La situation de combat et de changement de rôle dans le rapport de force sera mise en lumière à partir de l'activité des élèves.	

Enseigner les sports d'opposition, la lutte au cycle 2

- Aider l'enfant à faire (outils à la réalisation) :

<b>ATTAQUER</b>	<b>SE DEFENDRE</b>
<b>Saisir</b> Bras, jambes, ceinture, torse	<b>Esquiver</b> S'écarter, tourner, détourner les mains, se baisser, sauter, rouler
<b>Retenir</b> Avec les mains, à bras le corps, avec les jambes	<b>Rester en équilibre</b> Écarter ses appuis (pieds décalés), fléchir les genoux
<b>Déséquilibrer</b> Tirer, pousser, tirer et pousser, soulever, porter, faire tourner, accepter de se laisser pousser pour s'écarter	<b>Résister</b> Détourner, repousser, s'opposer, écarter ses appuis, contre-attaquer
<b>Immobiliser</b> S'enrouler, fixer ses membres, retourner, écraser au sol en recouvrant le corps, utiliser son poids	<b>Se dégager</b> Saisir, repousser, pivoter, se retourner sur le ventre
<b>Combiner plusieurs actions</b>	<b>Combiner plusieurs actions</b>

#### 5) La construction de la notion de règle :

- Compte tenu des ressources d'ordre psychologiques mobilisées pour cette A.P.S. (volonté de vaincre, contrôle de soi en terme de risque, de stress, d'émotion et d'acceptation de l'affrontement, les différentes relations aux autres
- il est important de faire découvrir, de construire, d'afficher puis de strictement faire respecter les trois règles d'or de l'activité :

*Ne pas faire mal – ne pas se faire mal – ne pas se laisser faire mal*

- Il conviendra également, à travers la pratique contrôlée des jeux de lutte, de permettre un accès à des valeurs sociales et morales (effacer les notions de rivalité, d'agressivité, d'intolérance, de violence) notamment grâce à un climat de confiance et de respect de l'autre.
- Ce cycle d'apprentissage prendra donc toute sa dimension transversale quant à l'éducation à la citoyenneté.

#### 6) La mise en activité (échauffement)

Même s'il est convenu que l'échauffement, tel qu'il est généralement envisagé dans nos représentations, n'est que peu physiologiquement justifiable, il convient de préparer l'élève à exercer une activité spécifique d'affrontement et de contact. Il faut donc, en début de séance proposer aux élèves des situations où les contacts sont de plus en plus présents, où les articulations sont de plus en plus sollicitées.

#### 7) La construction d'une séquence en lutte :

Il s'agit de construire progressivement le rapport de force en pénétrant de manière progressive dans l'espace propre de l'adversaire. Il convient de commencer d'abord par des situations de coopération collective, pour aller vers l'opposition individuelle. Il faudra également

## Enseigner les sports d'opposition, la lutte au cycle 2

progressivement donner à l'élève des solutions pour amener l'adversaire au sol, pour le retourner et le maintenir dos contre le sol.

Il est évident qu'on ne peut faire lutter tous les élèves les uns contre les autres, car, dans cette activité plus que dans d'autres, les différences physiques peuvent être importantes. Le choix de faire lutter les filles ensemble et les garçons ensemble n'est pas forcément un élément justifiable, surtout en cycle 2. Toutefois, il est intéressant d'établir rapidement des groupes de niveaux lors des situations d'apprentissage technique, voir de favoriser des situations de « montées/descentes » permettant de se confronter à des adversaires de niveau égal. Lorsque le rapport de force est trop déséquilibré, l'apprentissage ne peut avoir lieu. L'évaluation diagnostique doit permettre cela.

De même, et toutes les fois où cela est possible, demander aux élèves de s'auto-arbitrer pour les confronter le plus rapidement possible à une variation des rôles sociaux. L'arbitre peut également être juge et compter les points, ou cela peut faire l'objet de deux rôles différents.

## PROGRESSION POSSIBLE

*Phases dans la séquence*

*exemples de situations  
détaillées par la suite*

<p><b><i>Entrée dans l'activité, découverte de l'activité (évaluation diagnostique)</i></b></p> <p>Séance 1</p>	<p><i>Déplacements divers La statue Pousse-brouette les déménageurs La forêt</i></p>
<p><b><i>Pénétrer dans le territoire de l'adversaire / Protéger son territoire</i></b></p> <p>Séances 2 – 3</p>	<p><i>C'est mon cercle Jeux de touches Le géant et le nain Sortir les ours de la tanière</i></p>
<p><b><i>Saisir – déséquilibrer l'adversaire / Rester en équilibre</i></b></p> <p>Séances 4 – 5 – 6 - 7</p>	<p><i>C'est ma balle Crocodile Le roi René Lutte-sumo</i></p>
<p><b><i>Immobiliser l'adversaire au sol / Se dégager</i></b></p> <p>Séances 8 – 9 – 10 - 11</p>	<p><i>Gardiens et prisonniers Iles et crocodiles La crêpe Les chasseurs et les fourmis Les tortues</i></p>
<p><b><i>Évaluation sommative</i></b></p> <p>Séance 12</p>	<p>Combats en situation de référence Montées / Descentes</p>

