

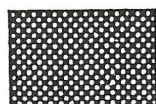
AADMEQ

LES JEUX D'OPPOSITION

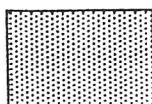
796.8
ACT



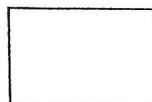
	Cp1 Domaine moteur	Cp2 Prise de risque	Cp3 Socialisation	Cp4 Exprimer S'exprimer	Cp5 Condition physique
Cycle 1					
Cycle 2					
Cycle 3					



Compétence fortement développée par l'activité



Compétence moyennement développée par l'activité



Compétence peu développée par l'activité

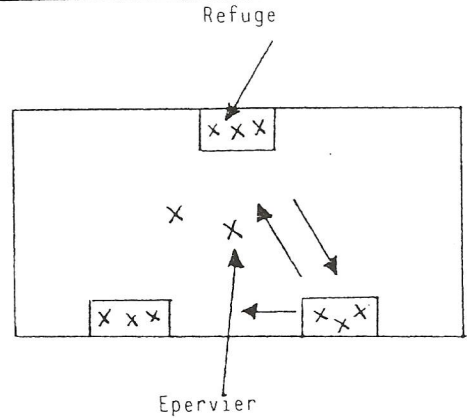
- Les 3 refuges (déplacement à 4 pattes)

3 refuges matérialisés dans 3 lieux différents de la salle. 2 éperviers se déplacent entre ces refuges dans lesquels se trouvent les autres enfants.

Au signal, les enfants changent de refuge. les éperviers les attrapent entre les refuges.

Consignes pour les éperviers

- toucher
- prendre un objet
- immobiliser (empêcher de progresser)
- retourner.

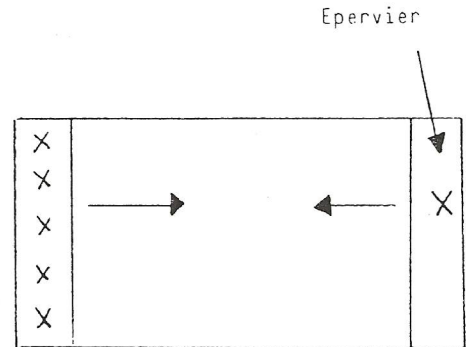


- L'épervier (déplacement à 4 pattes)

Un épervier face aux autres enfants. Au signal, les enfants traversent l'espace de jeu sans se faire prendre par l'épervier

Consignes pour l'épervier

- toucher
- prendre un objet
- immobiliser (empêcher de progresser)
- retourner



2/ LES JEUX D'AFFRONTMENT EN GROUPE

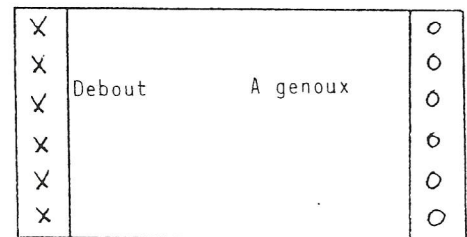
- Ramener dans son camp

2 équipes opposées. 1 équipe de défenseurs à 4 pattes. 1 équipe d'attaquants debout. Au signal, l'équipe des attaquants doit aller chercher les défenseurs et les ramener dans son camp en un minimum de temps. (2 ou 3 attaquants peuvent s'allier pour transporter un défenseur)

Changer les rôles. Chronométrer ou trouver un système d'étalonnage du temps pour désigner l'équipe gagnante.

N°1

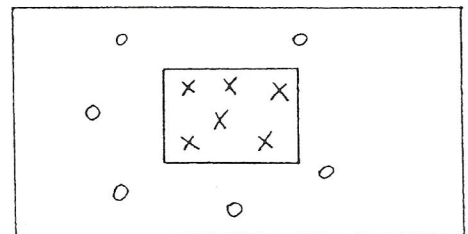
N°2



- Les ours dans leur tanière

2 équipes. 1 équipe de défenseurs groupée au centre d'un cercle ou d'un carré. (Enfants à 4 pattes ou assis). 1 équipe d'attaquants répartis autour du cercle ou du carré. Au signal, l'équipe d'attaquants doit sortir les défenseurs de leur tanière en un minimum de temps.

