

# Jeux d'opposition ... vers le judo



## Présentation

Pour permettre aux enseignants de proposer des apprentissages progressifs à leurs élèves, un partenariat avec le Comité de l'Ain de judo a conduit à l'élaboration de 2 modules d'apprentissage : niveau 1 pour des élèves qui n'ont jamais vécu l'activité et niveau 2 pour des élèves qui ont déjà vécu le niveau 1.

### Durée du cycle :

Les modules se composent à minima de 12 séances de 45 min à 1 heure. Si un éducateur qualifié apporte son concours à l'enseignant, il intervient pour la moitié des séances au maximum, en co-intervention avec l'enseignant. Modalités possibles :

M1 : présence effective de l'intervenant uniquement sur 6 séances.

M2 : présence effective de l'intervenant possible sur plus de 6 séances à la condition que l'enseignant prenne en charge un atelier à chaque séance.

### Rôles respectifs de l'enseignant et de l'intervenant agréé dans le cadre des séances scolaires :

**Enseignants** : La mission des professeurs est non seulement d'organiser leur enseignement, mais aussi d'assurer la sécurité des élèves. L'enseignant est responsable de l'organisation et du déroulement de l'activité.

**Intervenants** : Les éducateurs sportifs titulaires d'une carte professionnelle en cours de validité ou les fonctionnaires agissant dans l'exercice des missions prévues par leur statut particulier sont réputés « agréés » par les services de l'éducation nationale. S'ils y sont autorisés par l'autorité académique, ils peuvent assister le professeur dans l'encadrement des élèves, notamment en prenant en charge un groupe d'élèves, selon les modalités définies préalablement avec le professeur.

# Les règles d'or pour les jeux de combat

Ne pas faire mal  
Ne pas se faire mal  
Ne pas se laisser faire mal

## Pour tous les jeux de combat (dont le judo)

### Avant la séance :

- J'ai les ongles de pieds et de mains courts.
- J'ai les cheveux attachés avec un élastique ou chouchou souple.
- J'enlève mes bijoux (bagues, montre, boucles d'oreilles).
- J'enlève mes lunettes.
- J'enlève mes chaussures et mes chaussettes.
- J'identifie la zone de combat.



### Pendant la séance :

- Je ne fais pas d'étranglement, je ne tords pas les articulations et je ne saisis pas au niveau de la tête.
- J'écoute et je réponds aux signaux (je connais le signal d'abandon et de détresse).
- Je ne combats que sur la zone définie.
- Si je suis arbitre, je fais cesser le combat dès que les règles et les consignes ne sont pas respectées.



## Règles d'or supplémentaires pour le judo

Quand je fais chuter	Quand je chute
Je fais chuter mon adversaire du côté où je tiens la manche (ou le bras). Je tiens mon adversaire jusqu'à la fin de sa chute.	Je lâche mon adversaire. Je rentre mon menton afin que ma tête ne touche pas le sol. Je frappe au sol avec la première main qui arrive au sol (pour amortir le choc).

<b>ACTIVITE SUPPORT</b>	<b>Jeux d'opposition vers le judo</b>	
<b>COMPETENCES SPECIFIQUES CIBLEES</b>	Collaborer, coopérer, s'opposer Conduire et maîtriser un affrontement collectif ou interindividuel	
<b>COMPETENCES DU SOCLE COMMUN</b>	<p><b>Développer sa motricité et construire un langage du corps</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Adapter sa motricité à des situations variées.</li> <li>- Acquérir des techniques spécifiques pour améliorer son efficacité.</li> <li>- Mobiliser différentes ressources (physiologique, biomécanique, psychologique, émotionnelle) pour agir de manière efficiente.</li> </ul> <p><b>Domaine du socle : 1</b></p> <p><b>S'approprier seul ou à plusieurs par la pratique, les méthodes et outils pour apprendre</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Apprendre par l'action, l'observation, l'analyse de son activité et de celle des autres.</li> <li>- Coopérer avec un ou plusieurs camarades.</li> </ul> <p><b>Domaine du socle : 2</b></p>	<p><b>Partager des règles, assumer des rôles et des responsabilités</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Assurer sa sécurité et celle d'autrui dans des situations variées.</li> </ul> <p><b>Domaine du socle : 3</b></p> <p><b>Apprendre à entretenir sa santé par une activité physique régulière</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Évaluer la quantité et la qualité de son activité physique quotidienne dans et hors l'école.</li> <li>- Connaître et appliquer des principes d'une bonne hygiène de vie.</li> <li>- Adapter l'intensité de son engagement physique à ses possibilités pour ne pas se mettre en danger.</li> </ul> <p><b>Domaine du socle : 4</b></p>
<b>ATTENDUS DE FIN DE CYCLE</b>	CYCLE 1	Coopérer, exercer des rôles différents complémentaires, s'opposer, élaborer des stratégies pour viser un but ou un effet commun.
	CYCLE 2	<p>Dans des situations aménagées et très variées</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- S'engager dans un affrontement ind ou coll en respectant les règles du jeu.</li> <li>- Contrôler son engagement moteur et affectif pour réussir des actions simples.</li> <li>- Connaître le but du jeu.</li> <li>- Reconnaître ses partenaires et ses adversaires</li> </ul>
	CYCLE 3	<p>En situation aménagée ou à effectif réduit,</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- S'organiser tactiquement pour gagner le duel ou le match en identifiant les situations favorables de marque.</li> <li>- Maintenir un engagement moteur efficace sur tout le temps de jeu prévu.</li> <li>- Respecter les partenaires, les adversaires et l'arbitre.</li> <li>- Assurer différents rôles sociaux (joueur, arbitre, observateur) inhérents à l'activité et à l'organisation de la classe.</li> <li>- Accepter le résultat de la rencontre et être capable de le commenter.</li> </ul>
<b>REPERES DE PROGRESSIVITE</b>	CYCLE 2	Tout au long du cycle, la pratique d'activités collectives doit amener l'élève à se reconnaître comme attaquant ou défenseur, développer des stratégies, identifier et remplir des rôles et des statuts différents dans les jeux vécus et respecter les règles. Au cours du cycle, l'élève affronte seul un adversaire afin d'obtenir le gain du jeu, de développer des stratégies comme attaquant ou comme défenseur et de comprendre qu'il faut attaquer tout en se défendant (réversibilité des situations vécues).
	CYCLE 3	Tout au long du cycle, la pratique d'activités collectives doit amener l'élève à se reconnaître comme attaquant ou défenseur, développer des stratégies, identifier et remplir des rôles et des statuts différents dans les jeux vécus et respecter les règles. Au cours du cycle, l'élève affronte seul un adversaire afin d'obtenir le gain du jeu, de développer des stratégies comme attaquant ou comme défenseur et de comprendre qu'il faut attaquer tout en se défendant (réversibilité des situations vécues)

