



Age: 5-10 ans

Effectif: 16

Date: avril 2016

Lieu: salle

Durée : 60 minutes

Thème: **Lutter sans danger**

Objectifs généraux:

- S'adapter au partenaire et respecter ses sensations
- Accepter et se sentir à l'aise dans des situations de contact
- Eprouver la résistance la force de l'autre

Principes de base :

- Acceptation des règles du combat
- Ne jamais chercher à faire mal mais bien à remporter le combat
- Arrêter le combat en cas de besoin (mettre en lace un « signal »)
- Duels courts et changements fréquents de partenaire/adversaires

Objectifs	Activités – organisation	Matériel	Durée
Echauffement spécifique Entrer dans l'activité par des confrontations sans contact.	<ul style="list-style-type: none">• Pincés à linge : les élèves accrochent un nombre défini de pincés à linge sur les côtés de leurs T-shirts. Il est interdit de protéger ses pincettes avec les mains. Dès qu'on a volé une pincette, on s'accroupit pour la placer sur son T-shirt. Quand un joueur est accroupi, on ne peut lui prendre ses pincettes.• Queue de souris : chacun porte un sautoir accroché à la ceinture (à l'arrière comme une queue de souris). Les élèves essaient de saisir le plus grand nombre de sautoirs. Si l'élève n'a plus de sautoir, il continue le jeu et dès qu'il attrape un sautoir il s'accroupit pour le remettre à la ceinture.• Mobilité articulaire : bouger toutes les articulations.	Pincés à linge Sautoirs	5' par activité
Approcher les jeux avec contact physique par les composantes suivants : <ul style="list-style-type: none">- Corps (maintenir, modifier une position)- Espace (conquérir, défendre, quitter)- Prendre, conserver un objet- Tirer, pousser, appuyer (mesure de la force)	<ul style="list-style-type: none">• Espace miné : par deux, un cerceau ou une quille entre les deux adversaires. Tirer ou pousser son adversaire pour lui faire mettre un pied dans le cerceau ou faire tomber la quille ou l'amener au-delà d'une ligne. Imposer les prises.• L'ours : deux élèves sont sur la surface du tapis. Un élève, à quatre pattes, se cramponne à un ballon. Quelle ruse doit employer son adversaire pour subtiliser le pot de miel ?• Jeux de mains : Face à face en position d'appui facial. Essayer de poser sa main sur celle de l'adversaire. Attention à avoir une posture droite comme une planche, abdos/fesses/dorsaux gainés et jambes tendues (ne pas faire de creux avec le dos).• Crêpes : un enfant à plat ventre sur un petit tapis, le deuxième tente de le retourner et de le maintenir sur le dos deux secondes. Variante : de la position dorsale à la position ventrale.• Dos à dos : deux élèves sont assis au sol, dos à dos, jambes écartées, bras dessus bras dessous. Au signal, chacun essaie de faire basculer l'adversaire sur le côté, jusqu'à ce que son épaule (ou son coude) touche le sol.• Récolter les carottes : les enfants sont couchés en cercle la tête vers l'intérieur et se tiennent les mains. Les	Cerceaux Ballons Petits tapis Chronomètre	5' par activité



	fermiers commencent alors à récolter les carottes en les tirant à l'extérieur d'une zone délimitée.		
Retour au calme	<ul style="list-style-type: none">• Le mot magique : écrire une phrase ou dessiner un objet sur le dos du camarade qui se trouve couché sur le ventre.• Le jardin : Par 2, un élève couché sur le ventre, l'autre à genoux à son côté. Le dos de l'élève couché = le jardin. L'enseignante donne les indications pour les travaux de jardinage :<ul style="list-style-type: none">- Avec les 2 mains, ramasser les gros cailloux dans le jardin- Labourer et pétrir le dos- Râtelier dans les 2 sens avec les mains écartées- Avec les doigts, creuser 4 sillons- Planter et semer 4 différents légumes (= varier la pression des doigts)- Recouvrir de terre avec les 2 mains- Simuler la pluie avec les bouts des doigts- Puis simuler le soleil en frottant vigoureusement ses mains l'une contre l'autre puis les poser sur le dos pour imiter la chaleur.Inverser les rôles. Tous les travaux de jardinage s'effectuent en douceur et dans le respect de l'autre.• Massage avec balle : mouvements circulaires avec une petite balle sur le corps du camarade couché sur le ventre.	Petits tapis Petites balles	5' par activité

Sources :

- Fiches didactiques EPS 6-8 ans, 8-10 ans
- Mobile, la revue d'éducation physique et sport, cahier pratique, 2/99
- [http://www.mobilesport.ch/filtres/#bfk=270;ast=256,260;](http://www.mobilesport.ch/filtres/#bfk=270;ast=256,260)

Per visualizzare quest'immagine sono necessari QuickTime™ e un decompressore

