



Coopérer/ s'opposer

- **jeux
d'opposition**
-

JEUX D'OPPOSITION : LUTTE

Cycles 1, 2, 3

OBJECTIF

Collaborer, coopérer, s'opposer (cycle 1)

CHAMP D'APPRENTISSAGE

Conduire et maîtriser un affrontement collectif ou interindividuel (cycle 2,3)

ACTIVITÉ

| Lutte.

CETTE ACTIVITÉ PERMET

- | De développer la motricité (pousser, tirer, retourner, immobiliser, déséquilibrer, saisir).
- | De développer les capacités perceptives (déplacements, rapidité de réaction, anticipation).
- | De favoriser le contrôle de son agressivité (maîtriser ses émotions, son affectif, son agressivité).
- | De favoriser le développement social (respect scrupuleux de règles incontournables).

RÈGLES DE SÉCURITÉ

- | Penser à éliminer les dangers éventuels (objet sur ou proche des tapis,...).
- | Les élèves doivent avoir une tenue adaptée : pas de bijoux (montres, colliers, boucles d'oreilles...), tenue de sport souple, retirer les vestes/blouses.
- | Définir la zone d'évolution.
- | Rappeler les règles d'or : ne pas se faire mal, ne pas faire mal aux autres, ne pas se laisser faire mal.
- | Ne pas tirer les vêtements, attraper par le cou, tirer les bras par les extrémités...

DÉFINITION

| S'investir dans une activité de corps-à-corps pour priver l'adversaire de sa liberté d'action.

SITUATION DE RÉFÉRENCE

| D'une position à genoux, amener au sol son adversaire et le maintenir immobiliser sur le dos durant trois secondes.





Coopérer/ s'opposer

LUTERIE

PÂSSÉE 1 - LES BÊTES

OBJECTIF

S'achaler la piao du corp.

CRITÈRES DE RÉALISATION

Le chain : a chaton su les jenoués
L'olifant : a chaton sans les jenoués
l'Iragne : su le dôs, o les piës e les mains
Le velin : se herser adent, le binot den la pllace.

DÉROULEMENT

S'emouvoir come la bête q'êt nomée :
un chain, un olifant, eune iragne e un
velin.

PÂSSÉE 1 - RESTER ANIJË

OBJECTIFS

Garder son contr-jouou le dôs paissë den la pllace.
Se decancher d'un empôzement.

BUT

Pour le defensou : se mettr adent.
Pour l'atacant : garder le defensou anijë (su
le dôs)

CRITÈRES DE RÉALISATION

Pour l'atacant :

- Y'étr le pus livard q'i peut
- Y'étr paissë a son contr-jouou
- Haper un bras e eune qhette

Pour le defensou :

- Empôzer l'atacant de haper ses
bras ou ben ses qhettes

CONSIGNE

"T'âs de tâcher mayen de denijer dede
ton let. Ton contr-jouou a li de te n-n
empôzer".

VARIABLES

Chanjer la meniere q'a le defensou d'enrayer
(les bras long le corp, les qhettes raguerouées,
les bras ouverts, a carbillaod...) Chanjer ses drets
a l'atacant (amain, de cai q'il a le dret de haper...)

DISPOSITIF

Ebluçons par coupl de deûz su 2 tapis (3mx3m)

Le defensou ét evâillë su son dôs.

L'atacant ét evâillë su li.

Ça q'enraye e aboute ao signa de l'ensegnou.
Temp a contr-jouer : trente secondes

En terchanje les rôles après eune pâssée pës en
chanje de contr-jouou.



Coopérer/ s'opposer

LUTERIE

PÂSSÉE 1 - LE CHAÇOU E LA TORTUE

OBJECTIFS

Devirer, blloter.

BUT

Pour le chaçou : devirer la tortue
Pour la tortue : rester adent

DISPOSITIF

Ebluçons par coupl de deûz su 2 tapis (3mx3m).

Le chaçou se met a jenoués perchain de la tortue, la tortue se pllance su catr apouyes e ne dejite pouint.

Invention de se chomer.

Temp a contr-jouer : carante-cin secondes.

En terchanje les rôles après eune pâssé e en chanje de contr-jouer.

CONSIGNE

Ao signa de l'ensegnou, le chaçou tâche mayen de devirer la tortue su son dôs. La tortue tâche mayen d'endurer e de rester adent.