DEROULEMENT DE L'UNITE D'APPRENTISSAGE Niveau 1		
<p><b>Entrer dans l'activité</b>  <u>Situations globales</u>            Découvrir et comprendre l'activité, plaisir d'agir, de faire.</p> <p>Mise en place des règles : de jeu, de sécurité, de vie</p>	<p>Fiche 1 : lézards et fourmis page 8            Fiche 2 : lézards et serpents page 9</p>	EVALUATION DIAGNOSTIQUE
<p><b>Se situer</b>  <u>Situation de référence</u>            Le point des connaissances sur soi et sur l'activité</p>	<p>La tortue 1 page 10</p>	EVALUATION DIAGNOSTIQUE
<p><b>Apprendre et progresser</b>  <u>Situations d'apprentissage</u>            Structuration, amélioration des conduites motrices</p>	<p>Fiche 1 : le loup et l'agneau page 11            Fiche 2 : chameaux / chamois page 12            Fiche 3 : l'horloge page 13</p>	EVALUATION FORMATIVE
<p><b>Mesurer les progrès</b>  <u>Situation de référence</u>            Bilan des savoirs construits</p>	<p>La tortue 2 page 14</p>	EVALUATION SOMMATIVE

**REINVESTIR, AVEC L'USEP, DANS UNE RENCONTRE SPORTIVE**

Toute séance commencera par le cérémonial du judo (cf cahier de judo) et par « apprendre à chuter seul » en guise d'échauffement.

DEROULEMENT DE L'UNITE D'APPRENTISSAGE Niveau 2		
<p><b>Entrer dans l'activité</b> 2 séances <u>Situations globales</u> Découvrir et comprendre l'activité, plaisir d'agir, de faire.  Mise en place des règles : de jeu, de sécurité, de vie</p>	<p><i>Règles de sécurité / de comportement</i>  <i>Chuter : chute avant / chute arrière avec frappe au sol quand les épaules touchent le sol en variant les hauteurs de chute</i> <i>Fiche page 15 à 18</i> + <i>Reprise d'activités du module niveau 1 possible : fiches p 8 à 14</i></p>	EVALUATION DIAGNOSTIQUE
<p><b>Se situer</b> <u>Situation de référence</u>  Le point des connaissances sur soi et sur l'activité</p>	<p><b>Par 2 : chute en coopération puis opposition retardée → à mi-hauteur, genoux au sol.</b> Fiche page 19</p>	EVALUATION DIAGNOSTIQUE
<p><b>Apprendre et progresser</b> <u>Situations d'apprentissage</u>  Structuration, amélioration des conduites motrices</p>	<p>1- Travailler la chute: chute à 2, avant, arrière, en variant les hauteurs → Fiche page 15 à 18 2- Amener l'adversaire au sol en opposition progressive : jeu du volant. Fiche 1 page 20 3- Déséquilibrer en coopération puis en opposition → fiche 2 p 21 4- Immobiliser l'adversaire au sol : Horloge fiche 3 p 13 Gulliver fiche 3 p 22 Tortue + opposition fiche p 14</p>	EVALUATION FORMATIVE
<p><b>Mesurer les progrès</b> <u>Situation de référence</u> Bilan des savoirs construits</p>	<p><b>Par 2 : à mi-hauteur, genoux au sol → déséquilibre et chute en opposition puis travail au sol.</b>  Fiche p 23</p>	EVALUATION SOMMATIVE

**REINVESTIR, AVEC L'USEP, DANS UNE RENCONTRE SPORTIVE**

**Travaux possibles avant et après la séance d'EPS**  
**Dire-lire-écrire, vivre ensemble, interdisciplinarité**

Avant la séance	Séances d'EPS Par étapes	Après la séance
<p><b>Identifier :</b> Les connaissances et les représentations de l'activité, vécu antérieur...</p> <p>Les enjeux émotionnels : appréhension, envie, rejet, mise en danger...</p> <p><b>Présenter :</b> Les règles essentielles pour vivre l'activité (sécurité, réglementation, tenue adaptée...)</p> <p><b>Introduire :</b> Le lexique spécifique de l'activité, l'aspect culturel de l'activité</p> <p>Système de traces écrites (cahier du ...)</p> <p>Les différents rôles sociaux</p>	<p align="center"><b>Entrer dans l'activité</b></p> <p align="center"><u>Situations globales,</u> Découvrir l'activité, plaisir d'agir, de faire</p>	<p><b>Revenir sur :</b> Les émotions ressenties ; Les échecs et les réussites ; Les règles de sécurité, de jeu, de vie</p> <p><b>Compléter :</b> Le cahier de judo</p>
<p><b>Codifier et fixer :</b> Le dispositif Les règles de jeu</p> <p><b>Introduire :</b> Les outils d'analyse : grille(s) d'observation(s), de résultats...</p>	<p align="center"><b>Se situer</b></p> <p align="center"><u>Situation de référence</u> Bilan des connaissances sur soi et sur l'activité</p>	<p><b>Revenir sur :</b> Les résultats collectifs et/ou individuels ; essais d'analyses (sur la base des outils utilisés)</p> <p><b>Identifier :</b> Les réussites, les échecs donc les besoins collectivement et individuellement</p> <p><b>Compléter :</b> Le cahier de judo</p>
<p><b>Définir :</b> Un projet d'action collectif et/ou individuel pour progresser</p> <p><b>Présenter :</b> Les ateliers mis en place (tâches)</p> <p><b>Construire :</b> Les outils élèves d'évaluation <u>formatrice</u> : grille(s) d'observation(s), de résultats</p>	<p align="center"><b>Apprendre et progresser</b></p> <p align="center"><u>Situations d'apprentissage</u> Structuration, amélioration des conduites motrices</p>	<p><b>Suivre et faire vivre :</b> Le projet d'action collectif et/ou individuel</p> <p><b>Développer :</b> Les connaissances sur l'activité : actualité, histoire, culture...</p> <p><b>Relier :</b> Les apprentissages en EPS aux autres domaines disciplinaires de l'école</p> <p><b>Compléter :</b> Le cahier de judo</p>
<p><b>Revenir sur :</b> Le dispositif Les règles de jeu, les outils d'analyse: grille(s) d'observation(s), de résultats...</p>	<p align="center"><b>Mesurer les progrès</b></p> <p align="center"><u>Situation de référence</u> Bilan des savoirs construits</p>	<p><b>Revenir sur :</b> Les résultats collectifs et/ou individuels ; comparaison avec SR1 Les projets d'action en termes de bilans</p> <p><b>Identifier :</b> Les progrès réalisés collectivement et individuellement</p> <p><b>Compléter :</b> Le cahier de judo</p>
<p><b>Préparer :</b> L'action programmée : rencontre USEP, sortie scolaire...</p>	<p align="center"><b>Réinvestir</b></p>	<p><b>Revenir sur :</b> Les résultats Les ressentis</p> <p><b>Communiquer :</b> Avec les autres classes, les familles... sur les journaux d'école ou la presse, les blogs ou sites d'école...</p> <p><b>Finaliser :</b> Le cahier de judo</p>

