



Jeux d'opposition et santé **DES SITUATIONS** et leurs repères « **SANTE** »

1 -Jeux de rapidité et d'attention

➤ **Compétences motrices**

- Se déplacer rapidement debout ou au sol pour attaquer ou esquiver.
- Réagir aux déplacements de l'autre.
- Coordonner des déplacements à plusieurs.
- Changer promptement de position pour se protéger.

➤ **Attitudes**

- Être attentif et vigilant.
- Faire preuve d'initiative et d'opportunité.
- Comprendre, respecter, exécuter consignes et règles.
- Accepter la défaite.
- Se situer dans un espace délimité.

➤ **Le plus Santé**

- Organiser un débat sur peur / plaisir par rapport aux jeux proposés permettant de mieux se connaître.
- Développer les sens pour améliorer la prise d'informations et l'écoute de(s) autre(s): observer, écouter, toucher.
- Réaliser une affiche présentant les règles d'hygiène (chaussettes...) pour partager et communiquer des connaissances autour de sa santé.

➤ **Situations**

• **Les ballons éclatés**

- Un ballon de baudruche au sol (ou un foulard). Le premier qui fait éclater le ballon (ou qui pose le pied sur le foulard) a gagné.
- Variante : Le ballon (ou le foulard) est attaché par une petite ficelle à la cheville d'un des deux joueurs.
- Autre variante : Les deux joueurs sont équipés d'un ballon (ou d'un foulard) attaché à la cheville.

• **Faire une trace sur un ballon**

- Un enfant debout tient un ballon. Un autre est muni d'une craie et il doit inscrire le plus possible de traits sur le ballon.
- **Toucher sous le genou**
 - Les enfants sont par deux. Un point à chaque fois que l'on touche son adversaire au-dessous du genou.
- **Les chasseurs**
 - Deux enfants debout : les chasseurs. Les autres à quatre pattes. Les chasseurs doivent toucher les proies. Ceux-ci peuvent se mettre sur le dos et sont alors intouchables. Les enfants touchés sont éliminés ou deviennent chasseurs.
 - Variante : Ceinturer au lieu de toucher.
- **La chenille**
 - Les enfants sont répartis en chenilles de 3 à 5 enfants. Un ou plusieurs enfants sont solitaires et doivent s'accrocher à la fin de la chenille. La chenille doit manœuvrer pour les en empêcher.
 - Variante : Autant d'attaquants que de chenilles. A gagné celui qui s'accroche le plus tôt possible à la queue de la chenille.

2 –Jeux de conquête d'objets

- **Compétences motrices**
 - Mettre en œuvre des attaques surprises, des feintes.
 - Prendre en compte les déplacements de l'adversaire.
 - Protéger un objet.
 - S'approprier un objet
 - Sans agir sur le porteur
 - En intervenant sur le porteur (pousser, tirer, soulever, retourner...)
 - Résister aux attaques adverses
 - Passivement en pesant lourd.
 - Par l'action.
- **Attitudes**
 - Être capable d'astuces, de feintes.
 - Accepter le contact physique.
 - Accepter les contraintes d'espace et de temps d'une situation.
 - Rapprocher causes et effets d'une stratégie.
 - Changer de stratégie à bon escient.

- **Le plus Santé**
 - Travailler par équipe afin d'améliorer les relations interpersonnelles (résultats collectifs, arbitrage...).
 - Insister sur prendre soin de soi et des autres (sécurité active). Débat sur la nécessité de communiquer ses connaissances autour de sa santé dans le domaine de la sécurité.
 - Organiser un débat sur peur/plaisir du contact physique afin de mieux se connaître.

- **Situations**
 - **Prise de foulards**
 - Un contre un : l'un des enfants a un foulard dans le dos (à la ceinture ou dans le col). L'autre doit lui prendre le foulard sans le toucher. Prévoir une zone de combat réduite.
 - Variantes : changer la place du foulard. Chaque enfant a un foulard. Mettre plusieurs foulards. Mettre plusieurs attaquants.