Changer les rôles. Chronométrer ou trouver un système d'étalonnage du temps pour désigner l'équipe vainqueur.



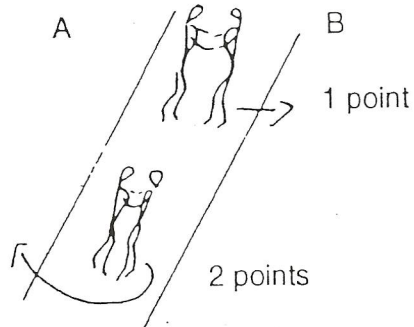
b/ Les deux équipes sortent et doivent faire un maximum de prisonniers en emmenant leurs adversaires dans leur propre camp (possibilité de se grouper à 2 ou 3 sur le même). (Jouer en 3' ou 4').

- Faire sortir

Tracer 2 lignes écartées de 2 mètres.

Au signal, venir vers son vis-à-vis :

- Si A pousse B dans son camp (b) 1 point
- Si A amène B dans son propre camp (a) 2 points



3/ LES JEUX D'AFFRONTEMENT DIRECT (UN CONTRE UN)

- Les conquêtes d'objets
- Les défenses de territoire
- Les combats pour immobiliser
- Les combats pour retourner

1 - LES CONQUETES D'OBJETS

- Les "pinces à linge"

2 enfants face à face ont accroché à leur vêtement une pince à linge. le premier qui la retire à l'autre a gagné.

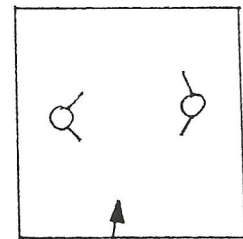
Possibilités

- Accrocher plusieurs pinces à différents endroits du vêtement
- Jouer en "temps total" (compter le nombre de prises réalisées dans le temps imparti)

ex : 1 mn

1 élève arbitre, 2 combattent.

(Changer les rôles)



Surface de combat

- Les prises de foulard (idem jeu des pinces à linge)

- Les conquêtes de ballons

1 enfant tient un ballon entre ses bras en position assise ou à 4 pattes.

1 autre essaie de le lui arracher des bras.

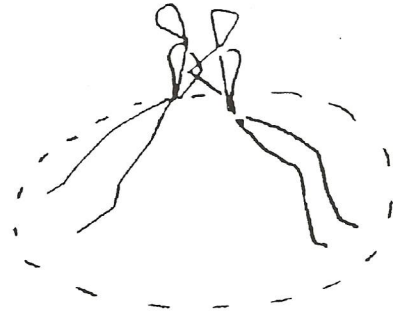


Possibilités

- Jouer au temps. Compter le nombre de prises dans le temps imparti.
- Varier les positions du défenseur (celui qui tient le ballon) et de l'attaquant (devant, derrière, sur le côté du défenseur)

- Lutte de répulsion dans un cercle :

- Dos à dos - coudes accrochés
- Par poussées, faire sortir l'adversaire du cercle.

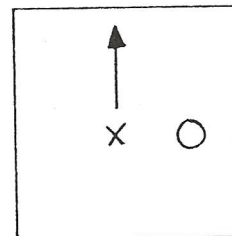


- Sortir du cercle (2m de diamètre) ou le sumo

- n° 1 essaie de faire sortir n°2
- a/ Dos à dos
- b/ Epaule contre épaule
- c/ Prise de poignets
- Les 2 essaient de se faire sortir (1 pied hors du cercle sorti).

- Garder dans sa maison

Espace de 2mx2m. Un enfant placé au centre de la maison essaie d'en sortir. L'autre doit l'en empêcher.



Possibilités

- Varier les positions de celui qui veut sortir : ventre, dos, 4 pattes, debout
- Jouer au temps (45sec), compter le nombre de "sorties"

Remarque : définir précisément avec les enfants le critère de sortie (une partie du corps ou tout le corps)

- Faire sortir de sa maison

Espace de 2mx2m. Un enfant essaie de faire sortir l'autre de sa maison.

Mêmes possibilités que ci-dessus.

