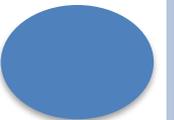


ENSEIGNER LES ACTIVITÉS DE COMBAT DU CYCLE 1 AU CYCLE 3



TRAME DU COURS EN « PÉDAGOGIE INVERSÉE »

- ❑ Étape 1 : prendre connaissance du cours avant le TD
- ❑ Étape 2 : début du TD, petit point sur les connaissances
- ❑ Étape 2 : suite du TD, reprise du cours selon les besoins et pour approfondir certains points.





ASPECT INSTITUTIONNEL



CYCLE 1

5 domaines d'apprentissage

Mobiliser le langage dans toutes ses dimensions

Agir, s'exprimer, comprendre à travers les activités physiques

Agir, s'exprimer, comprendre à travers les activités artistiques

Construire les premiers outils pour structurer sa pensée

Explorer le monde

EPS

4 CARACTÉRISTIQUES DE CE DOMAINE D'APPRENTISSAGE AU CYCLE 1 : « AGIR, S'EXPRIMER, COMPRENDRE À TRAVERS LES ACTIVITÉS PHYSIQUES »

Agir dans l'espace, dans la durée et sur les objets

Adapter ses équilibres et ses déplacements à des environnements ou des contraintes variés

Communiquer avec les autres au travers d'actions à visée expressive ou artistique

Collaborer, coopérer, s'opposer



CYCLES 2 ET 3

ASPECTS INSTITUTIONNELS DE L'EPS : LES PROGRAMMES AU CYCLE 2 ET 3
BO HS N°11 DU 26 NOVEMBRE 2015

4 champs d'apprentissage

Produire une performance optimale, mesurable à une échéance donnée

Adapter ses déplacements à des environnements variés

S'exprimer devant les autres par une prestation artistique et/ou acrobatique

Conduire et maîtriser un **affrontement** collectif ou **interindividuel**

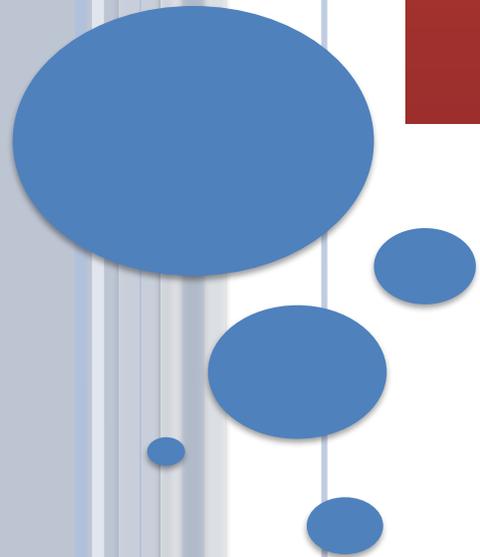
Exemples :
Athlétisme (courir vite, courir longtemps, lancer, sauter)

Exemples :
savoir nager, s'orienter, activité de roue et de glisse

Exemples :
Danse, cirque, acrosport, gymnastique

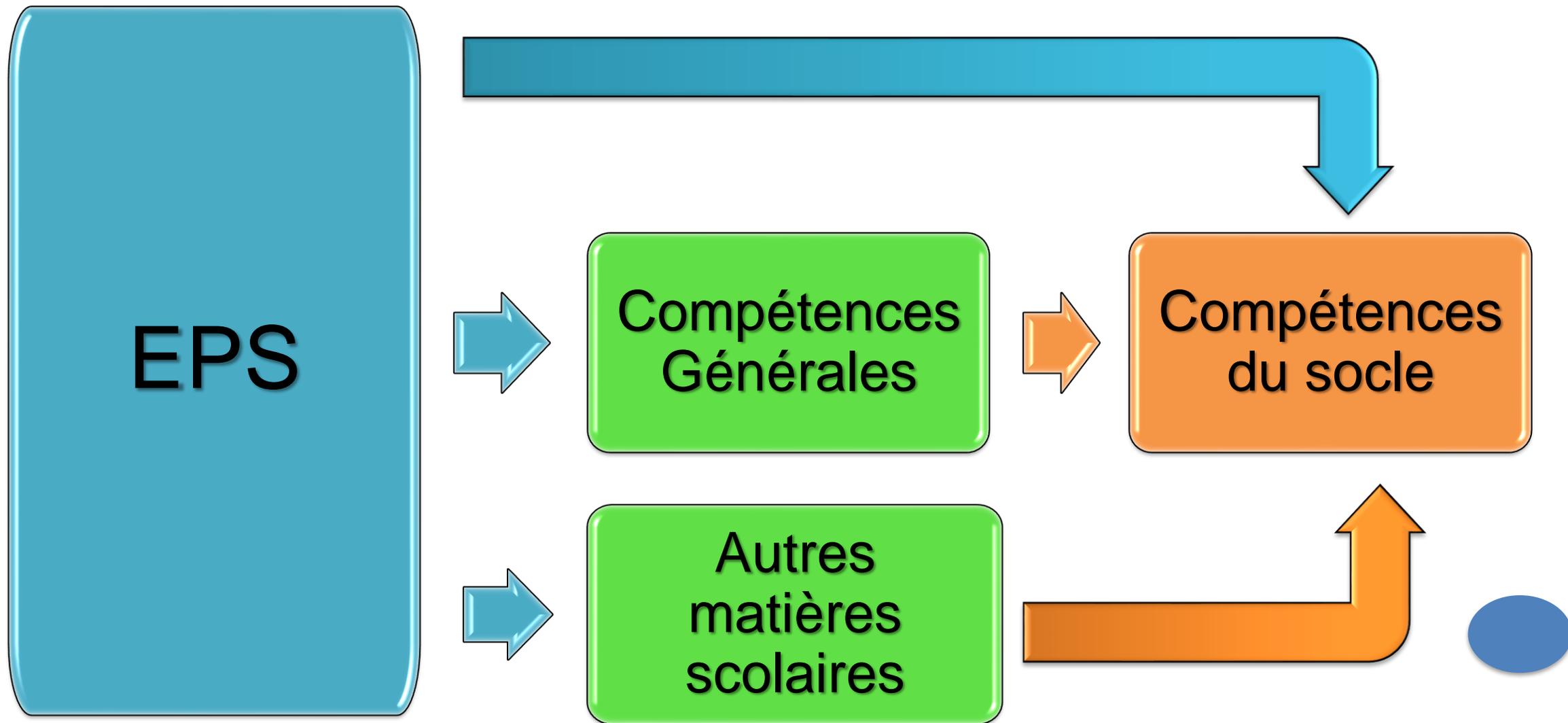
Exemples :
Jeux sportifs collectifs, jeux de raquette, **lutte**

L'INTERDISCIPLINARITÉ



L'INTERDISCIPLINARITÉ

La participation de l'EPS à l'interdisciplinarité peut se voir de plusieurs manières



5 compétences générales (S4C → C. G.)

Domaine 1 : les langages pour penser et communiquer

Domaine 2 : les méthodes et outils pour apprendre

Domaine 3 : la formation de la personne et du citoyen

Domaine 4 : les systèmes naturels et les systèmes techniques

Domaine 5 : Les représentations du monde et de l'activité humaine

Développer sa motricité et construire un langage du corps
« **MOTRICITÉ** »

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

Partager des règles, assumer des rôles et des responsabilités pour apprendre à vivre ensemble
« **CITOYENNETÉ** »

Apprendre à entretenir sa santé par une activité physique régulière
« **SANTÉ** »

S'approprier une culture physique sportive et artistique
« **CULTURE** »

ASPECTS INSTITUTIONNELS DE L'EPS : LES PROGRAMMES AU CYCLE 2 ET LE S4C (propositions)

5 compétences générales (S4C → C. G. → exemples)

« MOTRICITÉ »

Développer sa motricité et construire un langage du corps

Savoir saisir pour agir.
Savoir peser pour immobiliser.
Savoir retourner.
Savoir chuter en sécurité.

