

GRAPPLING

Gennevilliers

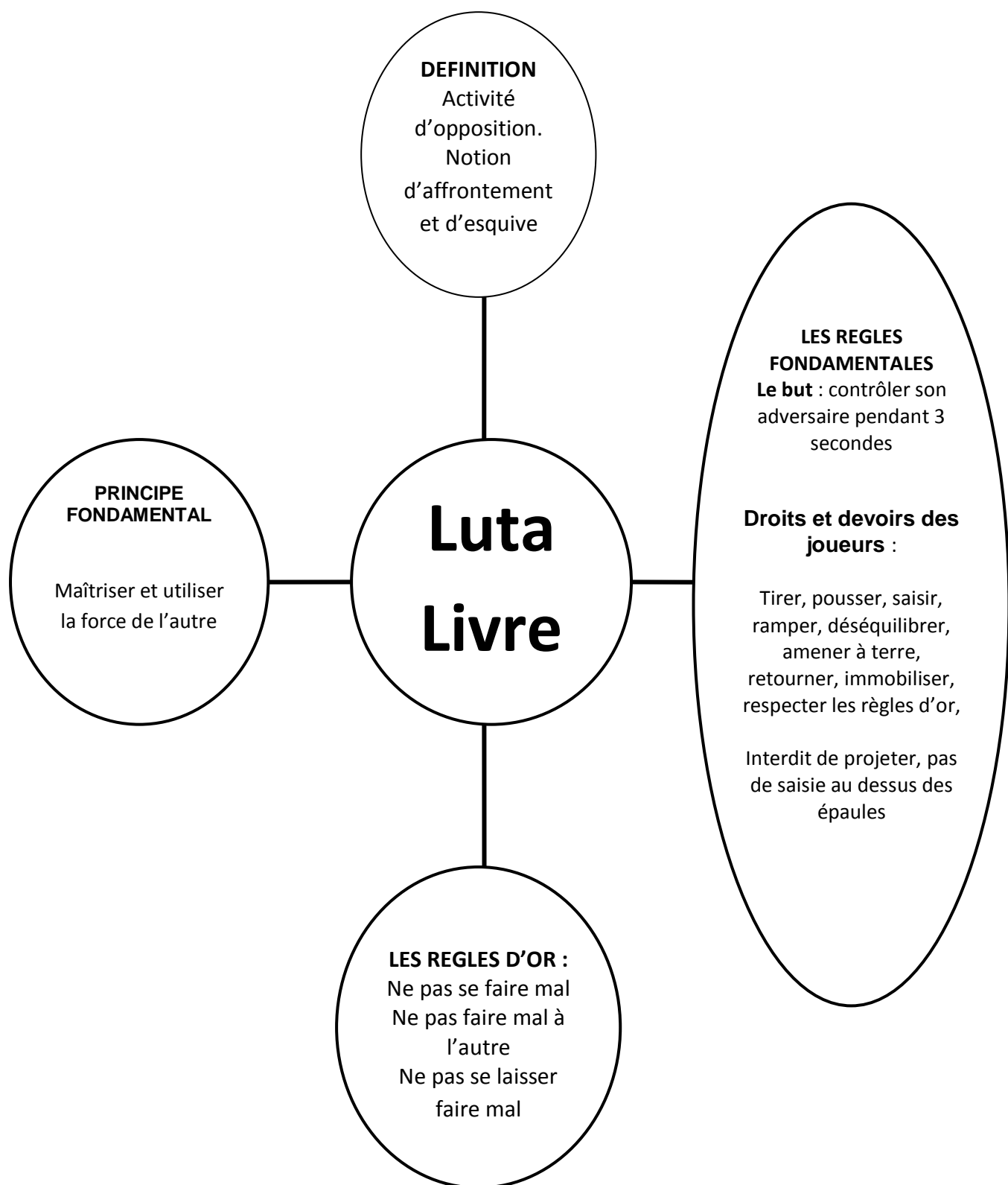
*Luta Livre*

Livret

pédagogique

4-6 ans

# Logique interne de l'activité



## Caractéristiques des enfants

Les enfants sont très souples car leur croissance n'est pas finie

Le rapport taille/ poids évolue de façon régulière

Ils prennent conscience de leur entourage

Entre les 4 ans et les 6 ans l'évolution motrice est importante, il faut donc être vigilant aux situations proposées

Il faut des buts concrets et visualisables, ils ont besoin de stabilité

C'est un âge propice à l'enrichissement du répertoire gestuel

Le temps d'attention est très court

Ils ont des difficultés à différencier le réel et l'imaginaire

Ils ont besoin de beaucoup de mouvement

On constate une baisse progressive de l'égoïsme

## La démarche pédagogique

La Lutte des 4-6ans est un enchaînement de situations ludiques, codifiées et aménagées. La démarche proposée prend en compte la spontanéité des réponses motrices des enfants et la logique de la lutte sportive. Il ne s'agit pas d'apprentissage de techniques de lutte mais d'une adaptation et d'une découverte par l'enfant des principes d'équilibre, de contrôle, de placement-déplacement et d'action-réaction par le jeu.

