

AÏKIBUDO

en jeux

DANIEL BENSIMHON

DIRECTEUR TECHNIQUE ÎLE-DE-FRANCE





INTRODUCTION

Voici un ensemble de jeux à proposer lors d'une séance d'entraînement : ils représentent toute une gamme de situations originales et variées. Ils sont d'aspect très ludique et très motivant

et ont pour finalité de canaliser et de stimuler les élèves. Ils sont à destination d'enfants ou d'adolescents et permettent d'opérer un lien entre l'échauffement et le cours à proprement parler.

L'opposition entre deux partenaires nécessite un dialogue corporel subtil ainsi qu'un respect total de l'autre. Dans cette idée, ces jeux sont un excellent moyen d'amener chacun à accepter le contact de l'autre tout en dérivant au mieux ses émotions.

Les jeux proposés dans ce recueil sont classés en quatre catégories :

LES JEUX DE COOPÉRATION - les pratiquants s'entraident pour satisfaire la consigne demandée

LES JEUX D'OPPOSITION - les pratiquants se mesurent pour « gagner »

LES JEUX DE COMBAT - ces jeux s'apparentent directement au jūdō

LES JEUX DE RELAXATION - ces jeux visent le retour au calme

Selon les besoins et l'âge des élèves, il est possible de piocher dans ces catégories de façon progressive. Lorsque l'on propose des jeux de relaxation, ceux-ci peuvent très bien être accompagnés d'une musique douce.

En espérant que chaque professeur pourra trouver dans cet ensemble une source d'inspiration pour ses cours.

Je tiens à remercier Maître Floquet pour tout ce qu'il nous a appris avec patience et bienveillance, Joseph Seroussi pour ses belles illustrations, Guillaume Suard pour cette superbe mise en page et Monique Carbonnier qui a accepté de saisir les textes de ce recueil.

DANIEL BENSIMHON

6^e DAN AÏKIBUDO - DESJEUPS / DTR - ÎLE-DE-FRANCE
PRÉSIDENT DE LA COMMISSION ENFANTS/SÉNIORS

SOMMAIRE

- | | |
|--|--|
| 1 Les sacs de blé | 21 Le rouleau compresseur |
| 2 Tendre les jambes derrière la tête | 22 Mon ballon |
| 3 Relaxation à deux | 23 Immobilisation sur la tête |
| 4 Le rouleau compresseur | 24 Porter sur son dos |
| 5 Mon ballon | 25 Placage au sol |
| 6 Immobilisation sur la tête | 26 Tournoi de chevaliers |
| 7 Porter sur son dos | 27 Les sacs de blé |
| 8 Placage au sol | 28 Tendre les jambes derrière la tête |
| 9 Tournoi de chevaliers | 29 Relaxation à deux |
| 10 Les sacs de blé | 30 Le rouleau compresseur |
| 11 Tendre les jambes derrière la tête | 31 Mon ballon |
| 12 Relaxation à deux | 32 Immobilisation sur la tête |
| 13 Le rouleau compresseur | 33 Porter sur son dos |
| 14 Mon ballon | 34 Placage au sol |
| 15 Immobilisation sur la tête | 35 Tournoi de chevaliers |
| 16 Porter sur son dos | 36 Les sacs de blé |
| 17 Placage au sol | 37 Tendre les jambes derrière la tête |
| 18 Tournoi de chevaliers | 38 Relaxation à deux |
| 19 Les sacs de blé | 39 Le rouleau compresseur |
| 20 Tendre les jambes derrière la tête | 40 Mon ballon |

LA LUTTE ET SON HISTOIRE

En étudiant l'histoire du sport, on s'aperçoit que la lutte est une discipline pratiquée depuis fort longtemps sous des formes diverses et ce aux quatre coins du monde. Elle n'avait pas partout la même fonction ; en Grèce, elle est essentiellement sportive alors qu'à Rome elle est pratiquée par des gladiateurs dans l'arène. Au Japon, les techniques de combat avaient pour unique but de neutraliser l'adversaire dans des combats sans pitié. En Europe, la lutte est surtout amicale et apparaît dans des rencontres sportives à l'occasion de fêtes.



EN GRÈCE ET À ROME

La lutte devient rapidement une discipline olympique dans laquelle des athlètes s'opposent selon des règles très précises en vue de sortir vainqueurs des tournois. A Rome, dans l'Antiquité, les tournois de gladiateurs nécessitaient des techniques de combat à mains nues afin de trouver des ripostes aux attaques lorsque l'un des combattants était désarmé. De ces techniques de combat est née la lutte Gréco-romaine, encore pratiquée de nos jours.

La lutte Gréco-romaine est une lutte classique exempte de toute violence. Certes elle exige de sérieuses qualités physiques, puissance, souplesse et résistance allées à une parfaite maîtrise de soi. Ce sport n'autorise aucune brutalité car on ne peut mettre son adversaire à terre ou le vaincre par une prise douloureuse ou dangereuse. C'est une discipline olympique dont le règlement est devenu plus complexe en se perfectionnant, car les techniques à la base très anciennes ont fortement évolué vers la pratique d'une activité culturelle élaborée dans laquelle le respect de l'autre est fondamental.

EN EUROPE

Dès le X^e siècle, la lutte est le sport le plus sportivement pratiqué en Europe. En Bretagne notamment, chaque village organisait des fêtes le dimanche. Le seigneur du hameau venait souvent y participer soit en pratiquant lui-même avec les villageois, soit en offrant des récompenses aux vainqueurs. En Angleterre, cette tradition se perpétua jusqu'aux dernières décennies.

Au XVII^e siècle, le roi Henri VIII emmena des lutteurs pour qu'ils se mesurent à ceux de France lors d'une réponse à une invitation proposée par François 1^{er}. Henry VIII se flattait de briller dans tous les exercices du corps et de cette entrevue en resta une petite anecdote :

« S'étant retiré dans le pavillon de François 1^{er}, le roi d'Angleterre prit le roi de France par le collet et lui dit : Mon frère, je veux lutter avec vous ! Il lui donna une atrape ou deux ; et ce roi de France qui était un fort bon lutteur, lui donna un tour et le jeta par terre en lui faisant faire un merveilleux saut. Le roi Henry, très fier de sa solide carrure et qui faisait constater aux ambassadeurs que ses mollets étaient « mieux tournés » que ceux de François 1^{er}, voulut immédiatement recommencer mais c'était l'heure du souper et l'on en resta là. »

Très présente dans les coutumes, la lutte est également pratiquée par les rois, ce qui témoigne de son importance et de sa considération.

AU JAPON

Le maître et ses trois fils

(d'après une histoire japonaise).
Il y avait autrefois un grand maître de sabre qui, recevant la visite d'un autre grand maître, voulut illustrer l'enseignement qu'il avait donné à ses trois fils. Le maître fit un clin d'œil à son invité et plaça un lourd vase de métal sur le coin de la porte coulis-sante de façon à ce que le vase s'écrasât sur la tête du premier qui, ouvrant la porte, entrerait dans la pièce.

Tout en bavardant et en buvant le thé, le maître appela son fils aîné qui vint aussitôt. Avant d'ouvrir la porte, il sentit la présence du vase. Il fit glisser la porte, passa sa main gauche par l'entrebâillement pour saisir le vase et continua d'ouvrir la porte avec sa main droite. Puis il se glissa dans la pièce, referma la porte et replaça le vase dans sa position initiale. Il avança alors et salua les deux maîtres. *« Voici mon fils aîné, dit l'hôte en souriant, il a très bien saisi mon enseignement. Un jour il sera un grand maître à son tour ».*

Avant appelé son second fils, celui-ci entra sans hésitation, et rattrapa le vase qu'au dernier moment : il faillit le recevoir sur la tête. *« Voici mon second fils, dit le maître, il lui reste beaucoup à apprendre mais il s'améliore chaque jour ».*

On appela alors le troisième fils. Entrant précipitamment dans la pièce, il reçut le vase sur la tête. Le coup fut sévère, mais avant que le vase n'atterrît le tatami, il tira son sabre et d'un mouvement vif, coupa la pièce de métal en deux. *« Voici mon fils cadet, dit le vieil homme, c'est le benjamin de la famille et il lui reste une longue route à parcourir ».*

À travers cette petite histoire, on comprend ce que représente la voie des arts martiaux au Japon. Tout est basé sur l'aptitude à anticiper, à ressentir, à devancer ce qui pourrait se produire. Au niveau

du combat, c'est pouvoir percevoir les intentions de l'adversaire et réagir très vite en conséquence.

Le premier des objectifs est le contrôle de soi et la capacité à refuser le combat en l'anticipant suffisamment tôt. Tel le fils aîné qui a anticipé sur le danger que représentait ce vase et qui, en quelque sorte, ne s'est pas engagé dans un combat comme son jeune frère. C'est là l'essence même des arts martiaux qui dépasse de loin la brutalité et la violence.

Mais parler de grands maîtres des arts martiaux nous oblige à expliquer un peu l'histoire du Japon en précisant ce qu'était la puissance des samourais.

À partir du XII^e siècle, apparaît dans le Japon médiéval une espèce d'hommes entièrement dévoués au combat et à la guerre. Ils s'apparentent à nos chevaliers européens et offraient leurs services à des seigneurs désireux d'être protégés ou souhaitant constituer une armée pour partir faire la guerre.

Ces samourais étaient fortement armés et tout leur entraînement résidait dans l'art de manier le sabre. Ils étaient au service du seigneur qui les payait pour qu'ils combattent. Lorsqu'ils se trouvaient sans emploi, ils devenaient des "rônins" (samourais errants) qui cherchaient sans cesse l'affrontement.

Des maîtres dans l'art de manier le sabre avaient créé des écoles dans lesquelles des disciples recevaient leur enseignement. Certaines écoles avaient des renommées connues jusqu'à l'autre bout du Japon. Aussi, quand les périodes de guerres intestines se calmaient, il était fréquent que certains rônins provoquent en combat ces maîtres, aidés ou non de samourai en fonction. La recherche du combat était continue et c'est une caractéristique essentielle de la société féodale japonaise.

« Quatre mouches »

Un samouraï soupaît calmement dans une petite auberge, indifférent à quatre mouches qui le harcelaient sans cesse. Entrèrent quatre rôlins qui portèrent un regard lourd d'envie sur le deux sabres que portait l'homme à la ceinture, car ces armes représentaient une petite fortune. L'homme paraissait sans défense face aux trois autres.

Sasseyant à une table voisine, ils entreprirent de se moquer de lui à haute voix, espérant ainsi le provoquer en duel. L'homme leur témoignait une parfaite indifférence, ils devinrent de plus en plus caustiques. Alors, levant lentement les baguettes avec lesquelles il venait de manger son riz, le samouraï en quatre gestes vifs et précis, attrapa sans effort les quatre mouches avant de reposer délicatement ses instruments, et ce sans daigner accorder le moindre regard aux malotrus. Un lourd silence suivit. Les trois rôlins, s'étant regardés, comprirnt qu'ils avaient devant eux un homme d'une maîtrise redoutable. Affolés, ils sefuirent. Ils apprurent plus tard que cet homme qui les avait épargnés se nommait Miyamoto Musashi...

Miyamoto Musashi était un grand samouraï qui vécut de 1584 à 1645. Il nous légua avant sa mort un ouvrage qui était à la fois son testament spirituel et un enseignement dans la tactique du sabre.

Voici rapidement dressée l'histoire des samourais et l'on peut se demander ce qui la rapproche de celle de la lutte.

Lors des combats, lorsqu'un samouraï se trouvait désarmé, il utilisait des techniques à mains nues. D'une efficacité redoutable, ces techniques constituant le jû-jutsu étaient destinées à vaincre, à tuer un adversaire armé ou non. Ce sont ces techniques qui dans de nombreux cas ressemblent à celles de la lutte, qui peuvent nous intéresser.

Jusqu'au milieu du XIX^e siècle, le Japon s'est fortement refermé sur lui-même, considérant le reste de la planète comme des barbares sans

dignité ni honneur. Aussi la supériorité des armes occidentales (armes à feu), face auxquelles le samouraï ne pouvait se battre, entraîna le Japon dans la nécessité de s'ouvrir vers l'extérieur et acheya définitivement le pouvoir des samourais établi depuis la fin du XII^e siècle. Durant sept siècles, la caste des samourais avait représenté la base de toute la constitution féodale japonaise.

Que reste-t-il de nos jours de toutes ces techniques de combat ? C'est de cette période que sont nés tous les grands arts martiaux que nous connaissons aujourd'hui. Que ce soit dans des techniques d'armes ou dans des techniques manuelles, la volonté a été de conserver cette richesse qui fait partie du patrimoine national.

La finalité n'est évidemment plus la guerre : le combat existe toujours mais dans le total respect du partenaire. C'est d'une recherche d'harmonie qu'il s'agit, de communication avec autrui. Ces pratiques apportent au disciple une parfaite connaissance de son corps, une recherche de mouvements de plus en plus précis, de plus en plus affinis, tout ceci se situant bien au-delà de la simple efficacité. La pratique de ces arts martiaux permet d'améliorer, tout comme au moyen-âge, la maîtrise de soi. Mais aucune de ces techniques pratiquées de nos jours ne vont aussi loin que celles pratiquées avant : il ne s'agit plus de neutraliser un adversaire.

Le sumô ou la lutte japonaise

Art extrêmement ancien et très différent des autres, le sumô a été la base du jûdô et du vieux jû-jutsu. Autrefois, les combats se déroulaient exactement comme ceux d'aujourd'hui, mais la mort du perdant n'était pas rare. On retrouve ici le combat des gladiateurs. L'affrontement s'effectue entre géants pouvant peser plus de 150 kilos et mesurer jusqu'à 2 mètres.

C'est l'art qui s'apparente le plus à la lutte. D'une durée excessivement courte, quelques se-



condes au plus, le sumô consiste à projeter l'adversaire hors d'un cercle « sacré ». L'attaque est donc extrêmement rapide et violente.

Au préalable, les lutteurs se balancent d'un pied sur l'autre, les jambes très écartées afin d'avoir l'aide des Dieux dans leur combat. Le sumô a toujours eu une dimension religieuse. Puis les lutteurs s'accroûpissaient et se saluent. Le combat peut alors commencer.

Il existe plus de 600 lutteurs de sumô au Japon. Recruté dès l'âge de 12 ans, le jeune homme qui entre dans l'école entre aussi dans une discipline qui deviendra, jusqu'à son abandon, le seul but de sa vie. Son entraînement est très sévère et dure jusqu'à cinq heures par jour. D'aspect très simple, cette lutte nécessite des gestes très perfectionnés. Les sumôtoris apprennent à lutter en utilisant le plus possible la force de l'adversaire pour parvenir à leur fin.

Aujourd'hui, le sumô a atteint un très grand niveau de raffinement. Art tout à fait privilégié, il est resté à une petite élite qui dispute des championnats. Un grand champion de sumô considère son art comme supérieur à tous les autres.

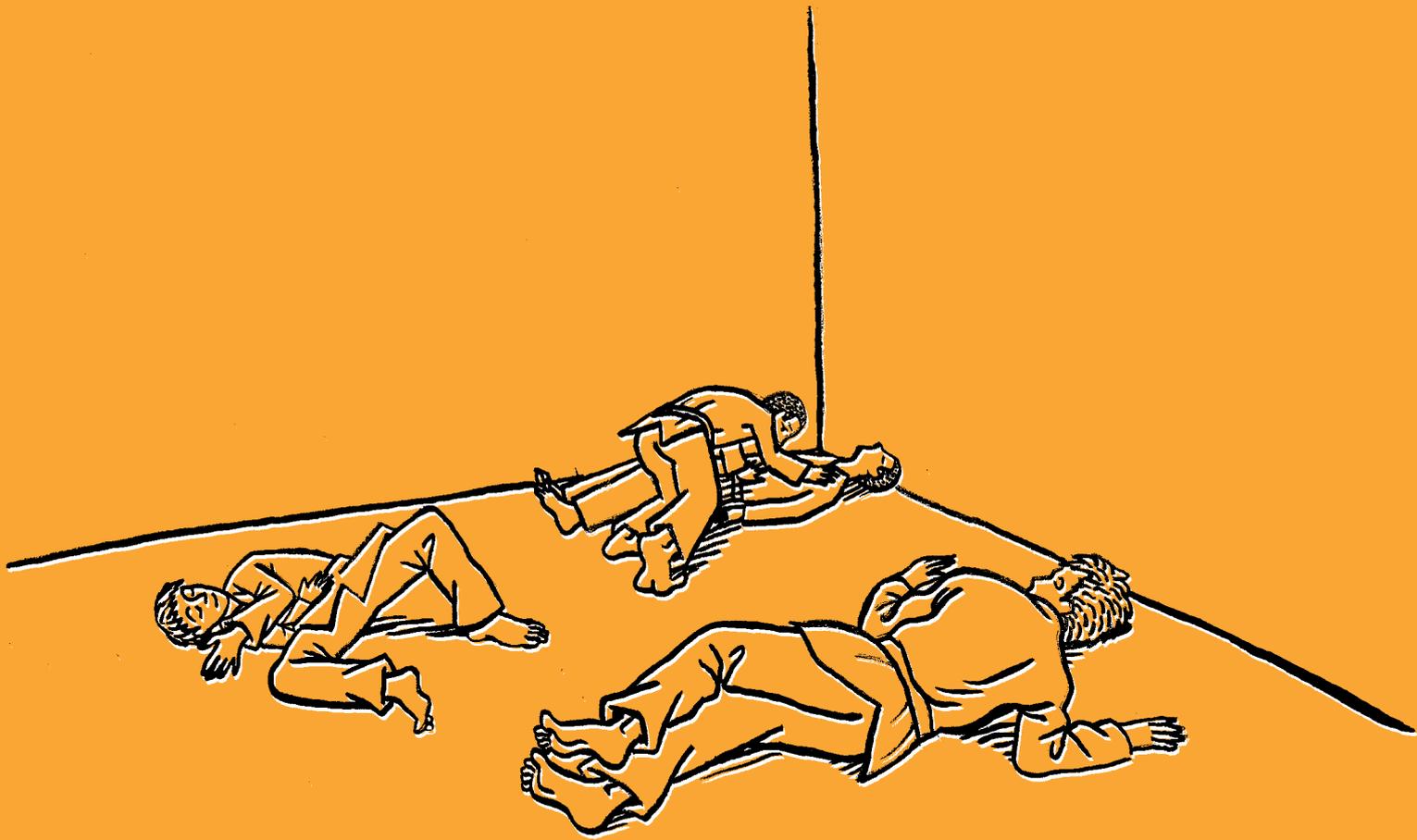
Tous les championnats de sumô suscitent une fièvre extraordinaire et lors des grandes ren-

contres, la télévision retransmet en direct les images de tous les combats. C'est cette popularité qui donne au sumô son indépendance par rapport aux autres arts martiaux.

Voici un rapide portrait historique des différentes formes de lutte ou des principaux arts martiaux existants. Ces pratiques s'effectuent selon un règlement très défini quelque soit le niveau des participants.