VARIABLES

Chanjer ses drets a la tortue : dret a dejiter.
Chanjer l'ain d'enrai.

CRITÈRES DE RÉALISATION

Pour la tortue :

- Y'étr paissé den la pllance.

Pour le chaçou :

- Haper un bras e eune qhette
- Y'étr paissé a la tortue
- Haler e devirer



Coopérer/ s'opposer

LUTERIE

PÂSSÉE 2 - LE VELIN E LA MANGOUST

OBJECTIFS

Bloter son contr-jouou. Se decancher.

BUT

Se decancher de la mangoust en se muçant den son pertuz.

VARIABLES

Elonji l'elegnement diq'a la muce.
Racourzi le temp pour y'aler a la muce.
Chanjer le balant de force.

CONSIGNE

Ao signa, le velin se herse a s'ensaover e tâche mayen d'ergagner son pertuz. La mangoust assaye de l'empôzer.

DISPOSITIF

Ebluçons par coupl de deûz : velin evâillë, adent, et la mangoust a chaton perchain du velin.
Temp a contr-jouer : carante-cin segondes pour ergagner la muce etablie a 4m dede la.

CRITÈRES DE RÉALISATION

Pour le velin :

- Se herse
- Dejiter come un velin.

Pour la mangoust :

- Toli les apouyes
- Y'étr le pus livard q'a peut
- Y'étr paissée ao velin.



Coopérer/ s'opposer

LUTERIE

PÂSSÉE 3 - LE PETIT TRAIN

OBJECTIF

S'achaler la piao du corp.

DÉROULEMENT

Dejiter par coupl de deûz, yun drere l'aotr.
Ao signa, fère d'après le dirijement e
terchanjer les rôles.

CRITÈRES DE RÉALISATION

Pâsser en dessour des qhettes a eune coterie.
Pâsser en dessour d'eune coterie a chaton.
Pâsser en dessour d'eune coterie en olifant.
Pâsser en dessour d'eune coterie en iragne.

PÂSSÉE 3 - GARDER LE CHÂTÈ

OBJECTIFS

Assenti a s'entr-biter.
Haper d'eune façon e de l'aotr.

BUT

Dehaler des tapis le pus de contr-jouous qe
n-i a mayen en eune minute de temp.

CONSIGNE

"Ao signa, v'avéz de dehaler vôs contr-
jouous du châte. V'avéz de ben obeyi és
régls d'ôr".

VARIABLES

Chanjer lous drets és lutous : possiblletè de
s'adeûzer, d'aotrs menieres de haper, degré
de force minze par les defensous.

DISPOSITIF

Eune aire de jeu ét bournée pour douze
ebluçons : deûz souétions de sice. Les
defensou se pllacent den le mitan du tapis,
den l'aire bournée, i sont qhu-a-qhu a sour
fin d'erperzenter un châte.
Invencion de se chomer.
L'eqhipe qi gagne la pouche ét la siene q'a
dehalè le pus fort de jouous.

CRITÈRES DE RÉALISATION

A-revaer o les régls d'ôr :

- N'i a pouint le dret d'atijer ou ben de fère
ma.
- Faot pouint se lésser avoir ma.
- Ne pouint hucher après la pocaoderie és
aotrs.

Haper son contr-jouou d'aotrs façons.
Dehaler son contr-jouou d'aotrs façons.



Coopérer/ s'opposer

LUTERIE

PÂSSÉE 3 - BOUTE LA CHERTE

OBJECTIFS

S'avizer des prinzes e des apouyes les pus avanjouzes.

BUT

Bouter la cherte diq'ao garis.

DISPOSITIF

Ebluçons par coupl de deûz, deûz lines a 3m yeune de l'aotr : les ebluçons sont drere eune line, il ont de tracer l'aotr line.

CRITÈRES DE RÉALISATION

Bouter ou ben haler.
Fère o la mouvée ao contr-jouou : "si qe le defensou hale, je boute" e de même a-rebou.

CONSIGNE

L'atacant a de bouter le defensou a sour fin de le mener diq'ao garis. Invencion de se chomer.

VARIABLES

Chanjer l'elegnement entr les deûz lines.

Chanjer l'amain coment q'en enraye (a jenoués, chomè, a chaton, evaillè adent).

Chanjer la façon de haper ao boutou a l'enrai.

Chanjer la sorte de mouvée : haler, devirer.

Chanjer le degré de force minz par la cherte.