**8) Des situations d'apprentissage :**

<i>Nom</i>	<i>Déroulement</i>	<i>Objectif</i>	<i>Variables didactiques</i>
<b>La statue</b>	Les élèves évoluent sur tout le tapis. Quand le maître frappe dans les mains, ils sont transformés en statue. Le maître impose progressivement des attitudes (équilibres, statue qui est lourde, à plat ventre, sur le dos, roulade...)	Répondre à un signal, acceptation de la chute, équilibre	Jeu du « le maître a dit » avec éliminations ou séparation des groupes.
<b>Pousse – brouette</b>	Les élèves sont à quatre pattes sur le dos et se déplacent sur toute la zone de jeu. Au signal, ils doivent déséquilibrer les autres joueurs. Un point à chaque élève tombant sur les fesses. <i>(Situation difficile à tenir longtemps)</i>	Gestion de l'équilibre dans une situation inhabituelle, renforcement de la ceinture scapulaire	A quatre pattes, position de « pompes », etc.
<b>Les déménageurs</b>	Les élèves sont séparés en deux équipes : celle des meubles et celle des déménageurs. Au signal, les élèves de l'équipe des meubles adoptent une attitude de meuble (gainé, dur). L'autre équipe doit les transporter d'une maison à l'autre sans abîmer les meubles, sans rayer le plancher.	Prise de conscience du poids du corps (le sien et celui des autres), sensation de relâchement et de tonicité, coopération pour porter.	Chronométrer, pénaliser les mauvais transports, imposer des attitudes aux meubles (relâchés, contractés, en boule, en rouleaux...)
<b>La forêt</b>	Les élèves sont séparés en deux équipes. Ceux de l'équipe 1 représentent les arbres d'une forêt en se tenant à quatre pattes, bras et jambes tendus et écartés. Les joueurs de l'équipe 2 doivent traverser la forêt en passant sous les arbres.	Renforcement de la ceinture scapulaire. Maintient d'appuis au sol. Déplacement au sol.	Chronométrer, imposer un parcours (entre les bras, les jambes), faire un parcours sur le dos, à plat ventre, en relais...
<b>C'est mon cercle</b>	Les élèves sont par 2. Des cerceaux sont disposés par terre, 2 par 2, l'un contre l'autre. Chaque élève est dans un cerceau et essaye de faire sortir son adversaire de celui où il se trouve sans sortir du sien.	Travail d'action / réaction, de stabilité en position debout, découverte des déséquilibres en rotation.	Se tenir à une main, en équilibre sur un pied, se tenir par les vêtements, saisie libre.
<b>Jeux de touches</b>	On joue 2 par 2. Au départ, les élèves sont face à face. Il s'agit de toucher une partie du corps de son adversaire autant de fois possible en 30s. On évitera le visage. Chacun compte les points.	Mesurer ses gestes, se déplacer rapidement, attaquer, contre attaquer, esquiver.	Avec les mains, zones touchées (épaules, ventre, pieds, genoux, tout...), Combiner les touches pour avoir un point.
<b>Le géant et le nain</b>	Les élèves sont par 2. A est debout, B à genoux. Au signal, A doit passer derrière B qui l'en empêche. On compte les points.	Rapidité des déplacements, changements d'appuis, s'habituer aux chutes et savoir les accepter. Amener au sol.	B peut faire tomber. A essaye de toucher les épaules de B qui essaie de toucher les genoux de A...
<b>Sortir les ours de la tanière</b>	Les élèves sont séparés en deux équipes : les ours et les chasseurs. Les ours dans leur tanière. Au signal, les chasseurs doivent les déloger dans un temps limité. Un ours est sorti lorsque plus une seule partie du corps n'est à l'intérieur de la tanière. <i>Travail sur les règles d'or</i>	Travail des saisies, des sensations de traction. Découvrir différentes manières de déplacer un adversaire. Coopérer.	Durée de jeu. Endroit de la tanière (coin, central). Jeu à quatre pattes, debout, inversé (chasseurs debout, ours à quatre pattes)...
<b>C'est ma balle</b>	Les élèves sont par 2. A tient un médecine-ball (ou un ballon bien	Contrôler un objet convoité par l'adversaire,	Jouer sur une surface restreinte, obligation de