Mettre les élèves dans une situation de lutte, c'est s'efforcer de respecter les principes qui constituent les arts martiaux ou la lutte classique : la non-violence et le respect total de l'autre. Les élèves qui s'opposent deviennent des "partenaires" de combat qui travaillent pour maîtriser la motricité de l'autre en maîtrisant leur propre comportement. Ils acquièrent des connaissances nouvelles qu'ils chercheront à réinvestir dans d'autres situations analogues. Tout comme dans les arts martiaux japonais ou dans la lutte classique, l'élève, à l'issue de la pratique doit ressentir un mieux être, une relaxation du corps et de l'esprit combinée avec une meilleure connaissance des autres individus.

Voilà dans quel esprit nous aborderons l'étude des jeux de lutte et de relaxation.



LES SACS DE BLÉ

TYPE DE JEU : COOPÉRATION

OBJECTIFS

Adopter une attitude volontairement passive. Déplacer un partenaire en prenant conscience de son poids et de son inertie.

DÉROULEMENT

Les élèves sont groupés par quatre et l'activité peut se dérouler en dehors des tapis.

Trois d'entre-eux représentent des sacs de blé et se placent immobiles au sol. L'élève restant doit essayer de ranger ces sacs les uns à côté des autres, dans un coin opposé de la salle d'activité.

Il doit les tracter, les rouler ou les porter mais il ne peut saisir son partenaire par des endroits du corps qui pourraient lui faire mal.

Les enfants allongés ne peuvent en rien aider celui qui les déplace même si une course est organisée avec d'autres groupes.

PROLONGEMENT

L'activité peut-être inverse, les sacs sont déjà empilés et l'élève doit les répartir dans le préau sur des endroits précis.

BIENFAIT

Cette activité permet à l'enfant d'agir sur plusieurs partenaires et d'en découvrir donc davantage.





ROULEAU COMPRESSEUR

TYPE DE JEU : COOPÉRATION

OBJECTIFS

Rester solidaire d'un partenaire et s'harmoniser avec lui dans un déplacement très original. Satisfaire à l'activité sans écraser le partenaire.

DÉROULEMENT

Les élèves sont allongés l'un sur l'autre au bord du tapis et ils s'enlacent très serrés.

Ils sont bien accrochés l'un à l'autre et au signal du professeur, ils roulent sur le sol comme le ferait un rouleau compresseur. Ils font l'aller et le retour du tapis et des petites courses peuvent être organisées avec les autres équipes.

Une variante peut être proposée ; les élèves se groupent par trois ou quatre et effectuent le même jeu.

PROLONGEMENT

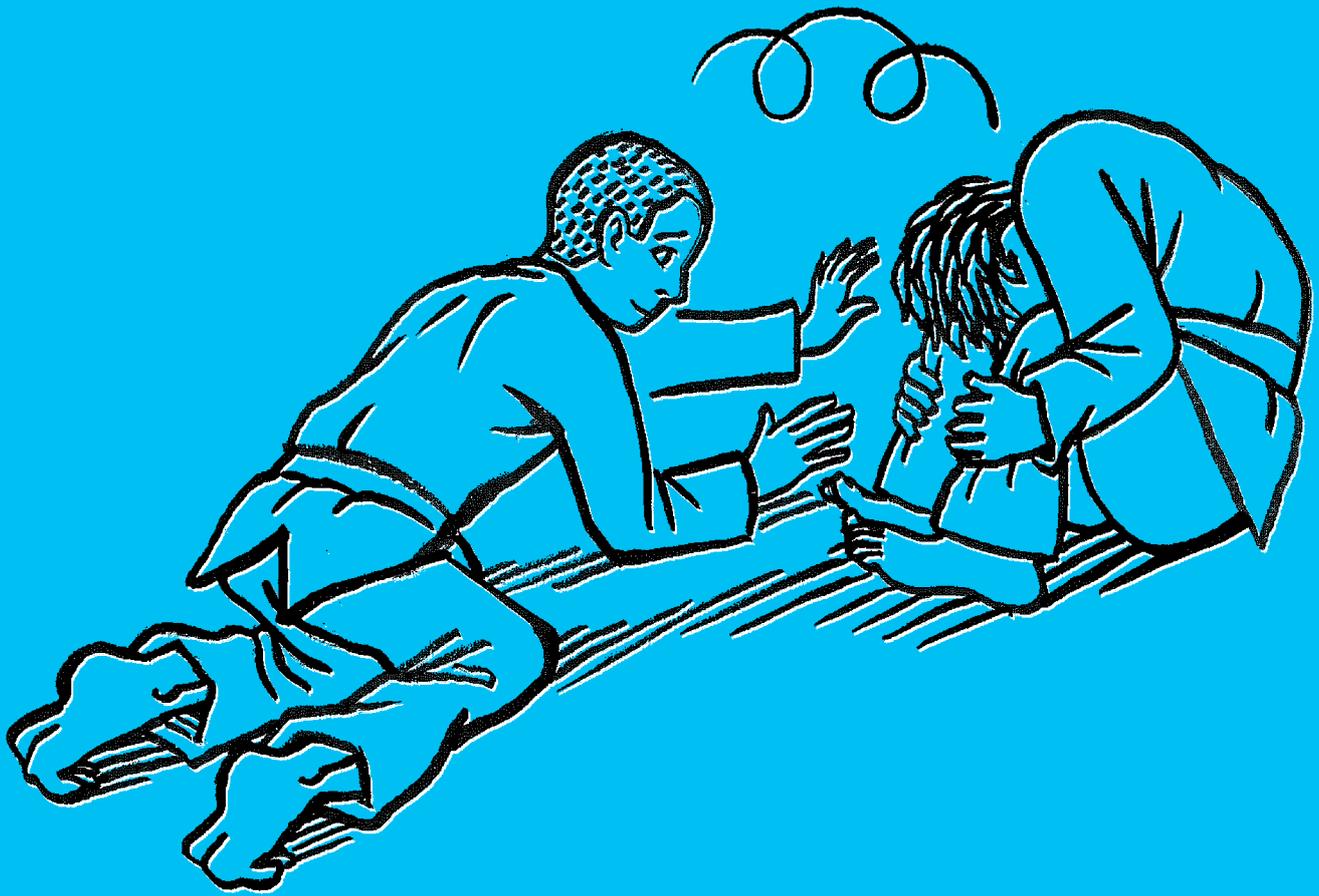
Même travail mais les élèves commencent l'activité en se positionnant tête-bêche.

BIENFAIT

Cet exercice est particulièrement bon pour favoriser le contact corporel entre élèves ; ils dépassent ainsi leurs premiers refus de l'autre.

C'est un point fondamental de socialisation.





LE BALLON

TYPE DE JEU : COOPÉRATION

OBJECTIFS

Évaluer le poids du partenaire pour le déplacer.
Assouplissement de la colonne vertébrale en maintenant une position arrondie.

DÉROULEMENT

Les élèves sont à genoux au centre du tapis. L'un d'entre eux adopte une position de ballon et est totalement recroquevillé sur lui-même. Au signal, celui qui est resté à genoux fait tourner son partenaire en le faisant rouler comme un ballon. Le déplacement se fait dans tous les sens, de long en large du tapis. L'élève qui représente le ballon doit bien rentrer la tête et regarder vers sa ceinture. Inverser les rôles assez souvent.

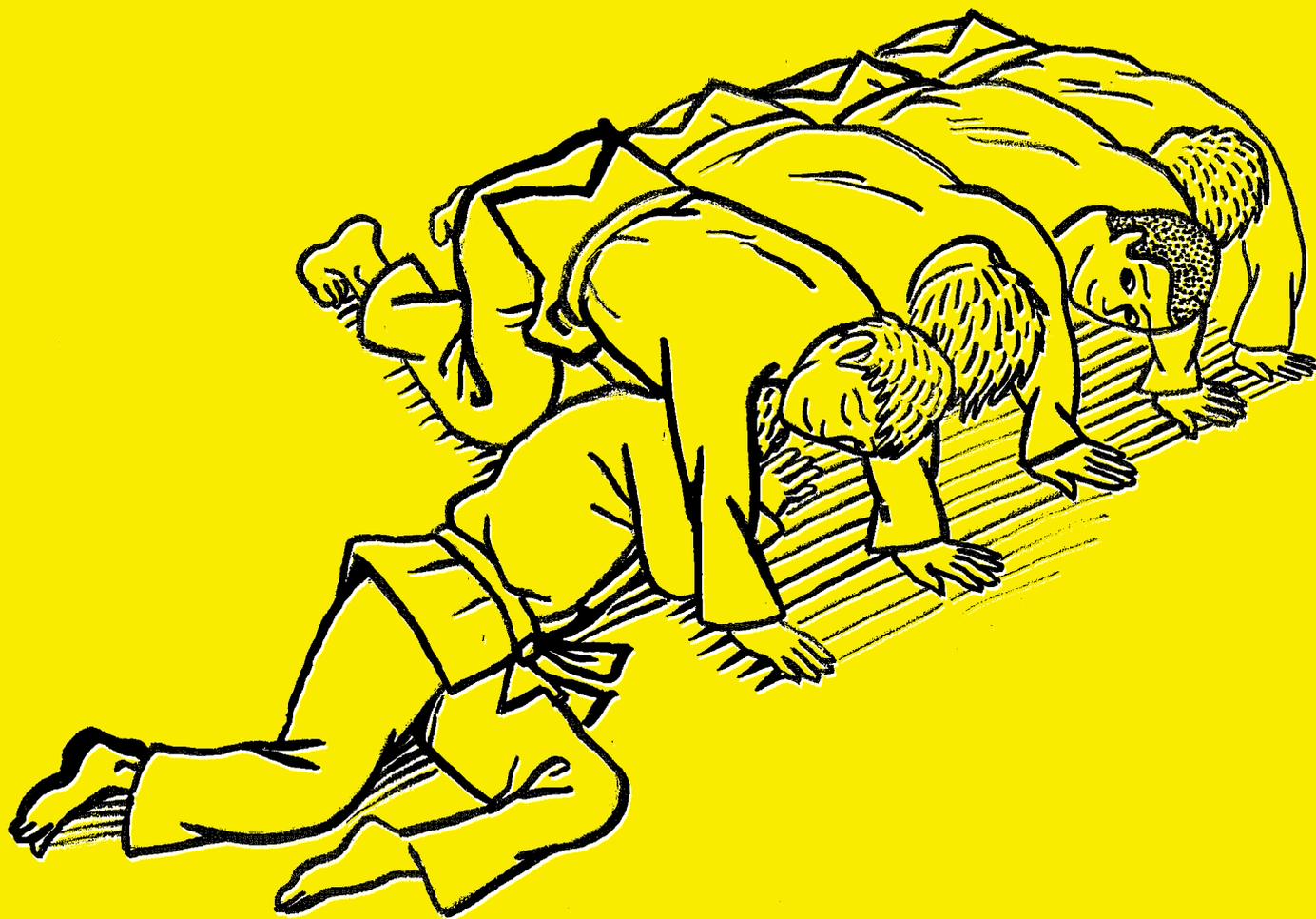
PROLONGEMENT

Même activité mais le ballon est envoyé à un autre partenaire situé à l'extrémité opposée du tapis.

BIENFAIT

Amélioration du schéma corporel pour celui qui est le ballon et, de par cette rotation, amélioration de sa représentation dans l'espace.





LE TUNNEL

TYPE DE JEU : COOPÉRATION

OBJECTIFS

Les enfants se glissent sous d'autres enfants afin de favoriser le contact corporel. Ils doivent se déplacer en rampant, ce qui renforce la musculature des avant-bras et ce qui permet à l'élève d'utiliser un autre moyen de locomotion que debout.

DÉROULEMENT

Les élèves sont groupés par 4 ou 5 sur les tapis. L'un d'entre eux est debout et s'apprête à se glisser sous les autres enfants. Ces derniers sont à quatre pattes collés les uns contre les autres et représentent un tunnel.

Lorsque celui qui se glisse dessous est arrivé au bout, il se met à son tour sous le tunnel. Les élèves peuvent

pratiquer longtemps ce jeu, le professeur les incitant à l'effectuer de plus en plus vite.

PROLONGEMENT

Même activité mais au signal, le tunnel s'écroule et l'élève qui se trouve en dessous doit se libérer des « pierres » que représentent les autres enfants.

BIENFAIT

Cet exercice permet aux enfants de se donner physiquement tout en prenant conscience corporellement de l'existence de l'autre. Il favorise la socialisation.





LES CHAMEAUX

TYPE DE JEU : COOPÉRATION

OBJECTIFS

S'accorder avec plusieurs partenaires pour déterminer les positions respectives de chacun.

Renforcer les muscles des jambes.

DÉROULEMENT

Les élèves sont par 5 sur le tapis. Un élève est debout et représente la tête du chameau. Deux élèves sont pliés en deux l'un derrière l'autre et sont le corps de l'animal ; ils sont accrochés à l'élève debout en lui tenant les mains.

Les élèves restants sont les cavaliers qui se positionnent sur le dos des élèves pliés. Tout le groupe se déplace ainsi dans le préau et essaye de conserver sa stabilité.

Faire inverser les rôles de temps en temps afin de soulager les porteurs.

PROLONGEMENT

Organiser des courses de chameaux ou des tournois (sur les tapis).

BIENFAITS

Les élèves doivent faire preuve d'organisation et de décision.

Le professeur peut aisément, en observant les groupes, découvrir les enfants leaders.





LES STATUES

TYPE DE JEU : COOPÉRATION

OBJECTIFS

Déplacer un partenaire immobile et prendre conscience de son « poids mort ». Tonifier le corps pour lui faire prendre l'attitude d'une statue.

DÉROULEMENT

Les élèves sont par deux et peuvent être en dehors des tapis. Un des deux représente une statue et adopte une position immobile qu'il s'efforcera de garder durant tout le déroulement de l'activité.

L'autre élève doit chercher à déplacer la statue pour la mettre à l'autre bout du « parc ». Il s'y prend comme il le désire et peut porter, tracter, pousser la statue.

Penser à inverser les rôles.

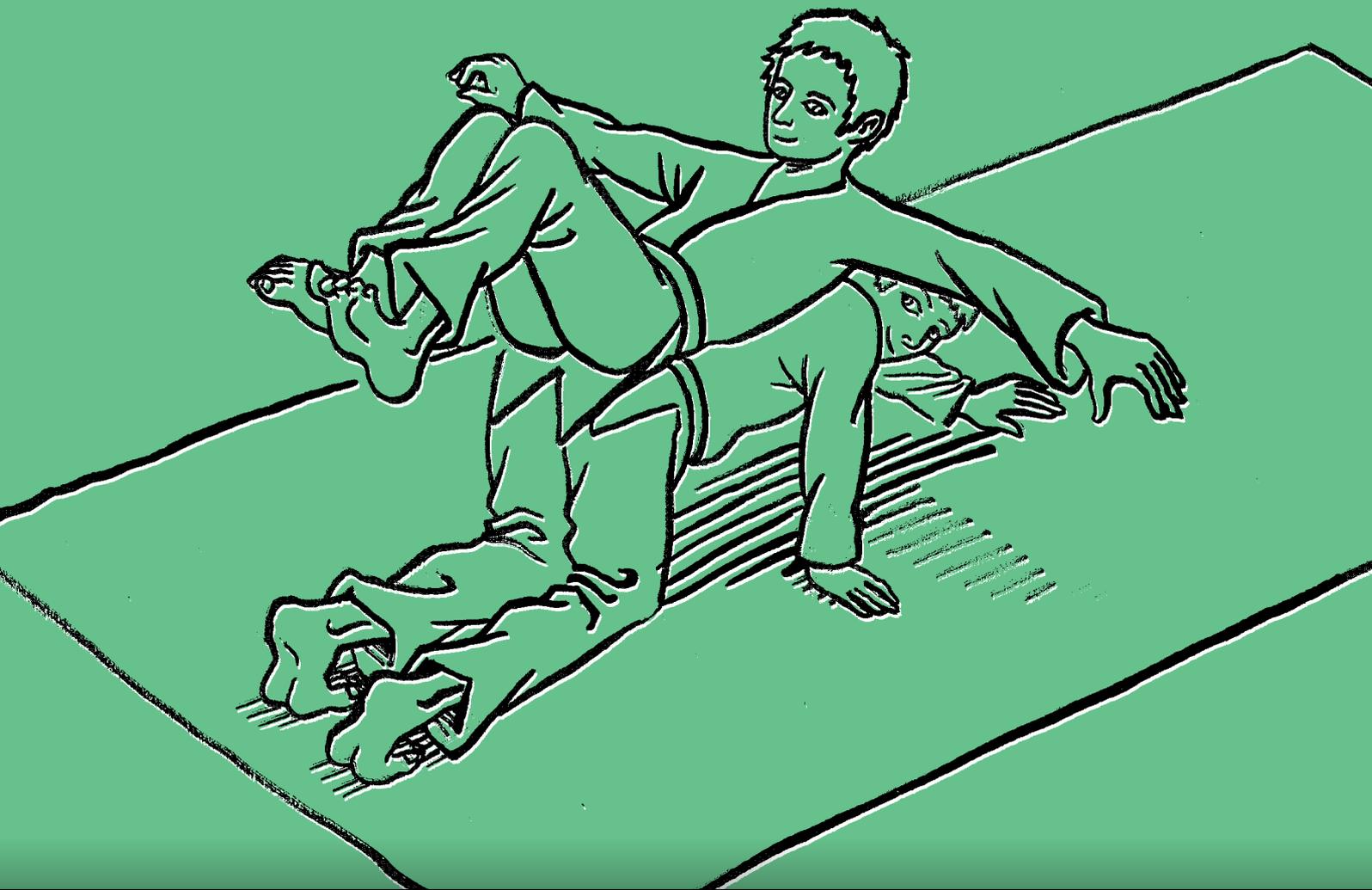
PROLONGEMENT

Organiser des petites courses entre quatre élèves : « le premier qui parvient à mettre la statue à tel endroit de la salle ».

BIENFAIT

L'élève immobile doit lutter contre le désir d'aider son partenaire, ce qui est très difficile dès qu'il apparaît une mini-compétition. Il améliore ainsi sa commande du mouvement.





PORTER SUR SON DOS

TYPE DE JEU : COOPÉRATION

OBJECTIFS

Réussir à garder un partenaire sur le dos en trouvant le moyen de le conserver en équilibre.

Renforcer les muscles des bras et du dos en supportant le poids du partenaire.

DÉROULEMENT

Un élève est à quatre pattes sur le tapis. L'autre vient s'allonger sur son dos. Celui qui est au sol doit transporter son partenaire d'un bout à l'autre du tapis sans le faire tomber. Celui qui est porté ne peut poser les pieds au sol ni se mettre à cheval.

Dans certains cas, pour un groupe entraîné par exemple, le professeur peut demander à celui qui est porté de se raidir et de faire la planche.

Au bout de plusieurs tours, les rôles doivent être inversés.