 - **Cueillette des épingles à linge**
 - Mêmes remarques que pour les foulards.

 - **Capture des ballons**
 - Un enfant protège un ballon (plus ou moins gros). L'autre doit lui prendre. Départ accroupis pour les deux joueurs.
 - Variantes : varier les prises autorisées : ballon, corps, membres, nombre d'attaquants, départ debout...

3 -Jeux de conquête de territoire

- **Compétences motrices**
 - Saisir un adversaire de multiples façons.
 - Pousser, tirer un adversaire pour :
 - L'attirer dans un territoire
 - Conquérir un territoire.
 - Le déséquilibrer en
 - Variant les prises.
 - Dans des positions diverses
 - Tourner sur soi-même ou faire tourner un adversaire pour le (ou se) déplacer et pour le déséquilibrer.
 - Résister aux tractions, poussées et attaques d'un adversaire.

- **Attitudes**
 - Faire preuve de ténacité, de cran.

- Être inventif en action.
 - Contrôler son activité pour ne pas devenir agressif.
- **Le plus Santé**
- Organiser un débat sur agressivité / timidité afin de permettre à l'enfant de mieux se connaître.
 - Participer au développement d'une bonne estime de soi par la valorisation de « ce que l'on sait faire » en notant bien réussites et échecs.
- **Situations**
- **Vers son camp**
 - Chaque joueur doit tirer son adversaire vers lui pour le faire entrer les deux pieds dans son camp (trait, cercle...)
 - Variantes : varier les prises autorisées (1 main, 2 mains, bras, épaules, ceinture, sans les bras...)
 - **Le territoire**
 - Un enfant a un territoire qu'il protège. L'autre enfant doit pénétrer à l'intérieur.
 - Variantes : voir jeu précédent. On peut autoriser à sortir le défenseur de son territoire avant d'y pénétrer.
 - **Le couloir interdit**
 - Les enfants sont dans un couloir de 2m de largeur. Ils sont à quatre pattes. Ils doivent faire sortir leur adversaire du couloir sans se faire expulser eux-mêmes.
 - Variantes : la forme de la zone. La position de départ (debout...).
 - **Les ours**
 - Les chasseurs (debout) doivent déménager les ours (à quatre pattes) d'une zone en les portant, les tirant... Les ours résistent par leur seule inertie et n'ont pas le droit de se relever.
 - Variantes : varier les prises autorisées : bras, jambes, ceinture....
 - **La zone brûlante**
 - Amener un pied de son camarade dans le couloir interdit sans poser ses pieds soi-même.
 - **Poser le pied dans la flaque**
 - Un cerceau représente la flaque. Amener son adversaire à poser le pied dans la flaque sans y poser le sien.

4 –Jeux pour déséquilibrer

- **Compétences motrices**
- Rester équilibrer sur un pied, deux pieds, accroupi, assis...
 - Rester équilibré en attaquant, en esquivant.
 - Déséquilibrer un adversaire en le poussant sans le saisir.

- Déséquilibrer un adversaire assis, à genoux, debout en le poussant, le tirant, le faisant tourner, en se déplaçant.
- Supporter le poids d'un camarade.
- Maîtriser des chutes, bien se recevoir.

➤ **Attitudes**

- Accepter les chutes
-

➤ **Le plus Santé**

- Organiser un débat sur peur / plaisir de la « chute » afin de permettre à l'enfant de mieux se connaître.
- Participer au développement d'une bonne estime de soi par la valorisation de « ce que l'on sait faire » en notant réussites et échecs.
- Prendre soin de lui et des autres (sécurité active) en rédigeant affiches sur la sécurité.

➤ **Situations**

• **La cigogne**

- Un joueur est sur une jambe. L'autre est sur ses deux jambes et doit amener le pied du premier au sol.
- Variante : les deux joueurs sont unijambistes et doivent déséquilibrer l'autre.