3. LES COMBATS POUR RETOURNER

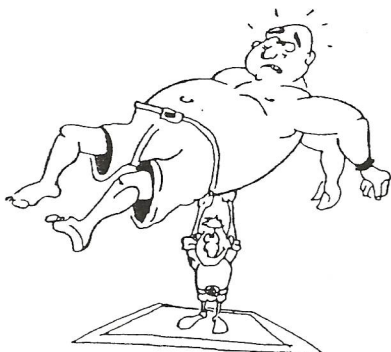
- Placer la tortue sur le dos

1 enfant à 4 pattes. 1 autre essaie de le retourner (dos vers le sol)



Possibilités

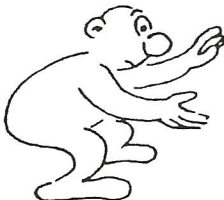
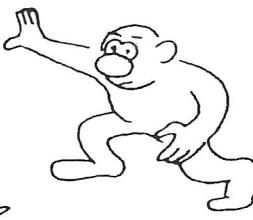
- Varier les positions de l'attaquant (de face, à côté, à cheval)
- Jouer au temps



FICHE EVALUATION JEUX D'OPPOSITION

Dans le jeu, «prise de foulard», 1 contre 1 dans notre terrain 2 m x 2 m et pendant 30 à 45 secondes
De préférence, les enfants travaillent par 3 : l'un arbitre et 2 combattent

Dans un combat 1 contre 1 en position debout dans notre terrain 2 m x 2 m et pendant 30 à 45 secondes
Travail à 3 : l'un arbitre et 2 combattent

	J'attaque et je me défends	Je saisis mon adversaire pour l'amener au sol	
1	<input type="checkbox"/> J'attrape le foulard en restant toujours face à mon adversaire. 	<input type="checkbox"/> Je défends mon foulard en restant toujours face à mon adversaire. 	<input type="checkbox"/> Je combine tirer, pousser, faire tourner. <input type="checkbox"/> Je fais sortir mon adversaire du terrain, en combinant tirer, pousser, faire tourner. En <input type="checkbox"/> combats, je fais sortir <input type="checkbox"/> adversaires.
2	<input type="checkbox"/> J'attrape le foulard. <input type="checkbox"/> Avec ma main droite. <input type="checkbox"/> Avec ma main gauche. <input type="checkbox"/> En contournant mon adversaire.	<input type="checkbox"/> Je défends mon foulard en esquivant.	<input type="checkbox"/> Je déséquilibre et je renverse mon adversaire en combinant tirer, pousser, faire tourner. Mon adversaire se retrouve sur le dos. En <input type="checkbox"/> combats, je renverse <input type="checkbox"/> adversaires.
3	<input type="checkbox"/> J'attaque en feintant. <input type="checkbox"/> Je feinte et je marque le point.	<input type="checkbox"/> J'esquive l'attaque de mon adversaire et j'attrape son foulard.	<input type="checkbox"/> Je renverse mon adversaire sur le dos et je l'immobilise pendant 15 secondes. En <input type="checkbox"/> combats, j'immobilise <input type="checkbox"/> adversaires.

LES PROBLEMES DE DEPART POUR LES ENFANTS

Peur de l'affrontement
Peur des coups
Difficulté de jouer avec tous les autres
Manque de conscience de la notion de contact corporel

LES REGLES A DONNER DES LE DEPART

Ne pas faire mal
Dans une séance, ne jamais jouer deux fois avec le même camarade

LES PRINCIPES DU COMBAT

2 adversaires qui peuvent être attaquants et/ou défenseurs
Donc bien définir les rôles dans les différentes situations
- Situations où l'un est attaquant l'autre est défenseur
- Situations où l'on peut avoir les deux rôles à la fois
Travailler sur ces possibilités pour les mises en place des situations

On ne peut pas pratiquer les activités d'opposition sans un minimum de matériel. mais une classe possédant quelques tapis de gymnastique sportive peut très bien pratiquer dans des conditions optimales de sécurité.

A aucun moment, nous n'avons abordé l'aspect technique. la variété des situations et une pratique régulière permettent à l'enfant de construire "intuitivement" son répertoire technique de combat. ce répertoire de situations doit permettre à tout INSTITUTEUR ou INSTITUTRICE de faire fonctionner un cycle de 10 à 12 séquences "Jeux d'opposition" sans problème particulier.