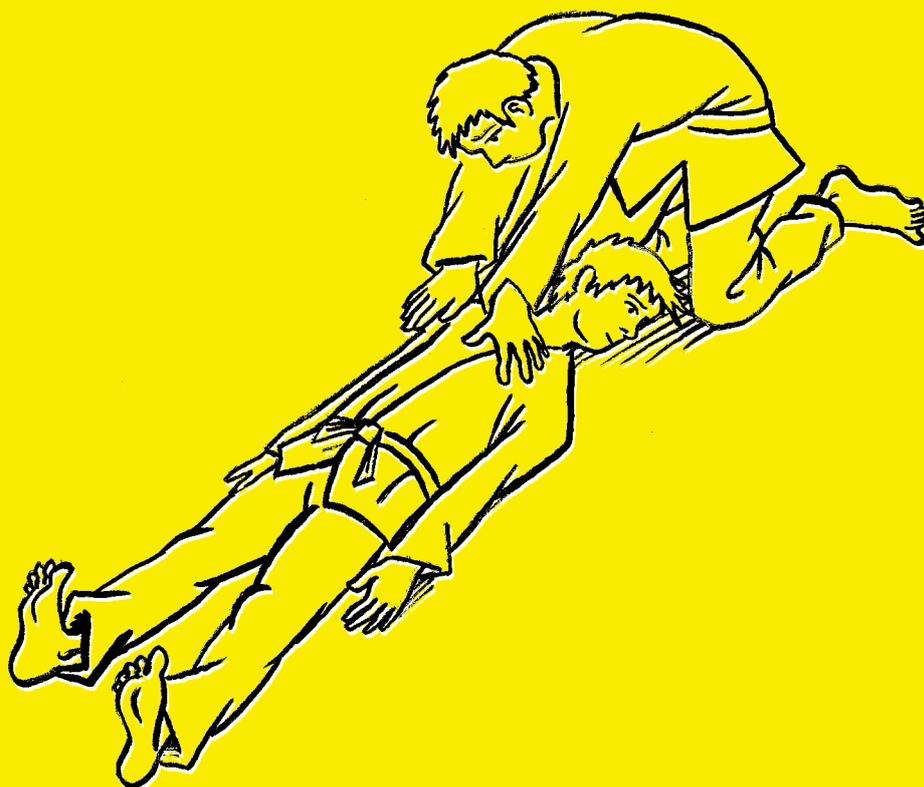
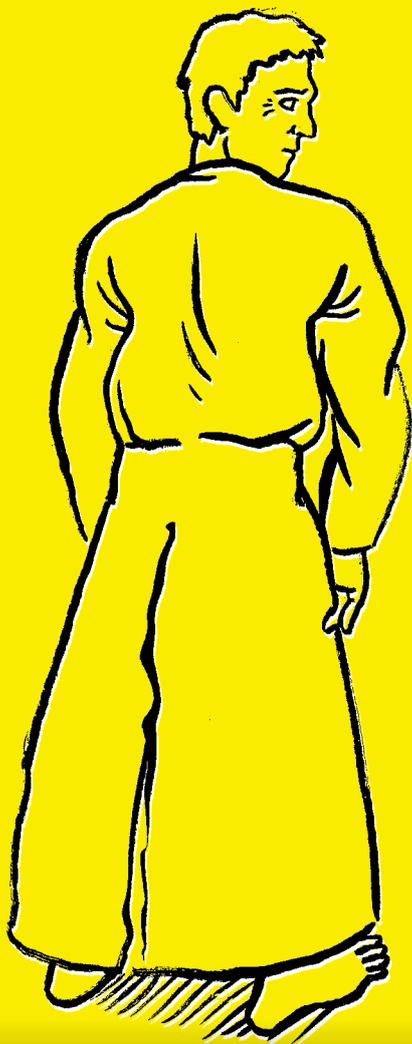
PROLONGEMENT

L'élève qui est porté peut se mettre sur le dos ; les enfants se retrouvent dos à dos et se déplacent ainsi.

BIENFAIT

C'est une situation très originale qui favorise l'entraide et la prise de conscience du poids de l'autre.





RESTE SUR TON DOS

TYPE DE JEU : OPPOSITION

OBJECTIFS

Amélioration des réflexes et de la rapidité pour réagir à une action du partenaire.

Développer la concentration nécessaire au bon déroulement du jeu.

DÉROULEMENT

Un élève est allongé sur le dos et son partenaire est agenouillé derrière lui derrière sa tête. Il a les mains placées au dessus de sa poitrine sans pour autant le toucher.

Au signal du professeur, celui qui est sur le dos essaye de repasser sur le ventre, et l'autre plaque ses mains sur son corps pour l'en empêcher.

Le professeur ne donne pas de signal tant qu'il n'y a pas un silence total nécessaire à la concentration des pratiquants.

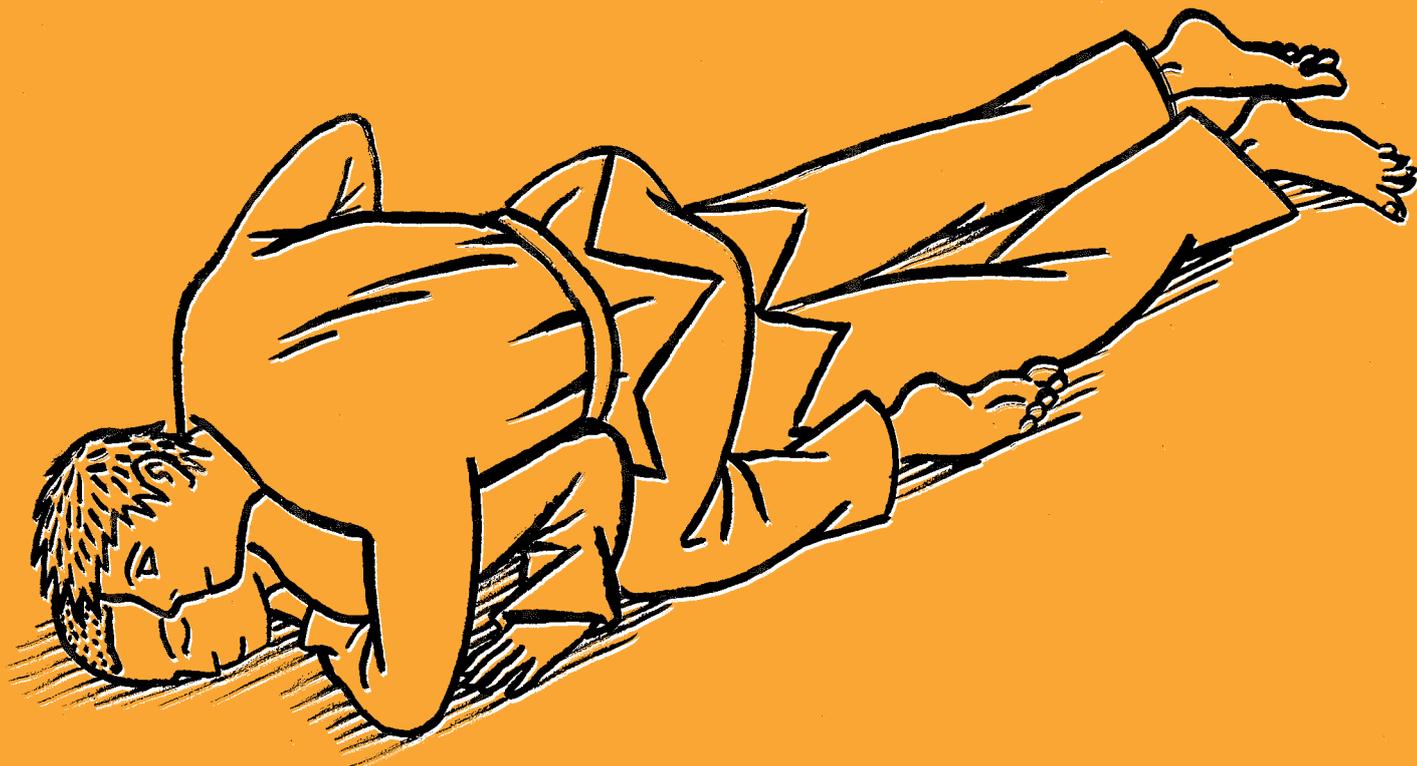
PROLONGEMENT

Celui qui est allongé débute l'activité sur le ventre.

BIENFAIT

Les réflexes sont particulièrement sollicités dans ce jeu et l'élève est souvent obligé de se forcer à réagir très vite.





SE RELEVER

TYPE DE JEU : OPPOSITION

OBJECTIFS

Se dégager d'une pression organisée par le partenaire.
Renforcement des muscles du dos et des jambes.

DÉROULEMENT

Un élève est au centre du tapis et est allongé sur le ventre. L'autre est placé dessus et se prépare à l'immobiliser.

Au signal du professeur, celui qui est allongé essaye de se relever et de passer dans la position debout.

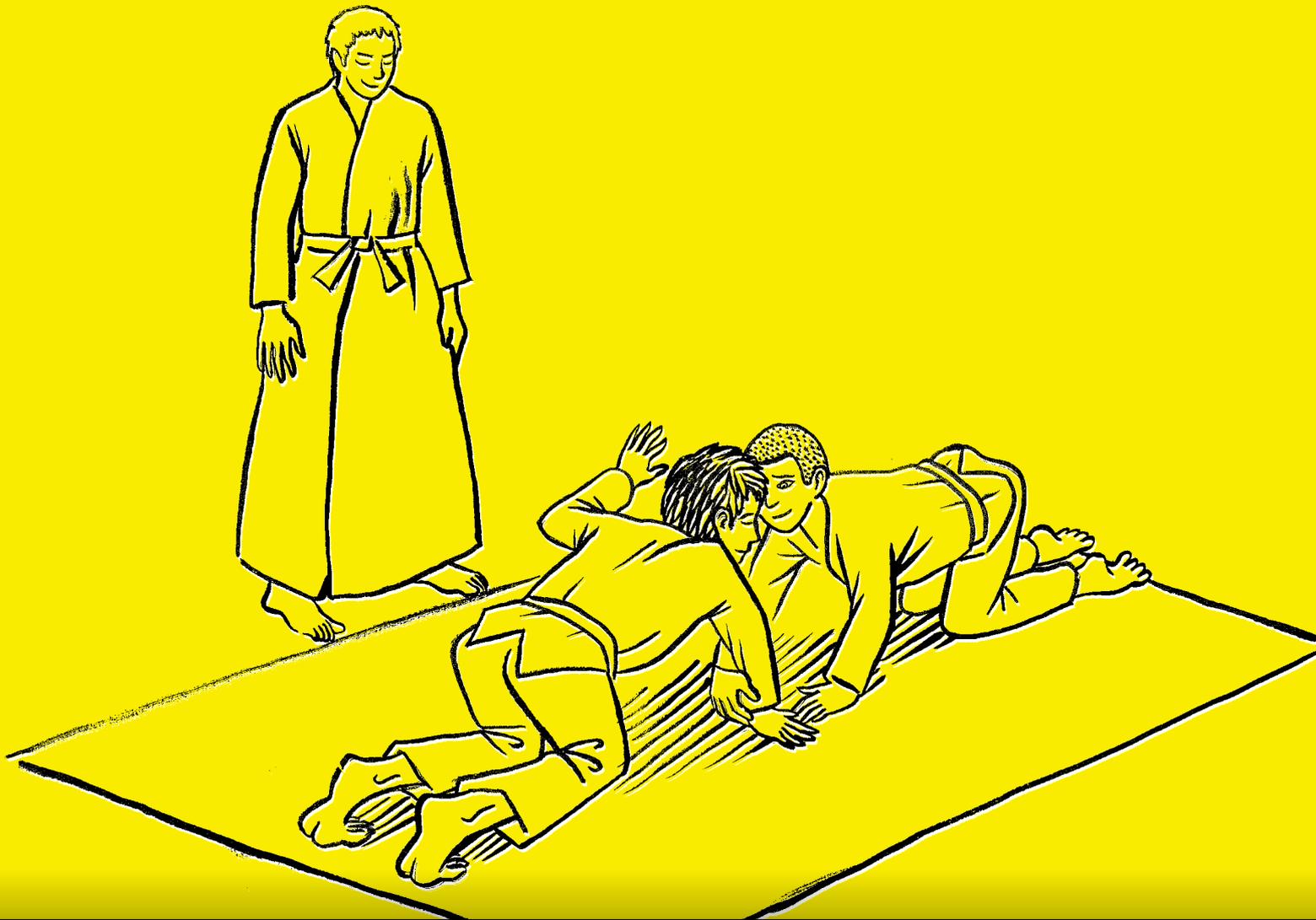
L'autre maintient sa pression et s'évertue à le laisser au sol.

Le professeur observe les élèves et si certains d'entre eux ne parviennent jamais à se relever parce qu'ils manquent de rapidité, l'élève debout doit s'éloigner de son camarade et essayer de réaliser le jeu en partant à distance.

PROLONGEMENT

Deux élèves maintiennent celui qui est au sol.





BALAYAGE DU BRAS AVANT

TYPE DE JEU : OPPOSITION

OBJECTIFS

Agir par feinte pour surprendre le partenaire et réussir l'activité.

Renforcement de la musculature des bras en prenant un appui sur un seul.

DÉROULEMENT

Les deux élèves sont à quatre pattes sur le tapis face à face. Ils essaient de faire tomber le partenaire sur le ventre en lui enlevant un bras d'appui.

Ils comptent les points et recommencent à volonté.

Ils doivent toujours avoir une main posée sur le sol.

Inciter les élèves à utiliser les erreurs de l'autre lorsqu'il veut enlever un bras car c'est le moment où il est plus vulnérable car ses appuis sont libérés ; on peut à ce moment lui enlever son bras.

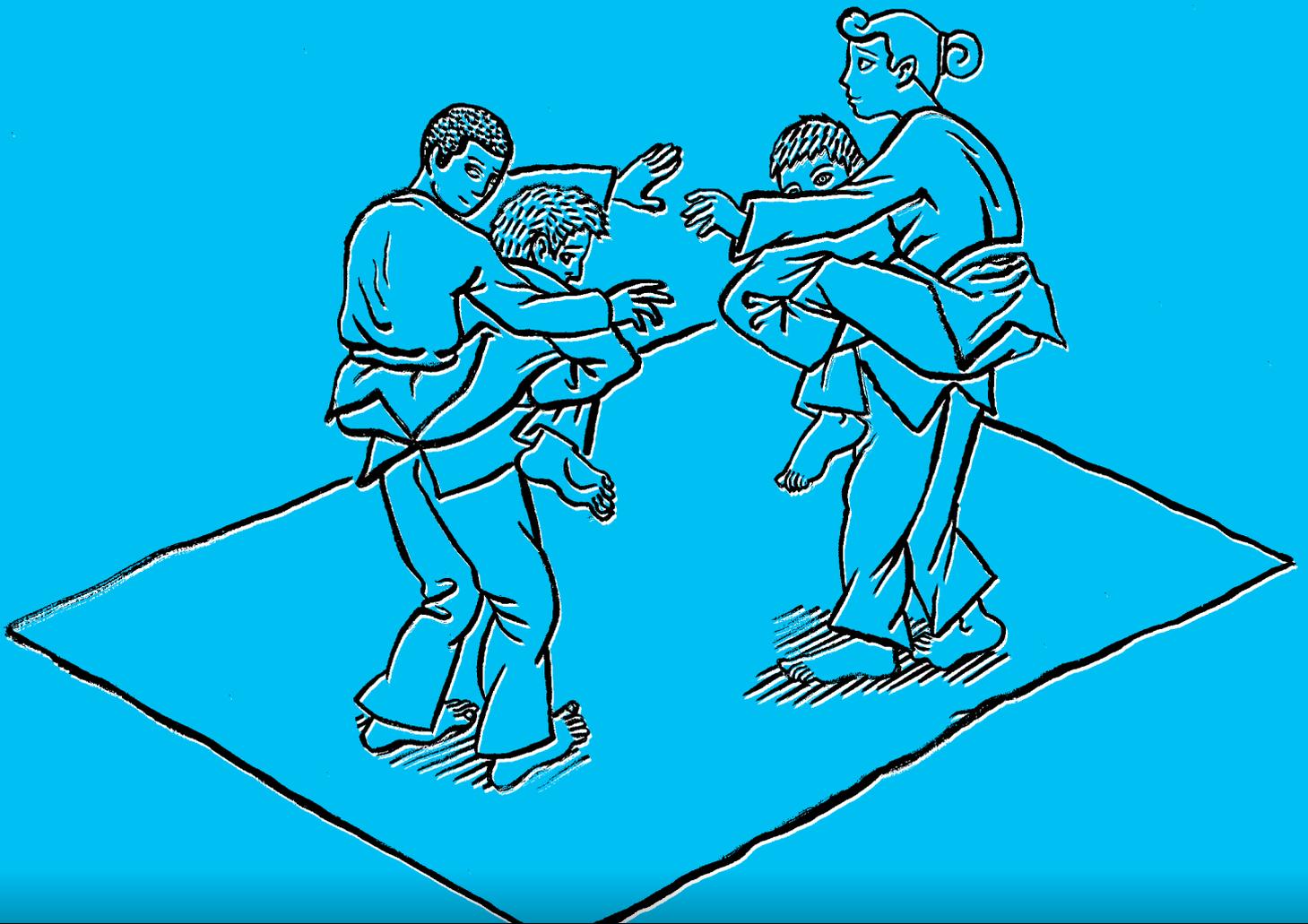
PROLONGEMENT

Même activité mais les enfants ne peuvent poser les genoux au sol ; les seuls appuis sont les pieds et les mains.

BIENFAIT

Dans le prolongement, l'élève doit utiliser au maximum sa musculature et particulièrement celle du ventre pour pouvoir rester en appui sans poser les genoux au sol. Elle en est donc renforcée.





TOURNOI DE CHEVALIERS

TYPE DE JEU : OPPOSITION

OBJECTIFS

Renforcer les muscles des jambes et du dos en portant un partenaire à cheval.

Conserver son équilibre avec un poids important sur le dos.

DÉROULEMENT

Quatre élèves sont sur le tapis. Ils constituent deux équipes de deux, l'un représentant le cheval et l'autre le cavalier.

Ils se mettent en position, et au signal du professeur les deux couples s'affrontent comme dans un tournoi de chevaliers. A chaque fois qu'un des cavaliers a posé le pied à terre, l'équipe adverse marque un point.

Aucun coup n'est autorisé, les élèves doivent agir par des poussées ou des esquives.

Inverser souvent les rôles pour les chevaux et veiller à ce qu'il y ait des enfants de poids sensiblement égal.

