

Objectifs :

Se confronter à un adversaire dans le but de le vaincre en respectant une règle du jeu et des règles d'or (ne pas faire mal, ne pas se faire mal), sous la vigilance d'un arbitre, dans un lieu et un temps limité.

Compétences visées :

Dans des situations aménagées et très variées :

- » s'engager dans un affrontement individuel ou collectif en respectant les règles du jeu ;
- » contrôler son engagement moteur et affectif pour réussir des actions simples ;
- » connaître le but du jeu.

Compétences transversales:

Développer sa motricité et construire un langage du corps

- » Prendre conscience des différentes ressources à mobiliser pour agir avec son corps.
- » Adapter sa motricité à des environnements variés.
- » S'exprimer par son corps et accepter de se montrer à autrui.

Domaine du socle : 1

S'approprier seul ou à plusieurs par la pratique, les méthodes et outils pour apprendre

- » Apprendre par essai-erreur en utilisant les effets de son action.
- » Apprendre à planifier son action avant de la réaliser.

Domaine du socle : 2

Partager des règles, assumer des rôles et des responsabilités pour apprendre à vivre ensemble

- » Assumer les rôles spécifiques aux différentes APSA (joueur, coach, arbitre, juge, médiateur, organisateur,...).
- » Élaborer, respecter et faire respecter règles et règlements.
- » Accepter et prendre en considération toutes les différences interindividuelles au sein d'un groupe.

Domaine du socle : 3

	Séance	Durée	Objectifs	Organisations	Matériel
1	Entrer dans l'activité	45'	Évaluer ses possibilités. Accepter les contacts corporels et s'investir dans une activité de corps à corps. Connaitre les règles d'or de la lutte.	Collectif - Oral	Des foulards Fiche d'évaluation Affiches des règles d'or
2	Saisir, trouver des appuis et	45'	Saisir solidement. Contrôler et agir sur l'adversaire au	Collectif - Oral Binôme	Affiches des règles Dossards pour les équipes

	contrôler l'adversaire.		sol. Trouver des appuis solides. Écrire les résultats et remplir un tableau.		Tableau à remplir
3	Déséquilibrer l'adversaire.	45'	Déséquilibrer l'adversaire. Contrôler et agir sur l'adversaire au sol. Trouver des appuis solides. Écrire les résultats et remplir un tableau.	Collectif - Oral Binôme	Affiches des règles Dossards pour les équipes Tableau à remplir Cerceaux
4	Soulever l'adversaire	45'	Soulever l'adversaire. Écrire les résultats et remplir un tableau.	Collectif - Oral Binôme	Affiches des règles Dossards pour les équipes Tableau à remplir
5	Attaquer / se défendre	45'	Coordonner plusieurs actions : se placer, s'équilibrer, saisir. Attaquer et/ou défendre à bon escient.	Collectif - Oral Binôme	Affiches des règles
6	Mesurer ses progrès	45'	Coordonner plusieurs actions : se placer, s'équilibrer, saisir. Écrire les résultats et remplir un tableau.	Collectif - Oral Binôme Individuel	Affiches des règles Fiches d'évaluation et crayons.

Séance 1 sur 6 : Entrer dans l'activité

Durée : 45'

Objectifs :

Évaluer ses possibilités.

Accepter les contacts corporels et s'investir dans une activité de corps à corps.

Connaitre les règles d'or de la lutte.

Compétences visées :

Accepter le combat, connaître et respecter les « règles d'or » (ne pas faire mal, ne pas se faire mal, ne pas se laisser faire mal), connaître et assurer des rôles (attaquant, défenseur, arbitre).

	Durée	Organisations	Déroulement	Matériel
1	05'	Collectif - Oral	Mise en train : trouver plusieurs façons de se déplacer dans la salle. Échauffement : cou, poignets, chevilles	
2	10'	Collectif - Oral	Situation de recherche : demander différents déplacements par équipes : les fourmis, les serpents, les kangourous... Institutionnalisation : première règle d'or : <i>ne pas se faire mal</i> . Montrer l'affiche.	Affiches des règles d'or
3	10'	Collectif - Oral	Jeu collectif : le bétet, avec un foulard au centre. Institutionnalisation : deuxième règle d'or : <i>ne pas faire mal aux autres</i> . Affichage.	Des foulards Affiches des règles d'or
4	15'	Collectif - Oral	Situation de référence : pour chaque tapis, 2 lutteurs, 1 arbitre. Durée de chaque combat (affiches) : 1 minute. Face à face et un genou à terre, déséquilibrer l'adversaire pour l'amener au sol sur le dos et le maintenir 3 secondes immobilisé. Évaluer par l'observation les élèves.	Fiche d'évaluation
5	05'	Collectif - Oral	Bilan et retour au calme : étirements et relaxation.	