PLAN DU DOCUMENT

- 1/ LES JEUX D'APPROCHE D'AFFRONTEMENT
 - 2/ LES JEUX D'AFFRONTEMENT EN GROUPE
 - 3/ LES JEUX D'AFFRONTEMENT DIRECT
- Les conquêtes d'objets
Les défenses ou conquêtes de territoire
Les combats pour retourner
Les combats pour immobiliser

Mob
— Lutte

(Changement de partenaire toutes les 30 minutes.)



1) Lutte chinoise

Les deux partenaires ont réciproquement les mains sur les épaules et se tiennent, ils doivent avec la pointe du pied toucher autant de fois que possible les pieds de l'autre.

Chaque touche rapporte 1 point.

Durée : 30 secondes.



2) Lutte d'Istanbul

Face à face, essayer de décoller le partenaire du sol et marcher deux pas en le portant.



3) Lutte américaine

A califourchon sur le partenaire à 4 pattes le retourner puis changer de rôle.



4) Lutte irlandaise

Les deux partenaires ont une ceinture, il faut à partir d'une saisie réciproque de la ceinture décoller l'autre du sol.



6) Lutte sumo

Aménager un cercle (3 m de ϕ). Le but est de faire sortir l'autre du cercle, ou de lui faire poser une partie autre que les pieds au sol.



5) Lutte congolaise

Les deux partenaires se tiennent par les mains il faut faire poser un genoux au sol à son partenaire.

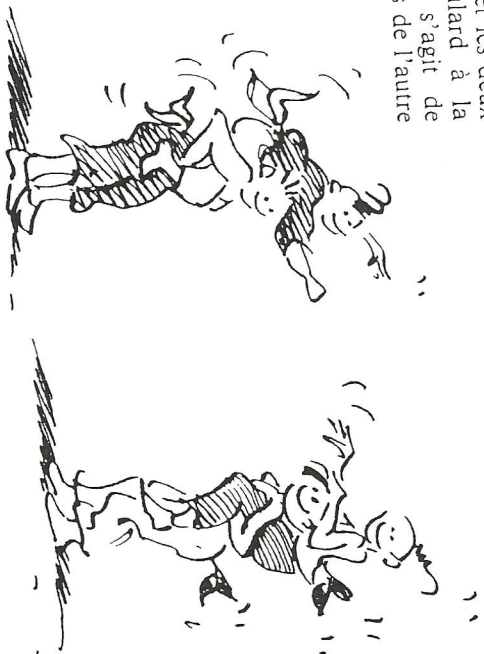


7) Lutte suisse à la ceinture

Les deux partenaires sont face à face, le but du jeu est de passer derrière l'autre et de s'accrocher à sa ceinture.

4) Les chevaux

Face à face.
Les deux chevaux et les deux cavaliers ont un foulard à la ceinture derrière. Il s'agit de s'emparer des foulards de l'autre équipe.



« TASSER »



1) Pot de colle

Un des joueurs s'accroche à une partie du corps de l'autre joueur, qui essaye de se dégager le plus vite possible.



2) Le poids lourd

Un des joueurs est sur le dos, l'autre est au-dessus, les mains dans le dos et pèse de tout son poids. Le joueur sur le dos doit revenir à plat ventre.

Deux joueurs : 1 joueur debout qui maintient en tassant avec ses mains, un autre joueur à 4 pattes qui doit revenir debout le plus vite possible.



4) Le parasite

Un des joueurs est à 4 pattes, l'autre pèse à plat ventre sur lui les mains dans le dos. Le joueur à 4 pattes doit avancer, tourner, pour se débarrasser de ce parasite. Durée 20 secondes.



5) A plat dos

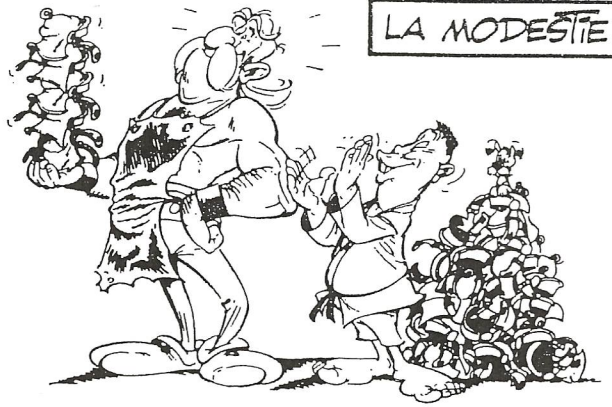
Un joueur est à genoux, l'autre debout lui tient la ceinture avec une main et le poignet avec l'autre main. A partir de cette saisie, le joueur qui est debout doit amener l'autre sur le dos.
Matériel : 1 ceinture.



