

4 jeux individuels

Mise en activité : « La Maman et le bébé »

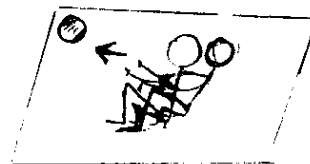
Accepter les contacts corporels

Dispositif : par 2, 1 ballon

Durée du jeu : 30 '' puis changement de rôle

Consigne : **Le bébé s'assoit entre les jambes de sa maman qui le tient fermement. Au signal, il essaie d'attraper le ballon situé à 1 mètre. Varier la distance du ballon.**

Critère de réussite : le « bébé » a réussi à attraper le ballon



« Retourner la tortue »

Progresser : contrôler et agir sur l'adversaire au sol

Dispositif : Un défenseur à 4 pattes sur un tapis ("tortue") et un attaquant.

Consigne : **L'attaquant essaie de retourner la tortue sur le dos et de l'immobiliser 3 secondes. La tortue résiste pour se dégager. Changer les rôles après 3 réussites.**

Durée de l'assaut : 30''

- Rechercher des prises solides
- Supprimer des appuis, s'aider des jambes
- Ecarter les appuis, s'aplatir
- Attaquer et se défendre



« Le défi »

Evaluer ses possibilités

Dispositif : pour chaque tapis, 2 lutteurs, 1 arbitre, 1 maître du temps (1 maître du temps pour 2 tapis le cas échéant).

Durée de chaque combat : 1 minute

Consigne : **Face à face, un genou à terre, on doit déséquilibrer l'adversaire pour l'amener au sol sur le dos et le maintenir 3 secondes immobilisé.**

Critère de réussite : L'attaquant a réalisé la consigne ou, à minima, amené l'adversaire au sol sur le dos



Sors de chez moi

Déséquilibrer l'adversaire

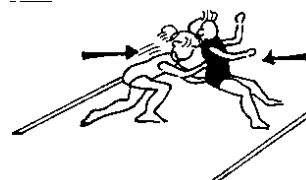
Dispositif : par 2, une zone de 2m x 2m,

Durée du jeu : 10''

Consigne : **« Le défenseur étant debout, l'attaquant essaie de le sortir de sa zone, en ayant le choix de la prise de départ. ».**

Varier la position de départ du défenseur : 4 pattes, assis, couché.

Critère de réussite : L'attaquant a amené 2 fois son adversaire hors du tapis



4 jeux collectifs

« Au feu les pompiers ! »

Attaquer/se défendre

Dispositif : 4 attaquants pour 6 défenseurs, à 4 pattes sur un terrain de 8 x 8 m, avec une bande de 2 x 8 m en bordure de zone.

Durée de l'assaut : 1 minute avant changement de rôle

Consigne : Les attaquants doivent amener des boules de feu dans la zone protégée par les pompiers qui cherchent à les en empêcher. On compte les boules.

Critère de réussite : L'équipe qui a amené le plus de boules chez l'adversaire a gagné.

« Le loup et les agneaux »

Attaquer/se défendre

Dispositif : par équipes de 4 : un berger et 3 moutons en colonne se tenant par la taille, contre un loup, 2 foulards de couleurs passés dans la ceinture du dernier mouton et du loup.

Durée de l'assaut : 1 minute avant changement de rôle

Consigne : Le berger protège ses moutons du loup en écartant les bras ou en attrapant la queue du loup (foulard dans le dos à la ceinture). Le dernier mouton a également une queue que le loup doit attraper. Les moutons doivent rester solidaires. Changer les rôles.

Critère de réussite : le nombre de foulards attrapés dans le temps imparti.

« Sortir les ours de la tanière »

Coopérer pour attaquer/résister

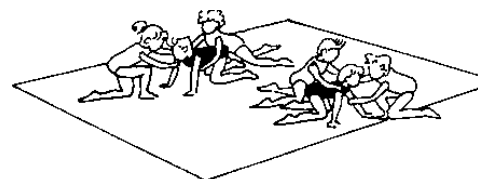
Dispositif : 6 attaquants (les chasseurs), 8 défenseurs (les ours)

Consigne : Les ours sont endormis, couchés en boule, les chasseurs doivent les sortir du tapis, ils ont le droit d'être debout. Ils se réveillent et résistent dès que les chasseurs les touchent. Les ours ne peuvent pas se relever, ils sont à 4 pattes.

Variante : Dans une deuxième phase, (retour au calme) les ours sont endormis.

Durée du jeu : 1 minute ou temps mis à déplacer les 8 ours

Critère de réussite : Les chasseurs ont gagné s'ils ont sorti tous les ours du tapis le plus rapidement ou le plus d'ours en 1 mn.



« Arrêter les fourmis »

Progresser : accepter les contacts corporels - varier les saisies

Dispositif : Groupes de 5 à 6 enfants.

Consigne : Un groupe de 4 fourmis se déplace à 4 pattes sur le tapis, 1 groupe de 6 tamanoirs est désigné pour arrêter les fourmis et les immobiliser 3 secondes. Les fourmis immobilisées s'endorment et ne bougent plus. Le jeu est arrêté quand toutes les fourmis sont fixées.

- Se mettre à plusieurs pour arrêter les fourmis
- Les fourmis peuvent essayer de se dégager

Durée du jeu : 1 minute maximum

Critère de réussite : temps le plus rapide ou nombre de fourmis