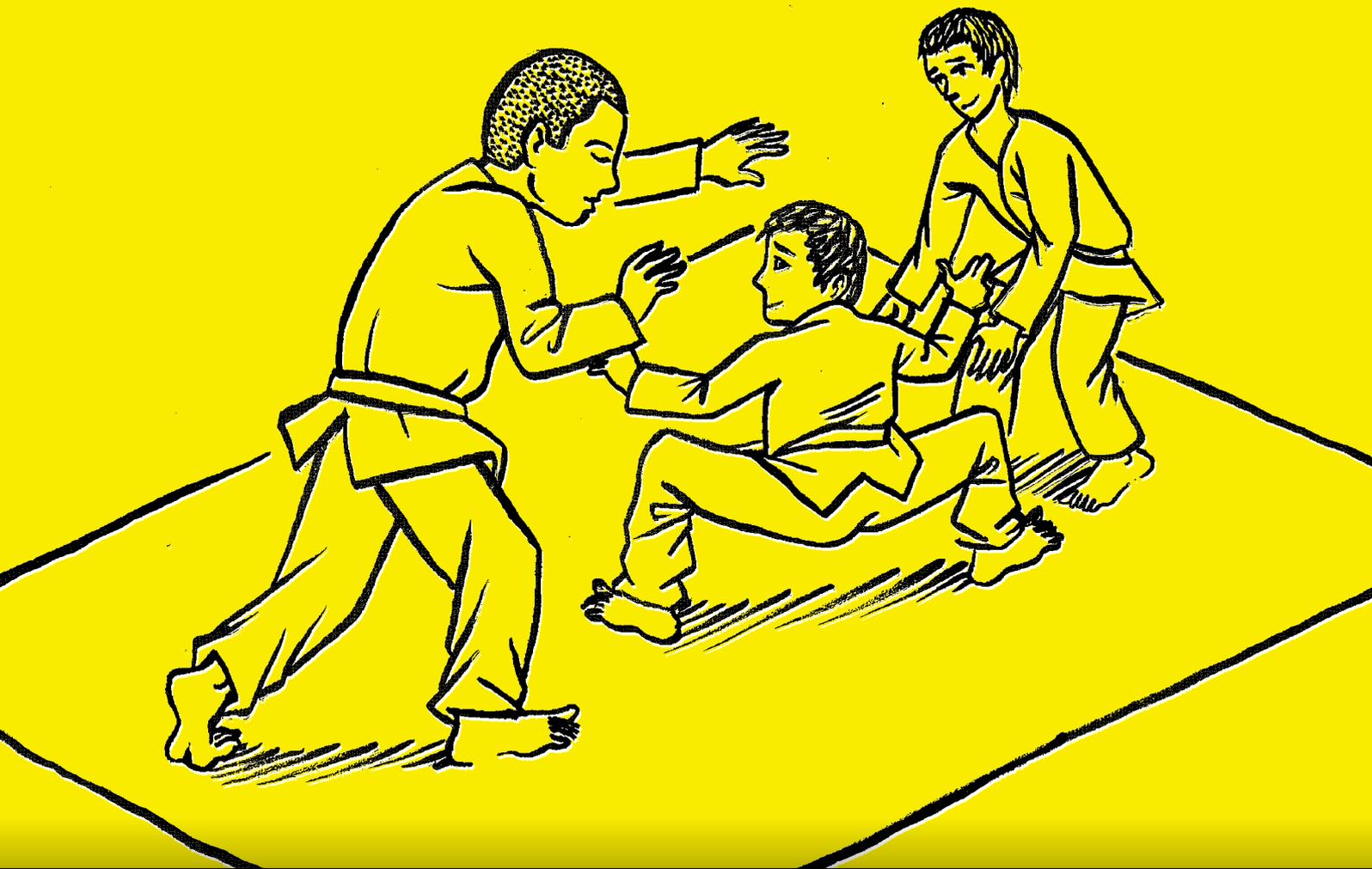
PROLONGEMENT

Les cavaliers sont au sol et au signal, ils foncent sur leur monture pour aller au tournoi.

BIENFAIT

Pour le cavalier, il lui faut trouver une bonne indépendance gestuelle pour à la fois serrer son cheval, pour ne pas en tomber et combattre avec l'autre cavalier. Il améliore sa coordination.





TOUT SEUL CONTRE LES AUTRES

TYPE DE JEU : OPPOSITION

OBJECTIFS

Se défendre contre plusieurs attaquants, ce qui est une situation propre à l'Aikibudo.

Réagir très vite à plusieurs attaques tout en se contrôlant et en ayant une bonne vision de la situation.

DÉROULEMENT

Un élève se trouve au centre du tapis. Deux autres lui font face et au signal du professeur, essayent de le saisir pour le mettre au sol.

Celui qui est au centre esquive continuellement et essaye de déséquilibrer ses attaquants afin de les faire tomber.

Il cherche à rester debout le plus longtemps possible mais il ne doit à aucun moment aller attaquer

les autres enfants. Il se maintient volontairement dans une situation exclusive de défense.

PROLONGEMENT

Possibilité pour certains enfants de se défendre contre trois voire même quatre attaquants.

BIENFAIT

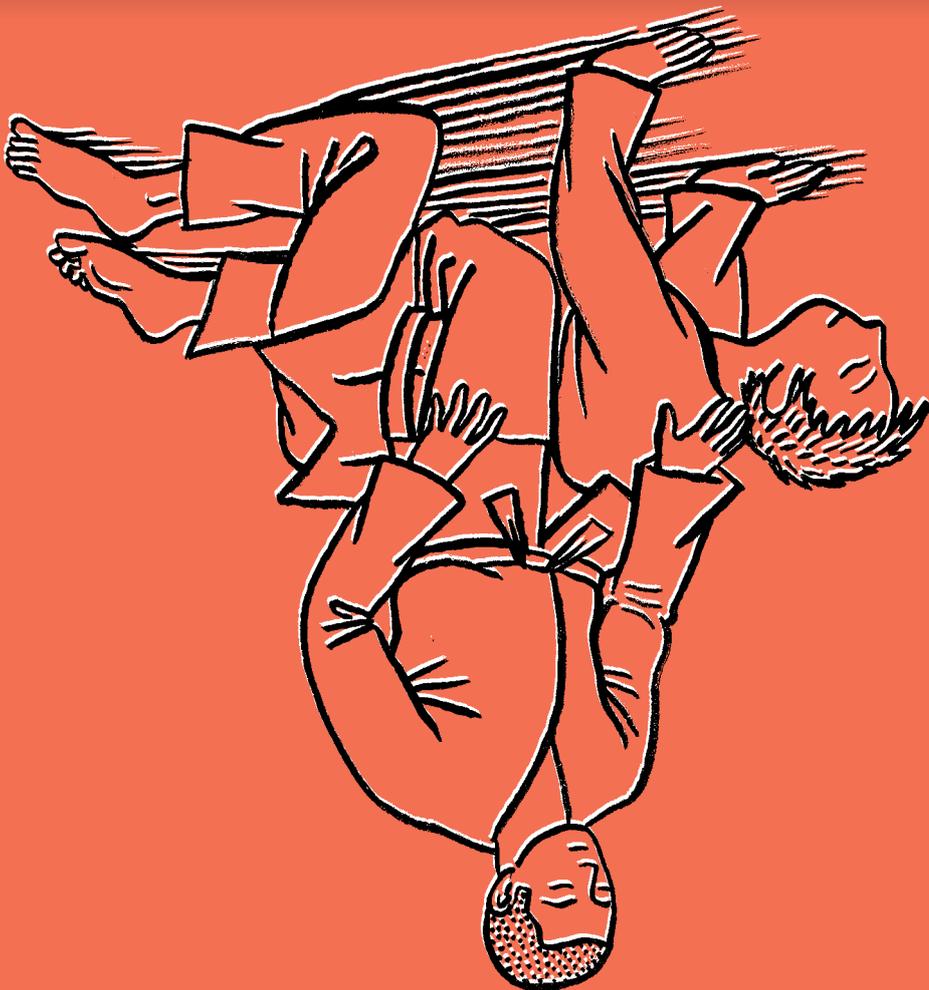
Voici une situation optimale de défense avec des consignes strictes et qui pourraient sembler limitatives. Le pratiquant ne peut qu'utiliser sa ruse et son aptitude à réagir très vite aux attaques sans pour autant se trouver enfermé. Ce jeu est excessivement stimulant pour la représentation spatiale et la perception de l'environnement.





TYPE DE JEU : OPPOSITION

ÇA VA RUER !



OBJECTIFS

Renforcement des muscles du dos, des jambes,

des bras en portant un camarade sur le dos.

Trouver des points de déséquilibre chez le partenaire

pour s'en dégager.

DÉROULEMENT

Un élève représente le cheval non dressé et est à

quatre pattes au centre du tapis. L'autre est assis sur

son dos et se tient fortement avec les jambes.

Au signal, le « cheval » se met à ruer comme dans

un vrai rodéo. Le cavalier ne doit pas mettre les pieds

au sol. Le cheval ne peut se jeter en arrière ; il ne peut

que botter ou essayer de désarçonner le cavalier

par des écarts latéraux.

Inverser souvent les rôles car ce jeu est éprouvant pour le porteur.

PROLONGEMENT

Le cavalier peut lever le bras ou les deux quand le cheval remue, comme dans les vrais rodéos.

BIENFAIT

L'enfant doit fortement anticiper lorsque le cheval rue ; ce jeu stimule ses réflexes et ses réactions et participe à son renforcement musculaire.



LES SANGSUES

TYPE DE JEU : OPPOSITION

Celui qui saisit ne doit pas se préoccuper de ce que fait son camarade, il ne cherche qu'à rester fortement accroché.

PROLONGEMENT

L'élève saisi est à genoux et deux camarades représentent les « sangsues ».

BIENFAIT

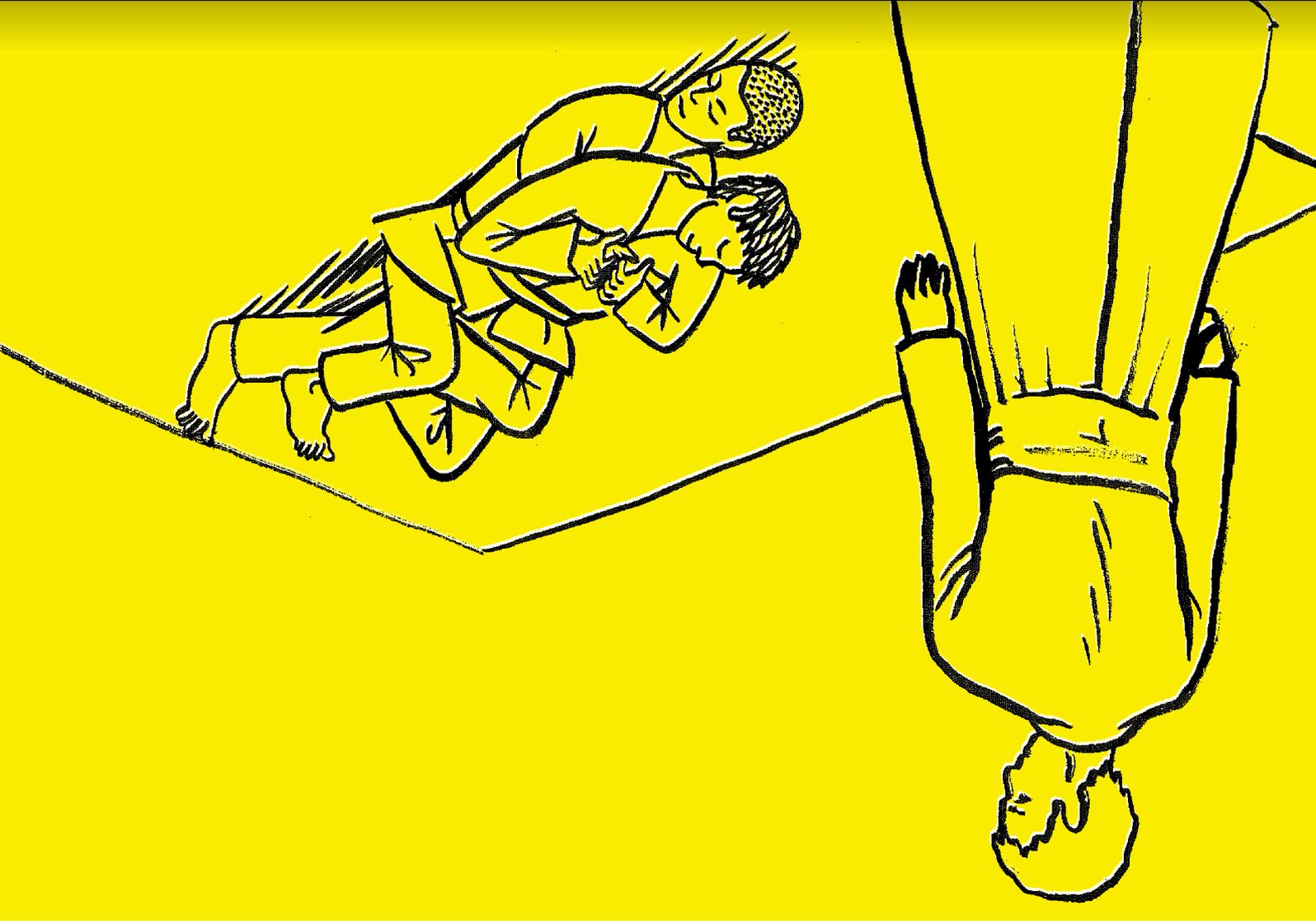
La prise de contact avec le partenaire est fondamentalement dans ce jeu : celui qui saisit apprend à se dominer face au danger et maintient son objectif premier.

OBJECTIFS

Maintenir coûte que coûte une saisie même si un partenaire tombe ou se roule sur le sol. Renforcement des muscles des bras.

DÉROULEMENT

Un élève s'est agrippé fermement à son camarade, il l'a ceinturé avec les bras et les jambes. Au signal, le camarade essaye de se dégager sur les poignets du partenaire pour lui faire lâcher prise. Il peut se rouler par terre, effectuer des rotations brusques du tronc pour faire lâcher son agresseur, etc...





LES TIGRES

TYPE DE JEU : OPPOSITION

OBJECTIFS

Apprendre à esquiver une attaque de face, ce qui est une situation fréquente dans les combats d'arts martiaux.

Réussir à déséquilibrer le partenaire pour le bloquer au sol.

DÉROULEMENT

Les élèves sont à genoux face à face sur le tapis. Ils ont les mains ouvertes comme des pattes de tigres.

Au signal, ils plongent sur le partenaire, essaient de le saisir pour le plaquer au sol et l'immobiliser.

Le professeur invite les pratiquants à esquiver les attaques en se dégageant latéralement avant que la saisie soit effective.

L'activité doit se dérouler au sol, les élèves n'ont pas le droit de se relever.

PROLONGEMENT

Même activité mais les élèves partent dos à dos.

BIENFAIT

Comme dans les arts martiaux, il y a un moment propice pour se dégager d'une attaque. Cette faculté se travaille car elle n'est pas forcément acquise par les pratiquants. Sortir trop tôt de l'attaque peut permettre à l'attaquant de dévier son agression et de toucher son but ; sortir trop tard revient à être saisi. La sortie se fait « au bon moment ».





MON BALLON

TYPE DE JEU : OPPOSITION

Celui qui veut le ballon n'a pas le droit de faire tomber son partenaire volontairement.

PROLONGEMENT

Même consigne, mais deux attaquants souhaitent s'emparer du ballon.

BIENFAIT

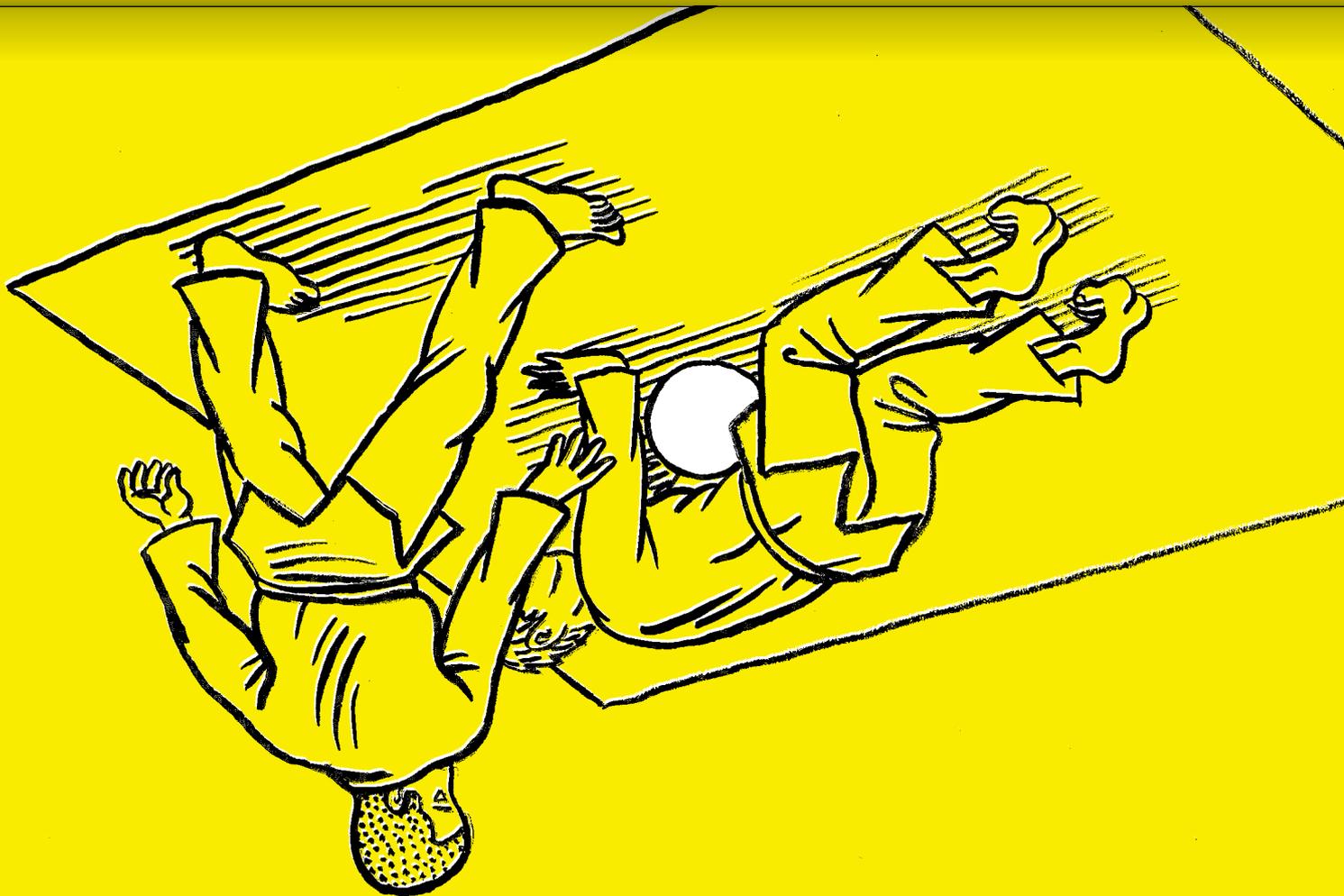
L'élève voulant prendre le ballon doit faire preuve d'imagination. Il doit réagir vite dès qu'il a trouvé une faille chez le partenaire. C'est une très bonne initiation pour tous les jeux d'opposition.