Les temps d'explication et des consignes brefs, nets et précises avec un seul but à atteindre, Il faut se contenter d'une réalisation globale et de performance moyenne car leurs possibilités physiques ne leur permettent pas plus, les situations devront être très diversifiées, simples et en référence au monde imaginaire ou animal.

Les jeux de lutte jouent un rôle essentiel dans le développement physique, psychique et intellectuel de l'enfant. Jouer permet à l'enfant d'exprimer sa personnalité, de prendre conscience de son corps, de ses capacités physiques et favorise son développement mental et social. C'est l'occasion privilégiée de rencontres et d'échanges, les jeux d'opposition et de coopérations permettent une préparation à la vie collective, en exigeant le respect de règles communes.

A travers la lutte, l'enfant va trouver du plaisir dans la découverte de ses capacités et l'acquisition de nouveaux savoir-faire.



# Les principaux objectifs pédagogiques

**ENTREE DANS L'ACTIVITE** : respect des règles fondamentales

**RESOUDRE LES PROBLEMES AFFECTIFS** : accepter le contact avec l'adversaire, le partenaire, le sol.

**ACTIONS MOTRICES SPECIFIQUES** : tirer, pousser, saisir, retourner, immobiliser, déséquilibrer, contrôler, renverser.

**OPPOSITION DUELLE** avec arbitrage

## Situations pédagogiques de références

- **Objectif: participer dans le respect des règles**

. **Les Ecureuils en cage** : 2 élèves se faisant face et se donnant les mains figurent les cages ; 1 élève au centre de la cage est l'écureuil ; 1 ou 2 ou 3 enfants sont des écureuils sans cage. Au premier signal, les écureuils sortent des cages et se déplacent dans l'aire de jeu. Au deuxième signal, les écureuils essaient de retrouver une cage. Changer les rôles.

. **Le filet du pêcheur** : La classe est divisée en 2 groupes ; le premier forme un filet en se mettant en ronde et décide en secret d'un nombre qui lui servira de signal pour baisser le filet. L'autre groupe, les poissons traversent le filet, entrent et sortent à leur guise. A l'énoncé du nombre choisi, le filet se ferme brusquement et emprisonne les poissons.

. **Les sorciers 1** : Un quart des élèves de la classe sont les sorciers. Ces derniers doivent « pétrifier » les autres joueurs en les touchant. Les joueurs pétrifiés peuvent être libérés s'ils sont touchés par ceux qui sont libres.

. **Les sorciers 2** : même dispositif que précédemment.

Variante 1 : les joueurs libres peuvent libérer les pétrifiés en passant entre leurs jambes.

Variante 2 : les joueurs touchés se déplacent en quadrupédie et peuvent retrouver leur position initiale s'il passe entre les jambes d'un joueur libre.

- **Objectif : accepter le contact**

. **Le loup et l'agneau** : Un berger et son troupeau (groupe de 5 à 6 élèves se tenant fermement par la taille) doivent protéger un agneau (le dernier de la file) en s'interposant devant le loup.

Variation des contacts : toucher, saisir, utiliser un foulard.

. **Attraper les foulards** : Par 2, dans un espace délimité et dans un temps donné, l'attaquant doit prendre les foulards du défenseur.

. **Chameau/Chamois** : Les joueurs sont en quadrupédie de part et d'autre d'une ligne centrale. La maîtresse raconte une histoire, dès qu'elle prononce le mot « chameau », les élèves chameaux doivent rejoindre leur camp poursuivis par leur vis-à-vis.

Variation : Varier les positions de départ, les signaux de poursuite et les contacts (toucher .... Saisir ... Retenir).

. **La rivière aux crocodiles** : Au signal, les joueurs doivent traverser l'espace délimité (rivière) sans se faire toucher par un crocodile à quatre pattes qui ne peut agir que dans celle-ci. Les joueurs touchés deviennent des crocodiles. Variante : faire tomber si le jeu se déroule sur tapis.

- **Objectif : attaquer ou défendre**

. **Le hérisson** : par 2 dans un espace délimité, carré de 2m de côté, un joueur, le hérisson, a 5 à 6 pinces à linge accrochées à ses vêtements. Un joueur attaquant essaie de lui prendre le maximum de pinces dans un temps donné.

