



2014

JEUX de LUTTE RUGBY



ENFANTS de MOINS de 7 ANS



Claude SOUTADE

ECOLE RUGBY SETE FRONTIGNAN

01/01/2014

JEUX de LUTTE RUGBY

Les enfants aiment se bagarrer



Les sports de combat engendrent différents sentiments dans les cercles pédagogiques et à l'école plus particulièrement. Le thème de ce mois est dédié aux jeux de lutte, avec une partie consacrée à l'apprentissage des chutes, élément indispensable pour minimiser le risque d'accident.

Les sports de combat permettent de canaliser l'agressivité et jouent ainsi un rôle dans la prévention de la violence.

Lutter et se bagarrer représentent des facettes importantes du développement psychosocial de l'enfant et de l'adolescent. De nombreux pédagogues se sont penchés sur la thématique durant ces dernières années en apportant des éclairages nouveaux pour une mise en pratique à l'école. Pour les 5 à 10 ans, Jeunesse+Sport a également intégré ce thème aux formes de base du mouvement.

Un développement harmonieux



Les sports de combat permettent de canaliser l'agressivité et jouent ainsi un rôle dans la prévention de la violence. A travers les jeux de lutte, les enfants améliorent leurs capacités motrices et ils mettent en place des stratégies qui leur permettront de gagner en confiance et de s'affirmer «dans la vraie vie». Les effets attendus sont multiples et diversifiés. Une chose est sûre: lutter et se bagarrer sont des étapes formatrices qui contribuent au développement harmonieux de la personnalité. D'ailleurs, la plupart des enfants cherchent naturellement à se mesurer à

leurs camarades.

Le thème de ce mois présente un large éventail de jeux de lutte, certains connus, d'autres moins, échelonnés en cinq chapitres: 1) contact physique; 2) mesurer ses forces; 3) prendre, conserver, abandonner un objet; 4) conquérir/défendre/quitter un espace; 5) maintenir/modifier une position. Pour chaque partie sont proposés de petits jeux qui peuvent faire l'objet d'une partie de leçon d'éducation physique. Une pyramide présentée en introduction éclaire la méthodologie qui prévaut pour les sports de combat.

Savoir chuter permet de minimiser le risque de blessure (photo: bpa).

Apprendre à tomber juste

Simultanément est appréhendée la problématique incontournable des chutes. Au cours d'une leçon, les élèves exercent les différentes formes de chute (avant, arrière, latérales) afin de minimiser le risque de blessure. Cet apprentissage sous forme ludique élargit leur répertoire moteur, ce qui leur permettra de répondre plus efficacement aux différentes sollicitations. Des séquences supplémentaires issues des différents sports de combat (judo, ju-jitsu, lutte) permettent l'application partielle des jeux présentés dans les leçons d'introduction. Les séances, suivant une méthodologie précise, font partie d'une série de 10 leçons que vous retrouvez également sur mobilesport.ch.

Rugby à genoux

Cet exercice - inspiré du rugby - sollicite les enfants à plusieurs niveaux : ils doivent s'emparer d'une balle et la propulser au-delà d'une limite.

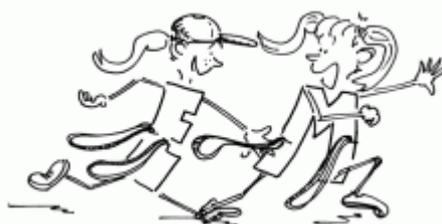


Deux équipes de petite taille se font face, en position agenouillée et mains posées au sol, sur une surface carrée composée de tapis de sol. Un ballon lourd est placé au milieu. Au signal, les deux équipes se ruent sur le ballon et tentent de l'expédier au-delà des limites du terrain adverse.

Lorsqu'une équipe réussit, elle remporte deux points. Si elle parvient à renverser les détenteurs du ballon sur le dos, elle bénéficie d'un point supplémentaire, puis le jeu recommence dans la position initiale.

Chasse aux sautoirs

Dans cet exercice, les enfants doivent dérober les sautoirs de leurs adversaires. A réaliser par deux ou en équipe.



Deux équipes composées de deux joueurs se placent face à face dans un carré de 3 mètres sur 3. Chaque joueur coince deux sautoirs dans la ceinture de son pantalon. Au signal, chaque équipe essaie de s'emparer des sautoirs de l'équipe adverse.

