



USEP 10

TEL: 03 25 82 68 61

Email: usep@laligue10.org

Rencontre USEP

Lutte





Rencontre USEP	Jeux d'opposition	Cycle 3
-----------------------	--------------------------	----------------

Objectif général	Participer une rencontre USEP
-------------------------	-------------------------------

Quand ?	Une ½ journée : le 6 février
----------------	------------------------------

Où ?	Gymnase Morzynski à Sainte Savine
-------------	-----------------------------------

Pour qui ?	Pour les élèves licenciés USEP de Cycle 3 ayant suivi un cycle d'apprentissage en jeux d'opposition
-------------------	---

Les modalités	Inscription en ligne Joindre la liste des élèves classés par poids et par taille
----------------------	---

Vers les Compétences à acquérir	Affronter un adversaire dans des jeux d'opposition S'engager lucidement dans l'action
--	--

Objectif « USEP »	A travers l'activité lutte 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



13h30	Arrivée des classes au Gymnase	
13h30 13h45	Préparation des équipes. Tous les élèves doivent avoir leur numéro d'équipe écrit sur sa main (préparation fait en classe).	
13h45 14h45	Activité LUTTE Tournoi en auto arbitrage Groupe 1	Activité lutte Ateliers Groupe 2
15h00 16h00	Activité lutte Ateliers Groupe 1	Activité LUTTE Tournoi en auto arbitrage Groupe 2
16h00 16h15	Rangement et départ	



ORGANISATION DE LA RENCONTRE



Le gymnase est organisé en 2 grandes zones : le tournoi et les jeux individuels.

L'USEP organisera des équipes homogènes de 6 joueurs maximum.

L'ensemble des équipes est scindé en 2 groupes : les équipes qui commencent par les jeux individuels et les équipes qui commencent par le tournoi.

Il y a une rotation toutes les 8 minutes pour les jeux individuels et une feuille spécifique pour le tournoi.

- La salle est organisée de 12 ateliers : 6 jeux individuels et 6 aires de combat pour le tournoi ; chaque tatami (aire de jeu) sera géré par un enseignant ou un adulte, l'animateur USEP étant chargé du déroulement de la demi-journée (de l'accueil des classes, consignes...)
- Chaque aire de jeu sera composée de 6 à 12 enfants soit 1 à 2 équipes et de 1 à 2 adultes.
- Pour le tournoi, les enfants devront tenir différents rôles : arbitre, juge, chronométreur et lutteur.

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.

Tâches que les élèves « arbitres » devront donc apprendre avant la rencontre :

- Vérifier que les adversaires et le responsable du temps sont prêts
- Indiquer le début du combat en prononçant distinctement « jeu »
- Pendant le combat, surveiller avec l'aide de l'adulte que les règles d'or et les règles du jeu sont respectées. Stopper le combat si besoin et expliquer la décision.
- Lorsque le responsable du temps l'indique, stopper le combat en prononçant distinctement « stop »
- Utiliser un chronomètre : start / stop / remise à 0

Ces tâches d'arbitrage ne sont pas du tout secondaire et nécessitent une véritable préparation.

S'engager à mettre en place un cycle complet et suivi pour amener les enfants à un niveau de préparation satisfaisant le jour de la rencontre.



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, juge / 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 :