« OUTILS »

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

Connaitre les principes d'action efficace pour agir sur autrui
Savoir tester des propositions des autres

« CITOYENNETÉ »

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

Connaitre les règles du jeu et les respecter
Accepter de perdre ou de gagner
Savoir contrôler ses émotions

« SANTÉ »

Apprendre à entretenir sa santé par une activité physique régulière

Maîtriser ses émotions et ses réactions
Doser son effort pour préserver son intégrité physique et celle des autres.
Connaitre les règles d'or

« CULTURE »

S'approprier une culture physique sportive et artistique

Connaitre les règles d'arbitrage spécifiques à l'activité
Connaitre différents type de lutte (sumo, lutte gréco-latine, lutte sénégalaise, etc.)

ASPECTS INSTITUTIONNELS DE L'EPS : LIEN DIRECT EPS / S4C ET LE S4C

5 compétences générales (S4C → C. G.)

Domaine 1 : les langages pour penser et communiquer

Domaine 2 : les méthodes et outils pour apprendre

Domaine 3 : la formation de la personne et du citoyen

Domaine 4 : les systèmes naturels et les systèmes techniques

Domaine 5 : Les représentations du monde et de l'activité humaine

Usage du vocabulaire
Savoir s'exprimer correctement à propos de sa pratique

Répéter pour apprendre
Savoir chercher et proposer des solutions à un problème posé

Respect des règles, des autres, de soi, de l'environnement.
Relation garçons / filles
Discrimination

Comprendre les limites articulaires et les zones du corps

Notion de temps et d'espace
Lien avec d'autres cultures (judo, lutte sénégalaise, etc.)

L'INTERDISCIPLINARITÉ : QUELQUES IDÉES ET PROPOSITIONS

Au cycle 1

✓ Citoyenneté

Permettre de considérer l'autre comme un partenaire avant.

Respect de soi et de l'intégrité de l'autre.

Lien avec la règle, le code.

✓ Langage

Susciter des interactions verbales : exprimer des actions, ses ressentis, sa manière d'agir.

✓ Analyser

Penser, proposer des solutions, questionner : réfléchir sur le but, les moyens, les résultats.

Au cycle 2 et 3

✓ Enseignement moral et civique :

Respect des règles, d'autrui, des différences, de l'égalité filles/garçons.

Participation aux fonctions d'arbitrage, d'observation et d'organisation.

✓ Langage oral et langage écrit :

Elaborer et/ou expliciter les règles, une stratégie.

Communiquer au sein d'une équipe.

✓ Questionner le monde

Le corps humain

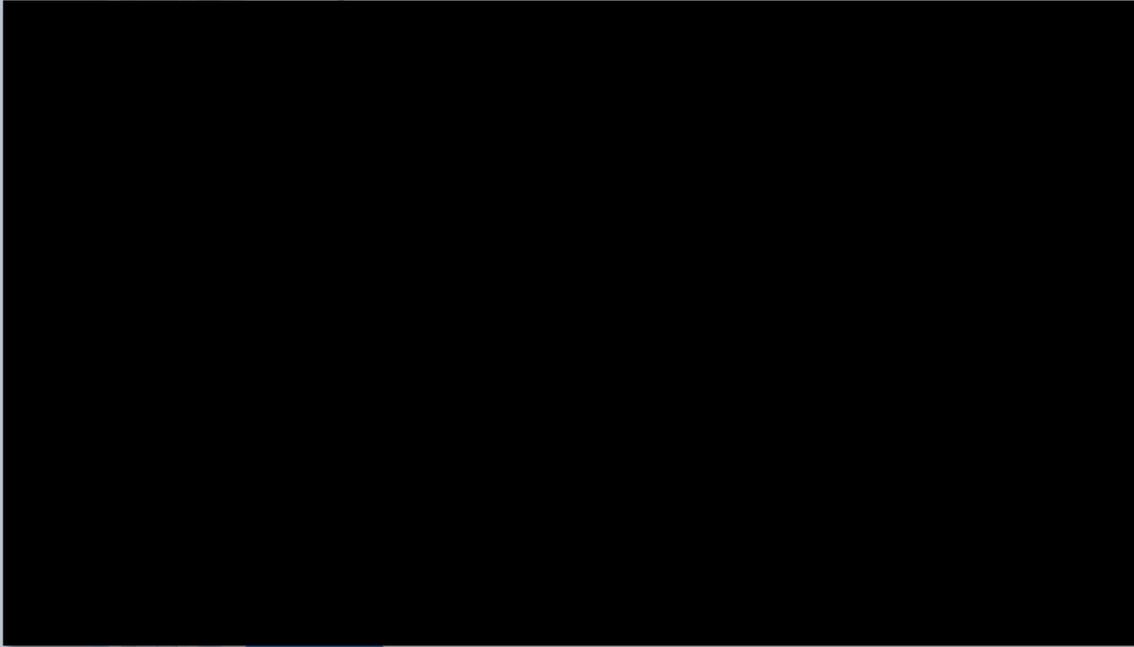
✓ Mathématiques

Utiliser des données prélevées (scores, indices)



ASPECT DIDACTIQUE

Pour se rendre compte comment sont les enfants en jeux d'opposition



DIDACTIQUE DE L'ACTIVITÉ COMBAT

Définition générale des sports de combat :

Ce sont des activités d'opposition duelle et directe qui organisent des corps à corps, de manière légale, en respectant l'intégrité physique de l'autre, dans un espace défini, pendant un temps limité, et permettant à un ou plusieurs juges de déterminer un vainqueur.

Logique interne de l'activité :

Les jeux d'opposition sont des activités de confrontation duelle dans lesquelles chaque adversaire a l'intention de vaincre, de s'imposer physiquement dans un combat organisé, en respectant des règles et des conventions relatives à la sécurité (ne pas faire mal).

Pourquoi enseigner les sports de combat ?



DIDACTIQUE DE L'ACTIVITÉ COMBAT

Cette activité :

- **Développe la motricité :**

- par la sollicitation de tous les groupes musculaires : contractions / extensions / coordination
- par des situations favorisant le développement foncier (musculaire et cardio-vasculaire) et l'équilibre dynamique (prises d'appuis variés / feintes)

- **Développe les capacités perceptives :**

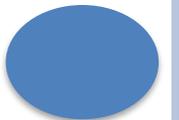
- par le traitement d'informations nombreuses et simultanées sur soi, sur l'autre ou sur l'équipe
 - ⇒ déplacements / rapidité de réaction / anticipation
 - ⇒ sur les mouvements / sur la force de l'adversaire
 - ⇒ sur le placement dans les jeux d'équipe / de relais
 - ⇒ sur l'élaboration de stratégies à partir de toutes ces informations



DIDACTIQUE DE L'ACTIVITÉ COMBAT

Cette activité :

- **Favorise le contrôle de son agressivité (ressource émotionnelle) :**
 - en passant de la notion d'agressivité à celle de combativité maîtrisée
 - en maîtrisant ses émotions / son affectif / son agressivité
 - par la prise de conscience de son corps / sa force
 - par l'épanouissement de sa personnalité
- **Favorise le développement social :**
 - par l'établissement et le respect scrupuleux de règles incontournables
 - par le changement de rôles : attaquant / défenseur / arbitre
 - par la gestion du groupe ou de l'équipe



DIDACTIQUE DE L'ACTIVITÉ COMBAT

Combattre c'est :

ATTAQUER ... ET ... DEFENDRE

- | | |
|--|--|
| • Entrer dans l'espace proche de l'adversaire :
attaquer son territoire | • Préserver son propre territoire |
| • Saisir l'adversaire | • Se dégager |
| • Déséquilibrer l'adversaire | • Conserver son équilibre (debout ou à genoux) |
| • 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 informationnelle, on mettra d'abord en place des situations où les rôles seront définis : un attaquant et/ou un défenseur (inverser les rôles)

Dans un second temps, les adversaires seront à la fois attaquant et défenseur : réversibilité des rôles

DIDACTIQUE DE L'ACTIVITÉ COMBAT

Aider l'enfant à réaliser :

ATTAQUER ... ET ... DEFENDRE

- **Saisir :**

bras, jambes, ceinture, torse

- **Retenir :**

avec les mains, à bras le corps, avec les jambes ...