On peut laisser aux joueurs le choix d'accrocher les sautoirs où ils le désirent. Le jeu peut aussi se dérouler avec deux équipes plus nombreuses. Dans ce cas, on divise le terrain en deux zones de sécurité, séparées au milieu par une zone d'attaque. Au signal, l'équipe A tente de pénétrer dans la zone d'attaque. L'équipe B se répartit dans la zone d'attaque pour dérober les sautoirs de l'équipe A.

Pirates et princes

Dans cet exercice, les pirates convoitent un trésor. Les princes ont la possibilité de reprendre les objets volés.



Former deux groupes - les pirates et les princes - placés chacun dans leur territoire, le long de la paroi de la salle. Derrière les princes se trouve la salle des trésors (balles, sautoirs, anneaux, etc.) que convoitent les pirates. Ces derniers essaient d'entrer dans la salle aux trésors pour voler, un à un, les objets précieux et les ramener dans leur tanière.

Tant que les objets ne sont pas à l'abri, les princes peuvent les récupérer en les retirant des mains des voleurs.

Remarque: Jouer au temps. Les trésors doivent être déposés et non pas jetés. Un objet par trajet est autorisé.

Matériel: Balles, sautoirs, anneaux, etc.

Guili-guili

Un ballon est l'objet désiré de cet exercice. Les enfants essaient de se l'approprier sans jamais se mettre debout.



Au milieu d'une surface délimitée, A se cramponne de toutes ses forces à un ballon (de basketball ou de volleyball), tandis que B tente de le lui dérober. L'enseignant veillera à convenir avant le jeu s'il est permis de chatouiller ou non. Les adversaires n'ont pas le droit de se mettre debout.

Le jeu peut aussi être combiné avec différentes tâches. B est considéré comme vainqueur s'il parvient à s'emparer de la balle ou à renverser l'adversaire sur le dos, avec ou sans balle. Si le jeu se joue à plusieurs, l'enseignant distribue une balle pour

deux joueurs: il peut déclarer vainqueur, par exemple, celui qui réussit à décrocher une balle après 30 secondes.

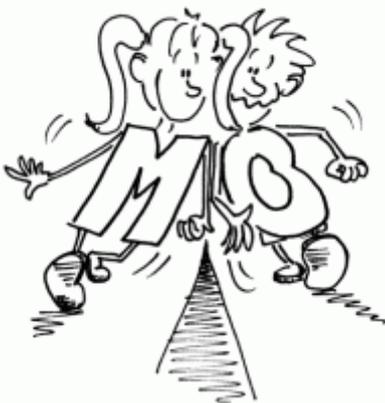
Variante

Deux élèves tiennent un ballon lourd à bout de bras. Au signal, chacun essaie de se l'approprier en faisant lâcher prise à son adversaire. Il est interdit «d'embrasser» le ballon et de le garder contre son corps. Le gagnant est celui qui est en possession du ballon au coup de sifflet de l'enseignant. Utiliser des ballons de différentes tailles.

Matériel: Ballon (basketball, volleyball, lourd)

Frères siamois

Au cours de cet exercice, les élèves se familiarisent avec les contacts physiques. Ils doivent constamment se maintenir appuyés l'un contre l'autre.



Deux élèves se placent de part et d'autre d'une ligne de démarcation. Chacun s'appuie fermement contre l'épaule de l'autre, le regard orienté dans le sens de la course. Au signal de l'enseignant, ils commencent à courir, tout en poussant l'épaule de leur camarade, mais sans ralentir la course ni changer de position.

Le vainqueur est celui qui, à la fin du parcours, a réussi à repousser son adversaire le plus loin possible de la ligne de démarcation.

Variante

Idem, mais dos à dos ou ventre contre ventre (avec un coussin ou autre objet de contact). Les élèves se repoussent cette fois latéralement.

Tiens-le fermement!

Avec cet exercice en groupe, les enfants découvrent les premières prises. Ils essaient de renverser leur adversaire sur le dos.



Attaque au toucher

Dans cet exercice, deux enfants multiplient les touches pendant une certaine durée. Plusieurs zones de contact possibles: épaules, ventre, cuisses, etc.



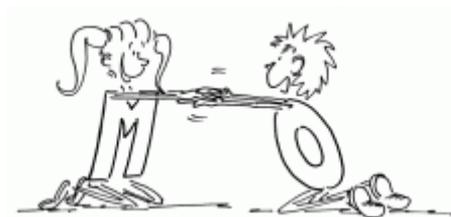
Les deux élèves essaient mutuellement de se toucher, le plus souvent possible, aux épaules, au ventre ou sur les cuisses, tout en esquivant les attaques de l'adversaire. Le jeu dure une minute. Après chaque «toucher», les élèves reprennent leur position initiale.

