



## **SUR MON ILE**

### **THÉMATIQUES ABORDÉES**

Lutte (<http://www.fflutte.com/>)

Jeux olympiques

Valeurs olympiques : effort, persévérance, fair-play

### **PRESENTATION GENERALE :**

Cet atelier fait découvrir la lutte aux enfants.

La lutte, le pancrace et le pugilat étaient les 3 disciplines de combat des Jeux antiques. Il n'y avait alors pas de catégorie de poids ; le tirage au sort déterminait les binômes en opposition.

### **OBJECTIFS PEDAGOGIQUES**

Communication entre enfants

Motricité et équilibre

### **DEVELOPPER LE GOUT DU SPORT DUREE**

2 heures

### **MATERIEL :**

Des tapis sur lesquels une zone large d'environ 2m est matérialisée par 2 bandes de couleur (l'île). Au-delà de ces deux limites, c'est la mer ; les enfants sont répartis en binômes de gabarit équivalent.



## DÉROULÉ

### **Préalables :**

Les premiers jeux d'opposition permettent d'acquérir les règles de sécurité inhérentes aux activités d'opposition duelle : saisir uniquement son adversaire au niveau du buste et des bras ; la saisie à la tête et au cou est absolument proscrite ; ne pas faire mal.

### **Organisation :**

Proposer différents jeux de lutte pour débiter l'activité : , la « queue du chat », par exemple.

Dans cette activité, chaque enfant : à genoux ou assis, doit se saisir du foulard accroché à ceinture de son adversaire sans sortir de la zone dans laquelle il se trouve.

### **Consignes :**

Se placer en binôme, , en position à genoux. Au signal, saisir son adversaire, le tirer ou le pousser pour le faire tomber au-delà des limites symbolisant l'île.  
Dans un premier temps, nommer celui qui agit et celui qui résiste.  
A chaque manche, échanger les rôles.

## VARIANTES

Proposer le même jeu sans nommer les rôles de chacun.

Ajouter une contrainte : celui qui saisit ne peut remporter la manche que s'il immobilise son adversaire au sol pendant 5 secondes.

Reproduire les mêmes actions en variant les positions de départ pour progressivement apprendre à chuter.

## RELATIONS A DEVELOPPER :

Relations avec le club sportif