- **Déséquilibrer :**

tirer, pousser, tirer et pousser, soulever, porter, faire tourner, accepter de se laisser pousser pour s'écarter ...

- **Immobiliser :**

s'enrouler, fixer les membres, retourner, écraser au sol en recouvrant le corps, utiliser son poids...

Combiner les actions

- **Esquiver :**

s'écarter, tourner, détourner les mains, se baisser, sauter, rouler ...

- **Rester en équilibre :**

écarter ses appuis (pieds décalés), fléchir les genoux

- **Résister :**

détourner, repousser, s'opposer, écarter ses appuis, contre-attaquer ...

- **Se dégager :**

saisir, repousser, pivoter, se retourner sur le ventre ...

Combiner les actions

LA SÉCURITÉ DANS L'ACTIVITÉ COMBAT

Risque objectif : C'est le risque réel de la situation telle qu'elle se déroule, le risque réellement encouru par le sujet au regard des ressources dont il dispose pour y faire face. Il est très proche du risque perçu par l'expert.



Risque subjectif : C'est le risque tel qu'il se définit au travers des représentations du sujet (de la situation, de lui-même, de l'APS, de l'environnement...). Le risque est d'autant plus subjectif que le sujet est débutant dans l'activité, qu'il entretient avec cette activité une relation empreinte d'émotion. Cette appréhension du risque peut engendrer des comportements irrationnels.



Sécurité passive : Les règles, l'organisation, le dispositif matériel et humain (adultes)



Sécurité active : Les élèves : leurs connaissances, leur formation



LA SÉCURITÉ DANS L'ACTIVITÉ COMBAT

CONSTRUIRE LA NOTION DE RÈGLE

Compte tenu des ressources d'ordre psychologique mobilisées pour cette A.P.S :

- volonté de vaincre
- contrôle de soi (risque /stress /émotion /acceptation de l'agression)
- relations (rôles différents : attaquant, défenseur, dominant, dominé, juge / acceptation de l'autre et respect de son intégrité / respect des règles)

Il sera indispensable de faire découvrir, construire, afficher puis strictement respecter les 4 règles

d'or : **Ne pas faire mal - Ne pas se faire mal - Ne pas se laisser faire mal –**

Ne pas laisser les autres se faire mal.

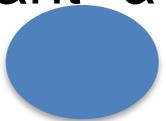
Pas de saisies au cou / Pas de coups frappés (pieds, poings) / Ne pas se pincer, mordre, tirer les cheveux, chatouiller, s'agripper aux vêtements, mais saisir une partie du corps / Ne pas porter de bijoux, de vêtements fragiles / Avoir les ongles courts / Saluer l'adversaire : avant le signal de l'arbitre ; à chaque reprise du jeu ; à la fin du combat / Donner un signal clair d'arrêt immédiat de la prise

LA SÉCURITÉ DANS L'ACTIVITÉ COMBAT

CONCILIER ENVIE DE GAGNER ET STRICT RESPECT DES RÈGLES

À travers la pratique contrôlée des jeux de lutte en EPS **dans un climat de confiance** et de **respect de l'autre**, permettre un accès à des valeurs sociales et morales : **effacer les notions de rivalité, d'agressivité, d'intolérance, de violence, de réussite à tout prix.**

Un module d'apprentissage « jeux de lutte », finalisé si possible par une rencontre sportive inter-classes, prendra alors toute sa dimension transversale quant à **l'éducation à la citoyenneté.**



LA SÉCURITÉ DANS L'ACTIVITÉ COMBAT

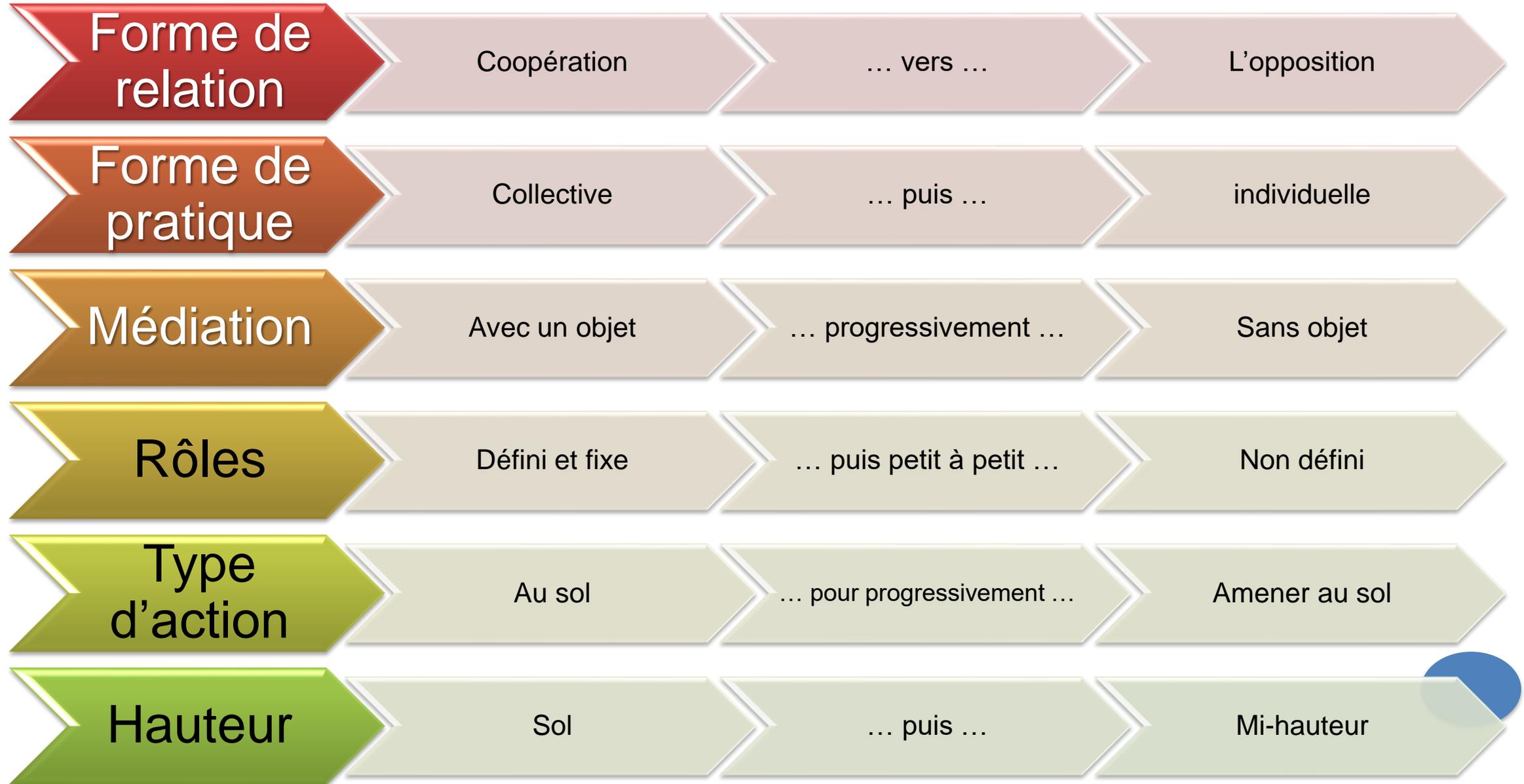
Cadre d'évolution est lui aussi pourvoyeur de sécurité