Variante

Les élèves se tiennent fermement par les mains, les épaules ou le cou. Ils doivent essayer, du bout du pied, de toucher le pied de l'adversaire. Le combat peut aussi se dérouler au sol: agenouillés, les élèves doivent essayer d'attraper – avec une ou deux mains – la cheville de leur adversaire.

Jeu de mains

Grâce à cet exercice, les enfants améliorent leur qualité de réaction et apprennent à taper sur les paumes de leur camarade sans causer de douleurs.



A et B se tiennent face à face, bras tendus en avant, paumes contre paumes. Lorsque B (dont les paumes sont sous celles de A), exerce une pression sur les paumes de A, A essaie de taper sur les paumes de B.

Si A réussit, il gagne un point. Si B retire ses mains à temps, c'est lui qui remporte le point et qui se place dans la situation initiale de A, paumes retournées vers le bas. Mais si B retire ses mains

sans que A n'ait fait le moindre mouvement, c'est A qui gagne le point.

Variante

A et B sont assis en tailleur, face à face. A place ses mains sur les genoux de B. Les mains posées derrière le dos, à plat sur le sol, B doit essayer de toucher les mains de A.

Vol des pinces à linge

Un classique dans le registre des exercices de lutte: les élèves doivent dérober le plus grand nombre possible de pinces à linge tout en protégeant les leurs.



Les élèves accrochent un nombre défini de pinces à linge à leurs vêtements. Au signal, ils essaient de dérober les pinces à linge de leurs camarades. Il est toutefois interdit d'accrocher des pinces sur les chaussures.

Le premier qui s'est fait «voler» toutes ses pinces reçoit un gage; on peut aussi autoriser les joueurs à accrocher les pinces récoltées.

Variantes

Utiliser des pinces de différentes couleurs, chaque couleur valant un certain nombre de points. Il est également possible d'inverser l'exercice, les joueurs ayant pour mission d'accrocher les pinces aux vêtements de leurs adversaires.

Le jeu peut être organisé de façon identique avec des sautoirs.

A l'assaut!

Un jeu collectif: durant cet exercice, une équipe doit conquérir une place et en exclure tous ses adversaires.



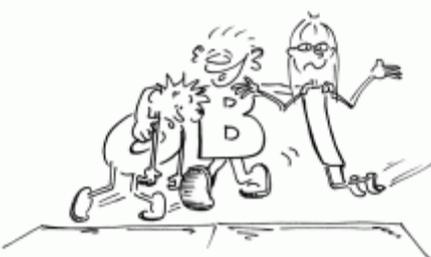
Construire une plateforme à l'aide de matelas. L'équipe A y prend place. Au signal, l'équipe B essaie de conquérir la place. Le jeu est terminé lorsque l'équipe A au complet est expulsée de son territoire. Tout joueur qui est sorti une fois de la plateforme n'a plus le droit d'y retourner.

Variante

Plusieurs plateformes ou des surface plus grandes selon le nombre d'élèves. Les joueurs s'affrontent à genoux, il est interdit de poser un pied à plat sur le tapis. Le gagnant est celui qui reste en dernier sur la plateforme.

Gardiens et évadés

Des enfants assument le rôle de surveillant d'une prison. Au terme de l'exercice, ils doivent avoir ramené tous les évadés.



Le ou les gardiens ont pour mission de ramener en prison (matérialisée par un tapis) les prisonniers qui se sont évadés.

Invasion

Dans cet exercice, une équipe doit défendre son territoire contre les assauts répétés de ses adversaires.

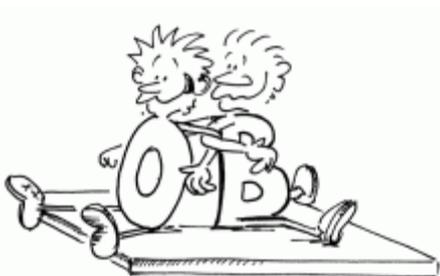


Les équipes A et B se font face en laissant entre elles un intervalle de 3 à 4 mètres. L'équipe B se place devant le territoire qu'elle doit défendre (rectangle). L'équipe A a pour mission de pénétrer au-delà de la ligne qui délimite le territoire de l'équipe B.

La durée du jeu est limitée à 45 secondes. On compte ensuite le nombre de joueurs qui ont réussi à pénétrer dans le territoire de B.

