

## LUTTER:

### Règles pour la pratique de la lutte en milieu scolaire:



- NE PAS SE FAIRE DE MAL
- NE PAS FAIRE MAL AUX AUTRES
- ÊTRE ATTENTIF AU BIEN ÊTRE DE CHACUN DANS LE GROUPE
- ENLEVER IMPERATIVEMENT TOUS LES BIJOUX

### Mise en train collaboration, entrer en contact et se faire confiance :

- Déplacement et au signal, se regrouper par nombre sur les petits tapis.
- Par 5 : « l'arbre mort ». Le voyant conduit 4 aveugles.
- Par 2 : Gainage et se saluer. Puis Tenir en équilibre en se donnant les mains.
- Tous sur un petit tapis.
- À deux équipes : faire avancer le rondin de bois.
- En cercle en se donnant la main: empêcher le chasseur de prendre le sautoir
- À deux équipes : faire avancer le rondin de bois.
- L'équipe A retourne les tapis côté face et l'équipe B côté pile.

### Lutter avec un objet intermédiaire :

- Duel de balles (par 2, chacun 1 ballon entre les genoux)
- Réaction : au signal il faut attraper un ballon (les oiseaux).
- Idem mais lutter pour le ballon.
- Lutter en poussant le tapis de 16 cm entre 2 lignes. Idem avec un gros ballon (swissball)

### Lutter à deux:

- Tirer un adversaire sur le tapis. Faire sortir l'adversaire d'un petit tapis.
- Gainage : mettre la main sur celle de l'adversaire (tournoi en 3 zones)
- Renverser les tables.
- Scier le pied de la table et expliquer une technique de retournement
- Retourner les tortues. Idem mais empêcher l'adversaire de se retourner
- « combats en 1 vs 1 » mettre l'adversaire sur le dos et le maintenir 5 secondes

### Lutter en groupe:

- Les cuisiniers et les croûtons (Faire sortir l'équipe adverse).
- Idem avec des spaghettis mélangés au départ.
- L'équipe A protège le trésor et l'équipe B doit s'en emparer.
- Les déménageurs. ETC...

### Sources :

- *Fiches didactiques EPS 6-8 ans, 8-10 ans // manuel 3 brochure 3 p.27-28 –*
- *Mobile, la revue d'Éducation physique et de sport, cahier pratique, 2/99*
- *Cours perf. Leysin 2012 « jeux de lutte et judo à l'école par Carine Brandt.*
- *Mobile, la revue d'Education physique et de sport, cahier pratique, 2/07*