- Surfaces de réception où les élèves pourront évoluer sans risque : salle spécialisée, tapis de gymnastique.
- **Éloigner les surfaces de réception des murs, fenêtres, meubles, angles vifs...**
- Tenue de sport peu fragile conseillée... **Se déchausser**. De préférence garder les chaussettes (sauf surfaces glissantes).
- **Espaces de lutte délimités et clairement identifiés par les élèves.**

La classe

- Favoriser des groupes permettant la rencontre de **couples équilibrés en taille et en poids**.
- Tenir également compte de la **tonicité** de certains enfants (capacité à maintenir une contraction musculaire permanente permettant de mobiliser énergie et réactivité).
- **Changer systématiquement de partenaire et de rôle au cours d'une même situation** : attaquant - défenseur – juge – chronométreur - tenue de fiches

LA PROGRESSIVITÉ DANS LES FORMES DE PRATIQUES



LES REPÈRES DE PROGRÈS CHEZ LES ÉLÈVES

Espace

Grande distance avec les adv.

Avance tête & pieds

Distance de sécurité

Entre dans l'espace de l'autre

Contacts corporels

Corps à corps

Saisies

Quelques contacts

Brèves saisies

Aux mains

Aux avant-bras

Au corps

Équilibre

Corps redressé

Appuis peu écartés

Légères flexions de jambes

Stabilité au sol

S'équilibre sur l'autre

Intention

Se préserver, se défendre

Sauver son équilibre

Refuse la chute

Repousse

Fait tomber

Émotion

Peur

Passivité ou agressivité

Réagit

Affronte

Motricité

Explosive

... puis ...

Contrôlée

... puis ...

Enchainée

Prise d'infos

Visuelles

... puis ...

Visuelles et kinesthésiques

... Puis ...

kinesthésiques et tactiles

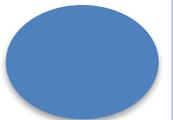
DES CONSEILS POUR LA MISE EN ŒUVRE

- ✓ **Les codes :**
 - signaux de départ et de fin de combat donné par l'arbitre
 - signal d'arrêt donné par l'adversaire
 - limites de l'aire de travail

- ✓ **Chaque séquence comportera obligatoirement :**
 - une mise en train avec des exercices d'échauffement et d'attention
 - un corps de séance avec des exercices progressifs et adaptés à la programmation établie
 - un **retour au calme** avec des exercices d'étirements et de relaxation

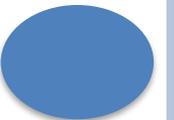
- ✓ Procéder à des essais avant les jeux ou les combats pour **vérifier la compréhension des codes et des consignes** par tous les enfants.

- ✓ Penser à **éliminer les dangers éventuels** avant chaque séance:
 - des obstacles dans la salle ; des trous entre les tapis
 - les enfants ôteront montres, bracelets ou autres bijoux



DES CONSEILS POUR LA MISE EN ŒUVRE

- ✓ Penser à porter des vêtements susceptibles d' être détériorés ...
- ✓ Les espaces doivent être bien délimités. Les rôles bien définis et facilement repérables.
- ✓ Prévoir des assauts courts : **30 sec. le plus souvent** (entre 10 sec. et 1 min. maxi.).
- ✓ Dès le début de l'opposition duelle :
 - Organiser un **fonctionnement par groupe morphologique** (poids, tonicité).
 - Grouper les élèves (par 3 ou 4) en leur attribuant des rôles différenciés (att., déf., arbitre, juge-sécurité..) pour favoriser des temps de récupération.



EXEMPLE D'ÉCHAUFFEMENT ET DE RETOUR AU CALME

Type d'exercice	Description	Variantes et conseils
Déplacements sans contacts	<ul style="list-style-type: none"> se déplacer autour de l'aire de jeu en se suivant se déplacer dans toute l'aire de jeu se croiser en traversant l'aire de jeu (2 ou 4 équipes) 	<ul style="list-style-type: none"> utiliser tous les modes de déplacements connus debout / à 4 pattes / "en canard" / en rampant ...
Déplacements avec contacts	<ul style="list-style-type: none"> se déplacer bras croisés et au signal, tamponner un camarade au signal, passer entre les jambes d'un camarade au signal, ceinturer un camarade sans le faire chuter 	<ul style="list-style-type: none"> faire varier la fréquence des signaux pour que les enfants restent attentifs
Chutes	<ul style="list-style-type: none"> se laisser tomber sur les fesses puis rouler sur le dos sans à coups idem plus amorti par frappé des bras (chute arrière judo) au signal, tomber sur le tapis en variant les chutes 	<ul style="list-style-type: none"> la chute peut être provoquée par un partenaire désigné : de face, pousser ses épaules par derrière, tirer ses épaules
Roulades	<ul style="list-style-type: none"> roulades avant et roulades arrière: type gym roulades latérales avant et arrière de type judo 	<ul style="list-style-type: none"> travailler simultanément avant et arrière ainsi qu'à droite et à gauche pour les roulades judo à l'arrêt puis avec élan
Musculation	<ul style="list-style-type: none"> tirer un camarade qui se laisse glisser sur le tapis faire des "pompes" genoux au sol flexions / extentions sur les jambes bras tendus en avant ceinturer, soulever et déplacer un partenaire de poids équivalent 	<ul style="list-style-type: none"> par les bras, les aisselles, les chevilles varier l'écartement mains / genoux varier la fréquence, l'écartement des pieds en souplesse, sans à coups

EXEMPLES D'EXERCICES DE RETOUR AU CALME

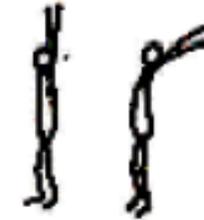
Type d'exercice	Description	Variantes et conseils
Etirements des jambes	<ul style="list-style-type: none"> assis jambes tendues, toucher avec les mains ses genoux, puis ses tibias, puis descendre lentement vers ses orteils 	<ul style="list-style-type: none">
	<ul style="list-style-type: none"> debout jambes tendues, toucher avec les mains ses genoux, puis ses tibias, puis descendre lentement vers ses orteils 	<ul style="list-style-type: none"> par 2, aider le relâchement de son camarade en le poussant tout doucement dans le dos
Etirements de la colonne vertébrale	<ul style="list-style-type: none"> allongé sur le dos, replier les jambes sur la poitrine, enserrer les jambes avec ses bras ; serrer puis relâcher ; recommencer sans perdre l'équilibre 	<ul style="list-style-type: none">
	<ul style="list-style-type: none"> même position que ci-dessus, rouler sur le dos en avant et en arrière 	<ul style="list-style-type: none"> par 2, aider son camarade à rouler
Relâchement	<ul style="list-style-type: none"> tirer très lentement son partenaire allongé sur le dos par les jambes en le saisissant au niveau des chevilles 	<ul style="list-style-type: none"> faire onduler son camarade par des mouvements répétés de droite à gauche tout en le tirant

EXEMPLE DE RETOUR AU CALME

Respirer en prenant une posture d'équilibre.