Coopérer/ s'opposer

LUTERIE

PÂSSÉE 4 - LE PETIT TRAIN

OBJECTIF

S'achaler la piao du corp.

DÉROULEMENT

Dejiter par coupl de deûz, yun drere l'aotr.
Ao signa, fère d'après le dirijement e
terchanjer les rôles.

CRITÈRES DE RÉALISATION

Pâsser en dessour des qhettes a un coteri.
Pâsser en dessour d'un coteri en olifant, en iragne.
Roqer su le dôs a son coteri.
roqer su son coterie face-face.

PÂSSÉE 4 - MÉTR CÉZ 5AI

OBJECTIFS

Chambranler le contr-jouou e le dejiter
de l'aire.

BUT

Gagner les contr-joueries.

CONSIGNE

"Ao signa du departou, v'avéz de dejiter
votr contr-jouou du cerne. Ça q'enraye
ajenouâillê, en s'entr-empognant. V'avéz
de ben obeyi és réglis d'ôr. "

VARIABLES

Chanjer la tâille de l'aire de jeu.
Chanjer l'amain coment q'en enraye
(acroupichonê...)
A revés, mener son contr-jouou dessu
l'aire.

DISPOSITIF

Ebluçons par coupl de deûz + departous (yun
ou ben deûz).
Aire de jeu bournée o des merques (2m x 2m)
Le departou done le signa, conte les pouints e
dit qhi q'a gagnê, garanti le respect des réglis.
L'enseignou subele l'enrai e le bout des contr-
joueries (de 1 a 2 minutes de temp).

CRITÈRES DE RÉALISATION

Aguerier de s'entr-biter.
Façons de se mouver : bouter, haler.
Ben obeyi és réglis d'ôr.
Façons de s'entr-empogner.



Coopérer/ s'opposer

LUTERIE

PÂSSÉE 4 - LE RENÂ E LA POULE

OBJECTIFS

Blloter e se decanher.

CONSIGNE

“O eune empogne a son bada, l’erna a d’empôzer la poule de dejiter du tapis diq’ao signa de fin, e de ben obeyi és réglis d’or.”

DISPOSITIF

Aire de jeu bournée (3m x 3m).
La poule enraye a chaton, l’erna ét ajenouâillë, o ses pognes su le dôs a la poule.
Ça q’enraye e ça q’aboute ao signa de l’enseignou. Trente segondes de temp a contere-jouer.
Terchnajer les rôles après eune pâssée pès chanjer de contr-jouou.

BUT

L’erna a d’empôzer la poule de se n-n aler (dejiter du tapis).

VARIABLES

Chanjer la tâille de l’aire de jeu.
Chanjer ses drets a l’atacou (amain, empognes, ...)
Racourzi ou ralonji la durance a contere-jouer.

CRITÈRES DE RÉALISATION

Pour l’atacou :

- Y’étr le pus livard q’i peut
- Y’étr paissë a son contr-jouou
- Empogner un bras e eune qhette

Pour le defensou :

- Empôzer l’atacou d’empogner ses bras ou ben ses qhettes.

PÂSSÉE 5 - BESSONS PAISSËS

OBJECTIF

S’achaler la piao du corp.

DÉROULEMENT

Se mouwer ben adeûzës, tenant acôtë a l’aotr (en empognant ses chevies de pië).
Ao signa, terchanjer les rôles.

CRITÈRES DE RÉALISATION

La charpelouze : les deûz a chaton
Le ramou : assis yun drere l’aotr.
La berouette : yun chomë, l’aotr apouyë su les mains.



Coopérer/ s'opposer

LUTERIE

PÂSSÉE 5 - LE CHÂÇOU E LA TORTUE

OBJECTIFS

Devirer, blloter.

BUT

Pour le chaçou : devirer la tortue
Pour la tortue : rester adent.

DISPOSITIF

Ebluçons par coupl de deûz su 2 tapis
(3mx3m).

Le chaçou ét ajenouâillë côtlë la tortue,
la tortue se pllance su catr apouyes e
ne dejite pouint.

Invencion de se chomer.

Temp a contr-jouer : carante-cin
segondes.

En terchanje les rôles après eune
pâssé e en chanje de contr-jouou.

CONSIGNE

Ao signa de l'enseignou, le
chaçou tâche mayen de devirer
la tortue e de la mettr a revés.
La tortue tiembont a rester
adent.