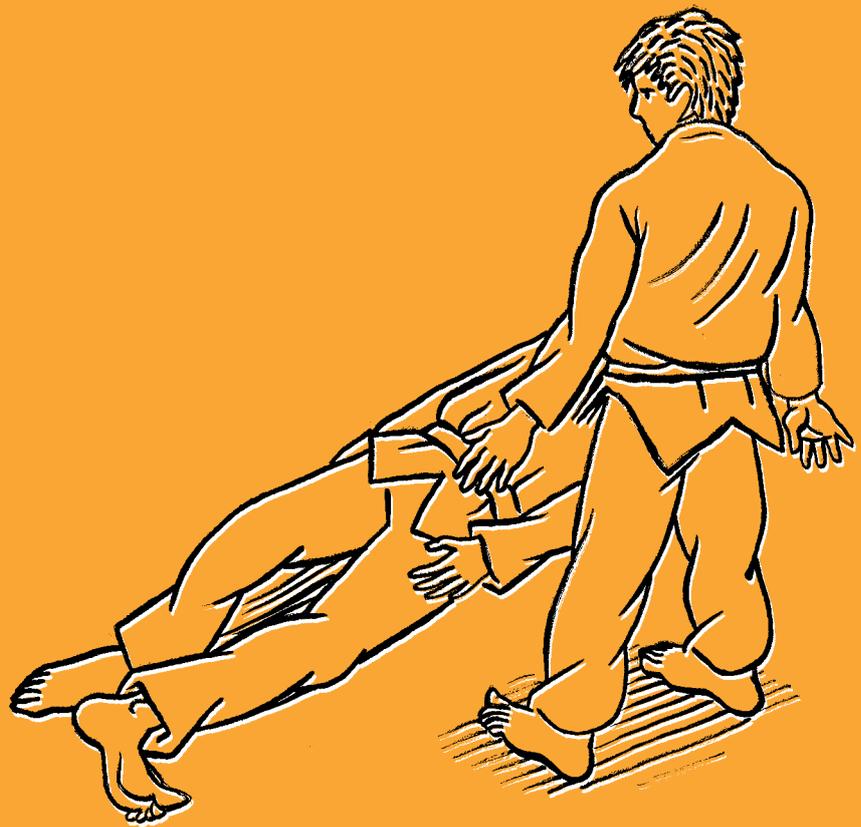
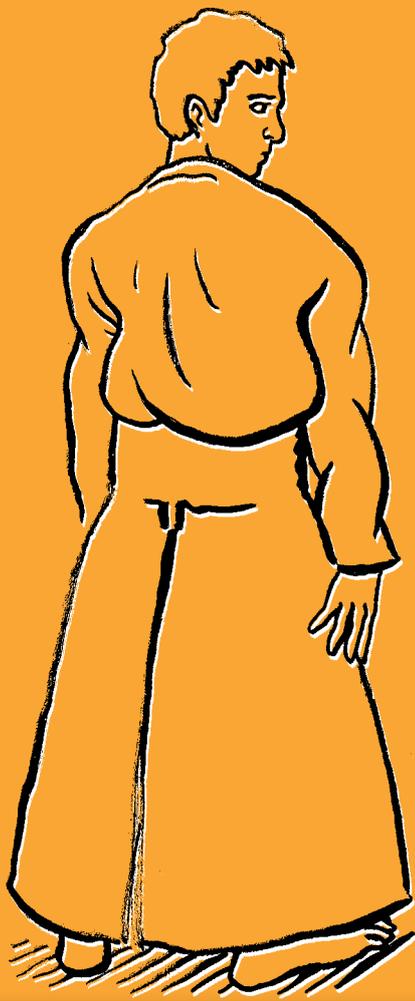
OBJECTIFS

Elaborer des stratégies pour trouver les points faibles du partenaire.
Utiliser tout son corps pour opposer une résistance.

DÉROULEMENT

Les élèves sont au milieu du tapis. L'un d'entre eux est à quatre pattes et « couve » un ballon sous son ventre. L'autre essaye de lui enlever en agissant sur le ballon et sur le partenaire. S'il parvient à s'emparer du ballon, il le couve à son tour et l'activité est inversée au niveau des partenaires.
Ce jeu peut également se dérouler debout ; le détenteur du ballon ne peut se mettre au sol.





PLACAGE AU SOL

TYPE DE JEU : OPPOSITION

OBJECTIFS

Amélioration des réflexes pour maintenir un partenaire cherchant à se dégager d'une immobilisation au sol.

Faire travailler tout son corps en même temps et en prendre conscience.

DÉROULEMENT

Deux élèves se trouvent sur le tapis. L'un d'entre eux est allongé sur le dos et le second doit trouver le moyen de le maintenir au sol.

Au signal du professeur, celui qui est allongé essaye de se relever et d'inverser les rôles.

Aucun étranglement n'est permis. Le professeur invite les élèves à corriger leur position pour que l'immobilisation soit la plus efficace possible.

Celui qui saisit ne doit pas travailler en force, mais plutôt essayer de suivre en souplesse les déplacements du camarade.

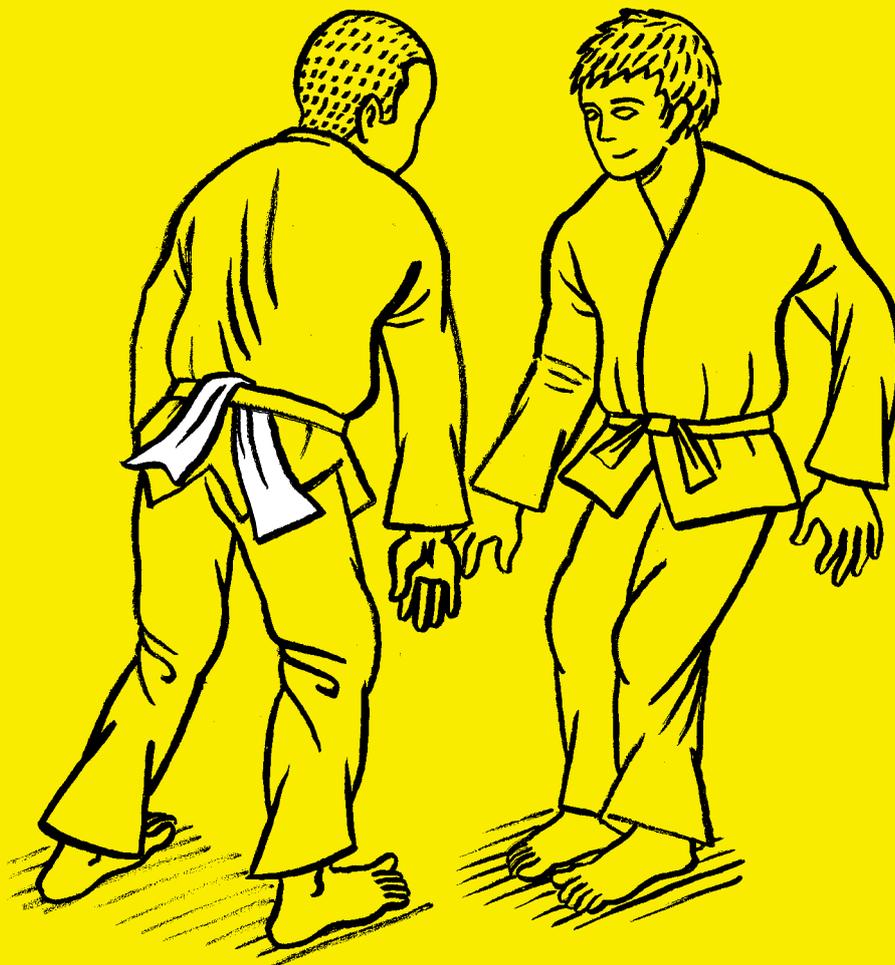
PROLONGEMENT

L'élève au sol est d'abord allongé sur le ventre.

BIENFAIT

Prendre conscience du déplacement du partenaire et apprendre à réagir en fonction. C'est là encore une notion fondamentale des arts martiaux.





PRISE DU FOULARD

TYPE DE JEU : OPPOSITION

OBJECTIFS

Déborder un partenaire pour lui attraper un foulard qu'il a accroché dans le dos.

Déjouer les attaques du partenaire et riposter rapidement pour gagner le foulard.

DÉROULEMENT

Les élèves ne sont pas obligatoirement sur le tapis. Ils ont un foulard accroché dans le dos au niveau de la ceinture.

Au signal du professeur, ils doivent essayer de décrocher le foulard du camarade et ils comptent les points obtenus.

Inciter les élèves à faire des feintes d'attaque.

Aucun placage n'est autorisé et les élèves restent

debout. Ce jeu ne semble pas être une opposition directe mais son intérêt réside dans la mise en place de feintes et d'esquives qui sont d'excellents préparatifs pour la pratique des sports de combat. Le foulard enlève l'aspect violent du combat.

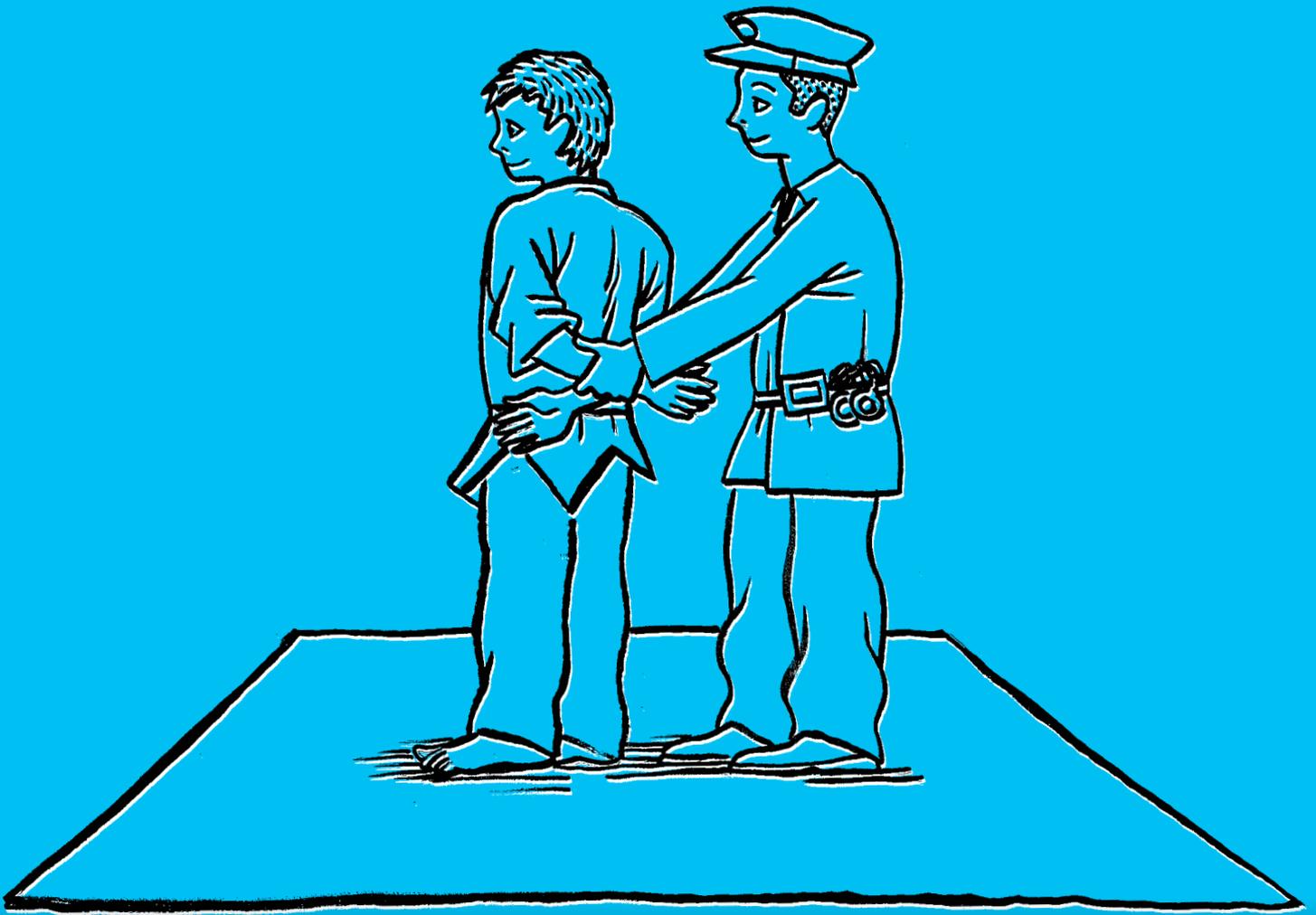
PROLONGEMENT

Même travail mais les élèves restent à quatre pattes.

BIENFAITS

Sous un aspect très ludique, les enfants apprennent à réagir à des attaques et s'efforcent de riposter le plus rapidement possible.





BRIGANDS ET POLICIERS

TYPE DE JEU : OPPOSITION

OBJECTIFS

Se libérer d'une saisie bien organisée au niveau des poignets en recherchant la « faille » du partenaire et en essayant de le mettre en situation de déséquilibre.

DÉROULEMENT

Le brigand est saisi aux poignets par derrière par le policier qui cherche à l'empêcher de s'échapper. Au signal, le brigand essaye de devenir policier. Inciter les élèves à travailler avec tout le corps pour créer des ouvertures dans les deux saisies en ayant les épaules bien basses.

Celui qui se défend essaye d'amener le partenaire à lui pour trouver des points de déséquilibre et agir dessus pour lui faire relâcher la pression de la saisie.

PROLONGEMENT

Même activité mais la saisie s'effectue de face.

BIENFAIT

Sans donner de coups, l'enfant apprend à utiliser son corps tout entier pour se dégager d'une saisie hors de son champ visuel. Il améliore ainsi sa représentation du mouvement dans l'espace.





DOS À DOS

TYPE DE JEU : OPPOSITION

OBJECTIFS

Renforcement de la musculation des jambes par des poussées continues.

Maintenir le contact avec un partenaire et accepter l'opposition jusqu'au bout.

DÉROULEMENT

Les enfants sont placés dos à dos au centre du tapis. Dans un premier temps, ils sont assis.

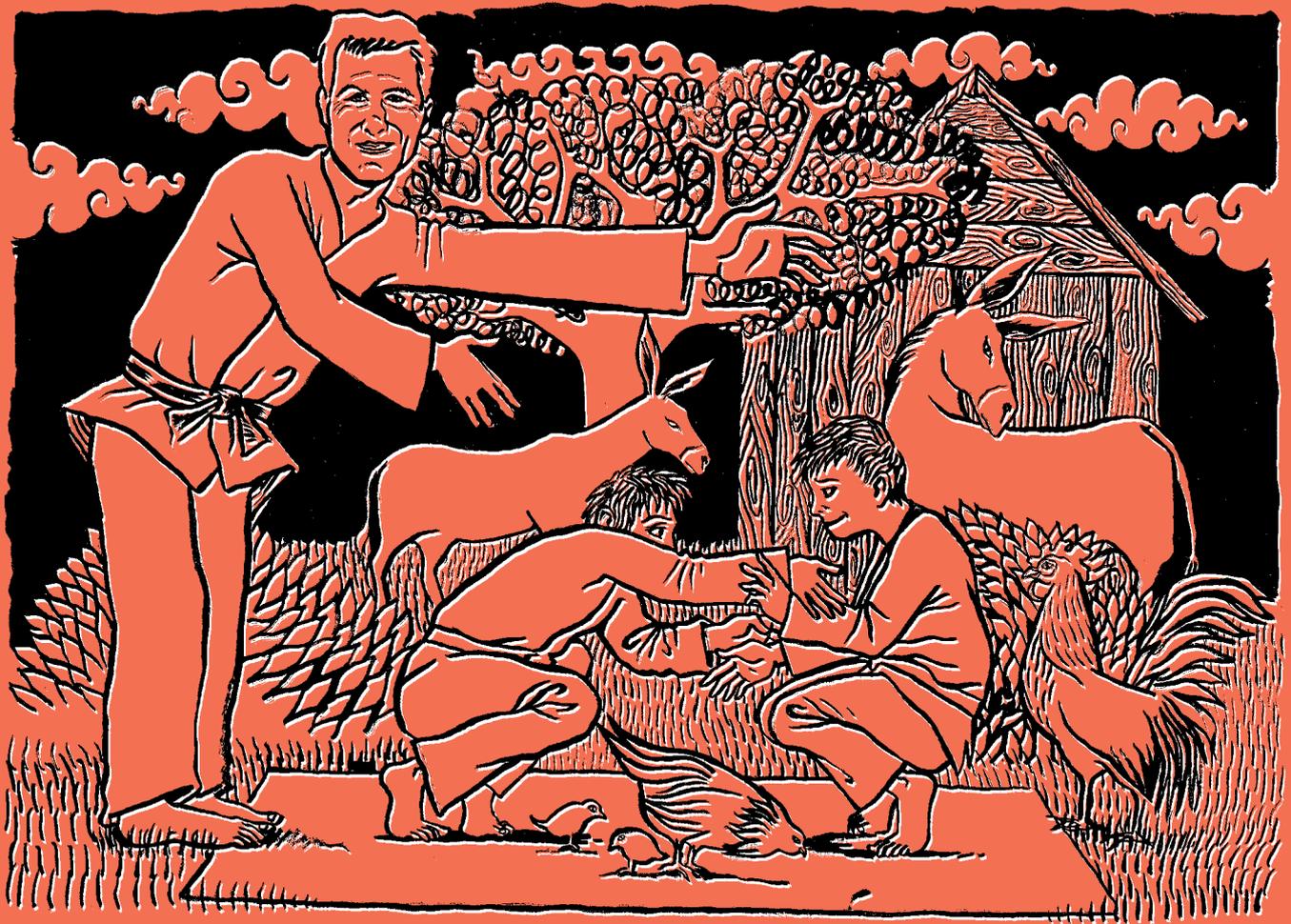
Au signal, ils doivent essayer de faire sortir le partenaire du tapis en poussant fortement avec les jambes. Aucune rotation n'est autorisée, la poussée doit rester linéaire.

Les élèves peuvent alors effectuer l'activité en partant debout. À chaque sortie du tapis, le jeu doit cesser immédiatement et les élèves se replacent au milieu du tapis.

PROLONGEMENT

Même consigne mais les élèves sont face à face, à genoux et épaule contre épaule.





LA BASSE-COUR

TYPE DE JEU : OPPOSITION

OBJECTIFS

Réussir à rester en équilibre tout en effectuant des déplacements en étant accroupi.

Renforcer la musculature des cuisses.

DÉROULEMENT

Comme dans un combat de coqs, les élèves sont accroupis face à face au centre du tapis.

Au signal, ils doivent sans se relever essayer de faire tomber le camarade en le poussant ou en le tractant vers l'avant. Le vainqueur est celui qui reste dans la position initiale alors que l'autre est tombé.

Le professeur invite les élèves à faire des feintes de corps et à suivre l'évolution du partenaire pour

toujours l'avoir de face. Les élèves n'ont pas le droit de tordre les poignets ou les bras ; il s'agit d'un simple déséquilibre sans douleur.