## Elèves à Besoin Educatifs Particuliers Une démarche d'adaptation en 3 temps

Une entrée par les compétences de l'élève en s'appuyant sur des situations d'apprentissages ordinaires :

- L'observation de l'élève dans une situation d'apprentissage pour identifier les compétences et les réussites
- La formulation d'hypothèses en termes de besoins éducatifs particuliers
- Des propositions d'adaptations permettant à chacun d'apprendre, d'être en réussite et de prendre du plaisir.

### Evaluer un élève sans adapter revient à évaluer son handicap...

« La manipulation des variables didactiques suppose de la part de l'enseignant une identification de celles-ci, ainsi qu'une identification la plus fine possible des ressources de l'élève. En effet, la maîtrise de ces variables constitue le moyen principal pour construire le décalage optimal entre les contraintes de la tâche et les ressources de l'élève. Le jeu sur les variables est donc un élément essentiel puisque c'est lui qui détermine les possibilités de « perturbations adéquates » de l'élève afin qu'il puisse entrer dans une dynamique de transformation de ses comportements. »

V.LAMOTTE - Lexique de l'enseignement de l'EPS - 2007



ETAPE 1 :  
ENTRER DANS L'ACTIVITE

FICHE 1 : lézards et fourmis

**But :** récupérer le maximum de ballons (ou autres objets)

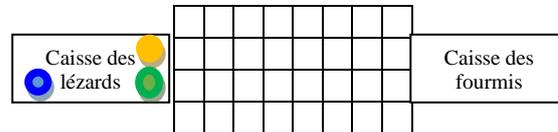
**Objectifs d'apprentissage :**

- Oser s'engager dans l'activité
- Oser entrer en contact avec les autres
- S'approprier les règles de sécurité de l'activité

**Principe d'action mis en œuvre :** utiliser le poids de son corps

**Dispositif pour une demi-classe :**

- **Groupe :** 2 équipes
- **Espace :** délimité par des tapis
- **Temps :** plusieurs manches de 3 à 5 min (à chaque manche, inverser les rôles fourmis et lézards)
- **Matériel :** des tapis, des chasubles de 2 couleurs (une couleur pour les fourmis et une pour les lézards), des ballons (ou autres objets, pas trop petits) dans la caisse des lézards



**Consignes :**

Pour les fourmis : chaque fourmi prend un ballon dans la caisse des lézards et doit le rapporter dans sa caisse placée à l'opposé.

Pour les lézards : récupérer les ballons portés par les fourmis et les remettre dans leur caisse.

Un seul lézard peut s'opposer à une seule fourmi.

Pour les arbitres : faire respecter les règles de sécurité (voir page 2). Veillez à ce que les lézards et les fourmis ne soient jamais debout et ne sortent pas des tapis. Compter les ballons à la fin du jeu et désigner les vainqueurs.

**Critères de réalisation :**

- Comprendre son rôle (fourmi, lézard ou arbitre).
- Mettre en œuvre une stratégie pour « gagner » des ballons.

**Critères de réussite :**

A la fin du jeu, avoir plus de ballons (ou autres objets) que l'équipe adverse.

**Variables didactiques :**

- les fourmis se placent vers leur caisse et les lézards peuvent les empêcher d'avancer
- nombre d'espace de jeux, 1 ou 2 (pour limiter le nombre d'élèves dans un même espace)
- nombre d'élèves par équipe
- nombre de caisses (possibilité d'en rajouter pour dispatcher davantage les joueurs)
- taille des objets (pour favoriser davantage les récupérations).
- durée du jeu.

FICHE 2 : lézards et serpents

**But :**

Serpent : attraper la queue (le foulard) des lézards

Lézard : ne pas perdre sa queue (son foulard)

**Objectifs d'apprentissage :**

Oser s'engager dans l'activité

Oser entrer en contact avec les autres

Apprendre à chuter (mi-hauteur)

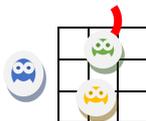
**Principes d'action mis en œuvre :**

Supprimer les appuis de l'adversaire

Utiliser la force de l'adversaire

**Dispositif pour une demi-classe :**

- **Groupe** : par 3 ou 4
- **Espace** : délimité par des tapis
- **Temps** : la récupération du foulard marque la fin du jeu
- **Matériel** : des tapis, des chasubles de 3 couleurs (une couleur pour les serpents, une pour les lézards et une pour les arbitres), des foulards (assez longs pour favoriser les réussites)



**Consignes :**

Départ sur les 2 genoux.

Pour les serpents : récupérer la queue des lézards.

Pour les lézards : ne pas se faire prendre sa queue.