La cascade.

Debout, lever les bras comme pour toucher le plafond du bout des doigts en plaçant les bras de chaque côté des oreilles. Regarder en haut vers les mains en repoussant le sol avec les pieds, ensuite regarder vers l'arrière en étirant le buste.



Le moulin à vent.

Les pieds écartés et parallèles, les jambes tendues, se pencher en avant le dos droit. Poser la main sur le sol au niveau du visage. Avec l'autre bras tendu, essayer de toucher le plafond en tournant le buste et la tête. Pousser sur le sol et essayer de toucher le plafond simultanément. Changer de sens.



Le tunnel.

A quatre pattes, les mains dans l'alignement des épaules et les genoux dans l'alignement des hanches. Ecarter les doigts et bien les tendre. Bien en appui, soulever les hanches le plus haut possible en gardant la tête relâchée. Allonger le dos en poussant les talons au sol.



Le pont.

Allongé sur le dos, les bras le long du corps. Les jambes sont écartées de la largeur des hanches. Poser les pieds au sol à environ 15 cm des fesses. Soulever les fesses et le dos le plus haut possible en poussant sur les pieds sans décoller les épaules du sol. Regarder le plafond.



EXEMPLE DE RETOUR AU CALME

Respirer et s'étirer.

Le chat.

A quatre pattes, les mains et les genoux dans l'alignement des épaules et des hanches. Les doigts sont écartés bien tendus devant soi. En poussant par terre, arrondir le dos le plus possible en soufflant profondément. En inspirant, mettre le dos droit en regardant loin devant soi et en étirant une jambe derrière soi. Répéter avec l'autre jambe.



Le serpent.

Allongé sur le ventre, les jambes tendues, en appui sur les avant-bras, les coudes près du corps et les mains ouvertes. Soulever le torse en regardant devant soi. Les épaules sont basses et dégagées vers l'arrière. Etirer le cou vers le haut et l'avant le plus possible.



Le lion.

A genoux, le buste sur les cuisses, les avant-bras au sol avec les coudes touchant les genoux. Regarder devant soi. Ensuite se redresser vers l'avant en poussant les mains au sol. Les épaules sont basses et les jambes bien tendues derrière soi.



La tortue.

Assis, plantes de pieds l'une contre l'autre. Les coudes se touchent devant soi. Se pencher en avant et faire toucher les coudes au sol entre les jambes. Glisser les avant-bras sous les jambes, les paumes des mains vers le sol. Essayer de poser la tête sur les pieds. Revenir doucement à la posture initiale.



La grenouille.

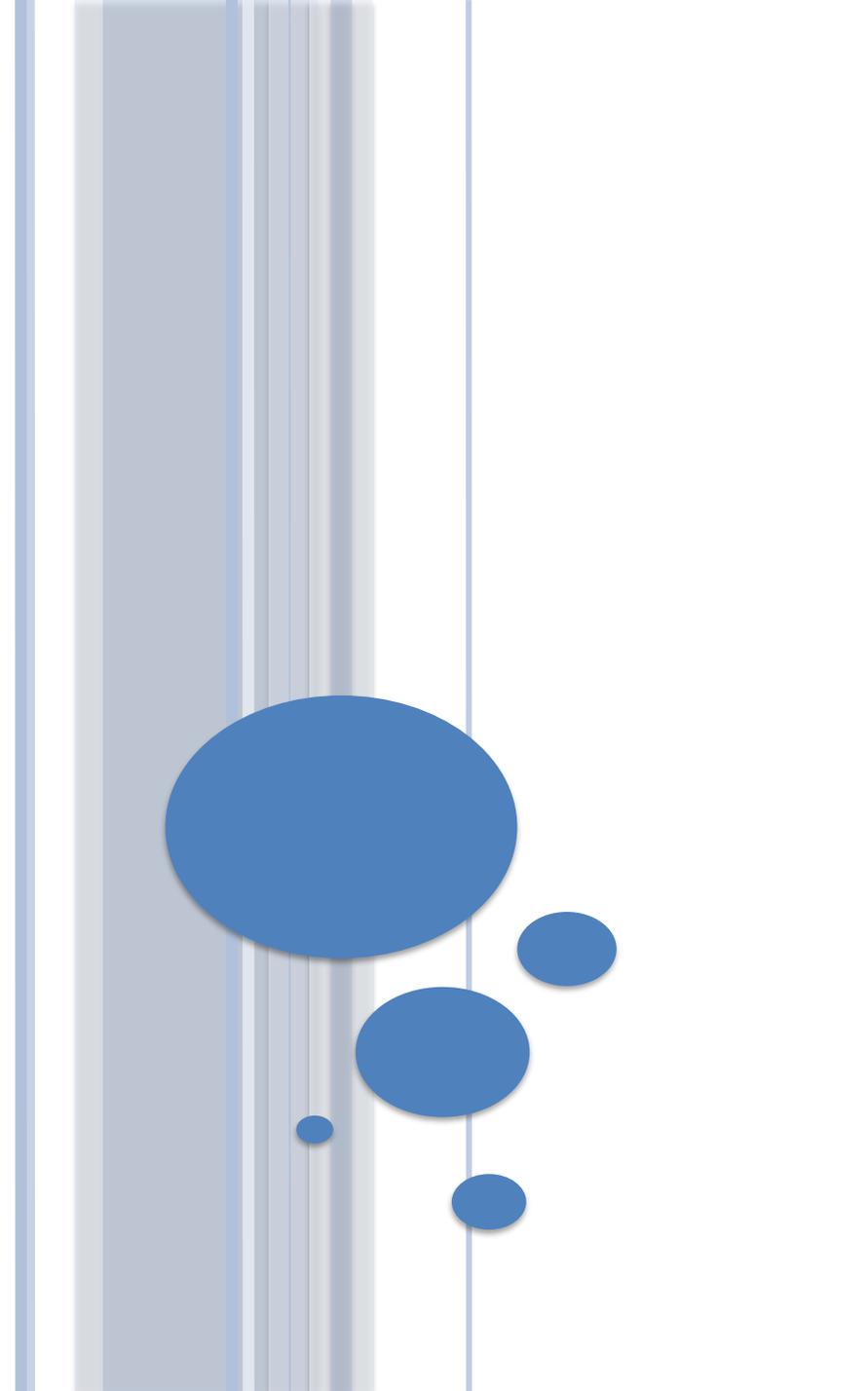
Accroupi, les pieds écartés de façon à ce que les talons touchent le sol. Mettre les bras à l'intérieur des genoux, les mains au sol écartées de la largeur des épaules. Pousser les genoux vers l'extérieur en abaissant les hanches vers le sol et en grandissant le dos et la nuque. Bien ouvrir les épaules.



Le paon.

Assis le dos bien droit, les jambes tendues et écartées. Les pointes de pieds vers le plafond en poussant sur les talons. Poser les mains à plat au sol de la largeur des épaules et pousser pour élargir les épaules.