. **La conquête du ballon** : par 2, à quatre pattes, dans un espace délimité. Au signal, l'attaquant essaie de subtiliser le ballon au défenseur qui résiste.

. **Arrêter les fourmis** : Un groupe de 4 élèves, les fourmis, traverse en quadrupédie l'espace de jeu malgré un groupe de 6 défenseurs qui essaie de les arrêter.

Variation : les fourmis effectuent le plus de traversées possibles en portant un objet d'une caisse à l'autre.

- **Objectif : Attaquer et défendre, agir, réagir**

. **La prise de foulards** : par 2, dans un espace délimité. Chacun essaie de prendre le foulard de l'autre sans se faire prendre le sien.

Variation : Varier les positions de départ, le placement du foulard, le temps de jeu.

. **Les cerceaux brûlants** : Des cercles de 1 m de diamètre sont tracés dans une aire de jeu délimité ; les joueurs sont par deux et se tiennent par les mains ou les poignets. Chacun essaie de faire mettre le pied de son adversaire dans un des cerceaux.

Variation : remplacer les cercles par des bouteilles en plastique, il s'agira alors de les faire tomber.

. **Escrime Bouteille** : par 2, dans un espace délimité, 2 joueurs s'affrontent avec pour arme une bouteille en plastique. Chacun comptabilise le nombre de touches valables (uniquement sur le corps et les jambes) en un temps donné.

Variante : touche valable uniquement sur un plastron.

. **La queue du diable** : Un diable, foulard dans le dos, se déplace dans un cercle de 3 m de diamètre. Quatre à cinq joueurs placés autour du cercle essaient de lui prendre le foulard sans se faire toucher par le diable.

Les assaillants peuvent pénétrer dans le cercle.

. **Rouge/Jaune/Bleu** : La classe est divisée en trois équipes. Les joueurs sont tous équipés de dossards et de foulards de couleur. Les rouges prennent les foulards des jaunes qui prennent ceux des bleus qui prennent ceux des rouges. Les joueurs qui ont saisi un foulard doivent le ramener dans leur caisse.

- **Objectif : Tirer**

. **L'île** : par 2, en se tenant les mains ou les poignets. Un joueur a un pied dans un cercle et doit le garder ; l'autre joueur essaie de lui faire sortir cet appui dans le cercle.

. **La prise du plot** : par 2 en se tenant par une main ou par le poignet, chacun essaie de prendre son plot situé à 0,50 m du pied extérieur.

. **Tirer le fardeau** : par 2, en se tenant par les mains ou les poignets. Un des joueurs doit faire franchir un espace de 2 m entre deux lignes à l'autre joueur qui doit résister.

- **Objectif : Pousser**

. **Pousser la voiture** : 2 lignes sont tracées au sol distantes de 2 m. L'attaquant doit pousser le défenseur pour lui faire traverser les 2 lignes.

. **Le Sumo Assis** : par 2, assis dos à dos dans un cercle de 1 m de diamètre. Au signal, les joueurs essaient de sortir leur adversaire en poussant avec le dos.

. **Sortir les assaillants** : Quatre assaillants sont dans une zone de 3 m sur 3 m. Six autres joueurs doivent les faire sortir de l'espace de jeu en les poussant.

- **Objectif : Retourner et Résister**

. **Les tortues** : Cinq tortues en quadrupédie se déplacent dans une zone délimitée. Au signal, trois attaquants pénètrent dans la zone et doivent retourner les tortues pour les éliminer.

. **La crêpe** : Par 2, un est sur le ventre, l'autre à côté de lui est à genoux. Au signal, le joueur à genoux essaie de retourner la crêpe.

. Voir divers **jeux précités** (comme Chameaux/Chamois ou Arrêter les fourmis) où l'on peut ajouter la consigne retourner

- ***Objectif : agir et réagir collectivement***

. **Défendre le trésor** : tracer un carré de 3 x 3 m En son centre le trésor (caisse avec objets). Délimiter autour de cet espace la zone des défenseurs (carré de 5x5 m) qu'ils ne peuvent franchir. Les assaillants au nombre de 8 se placent autour de cette zone et essaient de pénétrer dans la zone du trésor en traversant celle des défenseurs (5 à 6 élèves).

Chaque assaillant doit ramener un seul objet à la fois dans son camp sans se faire toucher. Tout joueur touché, en possession d'un objet (qu'il devra reposer) ou non, doit sortir de l'aire de jeu et contourner un plot avant d'effectuer une nouvelle tentative.

. **Rugby Tapis** : 2 équipes de 4 à 5 joueurs en quadrupédie s'affrontent dans le but de porter un ballon derrière la ligne de camp adverse. Le joueur retourné doit lâcher le ballon. Possibilité de passes mais seulement vers l'arrière.