Pour les arbitres : faire respecter les règles de sécurité (voir page 2). Veillez à ce que les lézards et les fourmis ne soient jamais debout et ne sortent pas des tapis. Désigner le vainqueur.

**Critères de réalisation :**

Comprendre son rôle (serpent, lézard ou arbitre).

Mettre en œuvre une stratégie pour récupérer (serpent) ou garder (lézard) le foulard.

**Critères de réussite :**

Pour les serpents : avoir récupéré la queue des lézards.

Pour les lézards : avoir conservé sa queue.

**Variables didactiques :**

- départ avec un seul genou au sol pour apprendre à chuter à mi-hauteur
- emplacement et taille des foulards (dans le dos ou sur le côté par exemple) (pour favoriser les réussites et diversifier les stratégies)
- durée du jeu (si le foulard n'est pas récupéré)

**FICHE : LA TORTUE 1 (référence initiale)**

**But :**

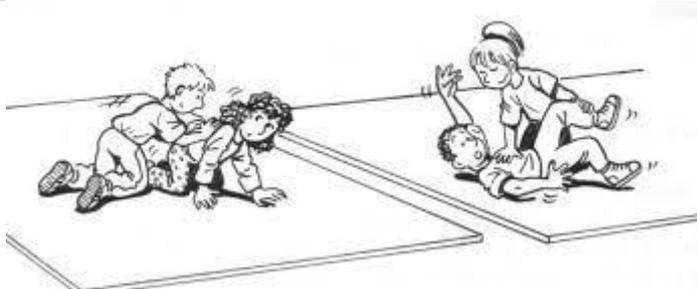
- Pour le jardinier : retourner la tortue.
- Pour la tortue : rester à 4 pattes.

**Objectifs d'apprentissage :**

- Supprimer les appuis ;
- Accepter le contact ;
- S'engager dans l'affrontement.

**Principes d'action mis en œuvre :**

- Supprimer les appuis de l'adversaire.
- Utiliser le poids de son corps.
- Résister, garder ses appuis.

**Dispositif****Consignes :**

Une tortue (un enfant à 4 pattes) et un chasseur s'affrontent : pour gagner, le jardinier doit retourner sur le sol la tortue, qui doit se retrouver sur le dos (dos plus orienté vers le sol).

A l'inverse, pour gagner, la tortue doit résister pour rester sur ses 4 pattes.

« 2 par 2, un élève fait la tortue, un élève fait le jardinier »

« La tortue se positionne à 4 pattes. Le jardinier se positionne à genoux à côté de lui. »

« Le but du jardinier est de retourner la tortue sur le dos ; le but de la tortue est de rester à 4 pattes »

**Déroulement :**

Le rôle de cette activité est de mettre les élèves en situations de recherche.

L'enseignant ne donne pas de conseil particulier.

Le jeu dure une minute, puis les élèves changent de rôle au sein de l'équipe pour être respectivement jardinier (attaquant), tortue (défenseur) et arbitre.

Après les duels, une discussion est ouverte avec les élèves pour faire ressortir les possibilités, gestes qui permettent de réussir quel que soit son rôle. On va vers une collecte puis une stabilisation des principes d'actions.

**Critères de réalisation :**

- Acceptation du contact
- Engagement dans l'activité :

Tortue : résister, cherche à se maintenir à 4 pattes.

Jardinier : tentatives, recherches, de retournement.

**Critères de réussite :**

- Tortue : j'ai réussi à ne pas être sur le dos / à rester à 4 pattes
- Jardinier : j'ai réussi à retourner la tortue sur le dos

NB : le dos est en direction du tapis – pas d'obligation de « plaquer le dos ».

**Variables :**

Un élève observateur peut être associé à chaque binôme avec mission de noter les critères de réalisation des joueurs ; de valider les critères de réussites ; de veiller au respect des règles de sécurité (ne pas tirer par la tête ou les vêtements, ne pas faire mal, se faire mal ou se laisser faire mal.)

**FICHE 1 : le loup et l'agneau**
**But :**

- Pour le loup : maintenir l'agneau sur le dos, l'empêcher de regagner la bergerie.
- Pour l'agneau : s'échapper des griffes du loup, regagner la bergerie.

**Objectifs d'apprentissage :**

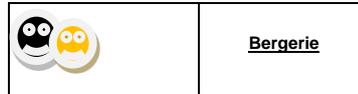
- Oser s'engager dans l'activité
- Oser entrer en contact avec les autres
- Maintenir une attention et un effort soutenus

**Principes d'action mis en œuvre :**

- Supprimer les appuis de l'adversaire, utiliser le poids de son corps.
- Esquiver, résister, repousser, se dégager de l'immobilisation, garder ses appuis, se déplacer.

**Dispositif :**

- **Groupe :** par 2, 1 contre 1 / Rôles différenciés
- **Espace :** 2 tapis minimum
- **Temps :** 1 minute ou avoir regagné la bergerie avant le temps écoulé.  
Travail effectué en 2 temps : inverser les rôles.
- **Matériel :** des tapis


**Consignes :**

- **Départ :** L'agneau est allongé sur le dos ; le loup (son adversaire) le tient plaqué au sol, dans le respect des règles de sécurité.
- Au signal,  
Pour le loup : Le loup doit empêcher l'agneau de pénétrer dans la bergerie.  
Pour l'agneau : Le corps tout entier de l'agneau doit entrer dans la bergerie.
- **Pour les arbitres :**  
Faire respecter les règles de sécurité (page 2).  
Veillez à ce que le loup et l'agneau ne soient jamais debout et ne sortent pas des tapis.  
Désigner le vainqueur.

**Critères de réalisation :**

- Comprendre son rôle.
- Mettre en œuvre une stratégie pour immobiliser l'agneau sur le dos.
- Mettre en œuvre une stratégie pour se déplacer, ramper pour regagner la zone appelée bergerie.

**Critères de réussite :**

- Pour le loup : avoir maintenu l'agneau sur le premier tapis.
- Pour l'agneau : être rentré dans la bergerie.

**Variables didactiques :**

- Varier les adversaires.
- Imposer un type de saisie (ex : à cheval sur l'adversaire, s'allonger sur lui en croix, saisie des bras, des jambes...).
- Varier le temps de jeu en le diminuant ou en l'augmentant.