Rôle du maître:

Établir des règles valables sur toute la séquence, les faire respecter.

Évaluer le niveau des élèves.

Rôle de l'élève:

S'engager dans l'activité. Accepter le corps à corps. Connaitre et accepter les règles d'or.

Séance 2 sur 6 : Saisir, trouver des appuis et contrôler l'adversaire.

Durée : 45'

Objectifs :

Saisir solidement.

Contrôler et agir sur l'adversaire au sol.

Trouver des appuis solides.

Écrire les résultats et remplir un tableau.

Compétences visées :

- » s'engager dans un affrontement individuel ou collectif en respectant les règles du jeu ;
- » contrôler son engagement moteur et affectif pour réussir des actions simples ;
- » connaître le but du jeu.

	Durée	Organisations	Déroulement	Matériel
1	05'	Collectif - Oral	Échauffement : articulations et course en suivant un signal. Rappel des règles d'or et affichage.	Affiches des règles
2	05'	Binôme	Le totem et l'Indien : le totem est allongé sur le dos, l'Indien doit l'empêcher de se relever. Durée : 1 min. Critère de réussite : le totem a réussi à se relever.	
3	05'	Binôme	La crêpe : La crêpe est sur le dos, l'adversaire doit l'empêcher de se retourner. Durée : 1 min. Critère de réussite : la crêpe a gagné dès que son dos est en contact avec le sol.	
4	10'	Binôme	Pousser la voiture : la voiture se tient debout sur le tapis. L'attaquant tente de la pousser pour la faire sortir du tapis. Durée : 1 minute. Critère de réussite : l'attaquant a poussé l'adversaire hors de la zone.	
5	15'	Collectif - Oral	Les gendarmes et les voleurs : 5 voleurs et 5 gendarmes sur le terrain central, avec la prison sur un bord. Les voleurs traversent le terrain à 4 pattes. Les gendarmes tentent de les saisir, de les immobiliser 3 secondes au sol et les conduisent en prison. Durée : 1 minute par partie. Remplir un tableau avec les points des équipes (1 point par prisonnier, à additionner lors des différentes manches).	Tableau à remplir Dossards pour les équipes
6	05'	Collectif - Oral	Bilan de la séance et relaxation.	

Séance 3 sur 6 : Déséquilibrer l'adversaire

Durée : 45'

Objectifs :

Déséquilibrer l'adversaire.
Contrôler et agir sur l'adversaire au sol.
Trouver des appuis solides.
Écrire les résultats et remplir un tableau.

Compétences visées :

- » s'engager dans un affrontement individuel ou collectif en respectant les règles du jeu ;
- » contrôler son engagement moteur et affectif pour réussir des actions simples ;
- » connaître le but du jeu.

	Durée	Organisations	Déroulement	Matériel
1	05'	Collectif - Oral	Échauffement : articulations et course en suivant un signal. Rappel des règles d'or et affichage.	Affiches des règles
2	05'	Binôme	Le totem et l'Indien : le totem est allongé sur le dos, l'Indien doit l'empêcher de se relever. Durée : 1 min. Critère de réussite : le totem a réussi à se relever.	
3	05'	Binôme	L'île : sur un genou, le pied dans l'île. Garder un pied dans l'île et essayer de déséquilibrer l'autre pour le faire sortir. Durée : 1 min. Critère de réussite : L'attaquant a fait quitter l'île à son camarade.	Cerceaux
4	10'	Binôme	Le pied dans la flaque : 1 cerceau entre les deux qui sont debout face à face à l'extérieur du cerceau. Il s'agit de faire poser un pied à l'adversaire dans la flaque sans le poser soi-même. Durée : 1 minute.	Cerceaux
5	15'	Collectif - Oral	Les barques : 2 équipes de 6 ou 7 élèves en jeu, 1 équipe à l'arbitrage/temps/résultat, 1 équipe en observation. Au signal de l'arbitre, en se tenant les avant-bras, sortir son adversaire de sa barque (tapis). Compter les élèves sortis du tapis. Durée : 1 minute par partie. Remplir un tableau avec les points des équipes.	Tableau à remplir Dossards pour les équipes
6	05'	Collectif - Oral	Bilan de la séance et relaxation.	

Séance 4 sur 6 : Soulever l'adversaire

Durée : 45'

Objectifs :

Soulever l'adversaire.

Écrire les résultats et remplir un tableau.

Compétences visées :

- » s'engager dans un affrontement individuel ou collectif en respectant les règles du jeu ;
- » contrôler son engagement moteur et affectif pour réussir des actions simples ;
- » connaître le but du jeu.