LES ACTIVITÉS DE COMBAT AU CYCLE 1

CE QUE DISENT LES PROGRAMMES DU CYCLE 1

BULLETIN OFFICIEL SPÉCIAL N° 2 DU 26 MARS 2015

- ✓ Les **règles communes** (délimitations de l'espace, but du jeu, droits et interdits ...) sont une des conditions du plaisir de jouer, dans le respect des autres.
- ✓ Pour les plus jeunes, **l'atteinte d'un but commun** se fait tout d'abord par **l'association d'actions réalisées en parallèle**, sans réelle coordination. Il s'agit, dans les formes de jeu les plus simples, de **comprendre et de s'approprier un seul rôle**.
- ✓ L'exercice de rôles différents instaure les **premières collaborations** (vider une zone des objets qui s'y trouvent, collaborer afin de les échanger, les transporter, les ranger dans un autre camp...).
- ✓ **Puis, sont proposées des situations dans lesquelles existe un réel antagonisme des intentions** (dérober des objets, poursuivre des joueurs pour les attraper, s'échapper pour les éviter...) ou une réversibilité des statuts des joueurs (si le chat touche la souris, celle-ci devient chat à sa place...).
- ✓ **D'autres situations ludiques permettent aux plus grands d'entrer au contact du corps de l'autre, d'apprendre à le respecter et d'explorer des actions en relation avec des intentions de coopération ou d'opposition spécifiques (saisir, soulever, pousser, tirer, immobiliser...)**. Que ce soient dans ces jeux à deux ou dans des jeux de groupe, tous peuvent utilement **s'approprier des rôles sociaux variés : arbitre, observateur, responsable de la marque ou de la durée du jeu**.

CE QUE DISENT LES PROGRAMMES DU CYCLE 1

BULLETIN OFFICIEL SPÉCIAL N° 2 DU 26 MARS 2015

Ce qui est attendu des enfants en fin d'école maternelle

- ✓ Courir, sauter, lancer de différentes façons, dans des espaces et avec des matériels variés, **dans un but précis.**
- ✓ **Ajuster et enchaîner ses actions** et ses déplacements en fonction d'obstacles à franchir ou de la trajectoire d'objets sur lesquels agir.
- ✓ Se déplacer avec aisance dans des environnements variés, naturels ou aménagés.
- ✓ **Construire et conserver une séquence d'actions et de déplacements**, en relation avec d'autres partenaires, avec ou sans support musical.
- ✓ **Coordonner ses gestes et ses déplacements** avec ceux des autres, lors de rondes et jeux chantés.
- ✓ **Coopérer, exercer des rôles différents complémentaires, s'opposer, élaborer des stratégies pour viser un but ou un effet commun.**

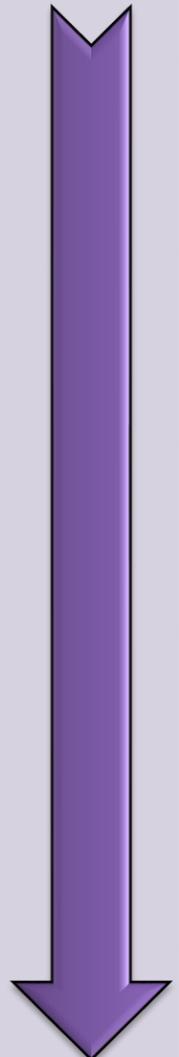


CE QUI PEUT ÊTRE ABORDÉ AU CYCLE 1

S'investir dans une activité de corps à corps pour priver l'adversaire de sa liberté d'action

Cycle 1 <i>Jeux d'opposition</i>	Coopérer puis s'opposer collectivement dans des jeux de lutte. S'opposer individuellement dans des jeux de lutte.
	- coopérer collectivement avec objet médiateur
	- coopérer collectivement sans objet médiateur
	- s'opposer collectivement avec objet médiateur
	- s'opposer collectivement sans objet médiateur
	- s'opposer individuellement avec objet médiateur
	- s'opposer individuellement sans objet médiateur
	- accepter le contact avec l'autre
	- utiliser des éléments simples d'attaque (saisir, tirer, pousser), pour plaquer, retourner, immobiliser
	- utiliser des éléments simples de défense (repousser, esquiver, être mobile, répartir ses appuis)
	- respecter les règles d'or (ne pas faire mal...)

PROPOSITION DE PROGRESSIVITÉ AU CYCLE 1



Coopérer collectivement avec objet médiateur

Coopérer collectivement sans objet médiateur

S'opposer collectivement

S'opposer individuellement avec objet médiateur

S'opposer individuellement sans objet médiateur

Commencer d'aborder des thèmes comme : retourner,
immobiliser

Il ne faut pas aborder trop
rapidement les situations
duelles.

DES REPÈRES DE NIVEAU AU CYCLE 1

Niveau 1

- Accepte le contact, saisit, touche, tire, pousse, résiste
- Accroche avec les mains
- Equilibre vertical
- Déplacements nombreux (fuite)

Niveau 2

- S'engage dans le combat de plus en plus près : corps à corps
- Essaie de faire tomber sans tomber soi-même
- Résiste, se protège
- Accepte la chute, se dégage
- Prises avec les mains, les bras

Niveau 3

- Affronte, notion de lutte intégrée
- Varie les prises, les attaques
- Fait tomber et maintient l'adversaire au sol, immobilise
- Maintient son équilibre, se rééquilibre

EXEMPLE D'UNE SITUATION AU CYCLE 1 : LE TRÉSOR

Ce qu'ai vu :

Une certaine difficulté pour entrer en contact avec les autres. Difficulté pour accepter le contact

Objectif : appréhender la notion de contact

Type de tâche : opposition collective avec un objet médiateur (cf. progressivité)

Organisation : espace de tapis de 5 x 5m (« le château »).

Un carton avec des ballons à l'intérieur (« le trésor »)

Un sablier pour indiquer le temps (durée 1 minute)

La classe est découpée en 3 groupes (de 8 ou 9 élèves) équivalents.

1 groupe de pilleurs autour du château

1 groupe de défenseurs dans le château

1 groupe de juge et d'arbitre (temps, règle d'or)

But : voler le trésor vs sauver le trésor

Consignes :

Pour les pilleurs : pénétrer à 4 pattes et rester dans ce mode de déplacement pour venir voler le trésor (pas de passe autorisée). Le trésor est volé quand le ballon est posé hors du château (pas lancé)

Pour les défenseurs : protéger le trésor et empêcher les voleurs de le sortir du château avec celui-ci.

Critère de réussite :

Pour les voleurs : voler autant trésor que de voleurs. Pour les défenseurs : sauver $\frac{1}{2}$ du trésor

Variables :