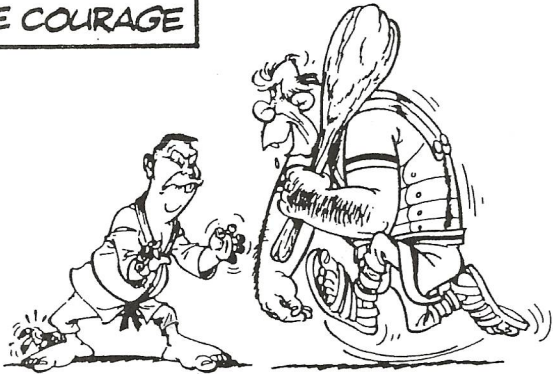
LA POLITESSE



LA MODESTIE



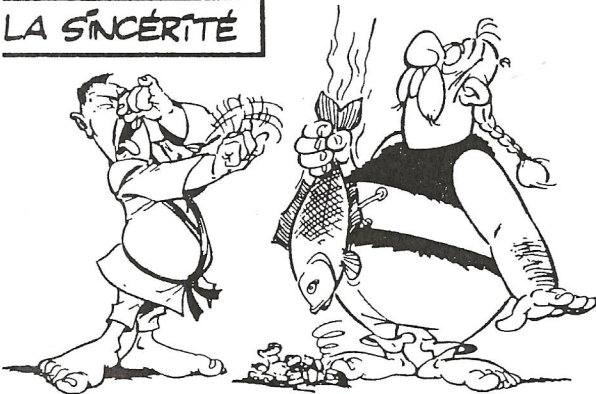
LE COURAGE



LE RESPECT



LA SINCERITE



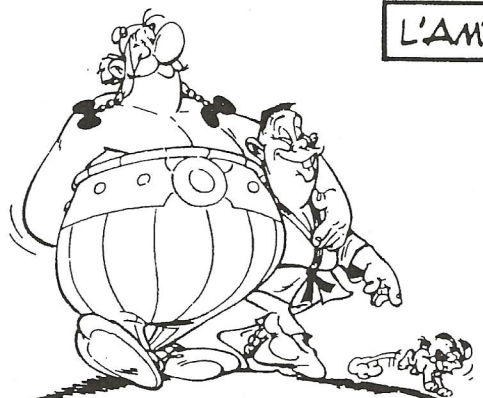
LE CONTRÔLE DE SOI



L'HONNEUR



L'AMITIE





LA POLITESSE

c'est le respect d'autrui

LE COURAGE

c'est de faire ce qui est juste

LA SINCÉRITÉ

c'est s'exprimer sans déguiser sa pensée

L'HONNEUR

c'est d'être fidèle à la parole donnée

LA MODESTIE

c'est parler de soi-même sans orgueil

LE RESPECT

sans respect aucune confiance ne peut naître

LE CONTRÔLE DE SOI

c'est de savoir se taire lorsque monte la colère

L'AMITIÉ

c'est le plus pur des sentiments humains

la formation morale

Le JUDO est un MOYEN D'ÉDUCATION dont le PRINCIPE DE BASE est l'UTILISATION HARMONIEUSE DE L'ÉNERGIE PHYSIQUE ET MENTALE.

Formation morale

Comment vivre le Judo

ATTITUDE AU DOJO

Le dojo est un lieu d'étude, de travail et d'échanges.

Une attitude empreinte de sérieux et de respect est nécessaire au progrès. Tout judoka doit avoir présent à l'esprit les recommandations suivantes qui conditionnent le bien-être de chacun.

RESPECT DES LIEUX

L'arrivée et le départ du dojo sont marqués par le salut.

Il convient de saluer chaque fois que l'on monte ou descend du tatami.

Le dojo sera laissé en ordre et dans le plus grand état de propreté (y compris les vestiaires et sanitaires).

RESPECT DES PERSONNES

Au début et en fin de séance, élèves et professeurs se saluent (zareï).

Ils saluent également le côté kamiza (place d'honneur).

Il faut saluer son partenaire avant et après chaque exercice.