	Durée	Organisations	Déroulement	Matériel
1	05'	Collectif - Oral	Échauffement : articulations et course en suivant un signal. Rappel des règles d'or et affichage.	Affiches des règles
2	05'	Binôme	Le chasseur et la tortue : la tortue est en boule sur le sol, le chasseur doit la retourner sur le dos. Durée : 1 min. Critère de réussite : Le chasseur a retourné la tortue.	
3	05'	Binôme	L'ours et le chasseur : L'ours est sur un tapis dans sa tanière, le chasseur doit le faire sortir de sa tanière. Durée : 1 min. Critère de réussite : L'ours est entièrement sorti du tapis.	
4	10'	Collectif - Oral Binôme	Déplacer les statues : par zone de jeu, 4 statues et 6 déménageurs. Au signal, les déménageurs doivent sortir les statues de la zone. Durée : 1 minute. Critère de réussite : les statues ont été déplacées dans le temps imparti.	
5	15'	Collectif - Oral	Les déménageurs : 2 équipes de 6 ou 7 élèves en jeu, 1 équipe à l'arbitrage/temps/résultat, 1 équipe en observation. Un groupe prend l'attitude de meubles (table basse, lit, armoire). L'autre doit sortir les meubles avec précaution de la zone impartie. Durée : 2 minute par partie. Remplir un tableau avec les points des équipes.	Tableau à remplir Dossards pour les équipes
6	05'	Collectif - Oral	Bilan de la séance et relaxation.	

Séance 5 sur 6 : Attaquer / se défendre

Durée : 45'

Objectifs :

Coordonner plusieurs actions : se placer, s'équilibrer, saisir.

Attaquer et/ou défendre à bon escient.

Compétences visées :

- » s'engager dans un affrontement individuel ou collectif en respectant les règles du jeu ;
- » contrôler son engagement moteur et affectif pour réussir des actions simples ;
- » connaître le but du jeu.

	Durée	Organisations	Déroulement	Matériel
1	05'	Collectif - Oral	Échauffement : articulations et course en suivant un signal. Rappel des règles d'or et affichage.	Affiches des règles
2	05'	Binôme	Le chasseur et la tortue : la tortue est en boule sur le sol, le chasseur doit la retourner sur le dos. Durée : 1 min. Critère de réussite : Le chasseur a retourné la tortue.	
3	05'	Binôme	L'ours et le chasseur : L'ours est sur un tapis dans sa tanière, le chasseur doit le faire sortir de sa tanière. Durée : 1 min. Critère de réussite : L'ours est entièrement sorti du tapis.	
4	10'	Binôme	Dos à dos : l'un contre l'autre, pousser l'autre hors de son tapis. Varier les consignes pour trouver les appuis les plus efficaces. Durée : 1 minute. Critère de réussite : l'autre est sorti du tapis en entier.	
5	15'	Collectif - Oral	Situation de référence : reprendre la situation de référence. Faire exprimer la nécessité de prendre des appuis solides et de coordonner les différentes actions.	
6	05'	Collectif - Oral	Bilan de la séance et relaxation.	

Séance 6 sur 6 : Mesurer ses progrès

Durée : 45'

Objectifs :

Coordonner plusieurs actions : se placer, s'équilibrer, saisir.

Écrire les résultats et remplir un tableau.

Compétences visées :

- » s'engager dans un affrontement individuel ou collectif en respectant les règles du jeu ;
- » contrôler son engagement moteur et affectif pour réussir des actions simples ;
- » connaître le but du jeu.

	Durée	Organisations	Déroulement	Matériel
1	05'	Collectif - Oral	Échauffement : articulations et course en suivant un signal. Rappel des règles d'or et affichage. Explications du processus d'évaluation et distribution des fiches et des stylos.	Affiches des règles
2	05'	Binôme	Le chasseur et la tortue : la tortue est en boule sur le sol, le chasseur doit la retourner sur le dos. Durée : 1 min. Critère de réussite : Le chasseur a retourné la tortue.	
3	05'	Binôme	L'ours et le chasseur : L'ours est sur un tapis dans sa tanière, le chasseur doit le faire sortir de sa tanière. Durée : 1 min. Critère de réussite : L'ours est entièrement sorti du tapis.	
4	05'	Binôme	Le totem et l'Indien : Le totem est allongé sur le dos, l'Indien l'empêche de se relever. Durée : 1 minute. Critère de réussite : le totem a réussi à se relever.	
5	15'	Collectif - Oral	Situation de référence : reprendre la situation de référence. 2 élèves combattent, 1 arbitre. Évaluation par l'enseignante par observation.	
6	05'	Individuel	Autoévaluation : chaque enfant remplit son tableau d'évaluation après explications et consignes.	Fiches d'évaluation et crayons.
7	05'	Collectif - Oral	Bilan de la séance et relaxation.	

Bilan :