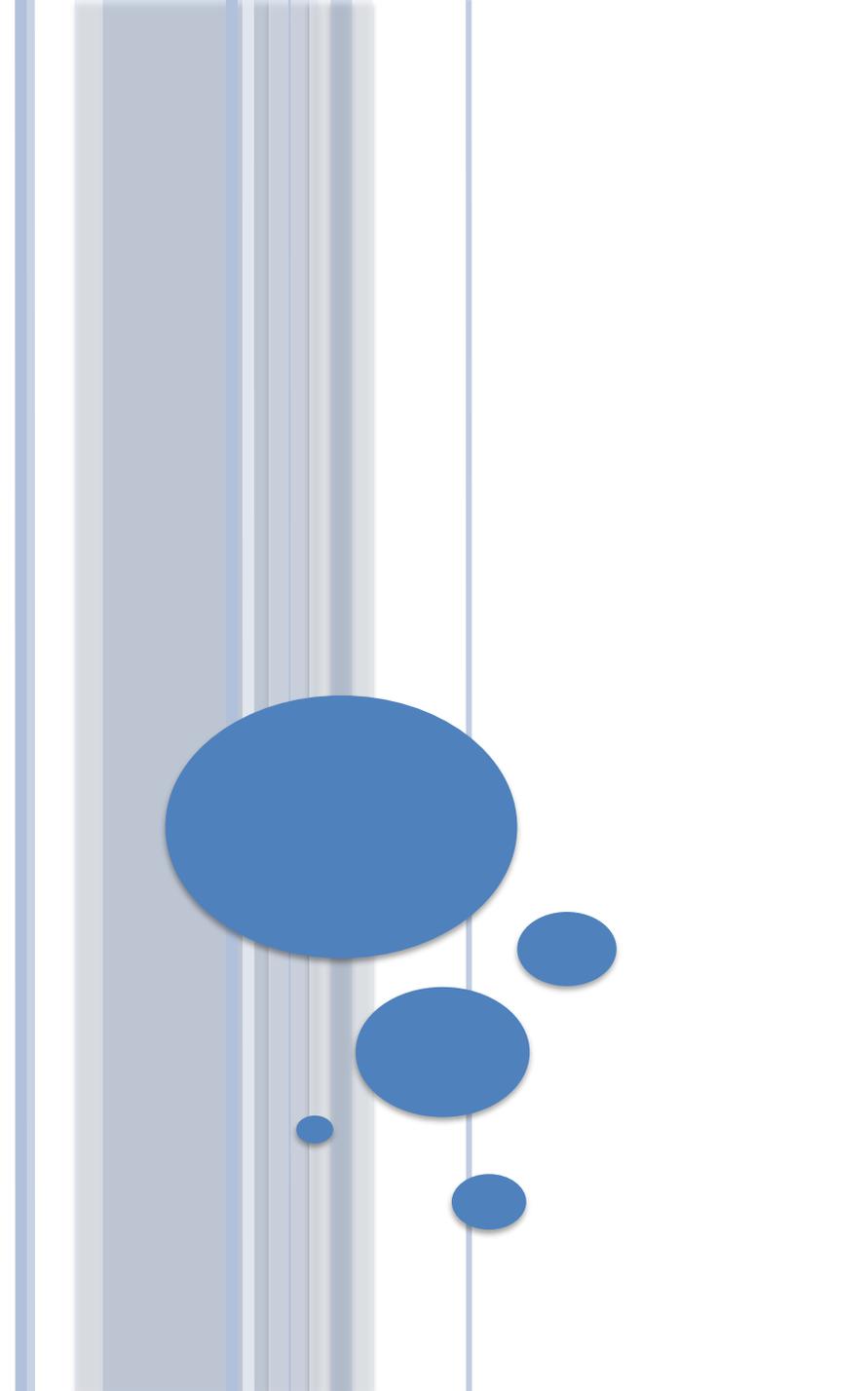
Le nombre de défenseurs et de voleurs.

Les modalités de transport du trésor (seul, à plusieurs, le transmettre, lieu de dépôts du trésor volé, etc.)

Les modalités de sauvegarde du trésor (immobiliser, mettre sur le dos, arracher le ballon, etc.)

Le type d'objet (balle, petit ballon, gros voir très gros ballon)





LES ACTIVITÉS DE COMBAT AU CYCLE 2

CE QUE DISENT LES PROGRAMMES DU CYCLE 2 - BO HS N°11 DU 26 NOVEMBRE 2015

Compétences travaillées pendant le cycle 2

Rechercher le gain du jeu, de la rencontre.

Comprendre le but du jeu et orienter ses actions vers la cible.

Accepter l'opposition et la coopération.

S'adapter aux actions d'un adversaire.

Coordonner des actions motrices simples.

S'informer, prendre des repères pour agir seul ou avec les autres.

Respecter les règles essentielles de jeu et de sécurité.



Les attendus de fin de cycle 2

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.

Connaitre le but du jeu.

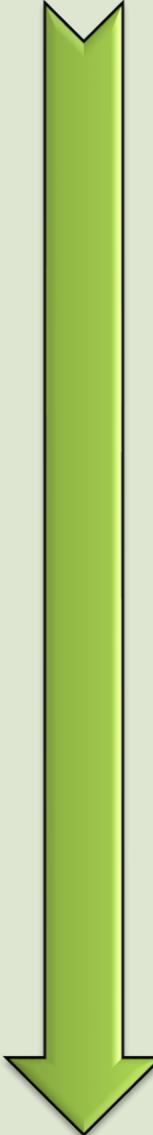
Reconnaitre ses partenaires et ses adversaires.

CE QUI PEUT ÊTRE ABORDÉ AU CYCLE 2

Dans un combat à deux, agir sur l'adversaire au sol pour le contrôler, l'obliger à se retourner sur le dos et l'immobiliser pendant 3 sec.

Cycle 2 <i>Jeux d'opposition (jeux de lutte)</i> « agir sur son adversaire pour l'immobiliser »	Dans une situation de jeu duel au sol, choisir le geste et la tactique adaptés pour immobiliser son adversaire tout en respectant son intégrité physique.
	S'opposer dans une situation de jeu debout.
	- coopérer collectivement avec objet médiateur
	- coopérer collectivement sans objet médiateur
	- s'opposer collectivement avec objet médiateur
	- s'opposer collectivement sans objet médiateur
	- s'opposer individuellement avec objet médiateur
	- s'opposer individuellement sans objet médiateur
	- accepter le contact avec l'autre
	- utiliser des éléments simples d'attaque (saisir, tirer, pousser, supprimer les appuis, déséquilibrer) pour plaquer, retourner, immobiliser
	- utiliser des éléments simples de défense (repousser, esquiver, être mobile, répartir ses appuis)
	- s'engager dans des situations de jeux d'opposition debout
	- respecter les règles d'or (ne pas faire mal...)
	- observer des camarades selon des critères simples
- arbitrer selon des règles simples	

PROPOSITION DE PROGRESSIVITÉ AU CYCLE 2



S'opposer collectivement	
S'opposer individuellement avec objet médiateur	
S'opposer individuellement sans objet médiateur	
Le plaqué Etre capable de maintenir les deux omoplates de son partenaire en contact avec le tapis pendant 3"	Il est possible d'aborder le retournement avant le plaqué.
Le retournement (partenaire en position quadrupédique) Etre capable de retourner son partenaire sur le dos en utilisant les principes de déséquilibre.	
L'immobilisation Etre capable de contrôler son partenaire dos orienté vers le tapis en limitant ses possibilités de mouvement pendant 5" à 10".	
Rencontre	



DES REPÈRES DE NIVEAU AU CYCLE 2

Niveau 1

- Garde ses distances vis-à-vis de l'adversaire, a peur du contact, de la chute
- Saisit par les doigts, les mains
- Conserve une attitude statique, corps redressé
- A des difficultés pour s'adapter à son adversaire
- Utilise une force brève, explosive
- Ne connaît pas la règle

Niveau 2

- S'avance vers l'adversaire, évite la chute
- Saisit le haut du corps
- Adopte une attitude hésitante, limite ses déplacements
- Repousse, résiste pour ne pas tomber, subi sans stratégie
- Commence à soutenir un effort
- Reconnaît les règles

Niveau 3

- Affronte au corps à corps
- Saisit le corps dans son ensemble
- Perçoit des manières efficaces d'agir.
- Combat pendant toute la durée de l'affrontement
- Est capable d'arbitrer un combat.

EXEMPLE D'UNE SITUATION AU CYCLE 2 : LA SANGSUE

Ce que j'ai vu : Les actions se font bras tendus, mains à plat, sans véritable saisie

Objectif : contrôler et agir sur l'adversaire au sol par une saisie en corps à corps

Type de tache : S'opposer individuellement sans objet médiateur + le plaqué (cf. progressivité)

Organisation :

Groupe de 4 élèves (2 combattants + 2 arbitres)

Espace de tapis par groupe.