**FICHE 2 : chameaux / chamois**

**But :** A l'annonce de leur nom (chameaux ou chamois), les joueurs partent à 4 pattes en direction de leur camp. Les joueurs de l'équipe opposée doivent les empêcher d'y arriver en les immobilisant ou en les retournant sur le dos.

**Objectifs d'apprentissage :**

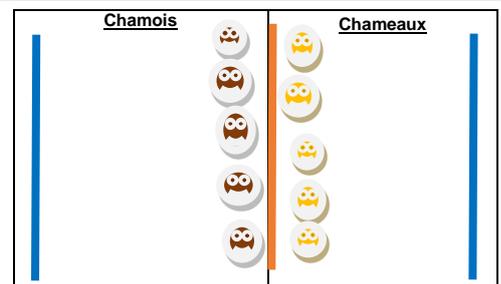
- Réagir à un signal
- Oser s'engager dans l'activité
- Oser entrer en contact avec les autres
- Maintenir une attention et un effort soutenus

**Principes d'action mis en œuvre :**

- Supprimer les appuis de l'adversaire, utiliser le poids de son corps.
- Esquiver, résister, repousser, se dégager de l'immobilisation., garder ses appuis, se déplacer.

**Dispositif :**

- **Groupe :** groupe classe / rôles différenciés
- **Espace :** délimité par des tapis (ou dojo)
- **Temps :** 1 à 3 minutes ou avoir regagné son camp avant le temps écoulé.
- **Matériel :** tapis – chasubles


**Consignes :**

- **Départ :** Chameaux et chamois sont assis dos à dos au centre de la zone de jeu. Le maître raconte une histoire mettant en scène ces animaux. A l'annonce de leur nom, les joueurs partent à 4 pattes en direction de leur camp. Les joueurs de l'équipe opposée doivent les empêcher d'y arriver en les immobilisant ou en les retournant sur le dos.
- **Pour les arbitres :** Faire respecter les règles de sécurité (voir page 2). Veillez à ce que le loup et l'agneau ne soient jamais debout. Désigner le vainqueur.

**Critères de réalisation :**

- Comprendre son rôle.
- Mettre en œuvre une stratégie pour immobiliser son adversaire ou le retourner sur le dos.
- Mettre en œuvre une stratégie pour se déplacer, ramper pour regagner son camp.

**Critères de réussite :**

- Avoir maintenu son adversaire en dehors de son camp.  
ou
- Avoir regagné son camp.

**Variables didactiques :**

- Attribution de points selon l'objectif visé (ex : 2 points pour les retournements...).
- Faire varier les positions de départ (4 pattes, à plat ventre etc...)
- Varier le temps de jeu en le diminuant ou en l'augmentant.
- Varier la taille de l'espace de jeu (avec plus ou moins de profondeur).

**ETAPE 3 :  
APPRENDRE ET PROGRESSER**

**FICHE n° 3 : l'horloge**

**But :**

Pour l'aiguille : au sol, faire le tour d'un partenaire qui symbolise le cadran de l'horloge en l'immobilisant.  
Pour le cadran de l'horloge : empêcher la progression de l'aiguille.

**Objectifs d'apprentissage :**

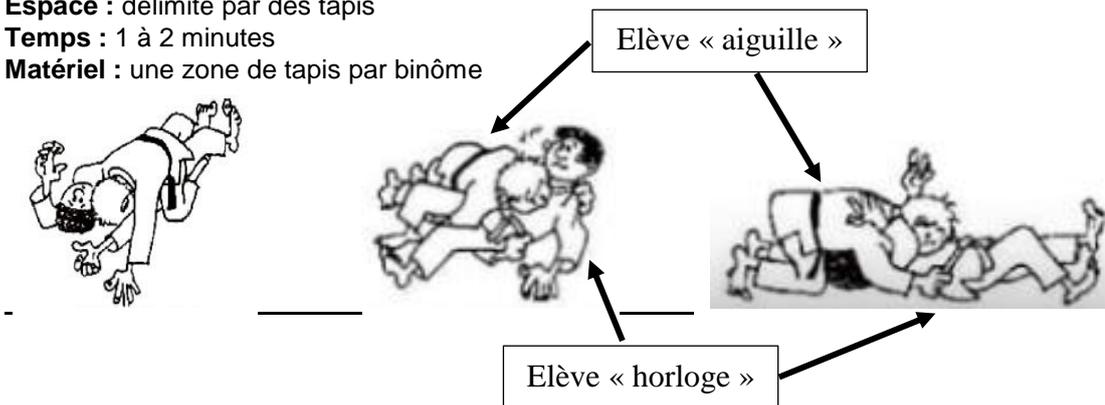
Oser entrer et rester en contact avec l'autre par le torse  
Enchaîner des immobilisations  
Travailler les appuis

**Principes d'action mis en œuvre :**

Utiliser différentes immobilisations  
Utiliser le poids du corps  
Empêcher l'adversaire de bouger

**Dispositif :**

- **Par binômes**
- **Espace :** délimité par des tapis
- **Temps :** 1 à 2 minutes
- **Matériel :** une zone de tapis par binôme



**Consignes :**

Départ : le premier élève (qui symbolise le cadran de l'horloge) est sur le dos. Le second élève (aiguille de l'horloge) est sur le ventre, avec le torse collé au partenaire.  
Pour « l'horloge » : empêcher l'aiguille de progresser.  
Pour « l'aiguille » : progresser en immobilisant son partenaire et en restant en contact avec lui par le torse.

**Critères de réalisation :**

Mettre en œuvre une technique pour immobiliser son partenaire (aiguille) ou empêcher la progression de son partenaire (cadran de l'horloge).

**Critères de réussite :**

Pour le cadran : avoir empêché les aiguilles de faire le tour du cadran  
Pour l'aiguille : faire le tour du cadran

**Variables didactiques :**

- durée du jeu
- prise en compte du poids des élèves

**FICHE : LA TORTUE 2 (référence finale)**
**But :**

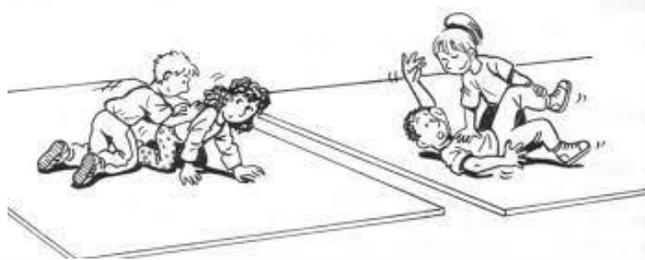
- Pour le jardinier : retourner la tortue.
- Pour la tortue : rester à 4 pattes.