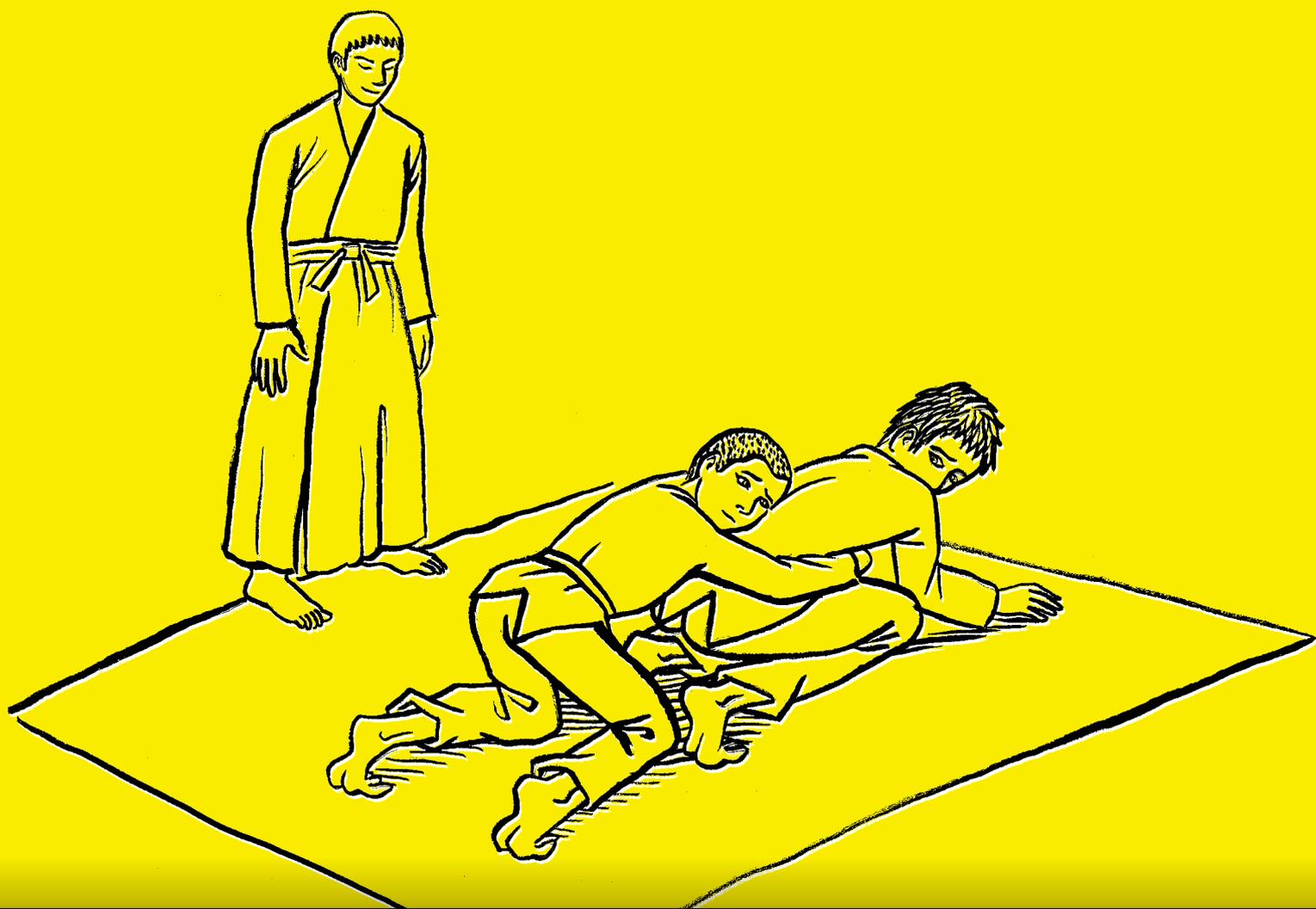
PROLONGEMENT

Situation pratiquement identique mais les élèves ne peuvent faire que des poussées latérales, épaule contre épaule.

BIENFAIT

C'est un exercice très physique qui permet aux enfants de décharger beaucoup d'énergie, ce qui les rend plus calmes pour d'autres jeux.





LA LUTTE ANGLAISE

TYPE DE JEU : OPPOSITION

OBJECTIFS

Évaluer les intentions du partenaire et réagir en fonction.

Apprendre à lutter de face et accepter le combat.

DÉROULEMENT

Les élèves sont face à face sur le tapis dans une position d'attente.

Au signal, ils essayent de passer dans le dos du partenaire pour le ceinturer. La lutte s'arrête à ce niveau et les élèves comptent leurs réussites.

Le jeu se fait plusieurs fois.

Le professeur peut modifier légèrement la situation en demandant que la saisie s'effectue de face ; il peut aussi mettre deux enfants contre un seul qui essaye de ne pas se faire saisir.

BIENFAIT

Stimulation importante des réflexes.





LE MANCHOT

TYPE DE JEU : OPPOSITION

OBJECTIFS

S'opposer au partenaire sans l'aide des mains pour travailler avec une partie du corps non habituelle.
Travailler les esquives en rotation en acceptant une poussée de face.

DÉROULEMENT

Les enfants sont par deux au centre du tapis. Ils débutent l'activité en ayant un contact de face avec le partenaire mais avec les mains dans le dos. La poussée se fait ventre contre ventre, ou éventuellement au niveau de la poitrine. Au signal, chaque pratiquant essaye de faire sortir le partenaire du tapis. Ils ne peuvent s'aider des mains et le professeur invite les élèves à effectuer

des rotations au niveau du tronc pour esquiver les poussées de face.

À chaque sortie du tapis, l'activité est cessée pour se replacer au centre.

PROLONGEMENT

Débuter l'activité à distance et venir au contact pour pousser.

BIENFAIT

L'enfant, garçon comme fille, qui est capable de saisir le moment opportun pour esquiver une attaque est un pratiquant ayant une bonne conscience corporelle de l'autre. Ce jeu développe cette conscience.





LA TORTUE

TYPE DE JEU : OPPOSITION

OBJECTIFS

Améliorer sa stabilité au sol en laissant le moins d'accès possible au partenaire.

Déplacer les points d'appui du partenaire une fois les avoir découverts.

DÉROULEMENT

Les élèves sont par deux sur le tapis. L'un d'entre eux adopte une position de « tortue », il est installé à quatre pattes et a la tête complètement rentrée sous les bras.

Le second essaie de soulever la tortue puis de la retourner. S'il y parvient, les rôles sont inversés.

Inciter les élèves à glisser leur bras sous la tortue pour trouver d'autres saisies sans pour autant utiliser les vêtements.

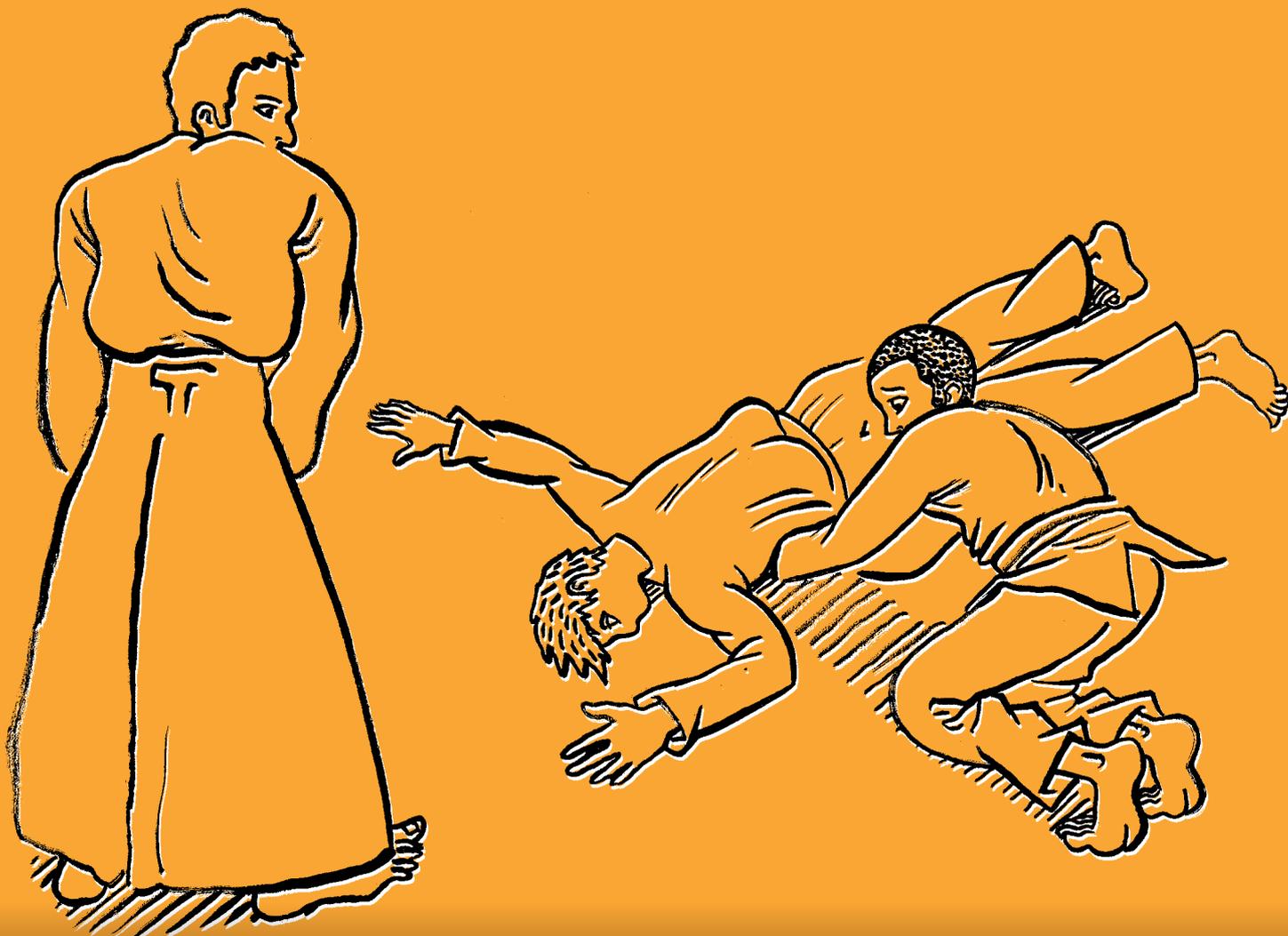
PROLONGEMENT

La tortue est déjà sur son dos et refuse de repasser sur le ventre.

BIENFAIT

Respecter son partenaire, c'est-à-dire satisfaire à la consigne sans laisser déborder son agressivité ou sa violence.





LA GALETTE

TYPE DE JEU : OPPOSITION

OBJECTIFS

Essayer de trouver le moyen de retourner un partenaire qui veut rester allongé.

Maintenir ses appuis au sol et tonifier son corps pour y parvenir.

DÉROULEMENT

Un élève est allongé sur le ventre sur le tapis. Un autre se prépare et au signal, il essaye de le retourner et de le mettre sur le dos. Il peut rester debout, se mettre à genoux pour trouver la faille chez l'autre.

Inciter les élèves à glisser leur bras sous le partenaire pour essayer de faire un levier sur le corps de celui qui est allongé. Interdit d'utiliser les vêtements.

Inverser souvent les rôles car l'exercice est éprouvant pour celui qui est debout.

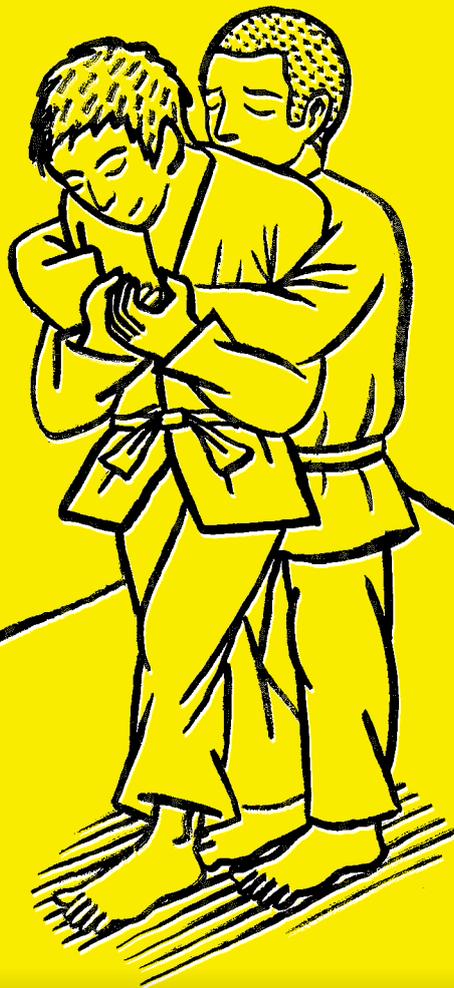
PROLONGEMENT

Un élève assez résistant est allongé et plusieurs camarades essayent de le retourner.

BIENFAIT

L'élève au sol est obligé de tonifier tout son corps pour obtenir le maximum de points d'appui. Il apprend à se servir de certaines parties du corps qu'il utilise rarement. Il en ressort avec une meilleure conscience corporelle.





LE LASSO

TYPE DE JEU : OPPOSITION

OBJECTIFS

Se dégager d'une saisie arrière en l'ayant préalablement acceptée.

Trouver le point faible d'une saisie pour se libérer.

DÉROULEMENT

Les élèves sont par deux au centre du tapis, l'un derrière l'autre. Celui de derrière enserme le partenaire et l'empêche de s'échapper comme un animal pris au lasso.

Les coups sont interdits, celui qui est saisi cherche à glisser ses bras à l'intérieur de la saisie pour faire lâcher la prise et saisir à son tour.

Les enfants ne peuvent se mettre au sol, l'activité doit se dérouler debout.

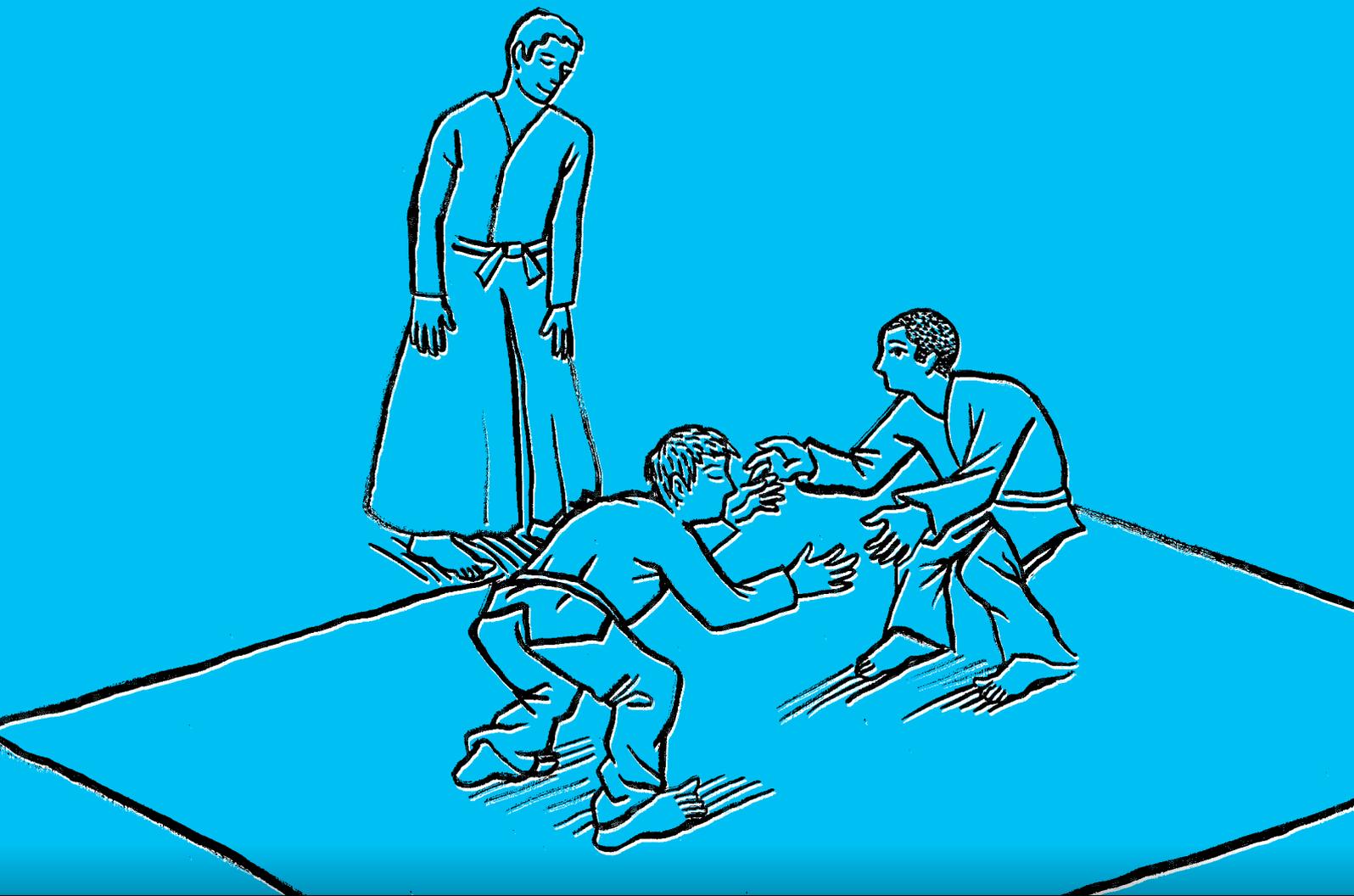
PROLONGEMENT

Même activité mais la saisie s'effectue avec un seul bras pris par le lasso, l'autre reste libre.

BIENFAIT

Les saisies arrières sont très stimulantes pour la commande du mouvement, le pratiquant devant sentir comment est placé son partenaire et se représenter un moyen d'agir sur lui sans pour autant le voir.





LA LUTTE TURQUE

TYPE DE JEU : OPPOSITION

OBJECTIFS

Pratiquer un type de lutte qui se pratique encore dans certaines compétitions. Déjouer les attaques d'un partenaire et riposter.

DÉROULEMENT

Les élèves sont debout sur le tapis et ils se font face. Ils adoptent la position du lutteur : bras ouverts et jambes légèrement fléchies.

Au signal, les élèves essaient de saisir le partenaire en le ceinturant. Il faut qu'ils le portent et qu'ils parviennent à faire trois pas ainsi.

Le porteur compte à haute voix et très fort.

À chaque réussite, il marque un point et le jeu peut recommencer.

PROLONGEMENT

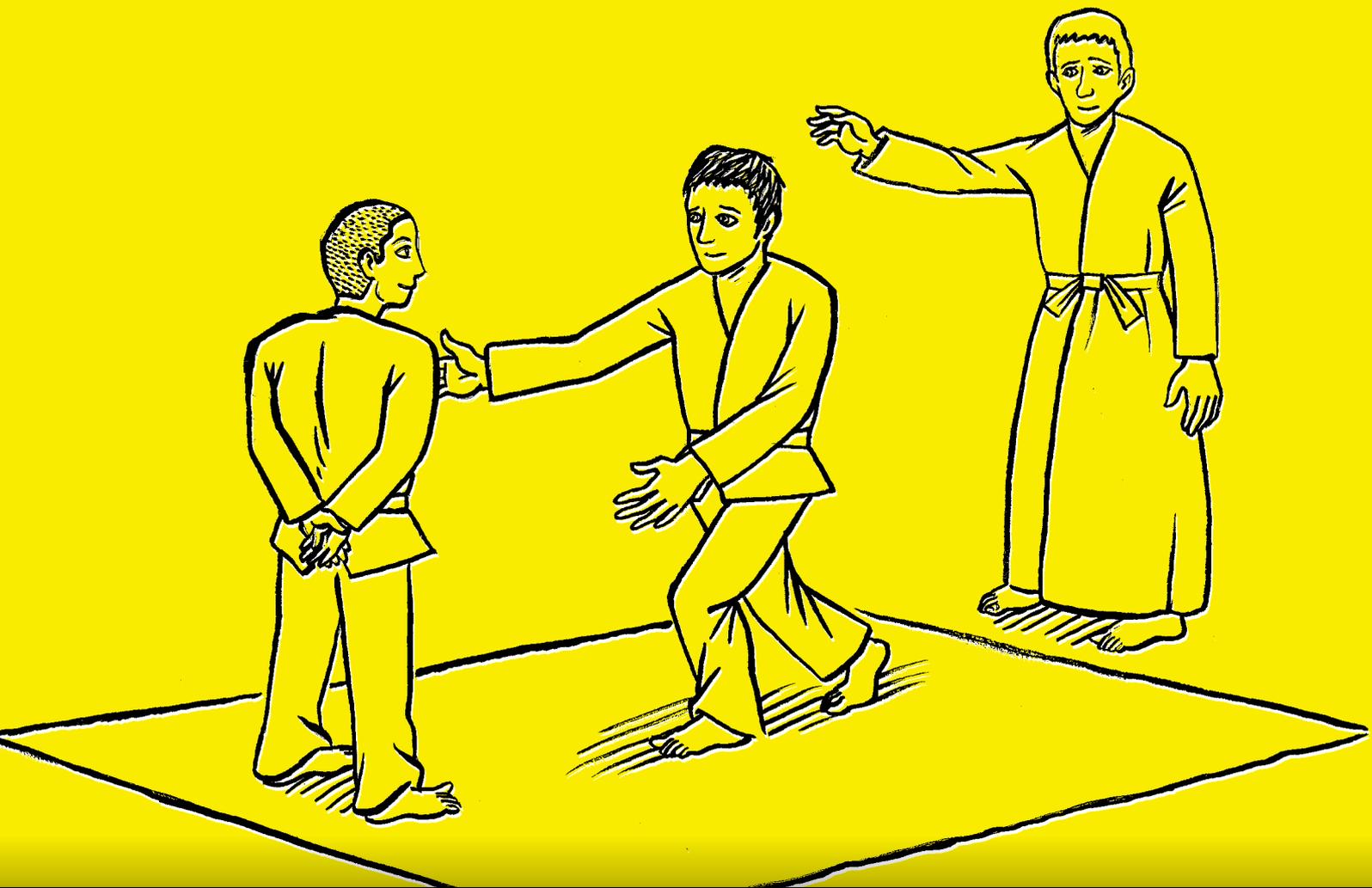
Les yeux peuvent être bandés.