Durée : 1 min max.

But :

Sangsue → rester accroché à l'autre

Défenseur → se décrocher de la sangsue

Consignes :

Le défenseur se met sur le ventre, la sangsue est accrochée dessus., il doit s'en débarrasser.

Critères de réussite :

Sangsue : rester accroché plus de 40 sec.

Défenseur : se défaire de la sangsue en moins de 30 sec.

Variables :

Position de départ du défenseur

Position de départ de la sangsue

But du défenseur (se retourner, se déplacer, etc.)





LES ACTIVITÉS DE COMBAT AU CYCLE 3

CE QUE DISENT LES PROGRAMMES DU CYCLE 3 - BO HS N°11 DU 26 NOVEMBRE 2015

Compétences travaillées pendant le cycle 3

Rechercher le gain de l'affrontement par des choix tactiques simples.

Adapter son jeu et ses actions aux adversaires et à ses partenaires.

Coordonner des actions motrices simples.

Se reconnaître attaquant / défenseur.

Accepter de tenir des rôles simples d'arbitre et d'observateur.

S'informer pour agir.

Les attendus de fin de cycle 3

S'organiser tactiquement pour gagner le duel ou le match en identifiant les situations favorables de marque.

Maintenir un engagement moteur efficace sur tout le temps de jeu prévu.

Respecter les partenaires, les adversaires et l'arbitre.

Assurer différents rôles sociaux (joueur, arbitre, observateur) inhérents à l'activité et à l'organisation de la classe.

Accepter le résultat de la rencontre et être capable de le commenter.

CE QUI PEUT ÊTRE ABORDÉ AU CYCLE 3

Dans un combat à 2 : Pour l'attaquant, amener son adversaire au sol en le contrôlant et le maintenir immobilisé 5 sec; pour le défenseur, ne pas se laisser immobiliser sur le dos et chercher à conserver une position ventrale

Cycle 3

Jeux d'opposition (jeux de lutte)

« amener son adversaire au sol pour l'immobiliser »

Dans une situation de jeu duel au sol, choisir le geste et la tactique adaptés pour retourner et immobiliser son adversaire, tout en respectant son intégrité physique.

S'opposer dans une situation de jeu pour amener un adversaire au sol en toute sécurité.

- utiliser des éléments simples d'attaque (saisir, tirer, pousser, supprimer les appuis, déséquilibrer) pour plaquer, retourner, immobiliser

- utiliser des éléments simples de défense (repousser, esquiver, être mobile, répartir ses appuis)

- à partir d'une situation de défense, se dégager, reprendre l'initiative pour retourner la situation en sa faveur

- sortir d'une immobilisation en supprimant les points de contrôle de l'adversaire

- dans des situations de jeux d'opposition debout, élaborer une stratégie pour provoquer l'erreur de l'adversaire

- déséquilibrer son partenaire pour l'amener au sol (un debout, un au sol) en toute sécurité

- diversifier, enchaîner et adapter des actions en fonction des réactions de l'adversaire

- respecter les règles d'or (ne pas faire mal...)

- tenir un rôle d'arbitre, d'observateur, de secrétaire

PROPOSITION DE PROGRESSIVITÉ AU CYCLE 3

a. Vers le plaqué

Etre capable de maintenir les deux omoplates de son partenaire en contact avec le tapis pendant 3".

Le plaqué + approche de l'immobilisation

Etre capable d'utiliser la force du partenaire ainsi que le poids de son propre corps.

L'immobilisation

Etre capable de contrôler son partenaire dos orienté vers le tapis en limitant ses possibilités de mouvement pendant 10" à 20".

L'immobilisation + approche du retournement

Etre capable d'associer un retournement à une immobilisation

Le retournement (partenaire en position quadrupédique)

Etre capable de retourner son partenaire sur le dos en utilisant les principes de déséquilibre.

Le retournement (partenaire entre les jambes)

Etre capable de retourner son partenaire en supprimant ses points d'appui.

b. Les sorties d'immobilisation

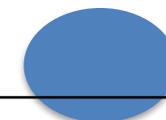
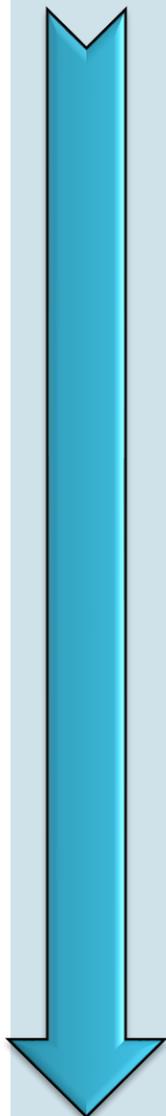
Etre capable de sortir d'une immobilisation en supprimant les points de contrôle du partenaire.

Amener son partenaire au sol (approche de la chute avant)

A debout, B (a les deux genoux au sol), A amène B sur le dos.

Rencontre

Il est possible d'aborder le retournement avant le plaqué.



DES REPÈRES DE NIVEAU AU CYCLE 3

Niveau 1

- **Comme combattant :**
 - Approche, saisit l'adversaire
 - Pousse ou tire systématiquement
- **Comme défenseur :**
 - Résiste pour conserver ou retrouver son équilibre
 - Tente de se dégager
 - Subit sans stratégie
- **Comme arbitre :**
 - Applique les consignes

Niveau 2

- **Comme attaquant :**
 - S'avance vers l'adversaire, accompagne la chute mais se désunit au plus vite
 - Essaie d'alléger le poids de l'adversaire pour le déséquilibrer
- **Comme défenseur :**
 - Accepte le déséquilibre et la chute
 - Résiste ou reste sur le ventre
- **Comme arbitre :**
 - Comprend et respecte les règles

Niveau 3

- **Comme combattant :**
 - Affronte au corps à corps, supprime les appuis pour déséquilibrer son adversaire
 - Utilise son propre poids pour agir
 - Anticipe, choisit des stratégies
- **Comme défenseur :**
 - Dose son effort, évalue l'efficacité de ses actions
 - Anticipe, choisit des stratégies
- **Comme arbitre :**
 - Est capable d'arbitrer un combat

EXEMPLE D'UNE SITUATION AU CYCLE 3 : LE CHASSEUR DE TORTUE

Ce que j'ai vu : Les attaquants n'arrivent pas à agir quand le défenseur est en position quadrupédie

Objectif : agir pour retourner en passant sous le ventre

Type de tache : S'opposer individuellement ou collectivement sans objet médiateur + le retournement (cf. progressivité)

Organisation : Groupe de 8 élèves (2 tortues + 4 chasseurs + 2 arbitres) avec un ballon par groupe.

Espace de tapis par groupe.

Durée : 1 min max.

Étapes de la situation :

- Situation collective en 4 vs 2
- Bilan sur les moyens de retourner
- Refaire la situation en 4 vs 2
- Refaire la situation en 3 vs 3
- Refaire la situation en 1 vs 1

But : Tortue → rester à 4 pattes et garder son ballon

Chasseur → retourner les tortues ou leur voler leur œuf (le ballon)

Consignes : Interdiction de se mettre debout + règles d'or.

Critères de réussite :

Chasseur : retourner les tortues en moins d'1 min

Tortue : tenir au moins 30 sec..

Variables :

Position de départ du chasseur

Droits d'action de la tortue



BIBLIOGRAPHIE

AP Gestion des risques T1 - F. DELAY-GOYET CPC EPS Meyzieu –

http://www2.ac-lyon.fr/etab/ien/rhone/meyzieu/IMG/pdf/Gestion_des_risques_en_EPS.pdf