Dos à dos

La traction est l'élément central de cet exercice. Les enfants sont dos à dos et essaient de faire basculer leur adversaire sur le côté.



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 droit, jusqu'à ce que son épaule (ou son coude) gauche touche le sol. Ce jeu nécessite un tapis.

Loups et agneaux

Cet exercice met aux prises deux équipes. La première doit rejoindre une zone définie, la seconde doit l'en empêcher en saisissant les enfants par les jambes ou le bassin.



Rassemblée sur un pré matérialisé par des tapis, l'équipe des agneaux a pour mission, au signal donné, de rejoindre un autre pré situé en face de celui où il se trouve. L'équipe des loups est à l'affût, dans la zone située entre ces deux prés et délimitée au préalable. Agenouillés, les loups essaient d'attraper les agneaux et de les déséquilibrer en les saisissant par les jambes ou le bassin.

Le jeu se termine lorsque tous les joueurs de l'équipe des agneaux sont tombés. Ensuite, on peut inverser les rôles, ou donner aux joueurs qui sont tombés le rôle de loup en cours de partie. Le dernier qui n'est pas pris a gagné.

Lutte autrichienne

En tirant ou en poussant, les élèves essaient de déséquilibrer leur partenaire durant cet exercice.



Deux élèves se font face, chacun plaçant le côté extérieur de son pied contre celui de l'adversaire. Se tenant par la main, chacun essaie de déséquilibrer l'autre en tirant ou poussant, ou en l'obligeant à soulever la jambe du sol.

Variantes

Les deux élèves se font face, jambes écartées, et se tiennent par les bras.

Les deux élèves se placent côte à côte; ils s'accrochent par le bras et leurs mains se rejoignent pour consolider la prise.

Bouc récalcitrant

Au cœur de cet exercice: l'action de pousser son adversaire au-delà d'une certaine ligne. Les enfants apprennent ainsi à mesurer leurs forces.



Deux élèves prennent place l'un derrière l'autre, le regard dirigé vers l'avant. Celui qui est placé derrière essaie de pousser son camarade au-delà d'une ligne délimitée au préalable. Celui qui est devant n'a pas le droit de se retourner. Après chaque essai, réussi ou manqué, les rôles sont inversés.

Variante

Idem en se tenant par les mains, face à face. Celui de devant «tracte» son camarade (il court en arrière).

Fruit mûr

Debout sur un élément, les enfants essaient de déséquilibrer leur adversaire à l'aide d'un objet. Nombreuses variantes possibles pour cet exercice.



Deux élèves se placent face à face, debout sur un banc (élément supérieur de caisson, poutre d'entraînement), avec un ballon lourd entre les mains. Chacun d'eux doit essayer, à l'aide du ballon lourd, de déséquilibrer son adversaire. Le perdant est le premier qui pose pied à terre.

Variantes

On peut aussi réaliser cet exercice sur une ligne de démarcation. Le perdant est le premier dont les deux pieds quittent la ligne de démarcation.

Le jeu peut aussi être exécuté sur une ligne de démarcation, sans ballon lourd. Les élèves se placent de part et d'autre de la ligne, la pointe du pied arrière touchant le talon du pied avant. La main gauche est ramenée derrière le dos, et avec la paume de la main droite, chacun essaie de déséquilibrer son adversaire en le poussant.

Un pied dans la mare

Cet exercice permet d'améliorer leur stabilité. Les enfants essaient d'attirer leur partenaire respectif dans un espace défini.



Face à face, les deux élèves se tiennent par les mains. Entre eux se trouve un étang (cerceau, corde, etc.). Chacun essaie d'attirer son adversaire dans l'eau. Celui qui se mouille le premier a perdu.

Variantes

Se donner les mains, les bras croisés.
Sans se tenir les mains au départ.

Matériel: Cerceau, corde, etc.

Assieds-toi!

Voici un exercice au cours duquel les enfants mesurent leurs forces en essayant de faire asseoir leur adversaire.



Retourne l'escargot!

Un exercice à deux: les enfants essaient de retourner leur partenaire sur le dos et de le maintenir dans cette position.



Un élève est étendu sur le ventre et il essaie d'adhérer le maximum au sol. Un camarade doit essayer de le retourner sur le dos et de le maintenir ainsi pendant 2 secondes.

Bisons et indiens

Au cours de cet exercice, les enfants imitent les indiens. Ils s'approchent du bison en silence et essaient de le maintenir au sol.