**Objectifs d'apprentissage :**

- Supprimer les appuis ;
- Accepter le contact ;
- S'engager dans l'affrontement.

**Principes d'action mis en œuvre :**

- Supprimer les appuis de l'adversaire.
- Utiliser le poids de son corps.
- Résister, garder ses appuis.

**Dispositif :**

**Consignes :**

Une tortue (un enfant à 4 pattes) et un chasseur s'affrontent : pour gagner, le jardinier doit retourner sur le sol la tortue, qui doit se retrouver sur le dos (dos plus orienté vers le sol).

A l'inverse, pour gagner, la tortue doit résister pour rester sur ses 4 pattes.

« 2 par 2, un élève fait la tortue, un élève fait le jardinier »

« La tortue se positionne à 4 pattes. Le jardinier se positionne à genoux à côté de lui. »

« Le but du jardinier est de retourner la tortue sur le dos ; le but de la tortue est de rester à 4 pattes. »

« L'arbitre observe le duel, veille au respect des règles de sécurité et note le gagnant. »

**Déroulement :**

Le rôle de cette activité est de mettre les élèves en situations de recherche.

L'enseignant ne donne pas de conseil particulier.

Le jeu dure une minute, puis les élèves changent de rôle au sein de l'équipe pour être respectivement jardinier (attaquant), tortue (défenseur) et arbitre.

Après les duels, une discussion est ouverte avec les élèves pour faire ressortir les possibilités, gestes qui permettent de réussir quel que soit son rôle. On va vers une collecte puis une stabilisation des principes d'actions.

**Critères de réalisation :**

- Acceptation du contact
  - Engagement dans l'activité :
- Tortue : résister, cherche à se maintenir à 4 pattes.  
Jardinier : tentatives, recherches, de retournement.

**Critères de réussite :**

- Tortue : j'ai réussi à ne pas être sur le dos / à rester à 4 pattes
  - Jardinier : j'ai réussi à retourner la tortue sur le dos
- NB : le dos est en direction du tapis – pas d'obligation de « plaquer le dos ».

**Variables :**

Un élève observateur peut être associé à chaque binôme avec mission de noter les critères de réalisation des joueurs ; de valider les critères de réussites ; de veiller au respect des règles de sécurité (ne pas tirer par la tête ou les vêtements, ne pas faire mal, se faire mal ou se laisser faire mal.)

**ETAPE 1 :**  
**ENTRER DANS L'ACTIVITE**
**FICHE : apprendre à faire chuter : le « volant »**

**But :** faire chuter son camarade en situation de coopération

**Objectifs d'apprentissage :**

Oser s'engager dans l'activité

Apprendre à faire chuter

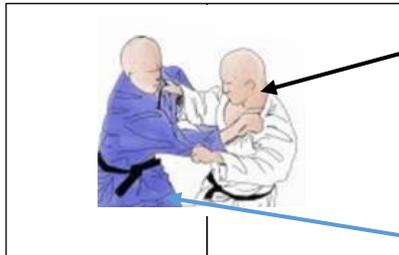
Apprendre à chuter

**Principe d'action mis en œuvre :** utiliser le poids de son corps, créer un déséquilibre

**Dispositif pour une demi-classe :**

- **Groupe :** des trinômes d'élèves
- **Espace :** délimité par des tapis
- **Temps :** répéter plusieurs fois les chutes en inversant les rôles (10 min) et en changeant les trinômes
- **Matériel :** 2 tapis pour 1 trinôme (élèves positionnés au milieu du tapis)

1 arbitre



Tori (celui qui fait chuter) :  
1 genou au sol

Uke (celui qui chute) :  
2 genoux au sol

**Consignes :**

Les 2 élèves doivent saisir la garde (voir photo) et attendre le signal de départ (Hajime).

Tori : doit faire chuter son adversaire.

Uke : doit chuter en avant sans résister.

Pour les arbitres : faire respecter la garde. Veillez à ce que les joueurs ne soient jamais debout. Veillez au respect des règles de sécurité, notamment chuter en coopération.

**Critères de réalisation :**

Pour Uke :

- la tête ne touche pas le sol, le menton est collé à la poitrine
- il roule sur le dos
- les coudes et les mains ne vont pas chercher le sol

Pour Tori :

- faire chuter du côté de la manche
- tirer sur la manche
- lever et pousser sur le col

**Critères de réussite :**

Avoir fait chuter son partenaire en respectant les critères de réalisation.

**Variables didactiques :**

- Hauteur de chute et direction de la chute.
- Elèves en déplacement (type valse).
- Cible dans laquelle il faut réaliser la chute.

**Apprendre à chuter : en avant et en arrière****But :** chuter en avant et en arrière**Objectifs d'apprentissage :**

Oser s'engager dans l'activité

Savoir chuter vers l'avant et vers l'arrière

**Principe d'action mis en œuvre :** utiliser le poids de son corps, créer un déséquilibre**Dispositif pour une demi-classe :**

- **Groupe :** des binômes d'élèves
- **Espace :** délimité par des tapis
- **Temps :** répéter plusieurs fois les chutes (avant et arrière) en inversant les rôles (10 min) et en changeant les binômes
- **Matériel :** 2 tapis pour 1 binôme (élèves positionnés au milieu du tapis)

**Exercice 1 (chute avant) :**

Départ en position seiza, on pose les deux mains au sol, la tête sur le côté puis on pousse avec les jambes pour rouler.

**Objectif :** Rouler sur l'épaule en limitant le choc de la chute**Exercice 2 (chute avant) :**

**Exercice 3 (chute avant) :**

Démarrer à plat ventre et faire passer le corps par dessus l'épaule.

Objectif : Apprendre à rouler sur l'épaule en toute sécurité pour l'épaule.