BIENFAIT

L'enfant doit comprendre que pour ne pas être porté facilement, il doit fléchir les genoux et appuyer fortement vers le sol pour s'alourdir. Il descend ainsi son centre de gravité et se rive sur ses pieds.

C'est un principe fondamental du judo.





LE PLONGEON

TYPE DE JEU : OPPOSITION

OBJECTIFS

Réagir très rapidement à une attaque de face et ne pas accepter que la saisie s'organise.

Apprendre à se contrôler pour trouver le moment idéal afin de « sortir » de l'attaque.

DÉROULEMENT

Un élève est au centre du tapis avec les mains au dos. L'autre lui fait face et attend la consigne du professeur. À son signal, il plonge bras ouverts sur son partenaire pour l'enlacer.

La réaction de celui qui a les mains au dos doit être immédiate et il faut qu'il sorte de l'attaque soit par esquives latérales, soit par-dessous mais surtout pas en reculant.

L'activité doit se dérouler plusieurs fois sans changer les rôles en invitant les élèves à affiner leurs réactions.

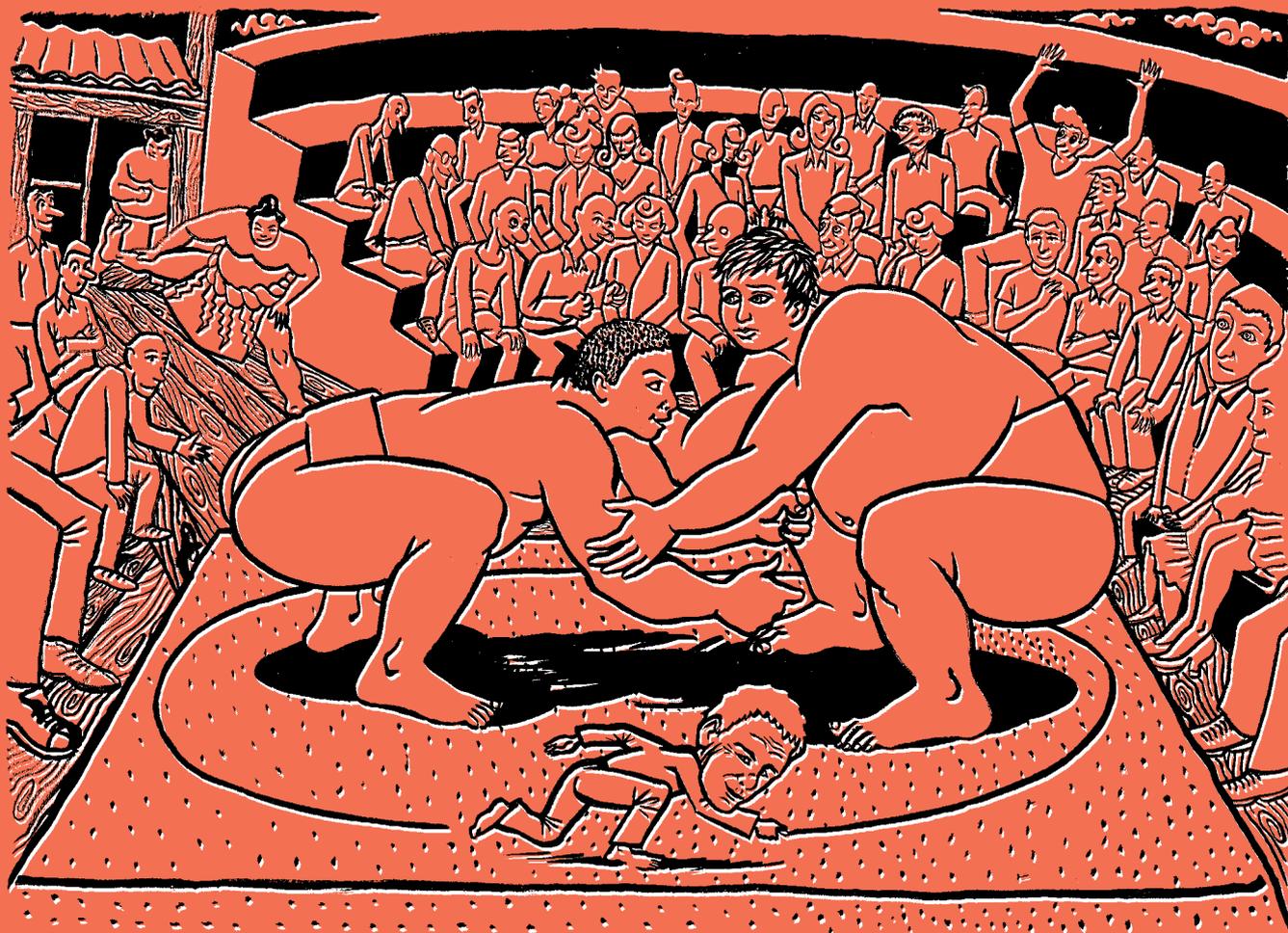
PROLONGEMENT

Même travail mais celui qui est au milieu n'est plus debout mais à genoux.

BIENFAIT

Ce jeu est très important car il fait appel aux éléments fondamentaux constituant le principe des arts martiaux : concentration, observation et adéquation de la réaction à une attaque.





LE SUMO

TYPE DE JEU : OPPOSITION

OBJECTIFS

Lutter de face dans un espace très réduit et essayer de faire sortir le partenaire du cercle représenté à la craie.

Renforcement des appuis au sol pour résister aux poussées.

DÉROULEMENT

Le professeur peut expliquer brièvement ce qu'est le sumo et l'importance qu'il a au Japon.

Ensuite, il trace un cercle à la craie sur le tapis (comme le cercle sacré du Sumo). Les deux opposants se mettent à l'intérieur du cercle. Au signal, les élèves luttent et essaient de faire sortir le partenaire du cercle.

Les points sont comptabilisés et les élèves recommencent à chaque fois sans attendre le maître. Les rotations sont interdites ; les poussées sont par contre conseillées. Les enfants peuvent aussi essayer de porter le camarade.

PROLONGEMENT

Un élève est dans le cercle et veut empêcher l'autre de rentrer (situation n'ayant rien à voir avec le sumo mais toutefois intéressante).

BIENFAIT

L'enfant doit faire preuve de rapidité d'analyse de la situation pour réagir. Sa représentation spatiotemporelle est fortement sollicitée.





LES GORILLES

TYPE DE JEU : OPPOSITION

OBJECTIFS

Trouver le moment opportun pour se dégager d'un partenaire venant saisir de face.

Stimuler les réflexes.

DÉROULEMENT

Les élèves sont face à face au centre du tapis et ils adoptent l'attitude du gorille énervé.

Au signal, les élèves vont se saisir mutuellement pour essayer de faire tomber le camarade. La saisie s'effectue à bras le corps en étant bien enlacés, et elle se fait obligatoirement au niveau du tronc.

Aucun coup n'est autorisé, la tête ne doit pas être touchée.

PROLONGEMENT

Même exercice mais les enfants sont à distance dos à dos.

BIENFAIT

Accepter la saisie avant de commencer à se défendre suppose un bon contrôle de soi. Cet exercice agit dans ce domaine.





IMMOBILISATION À ANGLE DROIT

TYPE DE JEU : COMBAT

OBJECTIFS

Immobiliser un partenaire au sol sans agir sur la tête, seulement avec l'action du corps et des bras.

Etre attentif aux réactions du partenaire.

DÉROULEMENT

Un élève est allongé au centre du tapis sur le dos. L'autre vient pour l'immobiliser en formant un angle droit avec son partenaire. Il prend la position qui lui paraît la plus adéquate et au signal du maître, celui qui est en dessous essaye de se dégager.

La saisie doit s'effectuer avec tout le corps et non pas exclusivement avec les bras, ce qui nécessiterait beaucoup de force. La saisie à la tête est interdite afin

d'obliger les pratiquants à trouver d'autres solutions pour l'immobiliser.

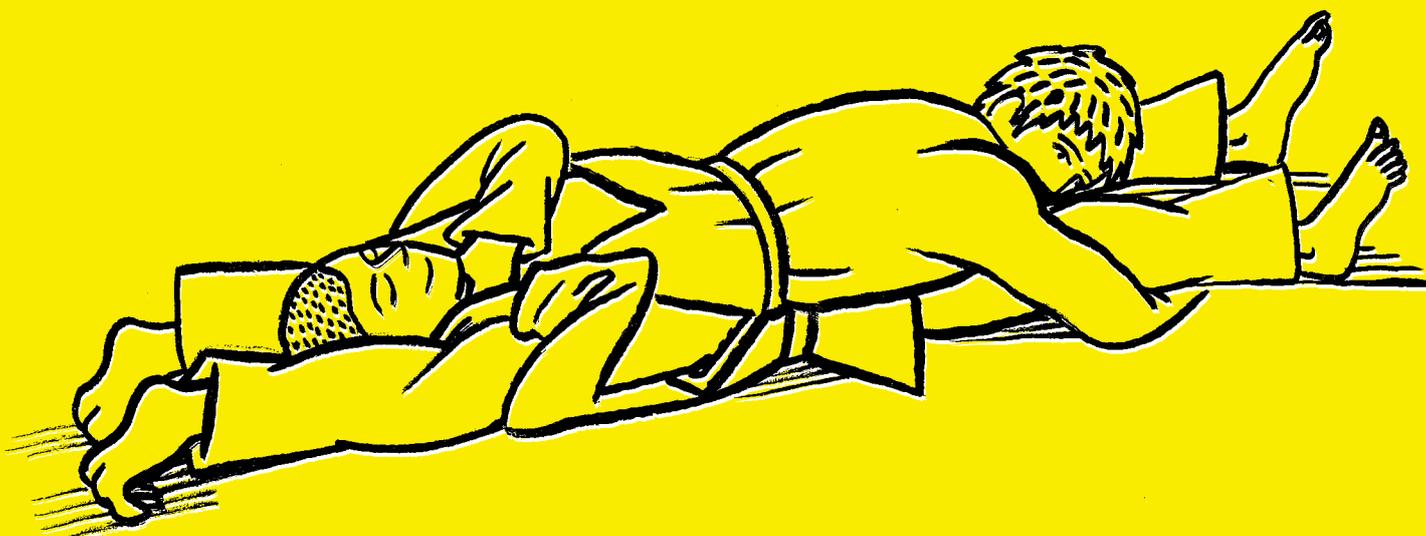
PROLONGEMENT

Même travail mais les deux enfants n'ont pas le droit de se servir des bras. Ils n'agissent qu'avec le reste du corps.

BIENFAIT

La prise de conscience du corps du partenaire ainsi que de ses failles dans l'activité est très importante dans ce jeu. L'enfant accepte le contact et respecte son partenaire.





IMMOBILISATION TÊTE-BÊCHE

TYPE DE JEU : COMBAT

OBJECTIFS

Trouver la bonne position pour immobiliser un partenaire en agissant avec tout le corps.

Découvrir une notion de judo.

DÉROULEMENT

Deux élèves sont placés sur le tapis. Un est allongé sur le dos et l'autre, tête-bêche se place dessus pour l'immobiliser. Celui au sol accepte que l'autre se positionne. Au signal du professeur, l'élève allongé essaye de se dégager.

Là encore, les pratiquants doivent agir en souplesse sans chercher à étrangler l'autre mais plutôt à suivre ses déplacements pour maintenir la saisie.

Celui qui cherche à se dégager doit trouver des appuis avec ses pieds et pousser avec tout son corps en cambrant le dos si nécessaire.

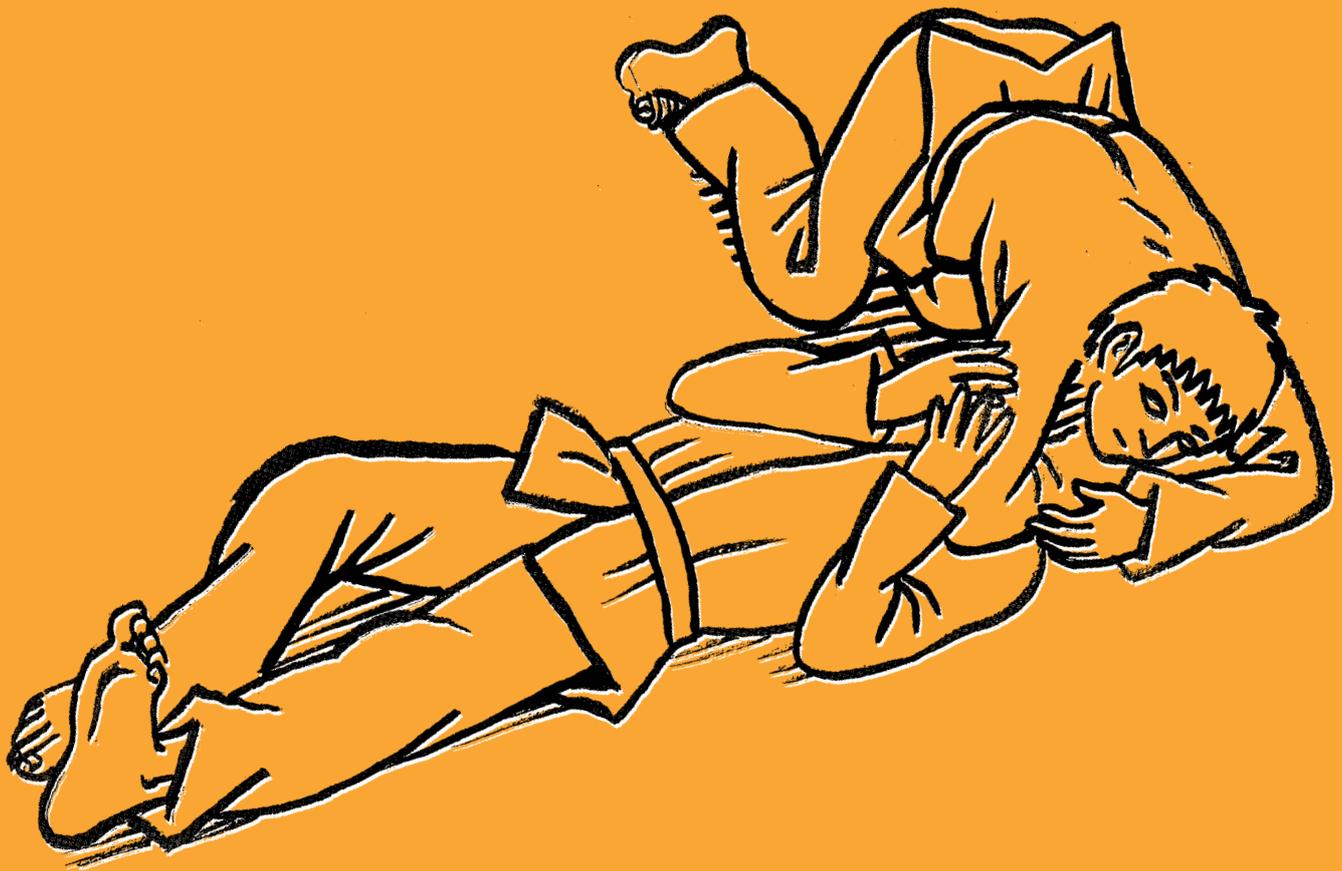
PROLONGEMENT

Placer cette technique à partir d'un combat debout.

BIENFAIT

Celui au sol doit se dominer car il part dans une situation très défavorable avec un manque d'air évident puisque le partenaire est couché sur son visage. Ce self contrôle est formateur pour l'enfant qui apprend à dépasser les premières difficultés.





IMMOBILISATION SUR LA TÊTE

TYPE DE JEU : COMBAT

OBJECTIFS

Saisir la tête pour immobiliser un partenaire.
Agir sur une partie du corps délicate.

DÉROULEMENT

Un élève est allongé sur le dos et l'autre vient pour le saisir en vue de l'immobiliser. Attention, il ne s'agit pas d'un étranglement respiratoire mais plutôt d'empêcher le partenaire de dégager sa tête de la saisie.

Celui qui saisit se positionne à angle droit par rapport à l'autre pour lui bloquer la tête. Comme dans les autres immobilisations, le travail en force est à éliminer au profit de la souplesse en suivant le partenaire dans son désir de se dégager.

PROLONGEMENT

À partir d'une technique debout, lorsque le partenaire a chuté, l'élève doit essayer d'immobiliser son partenaire par la tête.

BIENFAIT

L'enfant apprend à accepter une saisie sur sa tête, position très peu fréquente et cherche à trouver les "sorties" malgré un manque d'air possible.





BRAS À LA VOLÉE

TYPE DE JEU : COMBAT

OBJECTIFS

Charger un partenaire sur le dos, ce qui renforce les muscles des jambes et permet de comprendre ce qu'est le centre de gravité d'un partenaire. Approcher les techniques de hanche du judo et de la lutte gréco-romaine.

DÉROULEMENT

Les élèves étudient d'abord la technique. Un des deux enfants donne son bras pour que l'autre essaye de faire le mouvement. Il attrape le bras par en dessous et vient se coller au partenaire, le dos contre le ventre. Tout en maintenant la saisie du bras, il fléchit les jambes pour passer sous le centre de gravité du partenaire et essaye de le charger sur le dos. Attention,

il pousse avec ses jambes et non pas avec les reins.

Quand l'élève est chargé, l'autre le fait basculer vers l'avant pour le faire chuter. Le chuteur essaye d'effectuer une roulade sur le tapis tout en étant soutenu par son camarade.