La classe est divisée en deux: les indiens et les bisons. Les bisons, après un repas très copieux, font la sieste (yeux fermés, couchés sur le dos). Les indiens, en silence, s'approchent de l'animal pour le surprendre dans son sommeil.

Leur but: le maintenir au sol, sur le dos. Dès qu'ils sentent le premier contact de l'indien, les bisons tentent de se libérer de l'emprise de l'ennemi et de se retourner sur le ventre ou de se

redresser. S'ils y parviennent, ils remportent un point. Dans le cas contraire, c'est l'indien qui marque.

Redresse-toi!

Dans cet exercice, les enfants doivent empêcher leur camarade de se redresser.



Un élève est étendu sur le ventre. Un camarade le maintient fermement au sol, d'une manière ou d'une autre. L'élève ainsi maintenu doit essayer de se redresser et de s'agenouiller, mains posées au sol.

S'il y parvient après une durée définie au préalable, il remporte un point. Dans une étape suivante, l'élève peut essayer de se redresser complètement et de se mettre debout.

Le grand déménagement

Au cours de cet exercice, les élèves déplacent des engins hors des limites du terrain. Ils renforcent ainsi leur musculature.



Deux équipes. Tout le monde trottine dans un espace délimité (terrain de volleyball p. ex.). Au signal, les déménageurs saisissent les meubles et essaient de les repousser hors du peremètre. Les meubles tentent de résister a la poussée des déménageurs. L'enseignant définit les modalités d'intervention – poussée, tirage – pour garantir la sécurité des joueurs.

Tortue

Un exercice idéal pour commencer la leçon: les élèves s'échauffent à deux et entraînent les mouvements de base du rugby.



Par deux. Un joueur à quatre pattes doit résister au chasseur en restant le plus longtemps possible sur ses pattes. Le chasseur tente de retourner la tortue sur le dos le plus rapidement possible.

Indications: La tortue ne peut pas s'accrocher avec les mains au terrain ou au tapis. Changer les rôles après chaque combat. Influencer le jeu pour que les prises du chasseur se fassent à bras le corps et pas seulement à bout de bras.

La chasse aux serpents

Cet exercice stimule l'imagination sous forme ludique: les enfants apprennent à amener un partenaire sur le dos et à l'immobiliser.



La moitié des participants sont des serpents, tandis que l'autre moitié joue le rôle des chasseurs et avance à quatre pattes. L'objectif de chaque chasseur consiste à attraper un serpent, à le retourner sur le dos et à le garder immobilisé durant 20 secondes. Le serpent devient alors chasseur. Le jeu s'arrête lorsqu'il n'y a plus de serpents.

Sangsues

Un exercice pour améliorer la force: à un signal donné, chaque élève doit quitter le plus rapidement possible le terrain avec un ou plusieurs camarades accrochés à lui.



proie.

Deux équipes: les sangsues et les promeneurs. Tout le monde se déplace librement. Au premier signal, chaque sangsue s'accroche à un promeneur, à l'arrêt. Au second signal, les promeneurs tentent de gagner l'extérieur du terrain le plus vite possible.

Indications: Les sangsues ne font pas tomber l'adversaire mais tentent de le retarder. Les promeneurs peuvent porter leurs sangsues, plusieurs sangsues peuvent s'accrocher à la même

Lutte à genoux

Au cours de cet exercice, les élèves essaient de faire tomber leur adversaire. Ce jeu se prête bien lors de l'échauffement.



Deux joueurs assis dos à dos se retournent au signal et tentent de se renverser mutuellement pour appuyer les épaules adverses contre le sol. Les prises doivent être appliquées en dessous des épaules, en respect du jeu loyal.

Indication: Passer progressivement en position debout.

Variante

limiter les prises (ex: seulement les jambes).

Esprit de loyauté

Les droits des joueurs régissent les possibilités d'intervention sur l'adversaire. Ils mettent en avant l'activité de combat, tant pour l'attaquant que pour le défenseur. Pour garantir la sécurité, il faut fixer des règles dont découlent naturellement des devoirs de loyauté: ne pas faire mal, ne pas se faire mal, ne pas se laisser faire mal. Nous pouvons imaginer cet esprit auprès des élèves par la phrase «Ne fais pas à ton copain ce que tu n'as pas envie qu'il te fasse».

Source: Sigg, B., Teuber-Gioiella, Z. (1999). Cahier pratique «mobile» 2/1999: Juguler la violence par des jeux de lutte. Macolin: Office fédéral du sport OFSPO