VARIABLES

Chanjer lous drets és tortues :
dret de dejiter. Chanjer l'ainain
coment q'en enraye.

CRITÈRES DE RÉALISATION

Pour la tortue :

- Y'étr paissë den la pllance.

Pour le chaçou :

- Har un bras e eune qhette
- Y'étr paissë a la tortue
- Haler e devirer



Coopérer/ s'opposer

LUTERIE

PÂSSÉE 5 - LE GRAND GAGNOU

OBJECTIFS

Terouer les empognes les pus avanjouzes.

CONSIGNE

“Ao signa du departou, v'avéz de tâcher mayen de denijer vôtr contr-jouou de l'aire a sour fin de les mettr hor de boce. Invencion de se chomer. V'avéz de ben obeyi és régl's d'ôr. “

DISPOSITIF

Le souéton d'ebluçons se pllace den l'aire.

Aire a jouer bournée o des merqes (4m x 4m).

L'enseignou done le signa, dit qhi q'êt hor de boce e garanti le respect des régl's.

BUT

Mettr ses contr-jouous hor de boce pour rester le dârain : le grand gagnou.

VARIABLES

Chanjer la grandour de l'aire a jouer.

Chanjer l'amain coment q'en enraye (acroupichonë, ...).

Haoper les limerots és contr-jouous pour les mettr a s'en viendr a tour e a reng (come ao jeu du chapè).

CRITÈRES DE RÉALISATION

Aguerier de s'entr-biter.

Façons de se mouver : bouter, haler, devirer.

Ben obeyi és régl's d'ôr.

Empogner les bras e les qhettes.



Coopérer/ s'opposer

LUTERIE

PÂSSÉE 6 - BESSONS PAISSËS

OBJECTIF

S'achaler la piao du corp.

CRITÈRES DE RÉALISATION

La charpelouze : les deûz a chaton

Le ramou : assis yun drere l'aotr.

La berouette : yun chomë, l'aotr apouyë su les mains.

DÉROULEMENT

Se mouver ben adeûzës, tenant acôtë a l'aotr (en empognant ses chevies de pië).

Ao signa, terchanjer les rôles.

PÂSSÉE 6 - ENTR-PILERIE DE LUZARD

OBJECTIFS

Chambranler le contr-jouou.

Prendr des apouyes avanjouzes.

CONSIGNE

En apouye su les piës e les mains, mettr son contr-jouou a perdr eune apouye pour merqer un pount.

DISPOSITIF

Ebluçons par coups de deûz. En apouye su les mains e les piës sement, face-face. Si q'eune cartelle du corp, aotr qe les mains e les piës, bite la pllance, mon contr-jouou merqe un pount. N-i a obllije d'avair tenant trouéz apouyes den la pllance. Ça q'enraye e aboute ao signa de l'ensegnou. Temp de contere-jeu : eune minute de temp. Pés en chanje de contr-jouou.

BUT

Mettr son contr-jouou a perdr ses apouyes e ben garder ses siens.

VARIABLES

Racourzi ou ralonji le temp a contere-jouer.

CRITÈRES DE RÉALISATION

Cartayer les apouyes pour avoir pus fort de balant.

Bouter, haler, ...

Empogner un bras, eune qhette, ...

Alier puzieurs façons de mouver.



Coopérer/ s'opposer

LUTERIE

PÂSSÉE 6 - LES ZIEÛS AO CHAT

OBJECTIFS

Terouer les façons d'empogner les pus avanjouze pour devirer le contr-jouou. Devirer/rester.

CONSIGNE

T'âs de tâcher mayen de devirer ton contr-jouou su son dôs e de le tiendr trouéz segondes de temp, sans pouint degenétr les régl's d'ôr.

DISPOSITIF

Ebluçons par couples de deûz su deûz tapis (3m x 3m).
Le defensou ét crâzibotë, ses jenouës a son paitra. L'atacant enraye o ses pognes su le dôs o defensou.
Invencion de se chomer. Temp a contere-jouer : carante-cin segondes de temp. En terchanje les rôles après eune pâssée pès en chanje de contr-jouou.

BUT

Devirer le contr-jouou su son dôs e le tiendr trouéz segondes de temp.

VARIABLES

Chanjer lous drets és chats : dret de dejiter. Chanjer l'ainain coment q'en enraye (adent, a chaton...). Racourzi ou ralonji le temp a contere-jouer.

CRITÈRES DE RÉALISATION

Pour le defensou :

- Y'étr paissè den la pllance.