• **Les coqs**

- Accroupis, face à face. Se pousser (attention, pas de mains accrochées) pour déséquilibrer l'adversaire.

• **L'ascenseur**

- Par 2. Faire décoller les deux pieds de l'adversaire du sol.
- Variante : Même rôle pour les 2 joueurs.

• **Attraper une jambe.**

- Un attaquant, un défenseur. L'attaquant doit attraper la jambe du défenseur.

• **Faire toucher le sol à une autre partie du corps que les pieds**

- Un attaquant, un défenseur. Partie du corps libre puis imposée.

5 – Jeux pour retenir, immobiliser, se dégager

➤ **Compétences motrices**

- Saisir, retenir un adversaire debout ou au sol.
- Renverser un adversaire assis, accroupi, à genoux.
- Immobiliser un camarade au sol en :

- Pesant lourdement sur lui.
- Utilisant les bras, les jambes.
- Sans utiliser les mains
- En se plaçant à califourchon sur lui (dans le même sens ou tête-bêche).
- En bloquant ses membres.
- Se dégager d'une immobilisation
 - En utilisant les sursauts du corps, les membres
 - En se retournant
 - En se redressant
 - En pivotant sur le dos.

➤ **Attitudes**

- Supporter un contact physique étroit.
- Contrôler ses émotions.
- Reconnaître l'autre, ses différences, et le respecter.

➤ **Le plus Santé**

- Organiser un débat sur maîtrise / découverte pour permettre à l'enfant de mieux se connaître par une prise en compte le résultat de ses actions.
- Permettre à l'enfant de prendre des responsabilités afin d'apprendre à être de plus en plus à l'aise dans ses relations interpersonnelles (arbitrage).
- Permettre à l'enfant de se situer dans les APS, par rapport à lui et au plaisir éprouvé (réglette du plaisir ressenti par rapport aux différentes activités).

➤ **Situations**

• **Les lièvres**

- 2 ou 3 chasseurs sont dans une zone centrale et doivent immobiliser les lièvres lors de leur passage. Les lièvres vont et viennent au signal d'un côté à l'autre de la zone. Les lièvres se déplacent à 4 pattes. Les chasseurs sont debout.
- Variante : le nombre de chasseurs.

• **L'immobilisation**

- L'un des enfants est à plat dos. L'autre s'installe pour l'immobiliser. Au signal, l'enfant immobiliser tente de se dégager. Il a un temps limité pour y parvenir.
- Variante : imposer des formes d'immobilisation.

• **Décrocher la moule du rocher**

- Par 3. Un rocher à 4 pattes. Une moule qui se cramponne au rocher. Un pêcheur qui doit décrocher la moule

• **Retourner la tortue**

- Un défenseur à 4 pattes (la tortue). L'attaquant doit retourner la tortue sur le dos.

- Variante : imposer des prises (bras, jambes, ceinture, passer les bras sous le corps...)
- **L'épervier**
 - Un seau de balles de tennis. Un seau vide. Les attaquants, en passant sur le tapis, doivent emporter un maximum de balles de tennis de l'autre côté des tapis sans se faire prendre. Le défenseur doit capturer les attaquants en les immobilisant (5 secondes dans n'importe quelle position).

6 -Jeux pour combattre

➤ **Compétences motrices**

- **Agir à la fois comme attaquant et comme attaqué.**
- Enchaîner des actions motrices pour :
 - Renverser un camarade
 - Amener l'adversaire sur le dos ou épaules au sol.
 - Immobiliser son partenaire
 - Esquiver les assauts
 - Utiliser les déséquilibres d'un joueur pour mieux l'attaquer
 - Sortir d'une immobilisation

➤ **Attitudes**

- Accepter, supporter, rechercher le corps à corps.
- Être très actif en contrôlant sa violence et ses émotions.
- Respecter l'autre.
- Relativiser la victoire et reconnaître la défaite.