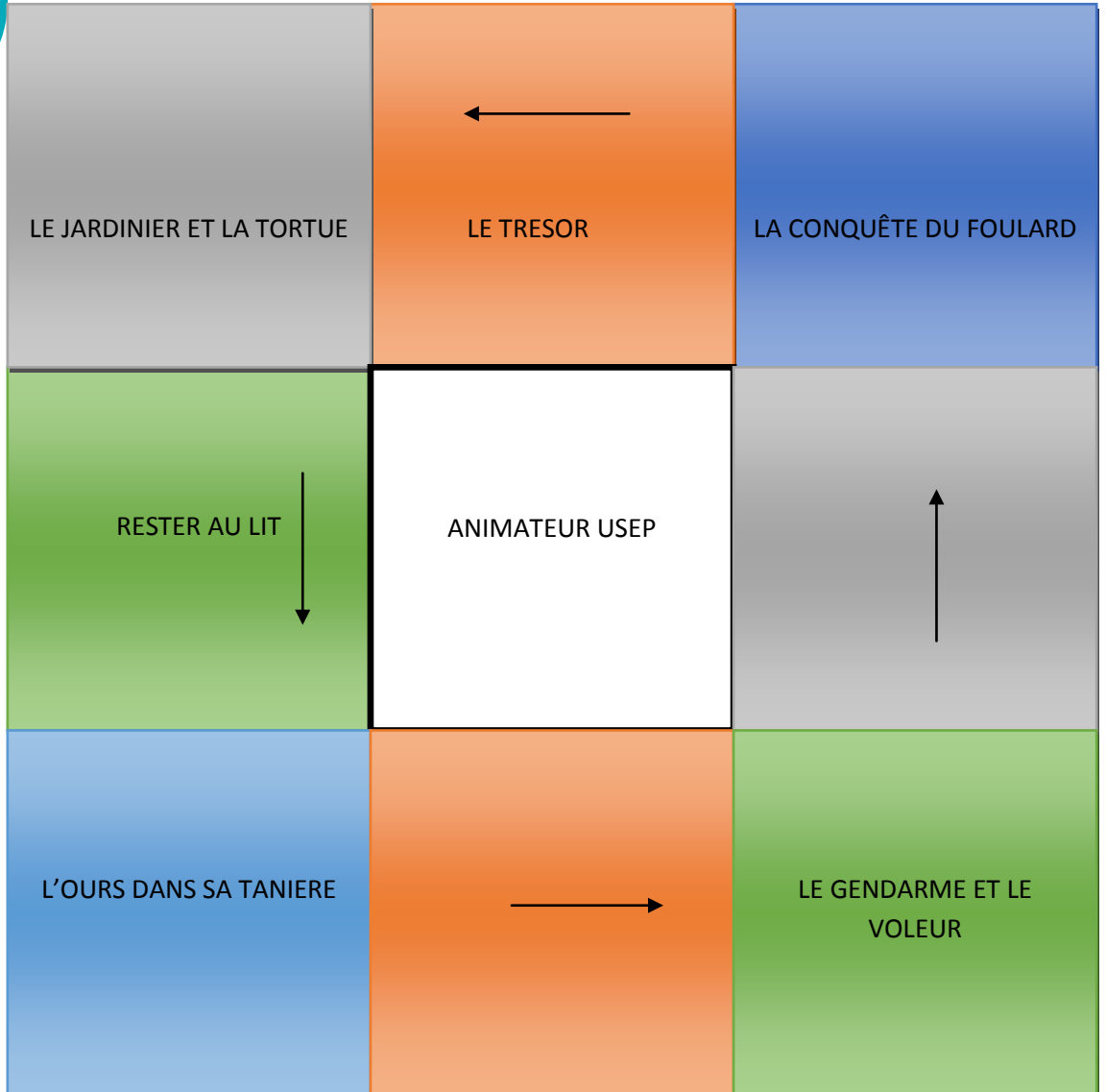
- Saluer l'adversaire : avant le signal de l'arbitre et à la fin du combat
- Respecter le signal d'arrêt de l'adversaire
- Respecter les limites de l'aire de jeu





LES JEUX INDIVIDUELS

Ils se dérouleront dans le dojo





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

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.



LE GENDARME ET LE VOLEUR

Durée : 1min30 / 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 refuge.

Critères 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 ne saisir que 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.

L'OURS DANS SA TANIÈRE

Durée : 30s / 1min

Situation de départ :

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

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



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, à quatre pattes.