Pour le chat :

- Empogner un bras e eune qhette
- Y'étr paissè ao defensou
- Haler e devirer.

PÂSSÉE 6 - LE GRAND GAGNOU

OBJECTIFS

Terouer les empognes les pus avanjouzes.

CONSIGNE

"Ao signa du departou, v'avéz de tâcher mayen de denijer vôtr contr-jouou de l'aire a sour fin de les mettr hor de boce. Invencion de se chomer. V'avéz de ben obeyi és régl's d'ôr. "

DISPOSITIF

Le souéton d'ebluçons se pllance den l'aire.
Aire bournée o des merques (4m x 4m).
L'ensegnou done le signa, dit qhi q'êt hor de boce e garanti le respect des régl's.

BUT

Mettr ses contr-jouous hor de boce pour rester le dârain : le grand gagnou.

CRITÈRES DE RÉALISATION

Aguerier de s'entr-biter.

Façons de se mouver : bouter, haler, devirer.
Ben obeyi és régl's d'ôr.
Empogner les bras e les qhettes.



Coopérer/ s'opposer

LUTERIE

PÂSSÉE 7 - ENTR-PILERIE DE LUZARD

OBJECTIFS

Chambranler le contr-jouou.
Prendr des apouyes avanjouzes.

CONSIGNE

En apouye su les piès e les mains, mettr son contr-jouou a perdr eune apouye pour merqer un pount.

DISPOSITIF

Ebluçons par coups de deûz. En apouye su les mains e les piès sement, face-face. Si q'eune cartelle du corp, aotr qe les mains e les piès, bite la pllace, mon contr-jouou merqe un pount. N-i a obllije d'avair tenant trouéz apouyes den la pllace. Ça q'enraye e aboute ao signa de l'enseignou. Temp de contere-jeu : eune minute de temp. Pés en chanje de contr-jouou.

BUT

Mettr son contr-jouou a perdr ses apouyes e ben garder ses siens.

VARIABLES

Racourzi ou ralonji le temp a contere-jouer.

PÂSSÉE 7 - LES PETITS LUTOUS

OBJECTIFS

S'engaijer den eune contr-jouerie de bout en chë.

Fezeries de mouvées : haler, bouter, devirer, blloter.

CONSIGNE

"Ao signa du departou, c'ët de tâcher mayen de devirer ton contr-jouou su son dôs e de le tiendr trouéz segondes de temp (le departou conte yun e deûz e trouéz). Le departou a de garanti qe les réglis d'ôr seient respectée e de dire qhi q'a gagnë."

DISPOSITIF

Ebluçons par coups de deûz + departous (yun ou ben deûz). Aire a jouer bournée o des merqes (3m x 3m). A l'enrai : les deûz contr-jouous sont face-face, ajenouâillës e i s'entr-empognent. N-i a pount le dret de se chomer e i ne faot pount deqenêtr les réglis d'ôr. Le departou done le signa, conte les pounts e dit qhi q'a gagnë, il a de garanti qe les réglis seient ben respectées. L'enseignou subele a l'enrai e ao bout des contr-jouries (temp a contr-jouer : entr eune e deûz minutes de temp).

BUT

Gagner ses contr-jouries.

VARIABLES

Chanjer la grandour de l'aire a jouer e le temp a contere-jouer.

CRITÈRES DE RÉALISATION

Pour le departou :

- I set tiendr la nâche (abuter l'enrai e le bout de la contr-jourie).
- I set regenêtr qhi q'a gagnë



Coopérer/ s'opposer

LUTERIE

LA COUE HO DIËL

OBJECTIF

Avancer diq'ao contere-jeu en face-face.
S'avizer du lian entr la rezulte e la façon de fére.

CONSIGNE

“C’ét de merqer un pouint en agrichant sa
coue a l’aotr sans q’il agricheraet la miene
a mai.”

DISPOSITIF

En souéton de trouéz : deûz siens a contr-jouer su
eune petite aire a jouer e un departou. Les ataqes
ne durent ghere pus de trente segondes de temp.
Chomès face-face, les mains su les epaoles ao
contr-jouou.

BUT

Agricher son mouchouer a l’aotr.

VARIABLES

Chanjer l’amain coment q’en enraye.
Pincer un ou ben qheuges gllaniaos su son
corp.
Bâiller trouéz mouchouérs a un ebluçon e yun a
l’aotr.