➤ **Le plus Santé**

- Organiser un débat sur gagnant / perdant pour permettre à l'enfant de mieux se connaître par une prise en compte des résultats.
- Permettre à l'enfant de prendre des responsabilités afin d'apprendre à être de plus en plus à l'aise dans ses relations interpersonnelles (jeux en équipes).
- Permettre à l'enfant de développer une bonne estime de soi par la valorisation de la participation aux différents rôles sociaux (arbitrage).
- Permettre à l'enfant de prendre soin de lui et des autres (sécurité active) par l'arbitrage et par la rédaction d'affiches.
- Permettre à l'enfant de se situer dans les APS, par rapport à lui et au plaisir éprouvé (réglette du plaisir ressenti par rapport au résultat), par rapport aux autres (classement en jeux d'opposition).

- Permettre à l'enfant de partager et communiquer des connaissances autour de sa santé (affiches, débat).

➤ **Situations**

- **Le combat au sol**

- Les deux combattants sont à genoux, face à face. Ils doivent amener l'adversaire le dos au sol et l'y maintenir durant 3 secondes. Il est interdit de se relever.

- Variantes : modifier les positions de départ (dos à dos, allongé sur le ventre, le dos...)

- **Différents défis-luttes**

- **Dehors !**

- Départ accroupi.
- Sortir l'autre d'un espace déterminé.

- **Lutte canadienne**

- Espace de jeu : dessin d'un tronc d'arbre (50cm de large).
- Faire tomber l'adversaire de l'arbre en y restant soi-même.

- **Duel**

- Dos à dos à 2 mètres l'un de l'autre
- Un ballon mou à la main
- Toucher l'autre le premier sans se faire toucher.

- **Lutte chinoise**

- Les deux mains de chacun des joueurs sont sur un bâton (le même).
- Déséquilibrer l'adversaire en lui faisant lever un pied, ôter une main du bâton ou toucher le sol avec une partie du corps que les pieds.

- **Sumo**

- Sortir l'adversaire entièrement du cercle (plus de contact d'aucune partie du corps avec l'intérieur du cercle).

- **Lutte turque**

- Soulever 3 secondes l'adversaire en restant soi-même équilibré.

- **Gouren**

- Amener une partie du corps de l'adversaire au sol (on peut attribuer des points différents suivant la partie du corps) en restant soi-même équilibré.
- Pas le droit de saisir les jambes avec ses mains.

– **REGLES DE COMBAT (valable quelque soit le jeu)-**

- Les deux adversaires ont le même rôle.
- Mettre les élèves par trois. Chacun son tour, l'un d'eux arbitrera. Chacun rencontrera les deux autres.
- L'arbitre arrêtera le combat lorsque :
 - Les combattants sortent du tapis.
 - Un combattant prend l'autre par le cou.
 - Le jeu devient dangereux (l'arbitre juge qu'un des deux joueurs peut se faire mal).
 - Un des combattants demande d'arrêter.
 - Un des combattants est immobilisé sur le dos pendant 3 secondes.
- L'arbitre accorde un point lorsque :
 - Un joueur fait chuter l'autre.
 - Il y a un début d'immobilisation.
- L'arbitre accorde la victoire lorsqu'il y a immobilisation sur le dos durant 3 secondes.
- Durée du combat : 30 secondes à 1 minute.

-ARBITRAGE -

- Donner le pouvoir à l'arbitre (sifflet, drapeau...)
- Ne jamais remettre en cause les décisions de l'arbitre.
 - S'il y a une erreur manifeste, faire mimer la situation en faisant un arbitrage collectif et ne surtout pas remettre en cause la décision même si elle était erronée.
- Ne pas hésiter à mettre plusieurs arbitres en dissociant les tâches.
- Dès le début de l'unité d'enseignement, faire arbitrer les enfants toutes les fois que le jeu s'y prête.
- Tâches d'arbitrage :
 - Donner le signal de début et de fin du jeu.
 - Faire saluer au départ et à la fin du jeu.
 - Faire respecter la sécurité (arrêter le combat si nécessaire).
 - Compter les points.
 - Désigner et proclamer le vainqueur.