. **Sortir les ours** : Un groupe de 5 ou 6 élèves immobiles (les ours) sont au milieu de l'espace de jeu. Ils doivent résister à un groupe de 5 ou 6 attaquants qui essaient de les amener à l'extérieur. Possibilité d'une résistance collective.

. **Décrocher les moules du rocher** : même jeu que précédemment. Les moules étant accrochées entre elles ou à un espalier.

# Planification pédagogiques

**Cycle 1**: septembre aux vacances de la toussaint

**Cycle 2**: vacances de la toussaint aux vacances de Noël aux vacances de

**Cycle 3**: vacances de Noël aux vacances de février

**Cycle 4**: vacances de février aux vacances d'avril

**Cycle 5**: vacances d'avril aux vacances d'été



# Cycle 1

Septembre aux vacances de la toussaint

N° de séance	Objectif de séance	Motricité générale	Situation d'apprentissage
1	Respect des règles fondamentales	Courir, sauter, tirer, pousser, ramper, rouler Courir, toucher, ramper (varier les positions)	1/ parcours de motricité 2/ chat glacé
2	Respect des règles fondamentales	Courir, sauter, tirer, pousser, ramper, rouler Courir, toucher, sauter	1/ parcours de motricité 2/ kangourou glacé
3	Respect des règles fondamentales	Courir, sauter, tirer, pousser, ramper, rouler Courir, toucher, rouler	1/ parcours de motricité 2/ tortue glacé
4	Respect des règles fondamentales	Courir, sauter, tirer, pousser, ramper, rouler Courir, toucher, tirer	1/ parcours de motricité 2/ crevette glacé
5	Respect des règles fondamentales	Courir, sauter, tirer, pousser, ramper, rouler Courir, toucher, ramper (varier les positions)	1/ parcours de motricité 2/ chat glacé
6	Respect des règles fondamentales	Courir, sauter, tirer, pousser, ramper, rouler Courir, toucher, ramper (varier les positions)	1/ parcours de motricité 2/ chat glacé
7	Accepter le contact	Courir, sauter, tirer, pousser, ramper, rouler Tirer, résister, tenir	1/ parcours de motricité 2/ sortir les ours
8	Accepter le contact	Courir, sauter, tirer, pousser, ramper, rouler Pousser, résister, tenir	1/ parcours de motricité 2/ sortir les tortues
9	Accepter le contact	Courir, sauter, tirer, pousser, ramper, rouler, retourner Tirer, pousser, retourner, résister, tenir	1/ parcours de motricité 2/ protéger les œufs
10	Accepter le contact	Courir, sauter, tirer, pousser, ramper, rouler, retourner Tirer, pousser, retourner, résister, tenir	1/ parcours de motricité 2/ protéger les œufs

11	Accepter le contact	Courir, sauter, tirer, pousser, ramper, rouler Tirer, résister, tenir	1/ parcours de motricité 2/ protéger les œufs
12	Accepter le contact	Courir, sauter, tirer, pousser, ramper, rouler Tirer, résister, tenir, ceinturer	1/ parcours de motricité 2/ retirer la ceinture
13	Accepter le contact	Courir, sauter, tirer, pousser, ramper, rouler Tirer, résister, tenir, ceinturer	1/ parcours de motricité 2/ retirer la ceinture
14	Accepter le contact	Courir, sauter, tirer, pousser, ramper, rouler Tirer, résister, tenir, ceinturer	1/ parcours de motricité 2/ retirer la ceinture

# Cycle 2

Vacances de la toussaint au Vacances de Noël

N° de séance	Objectif de séance	Motricité générale	Situation d'apprentissage
1	Accepter le contact	Courir, sauter, tirer, pousser, ramper, rouler Courir, toucher, ramper (varier les positions)	1/ parcours de motricité 2/ chat glacé
2	Accepter le contact	Courir, sauter, tirer, pousser, ramper, rouler Tirer, résister, tenir, ceinturer	1/ parcours de motricité 2/ retirer la ceinture
3	Accepter le contact	Courir, sauter, tirer, pousser, ramper, rouler ceinturer, tirer, pousser, ramper, rouler	1/ parcours de motricité 2/ La rivière aux crocodiles
4	Accepter le contact	Courir, sauter, tirer, pousser, ramper, rouler ceinturer, tirer, pousser, ramper, rouler	1/ parcours de motricité 2/ La rivière aux crocodiles
5	attaquer ou défendre		
6	attaquer ou défendre		
7	attaquer ou défendre		
8	attaquer ou défendre		
9	attaquer ou défendre		
10	attaquer ou défendre		
11	attaquer ou défendre		
12	attaquer ou défendre		
13	attaquer ou défendre		
14	attaquer ou défendre		