L'autorisation du professeur est nécessaire pour quitter le tatami.

ENTRAIDE ET SOLIDARITE

Les plus gradés ont le devoir de servir, d'aider les moins avancés.

Il convient d'écouter leurs conseils avec attention.

Il faut aider ses partenaires à progresser et ne pas être pour eux une cause de gêne ou de désagrément.

POLITESSE

Il est important de se comporter avec discrétion et donc de ne pas parler à haute voix.

Lorsque l'on ne pratique pas, il faut être attentif à l'enseignement donné.

Il convient de ne se dévêtir que dans les vestiaires.

PONCTUALITE ET ASSIDUITE

Il faut être ponctuel et respecter les horaires de début et de fin de cours. Si l'on est en retard, il est courtois de s'en excuser auprès du professeur et d'attendre son accord avant de monter sur le tapis.

La persévérance et l'assiduité sont nécessaires à tout progrès sérieux.

HYGIENE

Avoir un corps et des vêtements propres c'est se respecter et respecter les autres.

Les ongles doivent être propres et coupés courts.

Il ne faut pas marcher pieds nus hors du tapis.

Une bonne hygiène de vie est nécessaire à l'harmonie de l'être humain.

CONVIVIALITE AMITIE

La courtoisie et la convivialité favorisent l'écllosion de liens amicaux privilégiés.

Ce qui constitue un des buts du judo.

Le judo est un jeu, il doit donc être pratiqué dans la joie.

C'est aussi une admirable école de vie.



L'ECHAUFFEMENT

Arnaud LABOUBE
CREPS STRASBOURG

GENERALITES

L'échauffement est la partie la plus délicate de la séance car c'est à ce moment que se construit le bienfondé de ce qui va suivre.

En effet, il peut conditionner:

- * Une bonne prise en main des élèves donc un bon déroulement de la séance
- * Une activation des principales fonctions de l'organisme (activation cardiaque, ventilation, échauffement musculaire et articulaire)
- * Une préparation physique introductive à la partie principale de la séance
- * Une préparation à la technique en y intégrant des éducatifs
- * Une préparation psychologique au reste de la séance en fonction des objectifs

L'échauffement devra être le plus varié et atteindre toutes les parties du corps. Il est l'occasion de préparer physiquement ses élèves à la suite de la séance en abordant les différentes filières énergétiques (vitesse, résistance et endurance), les capacités physiques (qualités musculaires, force, souplesse) et les qualités motrices (adresse, bilatéralité, opportunisme).

Il est adapté au public: - psychomotricité pour les plus jeunes

- renforcement musculaire, souplesse pour les adolescents
- musculation et filières énergétiques pour les compétiteurs
- entretien physique généralisé pour les adultes

4 Les situations d'échauffement peuvent être thématiques en fonction des objectifs et du moment de la séance:

- * Situations d'agilité, de mobilité, de cran,
- * Situations de coordination bras et jambes, de dissociation segmentaire, de mobilité des ceintures pelvienne et scapulaires et de latéralisation
- * Situations de travail de l'équilibre
- * Situations de placement des appuis, du corps et de la tête (différentes directions de déplacement, d'action, de rythme et déséquilibre)
- * Situations de prise de conscience et de contrôle de la respiration
- * Situations de relâchement, d'étirement, d'assouplissement
- * Situations de renforcement musculaire, de musculation naturelle seul ou avec partenaire

Les propositions d'exercices d'échauffements sont innombrables et peuvent être inventées au gré de l'enseignant. En voici quelques unes basées essentiellement sur la motricité générale et intégrables dans toutes séances de judo.

LA MENAGERIE

- * L'ours : Déplacement à 4 pattes en appui sur les genoux
- * L'araignée : Déplacement à 4 pattes en appui sur les mains et les pieds
- * Le crabe : Déplacement à 4 pattes en appui sur le dos
- * Le canard : Mains sur les hanches, accroupi
- * La grenouille : Multibonds avec grands bonds
- * La sauterelle : Multibonds avec petits bonds
- * Le lapin : Extension des jambes, réception sur les bras
- * Le ver de terre : Ramper sans les jambes; bras alternatifs ou simultanés
- * Le lézard : Ramper avec bras et jambes
- * La langouste : Sur le dos. Déplacement sur une épaule, puis l'autre