## Enseigner les sports d'opposition, la lutte au cycle 2

	gonflé), B doit essayer de lui prendre. Pour chaque réussite, on marque un point.	gérer un objet en situation d'opposition. Découverte du sens des forces, de pression, d'équilibre.	lâcher le ballon si on est sur le dos, varier les objets à tenir.
<b>Crocodile</b>	Une dizaine de joueurs sont debout dans un cercle de 4m de diamètre. Un joueur à 4 pattes est le crocodile. Il essaye de les faire tomber ou sortir de la zone de jeu. Chaque joueur posant un autre appui que ses pieds par terre ou sortant devient crocodile.	Maîtrise de l'équilibre debout, acceptation de la chute, travail de l'attaque au sol	Chronométrer, inverser les rôles, tous les joueurs à genoux.
<b>Roi René</b>	Les élèves sont séparés en deux équipes. L'équipe 1 est gardienne d'un trésor (objets divers). L'équipe 2 cherche à s'en emparer pour les emmener dans leurs camps. Les défenseurs peuvent combattre, les attaquants ne peuvent pas lutter.	Faire tomber, empêcher la progression de l'adversaire.	Les défenseurs peuvent ou non reprendre le trésor, les attaquants peuvent combattre. Chaque équipe a un trésor. Pièces de valeur différentes...
<b>Lutte sumo</b>	Les élèves sont par deux. A est face à B, debout dans un cercle environ 3m de diamètre. Au signal, ils essaient de s'expulser du cercle ou de se faire tomber. 1m30.	S'opposer dans les règles d'une lutte traditionnelle. Comprendre les sens de force, l'action/réaction.	Faire sortir du cercle seulement, 1 main libre, 2 mains libres, mains dans le dos...
<b>Gardien et prisonniers</b>	Les élèves sont répartis en 2 équipes, les gardiens et les prisonniers. Une prison est délimitée au sol. Les élèves sont par deux au début. Chaque gardien tient un prisonnier dans la prison (au sol). Au signal, les prisonniers doivent s'évader de la prison.	Immobiliser au sol, retenir, saisir et actions de contrôle.	Temps impartit. Position des prisonniers.
<b>Île et crocodile</b>	On joue par deux. Des cerceaux de couleurs différentes sont disposés sur la zone de jeu. Chaque couleur correspond un certain nombre de points (à déterminer au début du jeu). A est à 4 pattes, B debout. Au signal, A essaye de toucher (n'importe quelle partie du corps) l'intérieur d'un cercle pour marquer le nombre de points correspondant. B doit l'en empêcher. 1mn/	Contrôler l'adversaire. Maîtriser et varier les déplacements au sol. Prise de conscience des sensations d'allègement et de levage.	Pour éviter les comptages, toucher un cerceau de chaque couleur...
<b>La crêpe</b>	Les élèves jouent par deux. A est couché sur le dos, B à genoux à côté de lui. A doit essayer de se mettre à plat ventre, N l'en empêche.	Travail de contrôle au sol, du maintien. Vitesse de réaction à un signal.	Les 2 joueurs doivent réagir au signal (varier). Le joueur allongé déclenche l'action dès qu'il bouge, varier les positions de départ.
<b>Les chasseurs et les fourmis</b>	Les fourmis se promènent à 4 pattes sur le tapis. Au signal, les chasseurs doivent les empêcher d'avancer.	Travail des contrôles au sol, maîtriser les déplacements de l'autre, dédramatiser les contacts.	Position au départ (toucher la fourmi, loin, à genoux, debout...)
<b>Les tortues</b>	Les élèves sont répartis en 2 équipes. L'équipe A (les tortues) sont répartis sur le tapis. L'équipe B sont debout sur le côté. Au signal, l'équipe B doivent retourner les tortues sur le dos. Les tortues résistent sans combattre et ne peuvent se remettre sur les pattes. On	Maîtrise de l'équilibre au sol, gestion du centre de gravité. Contrôle de l'autre et actions pertinentes pour retourner (ramassage de bras, jambes...)	Situations de départ.

## Enseigner les sports d'opposition, la lutte au cycle 2

	compte les réussites. 45s.		
<b>Montées</b> <b>-</b> <b>descentes</b>	Zone de jeu séparée en nombres de terrains du 1 à 10 (par ex.). 3 élèves par terrain : deux élèves qui s'affrontent et un arbitre. A chaque situation, le vainqueur monte d'un terrain (vers le 1), le perdant descend et arbitre sur le terrain d'en dessous (vers le 10), l'arbitre reste sur son terrain et combat à la situation d'après.	Former des groupes de niveaux pour stabiliser le rapport de force. Situation de référence et variation des rôles sociaux.	Ajouter un juge, nombre de terrains...