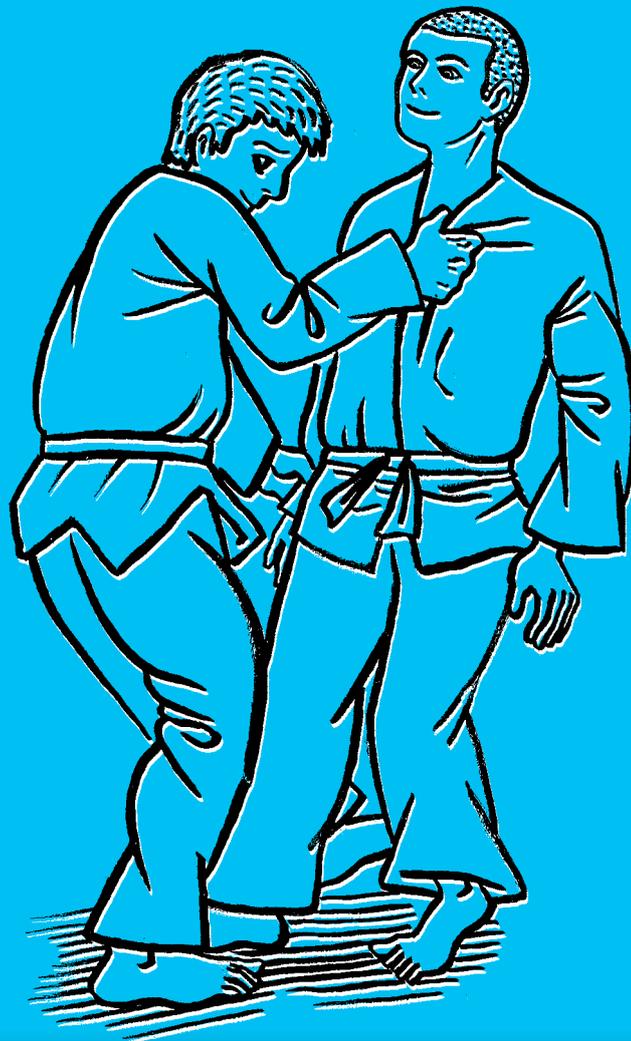
PROLONGEMENT

Le mouvement peut être légèrement accéléré ; le partenaire vient pour donner une claque et le pratiquant récupère ce bras à la volée.

BIENFAIT

Apprendre à se détendre dans une situation délicate, en faisant là encore, entièrement confiance au partenaire.





CHASSÉ EXTÉRIEUR

TYPE DE JEU : COMBAT

OBJECTIFS

Placer le partenaire en situation de déséquilibre pour pouvoir chasser sa jambe par l'extérieur.
Découvrir ainsi ce qu'est la notion de jambe d'appui.
Apprendre une technique classique de judo ou de lutte.

DÉROULEMENT

Les élèves sont au centre du tapis et saisissent les vêtements comme dans un combat de judo, c'est-à-dire au col et à la manche. Les enfants doivent être vêtus d'habits ne craignant pas d'être déchirés.

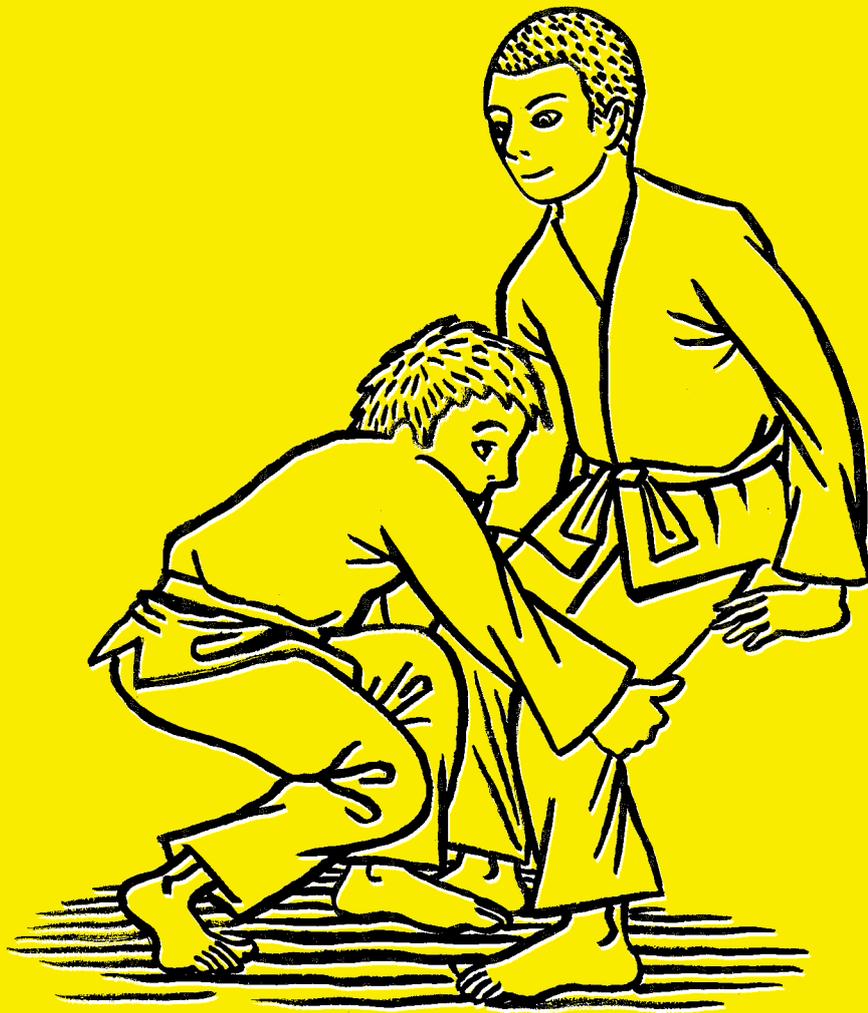
À tour de rôle, les enfants essaient de soulever légèrement le partenaire pour le mettre en situation de déséquilibre en libérant les jambes d'appui au sol. Ils crochètent alors par l'extérieur la jambe du partenaire (pas entre les deux jambes).

Celui qui effectue la technique doit contrôler son partenaire dans sa chute car cette dernière peut être rapide.

PROLONGEMENT

Une fois que les enfants maîtrisent bien le mouvement, ils peuvent commencer un petit combat.





RAMASSER LES JAMBES

TYPE DE JEU : COMBAT

OBJECTIFS

Réussir à saisir les jambes du partenaire sans s'exposer à une riposte. Le faire tomber mains à plat sur le dos. Oser prendre des risques pour réussir la technique.

DÉROULEMENT

Attention ! Cette technique n'est pas difficile ni dangereuse mais elle nécessite des règles strictes de sécurité. Le calme doit absolument être observé. Les enfants ne feront qu'étudier le jeu, c'est-à-dire qu'ils ne seront pas mis en réelle situation de combat. Face à face, et à tour de rôle, les enfants saisissent les jambes du partenaire à hauteur des genoux et le font basculer vers l'arrière. Celui qui est saisi donne son accord à l'autre avant

de subir la technique. Il tombe les mains à plat pour amortir la chute. Celui qui fait le mouvement contrôle son partenaire jusqu'au bout en le maintenant fermement au moment de la chute.

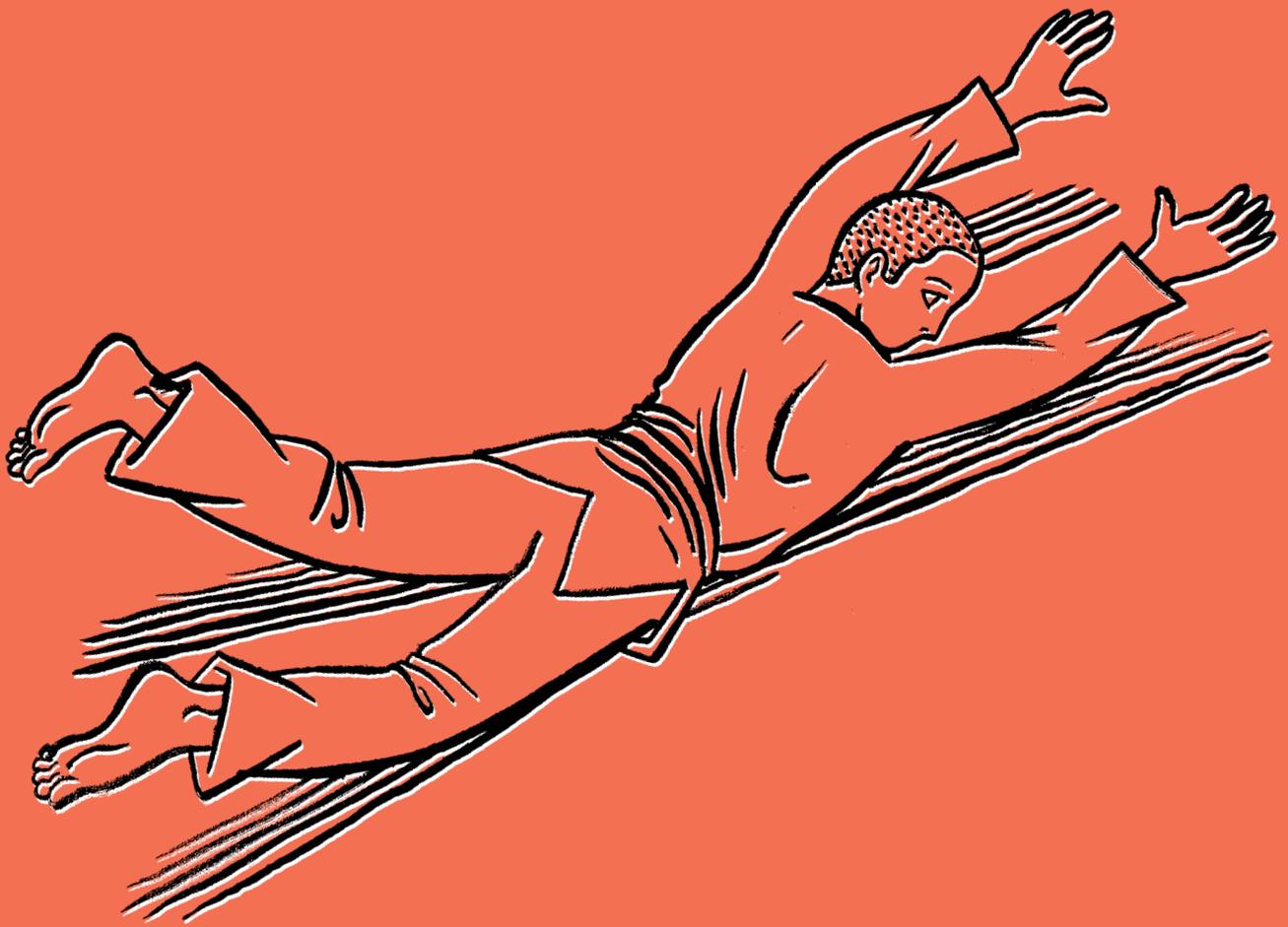
PROLONGEMENT

Même activité mais la bascule se fait vers l'avant avec réception sur les avant-bras. La saisie est donc arrière.

BIENFAIT

L'enfant doit accepter de faire entièrement confiance à son partenaire. Il doit également dominer ses craintes face à des chutes très délicates et totalement inhabituelles. C'est encore un point très formateur pour le développement de l'enfant.





ÉTIREMENTS

TYPE DE JEU : RELAXATION

OBJECTIFS

Étendre le plus possible son corps et apprendre à bloquer sa respiration pour mieux se relaxer ensuite.

DÉROULEMENT

Cette activité est alternée d'étirements et de moments de repos. Les élèves sont allongés sur le ventre avec les bras tendus devant leur tête. Ils ont les jambes bien écartées.

Au signal, ils s'étirent le plus possible en essayant d'allonger leurs bras et leurs jambes. En même temps, ils cambrent le dos comme s'ils voulaient simuler un vol de parachutiste en relevant les jambes et les bras au sol.

À chaque étirement, ils bloquent leur respiration et maintiennent la position le plus longtemps possible. Quand le professeur demande de cesser, les enfants se reposent entièrement sur le sol et soufflent fortement. Le professeur rallonge les moments d'attente entre chaque étirement pour que les enfants aient bien le temps de se décontracter.

La relaxation vient de l'opposition entre ces moments de tension lorsque les enfants cambrent le dos et ces moments de repos total au sol.





TENDRE LES JAMBES DERRIÈRE LA TÊTE

TYPE DE JEU : RELAXATION

OBJECTIFS

Enrouler son corps en vidant l'air contenu dans les poumons tout en contrôlant sa respiration.

DÉROULEMENT

Cette activité est à mener en fin de séance car il faut que la tête soit bien échauffée puisqu'elle va servir d'appui constant. Si toutefois l'enseignant souhaite mener cette activité en début de séance, il veillera à effectuer un échauffement adéquat.

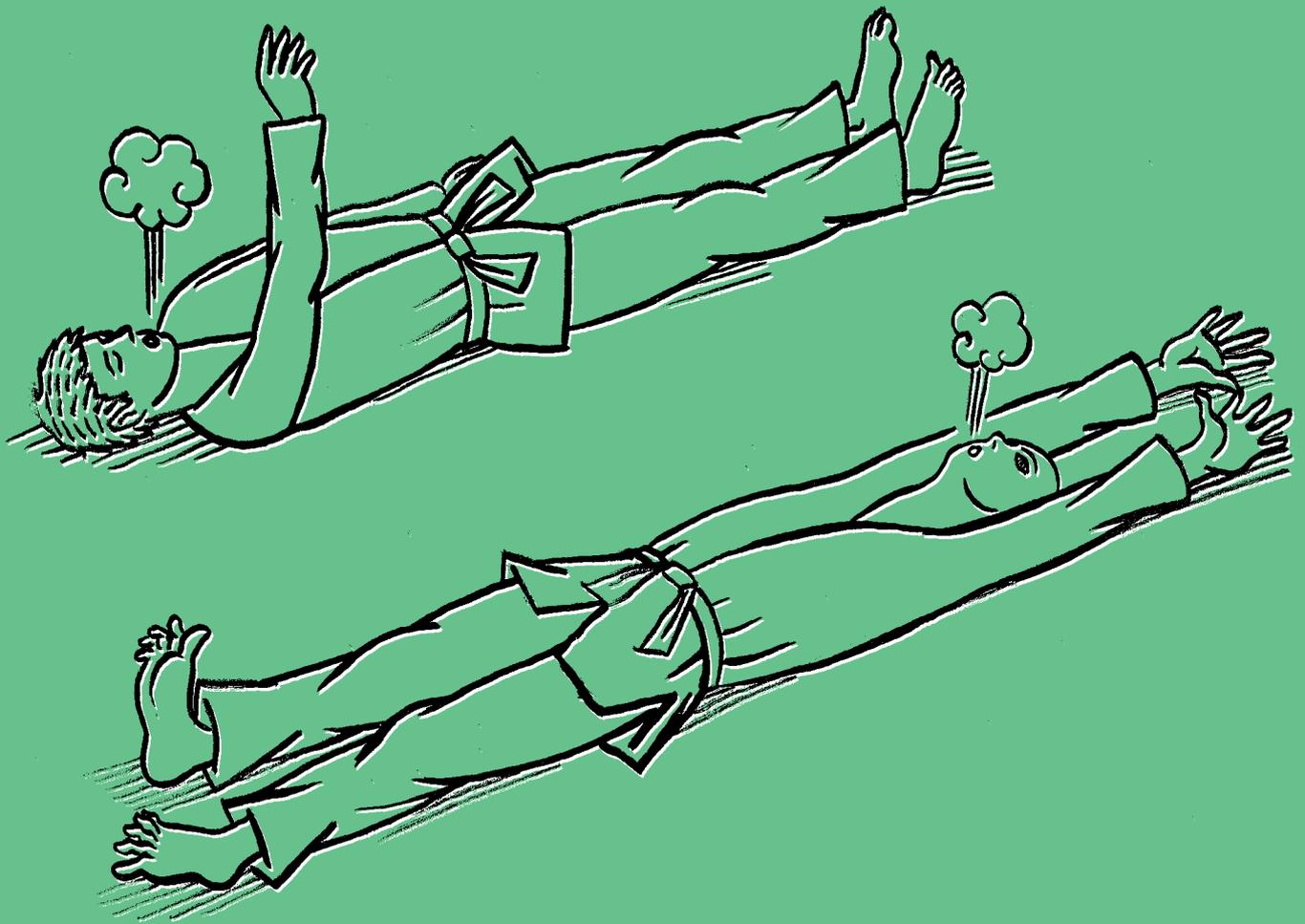
Les élèves sont allongés sur le dos ; quand le professeur leur demande, ils lèvent les deux jambes et vont les placer derrière la tête en soufflant fortement

pour vider l'air des poumons. Le ventre peut ainsi se comprimer et il est possible d'aller plus loin dans l'étirement.

Les enfants conservent cette position un petit moment puis le professeur leur demande de respirer à nouveau pour ramener très lentement les jambes et les remettre au sol sans un bruit de pied.

Attendre à nouveau quelques instants dans cette position allongée puis renouveler l'activité.





TIRER SUR SES BRAS

TYPE DE JEU : RELAXATION

OBJECTIFS

Coordonner et contrôler les mouvements des bras.
Relaxer les épaules tout en respirant fortement pour reprendre son calme.

DÉROULEMENT

Les élèves sont tous allongés sur le dos dans un calme absolu. Le professeur peut même réduire l'éclairage de la salle si possible.

Les enfants sont très attentifs au professeur qui leur parle d'une voix très posée et très calme. Ils doivent faire monter le plus lentement possible un bras vers

le plafond, puis l'autre pour aller les étendre derrière leur tête. Ils s'étirent alors en écartant les doigts des mains et des pieds et ponctuent cet étirement d'une expiration profonde.

Ensuite, ils font le chemin inverse, quand le professeur le leur dit, ils vont replacer les bras le long du corps et expirent à nouveau.

Lorsque les bras passent à la verticale, les élèves les étirent également le plus possible en bloquant leur respiration.

L'activité est une alternance entre l'étirement des bras et la respiration contrôlée.





RELAXATION À DEUX

TYPE DE JEU : RELAXATION

OBJECTIFS

Utiliser le corps du partenaire pour apprendre à se relaxer ce qui favorise le contact et la socialisation.
Porter un partenaire en contrôlant parfaitement la situation afin de l'étirer.

DÉROULEMENT

Les élèves sont par deux sur le tapis. Un des deux se plie en deux vers l'avant comme pour se préparer au jeu du « saute-mouton ».

Le deuxième enfant vient s'allonger sur son dos et se laisse porter en se relâchant totalement.
Les deux enfants adoptent une stature immobile ; celui qui est porté ferme les yeux et respire en soufflant

à fond. Il fait entière confiance au partenaire et épouse parfaitement la forme du dos de son camarade.

L'activité peut être ensuite modifiée.

Celui qui est porté se place dos à dos avec son partenaire ; sa position est cambrée et il cherche un étirement au niveau des lombaires.

Cette partie est assez exposée lors de la pratique des jeux de lutte et il est conseillé d'essayer de la relaxer en fin d'activité.





Another Iron Tunes production.



ILLUSTRATIONS DE JOSEPH SEROUSSI