**Exercice 4 (chute arrière) :**

Comme l'exercice n°1 en enchainant avec une chute arrière.

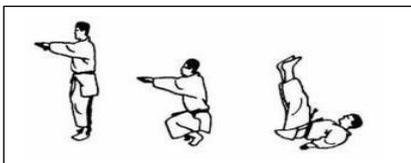
Objectif : Faire ressentir que les chutes avant et arrière sont le même mouvement dans le sens inverse.

Consignes particulières : Laisser les deux mains au sol, même entre les deux mouvements.



**Exercice 5 (chute arrière) :**

Passer par la position accroupie avant de chuter sur le sol.



**Exercice 6 (chute avant à 2) :**

Exercice à faire à 2. Le but est de bien protéger le pratiquant en rentrant bien la nuque. Celui qui aide chute rentre la nuque avec une main et avec l'autre main, il aide à passer les jambes pour rouler.

Objectif :



**Consignes :**

L'élève qui chute doit attendre le signal de départ (Hajime).

Le second élève est observateur et doit valider la chute de son camarade.

**Critères de réalisation :**

La tête ne touche pas le sol, le menton est collé à la poitrine

Il roule sur le dos

Les coudes et les mains ne vont pas chercher le sol

**Critères de réussite :**

Avoir fait chuter son partenaire en respectant les critères de réalisation.

La tête ne touche pas le sol, le menton est collé à la poitrine

Il roule sur le dos

Les coudes et les mains ne vont pas chercher le sol

**Variables didactiques :**

- Hauteur de chute.

- Direction de la chute.

- Cible dans laquelle il faut réaliser la chute.

**ETAPE 2 :  
SE SITUER – Situation de référence -**

**FICHE : Chute en coopération et opposition retardée (référence initiale)**

**But :**

- Pour Tori : faire chuter Uke puis l'immobiliser sur le dos au sol
- Pour Uke : chuter en sécurité puis ne pas rester immobilisé sur le dos.

**Objectifs d'apprentissage :**

- Supprimer les appuis ;
- Immobiliser l'adversaire sur le dos.
- Accepter le contact ;
- S'engager dans l'affrontement.

**Principes d'action mis en œuvre :**

- Supprimer les appuis de l'adversaire.
- Utiliser le poids de son corps. .
- Utiliser différentes immobilisations
- Se servir de son corps pour ne pas se faire immobiliser

**Dispositif :**

- **Groupe** : par 2, 1 contre 1 / Rôles différenciés : Tori (fait chuter) et Uke (chute) + 1 arbitre
- **Espace** : 2 tapis par groupe
- **Temps** : 15 minutes au total. Oppositions d'une minute..  
Travail effectué en 2 temps : inverser les rôles.

**Matériel** : des tapis



Kumikata  
a

**Consignes :**

- **Départ** : Tori et Uke saisissent le kumikata, un genou au sol pour Tori, les 2 pour Uke..
- Au signal,  
Pour Tori : A partir du kumikata, faire chuter Uke.  
Pour Uke : Accompagner le déséquilibre, chuter en sécurité.  
Opposition différée une fois uke au sol : Tori doit l'immobiliser sur le dos
- **Pour les arbitres** :  
Faire respecter les règles de sécurité (page 2).  
Désigner le vainqueur.

**Critères de réalisation :**

- Comprendre son rôle.
- Mettre en œuvre une stratégie pour déséquilibrer, faire chuter l'adversaire et l'immobiliser au sol.
- Effectuer une chute en sécurité.
- Mettre en œuvre une stratégie pour ne pas être immobilisé au sol.

**Critères de réussite :**

- Pour Tori : faire chuter Uke, l'immobiliser au sol sur le dos.
- Pour Uke : chuter en sécurité, ne pas se faire immobiliser sur le dos.

**Variables :**

Un élève observateur peut être associé à chaque binôme avec mission de noter les critères de réalisation des joueurs ; de valider les critères de réussites ; de veiller au respect des règles de sécurité (ne pas tirer par la tête ou les vêtements, ne pas faire mal, se faire mal ou se laisser faire mal.)

**FICHE 1 : le volant en opposition progressive**
**But :**

- Pour Tori : faire chuter Uke et l'amener au sol
- Pour Uke : ne pas chuter

**Objectifs d'apprentissage :**

- Pour Tori : Supprimer les appuis, provoquer le déséquilibre
- Pour Uke : Contrer le déséquilibre, chuter en sécurité
- Oser entrer en contact avec les autres

**Principes d'action mis en œuvre :**

- Supprimer les appuis de l'adversaire, utiliser le poids de son corps
- Résister, repousser, garder ses appuis, son équilibre
- Enrouler son corps pour chuter en sécurité

**Dispositif :**

- **Groupe :** par 2, 1 contre 1 / Rôles différenciés : Tori (fait chuter) et Uke (chute) + 1 arbitre
- **Espace :** 2 tapis par groupe
- **Temps :** 15 minutes au total. Oppositions d'une minute..  
Travail effectué en 2 temps : inverser les rôles.
- **Matériel :** des tapis

**Consignes :**

- **Départ :** Tori, un genou au sol, pose le kumikata, Uké, les 2deux genoux au sol, a les bras repliés devant le torse, mains sur les épaules
- Au signal,  
Pour Tori : A partir de son kumikata, il doit faire chuter Uke à l'aide d'un mouvement rotatif des bras, (comme un volant de voiture).  
Pour Uke : Résister au déséquilibre, chuter en sécurité.
- **Pour les arbitres :**  
Faire respecter les règles de sécurité (page 2).  
Désigner le vainqueur.

**Critères de réalisation :**

- Comprendre son rôle.
- Mettre en œuvre une stratégie pour déséquilibrer et faire chuter l'adversaire.
- Mettre en œuvre une stratégie pour ne pas être déséquilibrer.
- Effectuer une chute en sécurité.

**Critères de réussite :**

- Pour Tori : déséquilibrer et faire chuter Uke
- Pour Uke : ne pas chuter.

**Variables didactiques :**

- Varier les adversaires.
- Permettre à Uke d'utiliser un bras en opposition à celui qui saisit la manche, de saisir également le kumikata.

