



**USEP 10**

TEL: 03 25 82 68 61

Email: [usep@laligue10.org](mailto:usep@laligue10.org)

# Rencontre USEP

## *Jeux d'opposition*





|                |                          |         |
|----------------|--------------------------|---------|
| Rencontre USEP | <b>Jeux d'opposition</b> | Cycle 2 |
|----------------|--------------------------|---------|

|                         |                               |
|-------------------------|-------------------------------|
| <b>Objectif général</b> | Participer une rencontre USEP |
|-------------------------|-------------------------------|

|                |                                    |
|----------------|------------------------------------|
| <b>Quand ?</b> | Une ½ journée : le 13 février 2020 |
|----------------|------------------------------------|

|             |                              |
|-------------|------------------------------|
| <b>Où ?</b> | Gymnase Morzynski Ste Savine |
|-------------|------------------------------|

|                   |   |
|-------------------|---|
| <b>Pour qui ?</b> | Pour les élèves licenciés USEP de Cycle 2 ayant suivi un cycle d'apprentissage en jeux d'opposition |
|-------------------|---|

|                      |   |
|----------------------|---|
| <b>Les modalités</b> | Inscription en ligne<br>Joindre la liste des élèves avec leur poids et taille |
|----------------------|---|

|  |  |
|--|--|
| <b>Vers les Compétences à acquérir</b> | Affronter un adversaire dans des jeux d'opposition<br>S'engager lucidement dans l'action |
|--|--|

|                          |   |
|--------------------------|---|
| <b>Objectif « USEP »</b> | A travers l'activité jeux d'opposition l'USEP souhaite développer la maîtrise de soi, la confiance en soi, la gestion de l'espace, la loyauté, le respect et contribuer au développement de l'élève acteur. |
|--------------------------|---|



## DEROULEMENT DE LA RENCONTRE



|                |   |
|----------------|---|
| 13h<br>13h15   | Arrivée des classes au gymnase          |
| 13h15<br>13h30 | Répartition des élèves dans les groupes |
| 13h40<br>16h   | Rotation sur les 10 ateliers            |
| 16<br>16h15    | Rangement et départ                     |



## ORGANISATION DE LA RENCONTRE



La salle est organisée en 10 jeux individuels.

L'USEP organisera des équipes homogènes (taille/poids) de 12 joueurs en amont.

Il y a une rotation toutes les 10 minutes pour les jeux individuels. C'est l'animateur USEP qui annoncera la rotation au micro.

Chaque tatami (aire de jeu) sera géré par un enseignant ou un adulte accompagnateur, l'animateur USEP étant chargé du déroulement de la demi-journée (de l'accueil des classes, consignes...).

Chaque aire de jeu sera composée de 12 enfants.

**Pour chaque classe, prévoir des adultes accompagnateurs connaissant l'organisation et les règles des jeux. Ils seront fixes sur l'aire de jeu dont ils auront la gestion. Les enseignants coordonneront et accompagneront les adultes accompagnateurs de leur classe.**

### Le rôle de l'adulte :

- Expliquer les règles du jeu au groupe
- Indiquer le début du combat en prononçant distinctement « jeu » et la fin en prononçant distinctement « stop »
- Pendant le combat, surveiller que les règles d'or et les règles du jeu sont respectées. Stopper le combat si besoin



## REGLES D'OR



Compte tenu des ressources d'ordre psychologique mobilisées pour cette A.P.S :

- volonté de vaincre
- contrôle de soi (risque /stress /émotion /acceptation de l'agression)
- relations (rôles différents : attaquant, défenseur, dominant, dominé, acceptation de l'autre et respect de son intégrité / respect des règles).

Il sera indispensable de faire découvrir, construire, afficher puis strictement respecter **les règles d'or** :

