

## Je m'oppose individuellement

Activité d'affrontement arbitrée, interindividuelle, sur un espace limité et une surface adaptée qui doit créer la réaction de l'autre pour l'exploiter en temps limité.

**Actions :** Saisir, pousser, tirer, retourner déséquilibrer, enchaîner les actions entre elles.

**Position** en fente : 1 genou à terre, 1 pied à terre, bras serrés dans le dos de l'adversaire.



## La lutte écossaise

Les 2 lutteurs doivent mettre leur adversaire le dos au sol.

soit passage au sol,  
soit maintien au sol

### Conseils à donner avant le début :

\_ Je me mets en position et j'annonce que je suis prêt avant que le signal de début de jeu ne soit donné.



\_ Je place correctement mes mains pour serrer l'adversaire .



\_ Je respecte les 3 règles d'or :

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

\_ Je signale à l'adulte que je suis en difficulté.

### Organisation

- 2 adversaires dans une zone
- 1 arbitre. 1 maître du sablier
- On doit rester dans la zone de jeu : 1 tapis ou une zone de 2 m sur 1 m
- Temps de jeu: 30 secondes -ou temps du sablier- ou arrêt à la victoire d'un lutteur
- Les enfants par groupe de 4 ont chacun un rôle.
- On détermine avant le début de la partie si c'est le maintien ou le passage du dos au sol qui est attendu.
- L'adulte est vigilant sur l'action de l'enfant-arbitre

### Consignes générales :

- le jeu commence et s'arrête au signal du Maître du temps.
- On ne sort jamais de la zone de jeu.
- L'adulte arrête immédiatement toute action ou geste pouvant entraîner un danger pour les enfants.
- L'adulte organise le changement de rôle (rotation des 4 enfants) à la fin du temps de jeu.

### Matériel :

- Un sablier (voir fiche de fabrication en annexe).
- Tapis en nombre pour chaque zone et pourtour de la zone de jeu.