But :

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

Critères 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 :

Jeu à distance
Rôles non déterminés

Objectifs :

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

Matériel :

2 foulards

RESTER AU LIT

Durée : 1 min

But :

Pour le défenseur se mettre sur le ventre
Pour l'attaquant maintenir le défenseur au lit (sur le dos)

Consigne :

« Au signal tu dois essayer de sortir du lit. Ton adversaire essaie de t'en empêcher. »

Critère de réussite :

Pour le défenseur : se retrouver sur le ventre
Pour l'attaquant : immobiliser pendant 5 secondes

Variable :

Variation la position de départ du défenseur (bras le long du corps, jambes serrées/bras écartés, jambes écartées...)
Variation des droits de l'attaquant (positions, saisies...).

Nature :

Corps à corps - Rôles déterminés

Objectifs :

- Réagir rapidement à différents signaux
- Rechercher des modes de contrôle et d'immobilisation

Matériel : tapis



LE TOURNOI

Il se déroulera dans la grande salle



AIRE DE COMBAT

1

AIRE DE COMBAT

2

AIRE DE COMBAT

3

AIRE DE COMBAT

4

AIRE DE COMBAT

5

AIRE DE COMBAT

6



REGLEMENTS DU TOURNOI

REGLEMENT DU JEU DE LUTTE

- J'enlève mes lunettes, chaîne, bracelets, montre...
- Je salue mon adversaire
- Je ne dois pas faire mal à mon adversaire
- Je n'attrape pas les vêtements
- Je ne saisis pas les cheveux
- Je n'étrangle pas
- Je ne dois pas me mettre sur mes pieds
- Je ne conteste pas
- Une immobilisation est comptée jusqu'à 5 secondes
- Si je veux arrêter le combat, je tape au sol
- Le résultat de l'opposition est donné par les juges

REGLEMENT POUR LES JUGES

- Une attaque donne un point
- Faire mal enlève un point
- Attendre sans attaquer enlève un point
- Contester l'arbitre est éliminatoire
- Parler sur le tapis enlève un point
- Une immobilisation comptée 5 secondes donne la victoire

Une attaque = les 2 épaules de l'adversaire touchent le sol

Une immobilisation = maintenir son adversaire les 2 épaules au sol pendant 5 secondes

REGLEMENT POUR L'ARBITRE

- L'arbitre appelle les combattants sur le tapis
- L'arbitre veille à la sécurité des adversaires
- L'arbitre arrête l'opposition s'il y a danger
- L'arbitre fait replacer les adversaires au centre du tapis
- L'arbitre donne des avertissements pour mauvaise conduite
- A la fin de combat, l'arbitre consulte les juges et donne le prénom du vainqueur





FICHE ROTATION TAPIS N° _____

	Arbitre	Juge 1	Juge 2	Chronométrateur	Lutteur 1	Lutteur 2
Combat 1	C	D	E	F	A	B
Combat 2	E	F	A	B	C	D
Combat 3	A	B	C	D	E	F
Combat 4	B	D	F	E	A	C
Combat 5	F	A	E	C	B	D
Combat 6	D	C	B	F	A	E
Combat 7	E	B	D	A	C	F
Combat 8	C	F	A	D	B	E
Combat 9	F	E	C	B	A	D
Combat 10	A	D	F	E	B	C
Combat 11	B	C	E	D	A	F
Combat 12	F	A	B	C	D	E
Combat 13	E	D	C	A	B	F
Combat 14	D	B	A	F	C	E
Combat 15	A	E	C	B	D	F



Ecole	Prénom du lutteur	Point combat 1	Point combat 2	Point combat 3	Point combat 4	Point combat 4	TOTAL
	A						
	B						
	C						
	D						
	E						
	F						
Victoire : 3 points Egalité : 2 points Défaite : 1 point		Temps de lutte : 2 min 30					

Diplôme d'or : de 10 à 12 points
Diplôme d'argent : de 7 à 9 points
Diplôme de bronze : de 4 à 6 points