**ETAPE 3 :  
APPRENDRE ET PROGRESSER**

**FICHE 2 : Jeu de déplacement – déséquilibrer l'adversaire**

**But :** **Tori** doit amener Uke jusqu'à la ligne d'arrivée en le déséquilibrant.

**Uke** doit résister aux déplacements que Tori essaye de lui imposer.

**Objectifs d'apprentissage :**

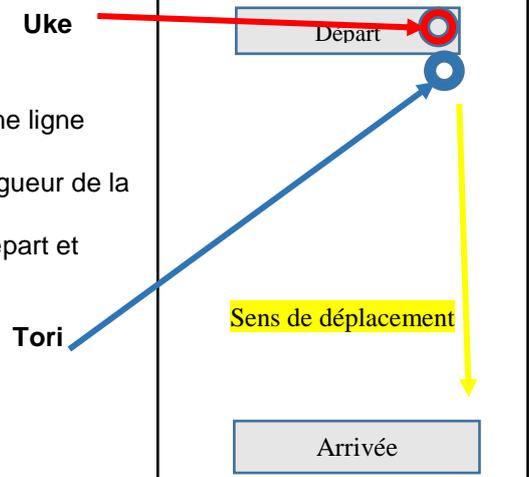
- Oser entrer en contact avec les autres
- Saisir un kumikata correct
- Identifier les forces à exercer pour déséquilibrer l'adversaire

**Principes d'action mis en œuvre :**

- Alternner l'application des forces de déséquilibre d'un côté et de l'autre (tirer sur la manche puis sur le col, et répéter).
- Se déplacer en pas chassés
- Résister à l'action de l'adversaire

**Dispositif :**

- **Groupe :** par deux
- **Espace :** tapis formant une « piste » : un point de départ et une ligne d'arrivée
- **Temps :** 1min par essai (plus ou moins en fonction de la longueur de la piste)
- **Matériel :** tapis – judogi – bandes silicones matérialisant le départ et l'arrivée



**Consignes :**

- **Départ :** Debout, Tori et Uke saisissent le kumikata. Au signal (Hajime), Tori essaye d'amener Uke à dépasser la ligne d'arrivée.
- **Pour Tori :** « déséquilibrer Uke en alternant un tirage sur la manche et un tirage sur le col »
- **Pour Uke :** « résister aux actions de Tori sans contre-attaquer »

**Critères de réalisation :**

- Exercer des forces dans différentes directions pour déséquilibrer l'adversaire et le déplacer progressivement
- Saisir un kumikata correct (saisie au coude et au col)

**Critères de réussite :**

- Avoir amener Uke à dépasser la ligne d'arrivée  
ou
- Avoir empêcher Tori de nous amener derrière la ligne

**Variables didactiques :**

- Modifier la situation en mettant Uke dos à la ligne → Tori doit à présent « pousser » Uke
- Supprimer la saisie d'une main pour Tori, d'une main pour Uke, des deux mains pour Uke...
- Réaliser la situation à partir de la position de référence du module (un genou au sol)

## FICHE 3 : Gulliver

**But : Rôles différenciés**

- Se retourner.
- Entraver au maximum l'adversaire avec son corps.

**Objectifs d'apprentissage :**

- Oser s'engager dans l'activité
- Saisir et déséquilibrer
- Rechercher de bons appuis
- Maintenir une attention et un effort

**Principes d'action mis en œuvre :**

- S'aligner sur le corps de son adversaire
- Utiliser le poids de son corps

**Dispositif :**

- **Par groupe** : par 3 (2 combattants, 1 arbitre)
- **Espace** : 2 tapis minimum
- **Temps** : 3 secondes maximum
- **Matériel** : des tapis

**Consignes :**

- **Départ** : Gulliver est allongé sur le dos ; son adversaire le tient plaqué au sol, dans le respect des règles de sécurité.
- Au signal, Gulliver doit se retourner en 3 secondes. Son adversaire doit l'entraver.
- **Pour les arbitres** : Faire respecter les règles de sécurité (page 2). Désigner le vainqueur.
- **Variable** : Gulliver doit se relever en 10 ou 15 secondes

**Critères de réalisation :**

- Comprendre son rôle.
- Mettre en œuvre une stratégie pour immobiliser Gulliver sur le dos.
- Mettre en œuvre une stratégie pour se retourner.

**Critères de réussite :**

- Pour Gulliver : Se retourner dans le temps imparti
- Pour l'adversaire, immobiliser Gulliver.

**FICHE : Opposition (référence finale)**

**But :**

- A mi-hauteur, genoux au sol, fair tomber son adversaire et l'immobiliser sur le dos

**Objectifs d'apprentissage :**

- Supprimer les appuis ;
- Immobiliser l'adversaire sur le dos.
- Accepter le contact ;
- S'engager dans l'affrontement.

**Principes d'action mis en œuvre :**

- Supprimer les appuis de l'adversaire.
- Utiliser le poids de son corps.
- Utiliser différentes immobilisations
- Se servir de son corps pour ne pas se faire immobiliser

**Dispositif :**

- **Groupe** : par 2, 1 contre 1
- **Espace** : 2 tapis par groupe
- **Temps** : 45 minutes au total. Oppositions d'une minute.  
Travail effectué en 2 temps : inverser les rôles.

**Matériel** : des tapis

**Consignes :**

- **Départ** : Genoux au sol, Tori et Uke saisissent le kumikata,
- Au signal,  
Opposition
- **Pour les arbitres** :  
Faire respecter les règles de sécurité (page 2).  
Désigner le vainqueur.

**Critères de réalisation :**

- Comprendre son rôle.
- Mettre en œuvre une stratégie pour déséquilibrer, faire chuter l'adversaire et l'immobiliser au sol.
- Effectuer une chute en sécurité.
- Mettre en œuvre une stratégie pour ne pas être immobilisé au sol.

**Critères de réussite :**

- Immobiliser son adversaire sur le dos au sol.

**Variables :**

Un élève observateur peut être associé à chaque binôme avec mission de noter les critères de réalisation des joueurs ; de valider les critères de réussites ; de veiller au respect des règles de sécurité (ne pas tirer par la tête ou les vêtements, ne pas faire mal, se faire mal ou se laisser faire mal.)