**Ne pas faire mal**

**Ne pas se faire mal**

**Ne pas se laisser faire mal**

**Respecter les codes**

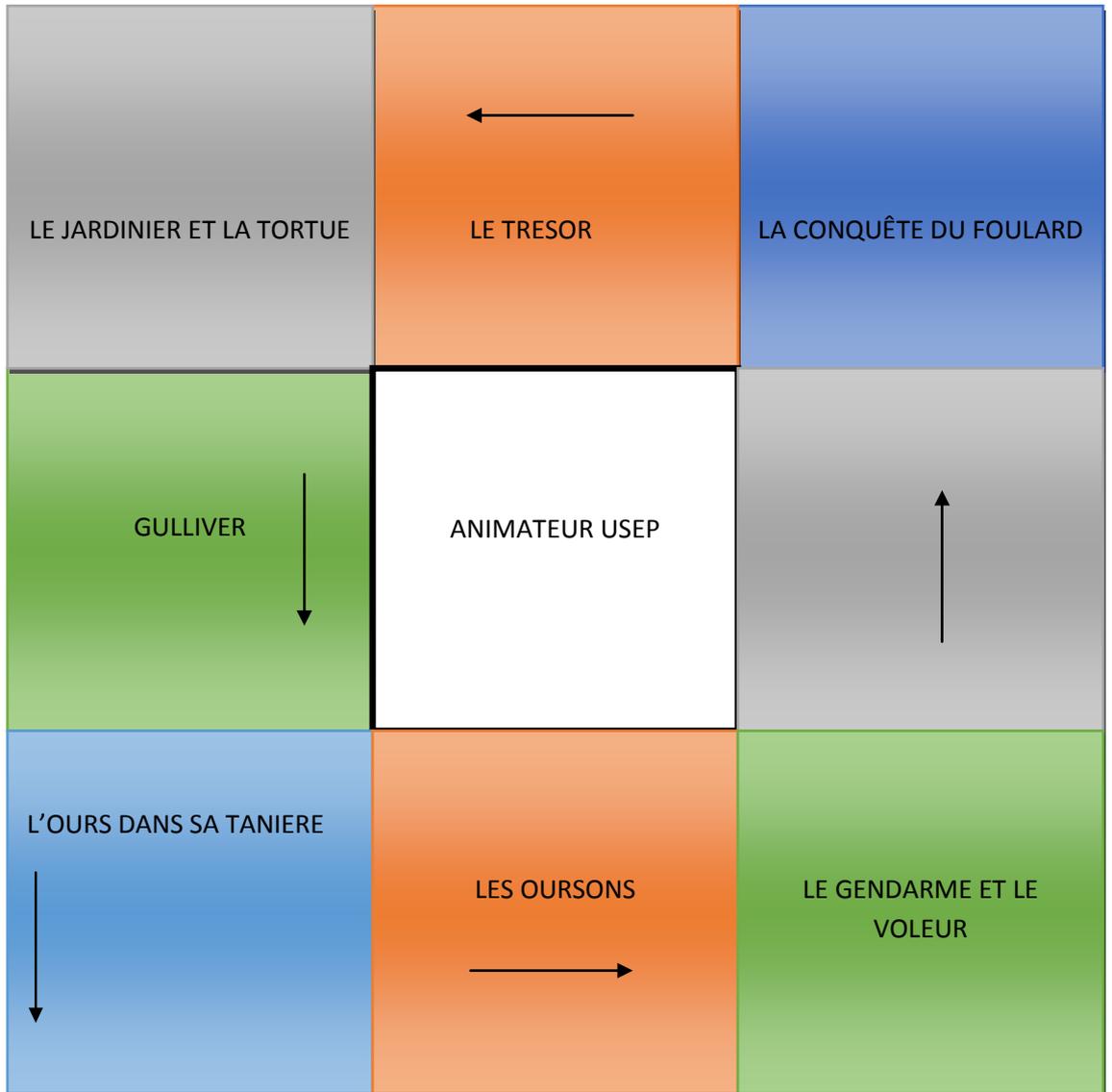
- Pas de saisies au cou
- Pas de coups frappés (pieds, poings)
- Ne pas se pincer, mordre, tirer les cheveux, chatouiller, s'agripper aux vêtements mais saisir une partie du corps
- Ne pas porter de bijoux, de vêtements fragiles
- Avoir les ongles courts

### **Les codes :**

- Saluer l'adversaire : avant le signal de l'arbitre et à la fin du combat
- Respecter le signal d'arrêt de l'adversaire
- Respecter les limites de l'aire de jeu



# LES JEUX INDIVIDUELS





## LE JARDINIER ET LA TORTUE

**Durée :** 1 min.

**Situation de départ :**

Au centre du carré, le jardinier (attaquant) est à genou, la tortue (défenseur) est sur 4 appuis (avant bras, genoux).

**But :**

Le jardinier (enfant 1) doit retourner la tortue (enfant 2). La tortue doit résister aux tentatives du jardinier.

**Critères de réussite :**

Le jardinier dispose de **1 min maximum** pour retourner la tortue, le dos de la tortue doit être en contact avec le sol.

**Interdits spécifiques :**

Ne pas tirer les habits.

