

## **Echauffement traditionnel :**

Parcourir le tapis :

**Debout :** Tout le monde se déplace en courant sur le tapis ; au signal :

- ✓ Rester en « statue »
- ✓ Se mettre par 2, par 3, par 4 ...
- ✓ Tout le monde sur « Paul » !
- ✓ Si le prof siffle 1 fois= s'allonger sur le dos.
- ✓ Si le prof siffle 2 fois= s'asseoir.
- ✓ Si le prof siffle 3 fois = s'allonger sur le ventre.
- ✓ Le dernier qui touche le mur à un gage !
- ✓ Marche, sauts, courses, mouvements, exercices avec engin (medecin ball, foulard, ballon...).

### **Au sol :**

*Se déplacer à quatre pattes :* en marche avant puis en marche arrière, au signal rouler sur le côté.

Puis lorsque 2 enfants se croisent l'un passe sous l'autre et continue son chemin.

*En rampant :*(à plat ventre) puis quand 2 enfants se croisent l'un passe sur l'autre sans se faire mal.

*En rampant sur le dos (on se déplace d'une épaule à l'autre)*

*En roulade avant puis arrière,*

*En canard,...*

Exercices gymniques (roulades, équilibre, roue,...).

Chutes (avants, arrières, en hauteur, en longueur,...)

### **Déplacements spécifiques :**

Genou-pied

Esquive

Attaque en rotation

### **Jeux avec partenaires :**

Lever/porter/pousser/retenir/gymnastique à deux.

Un se déplace à 4 pattes, l'autre le tient et l'empêche d'avancer.

Un est à 4 pattes, l'autre est au dessus et doit faire un tour complet sans tomber.

Faire des traverser de tapis à partir d'un contrôle (bras tête, 1 jambe, 2 jambes)

### **En file indienne, ou jeux de relais**

- Passer entre les jambes,
- Saute mouton
- Slalomer en essayant de rattraper celui qui est devant,
- Le tunnel humain : plusieurs équipes : le premier de chaque équipe est à 4 pattes les genoux levés. Les autres sont en fil indienne derrière lui. Le but étant de ramper sous le 1<sup>er</sup> et venir se coller complètement dans la même position que le 1<sup>er</sup> et ainsi de suite. La 1<sup>ère</sup> équipe qui passe la ligne a gagné.
- La rivière : plusieurs équipes : le 1<sup>er</sup> de chaque équipe est allongé sur le ventre et fait un rocher. Les autres sont en fil indienne derrière lui. Le but est que le suivant rampe sur les

jambes du 1<sup>er</sup> et vient à son tour se coller contre le 1<sup>er</sup> dans la même position. Traverser la rivière sur les rochers. La 1<sup>er</sup> équipe arrivée sur la ligne a gagné.

## **Jeux d'échauffements :**

### Balle assise :

Deux ballons légers en circulation sur toute la surface du tapis. Chacun pour soi.

Le but du jeu est de toucher les adversaires avec le ballon sans se faire toucher. Dès que l'on est touché par le ballon, on est au sol. Pour se délivrer (revenir debout) on peut se déplacer à 4 pattes ou en genou-pied pour essayer d'attraper le ballon afin de toucher quelqu'un qui est debout uniquement.

On peut donc se déplacer debout ou au sol pour attraper le ballon. Par contre dès la balle en main, le joueur doit rester sur place.

Les 3 derniers joueurs qui restent debout ont gagné.

### Epervier :

Au départ, toute la classe est debout, répartie sur toute la surface du tapis sauf 3 élèves qui sont au sol (=éperviers). Ces derniers peuvent se déplacer à 4 pattes ou à genoux afin de faire tomber les autres au sol. Un élève est considéré comme épervier à partir du moment où il met un 3<sup>ème</sup> appui au sol (1 main, 1 genou,...). Quand il ne reste plus que quelques élèves debout, les 3 éperviers du départ se relèvent. Le dernier élève qui reste debout a gagné.

Attention aux règles de placage type rugby.

### Rugby lutte :

2 équipes. 1 ballon type médecin Ball. 2 élèves en buts type rugby.

Les élèves se déplacent à genoux. Les règles sont les mêmes qu'au rugby.

### Les éliminés :

Au départ tout le monde se déplace à genoux. Le but du jeu est de retourner les autres sur le dos et donc de les éliminer. Le dernier qui reste a gagné.

### Les déménageurs :

2 équipes.

L'une se fige au sol en prenant une posture gainée (ils font les meubles).

L'autre joue les déménageurs. Au coup de sifflet, ils doivent déplacer les meubles et les poser le plus vite possible dans leur garage. Les meubles n'ont pas le droit de bouger.

Après on change et on compare les 2 chronomètres.

## **Lutte traditionnelles :**

### **Lutte debout : Passer derrière l'adversaire.**

But : passer derrière

CR : dès que le ventre d'un lutteur touche le dos de l'adversaire.

Position de départ : les lutteurs sont face à face, debout et sans contact.

Durée : le premier qui marque 2 points.

### **Lutte funambule :**

Dispositif matériel : tracer un trait au sol (fil de funambule)

But : faire tomber son adversaire au sol.

CR : dès qu'une autre partie du corps touche le tapis en dehors du fil.

Position de départ : les combattants se tiennent par la main (comme pour se dire bonjour). Toutes les parties du corps peuvent servir pour renverser son adversaire sauf la main libre. Les pieds des combattants sont sur le fil. Les pieds avancés des 2 adversaires sont en contact.

Durée : le premier qui marque 3 points.

### **Lutte SUMO :**

Dispositif matériel : cercle de 4m de diamètre.

But : faire sortir l'adversaire de la surface de combat.

CR : dès qu'une partie du corps touche le tapis en dehors de la surface.

Position de départ : debout face à face, à distance.

Durée : 45s.

### **Lutte Sénégalaise :**

But : faire chuter l'adversaire.

CR : dès qu'un 3<sup>ème</sup> appui (autre chose que les 2 pieds) touche le sol.

Position de départ : debout face à face, à distance.

Durée : 45s

### **Lutte Back hold :**

But : coller son ventre derrière le dos de son adversaire (passer derrière)

CR : dès qu'une partie du sol touche le tapis.

Position de départ : à genoux, à mi distance.

### **Lutte Albanaise :**

Mettre son adversaire en danger grâce au contrôle bras dessus/bras dessous avec mains liées.

Objectif : Etre capable d'agir (hanché, décalage) en fonction du placement de l'adversaire

Maitriser les liaisons debout-sol

### **Lutte Chinoise :**

Les élèves enlèvent une chaussette à moitié de leur pied. Le but étant de marcher sur la chaussette de l'autre pour lui enlever complètement.

Objectifs : agir sur l'adversaire.

## **SITUATIONS D'APPRENTISSAGE DIVERS :**

### **OBJECTIF : Comment agir sur l'adversaire.**

- Poitrine/poitrine, pousser son adversaire derrière une ligne tracée au sol.
- Dos à dos, pousser son adversaire derrière une ligne.

- Mains crochetées : contrôle ceinture, tirer son adversaire derrière une ligne.
- Lutte SUMO : sortir son adversaire du cercle par les moyens de pousser, tirer, soulever.

Mêmes exercices mais l'attaquant essaie de faire tomber le défenseur lorsque celui-ci essaie de tirer ou pousser.

**OBJECTIF : renforcement de l'équilibre.**

*Debout :*

- Jeu du déséquilibre, face à face, main dans la main, déplacer les appuis de son adversaire.
- L'attaquant contrôle une jambe et déplace le défenseur ou essaie de le faire sortir du cercle.
- L'attaquant contrôle ceinture arrière, but : amener le défenseur au sol ou le faire sortir d'un cercle.
- L'attaquant contrôle 2 jambes, but : amener le défenseur au tapis ou lui décoller les pieds du sol.

Reprendre les mêmes exercices les yeux bandés.

*Sol :*

- Combat de coqs, face à face, accroupis.
- A genoux, face à face, amener son adversaire sur le dos.

**OBJECTIF : préparer à la chute.**

- Echauffement à base de roulades avant, arrière, roulades à mi-hauteur, au dessus d'un partenaire en boule au sol.
- A mi-hauteur, se laisser tomber en avant en se laissant amortir sur les poignets.
- Lutte sénégalaise : 1 point marqué au premier contact au sol.
- Enroulés de différentes manières autour d'un partenaire.

**OBJECTIF : travail de la garde.**

- Jeu des foulards : les foulards sont accrochés aux bras, aux chevilles, à la taille...  
But : attraper le foulard de son adversaire tout en protégeant les siens.
- Touche chevilles : debout, à mi hauteur, à 4 pattes.
- Touche épaules.

Tous ces exercices se réalisent avec main droite, puis main gauche, puis les 2.

**OBJECTIFS : renforcement du « contrôle » en lutte.**

*Sol :*

- Tracer des lignes au sol, le défenseur à plat ventre essaie de les atteindre.

L'attaquant sur lui l'empêche de se déplacer. Même travail en position quadrupédique.

- Lutte au ballon : l'attaquant contrôle un médecine Ball. Le défenseur essaie de lui enlever.
- Lutte au « tombé » : chercher 3 façons d'immobiliser son adversaire sur le dos.

*Debout :*

- L'attaquant contrôle un bras, le défenseur se dégage.
- L'attaquant contrôle une jambe, le défenseur se dégage.
- L'attaquant contrôle en ceinturant deux bras dessous.

**OBJECTIFS : sensation de l'adversaire, notion de rythme dans le mouvement .**

- Traversée de tapis en porté pompier, ceinture avant, ceinture arrière, porté hanché.
- Travail d'enroulés à genoux, mi-hauteur, debout, en déplacement sur poussée.
- Attaque aux jambes avec amené sur le dos en utilisant plusieurs directions.

Idem les yeux bandés

Idem avec des signaux visuels : le défenseur lève le bras, l'attaquant exécute « bras à la volée ».

Le défenseur déplace un pied, l'attaquant exécute une attaque de jambe ;

+ voir dossier « exemple de cycle », et vidéos.