**Nature :**

Corps à corps  
Rôles déterminés

**Objectifs :**

Saisir - résister  
Attaquer, s'engager

**Matériel :**

Tapis

## GULLIVER

**Durée :** 20s

**Situation de départ :**

Gulliver est sur le dos au sol et se laisse saisir par l'attaquant.

**But :**

- Pour Gulliver : se retourner sur le ventre
- Pour l'attaquant immobiliser Gulliver pendant 20"

**Critères de réussite :**

Le premier qui marque 3 points, gagne.

**Nature :**

Corps à corps  
Rôles déterminés

**Objectifs :** Saisir, se dégager

**Matériel :** Tapis



## L'OURS DANS SA TANIÈRE

**Durée :** 30s / 1min

**Situation de départ :**

Les joueurs sont à quatre pattes, face à face.  
Un chasseur / Un ours

**But :**

Sortir les ours de la tanière (du tapis).

**Critères de réussite :**

Réussir à sortir l'ours de sa tanière dans le temps réparti.

**Interdits spécifiques :**

Tirer les habits et se mettre debout.

**Nature :**

Corps à corps  
Rôles déterminés

**Objectifs :**

Tirer/pousser  
Saisir/se dégager  
Soulever/résister

**Matériel :**

Coupelle pour délimiter  
la zone

## LES OURSONS

**Durée :** 1,30 min

**But :**

Faire tomber l'adversaire et l'accompagner dans sa chute puis l'immobiliser sur le dos.

**Consigne :**

Par deux, à genoux, se saisir taille-taille en crochétant ses mains dans le dos de l'adversaire pour tenter de le renverser ; l'accompagner dans la chute puis l'immobiliser sur le dos pendant 3 secondes.

**Critère de réussite :**

Les joueurs accompagnent l'adversaire dans la chute.  
Immobilisation de l'adversaire après sa chute.

**Variable :**

Temps de jeu.

**Nature :**

Corps à corps -  
Rôles déterminés

**Objectifs :**

Saisir, se dégager,  
résister, contrôler

**Matériel :** tapis et  
coupelles pour  
délimiter la zone



## LE GENDARME ET LE VOLEUR

**Durée :** 1,30 min/ 2min

**Situation de départ :**

Au départ, « le voleur » est couché sur le dos, au milieu de l'aire de jeu.  
Le « gendarme » est à genoux à son côté, mains posées sur lui.

**But :**

Le voleur doit se retourner et regagner une zone de refuge.  
Le gendarme doit retenir le voleur et l'empêcher d'aller dans sa zone refuge.

**Critère de réussite :**

Le voleur a gagné dès que la moitié de son corps est dans le refuge.

**Interdits spécifiques :**

Il est interdit au voleur de se mettre debout, au gendarme de saisir par les vêtements.

**Nature :**

Corps à corps - Rôles déterminés

**Objectifs :**

Saisir, se dégager, résister, contrôler.

**Matériel :** tapis

**Observation :**

Travail de contrôle du corps de l'autre pour le gendarme et de dégagement pour le voleur.

## LA CONQUETE DU FOULARD

**Durée :** 30s

**Situation de départ :**

Les enfants sont par 2, avec un foulard dans le dos au niveau de la ceinture, en position 4 pattes.

**But :**

Prendre le foulard de son adversaire tout en protégeant le sien.

**Critère de réussite :**

A gagné, celui qui parvient à prendre, le premier, le foulard de son adversaire, sans perdre le sien.  
Il y a match nul, en cas de saisies simultanées.

**Interdits spécifiques :**

Couvrir le foulard.

**Nature :**

Corps à corps - Rôles déterminés

**Objectifs :**

Toucher, esquiver  
Attaquer, s'engager,  
sans se découvrir

**Matériel :** 2 foulards



## LE TRESOR

**Durée :** 30s

**Situation de départ :**

Les deux adversaires sont au centre de l'aire de jeu. Le défenseur accroupi ou en boule protège un ballon (le trésor).

**But :**

L'attaquant doit s'emparer du ballon.

**Critères de réussite :**

L'attaquant a gagné lorsqu'il a privé son adversaire de tout contact avec le ballon.

**Nature :**

Opposition médiée  
Rôles déterminés

**Objectifs :** Saisir, se dégager

**Matériel :** Surface souple – ballon

**Observations :**

Ce jeu peut constituer une bonne entrée dans l'activité car les actions ne se font pas directement sur le corps de l'adversaire.

