

Echelon 1 de la pyramide: Jeux de lutte



Le niveau inférieur de la pyramide se base sur des jeux de lutte. Tout enseignant est capable, sans connaissances préalables, d'intégrer ces jeux dans ses leçons. Les jeux sont subdivisés selon cinq thèmes différents.

1 Contact physique

Attaque au toucher

Les deux élèves essaient mutuellement de se toucher, le plus souvent possible, aux épaules, au ventre ou sur les cuisses, tout en esquivant les attaques de l'adversaire. Le jeu dure une minute. Après chaque «toucher», les élèves reprennent leur position initiale.

Variante

- Les élèves se tiennent fermement par les mains, les épaules ou le cou. Elles doivent essayer, du bout du pied, de toucher le pied de l'adversaire. Le combat peut aussi se dérouler au sol: agenouillées, les élèves doivent essayer d'attraper – avec une ou deux mains – la cheville de leur adversaire.



Frères siamois

Deux élèves se placent de part et d'autre d'une ligne de démarcation. Chacune s'appuie fermement contre l'épaule de l'autre, le regard orienté dans le sens de la course. Au signal de l'enseignant, elles commencent à courir, tout en poussant l'épaule de leur camarade, mais sans ralentir la course ni changer de position. La gagnante est celle qui, à la fin du parcours, a réussi à repousser son adversaire le plus loin possible de la ligne de démarcation.

Variante

- Idem, mais dos à dos ou ventre contre ventre (avec un coussin ou autre objet de contact). Les élèves se repoussent cette fois latéralement.

Matériel: Event. coussin ou autre objet de contact



2 Exercer une pression, tirer, pousser

Un pied dans la mare

Face à face, les deux élèves se tiennent par les mains. Entre elles se trouve un étang (cerceau, corde, etc.). Chacune essaie d'attirer son adversaire dans l'eau. Celle qui se mouille la première a perdu.

Variante

- Se donner les mains, les bras croisés.
- Sans se tenir les mains au départ.

Matériel: Cerceau, corde, etc.





3 Prendre, conserver, abandonner un objet

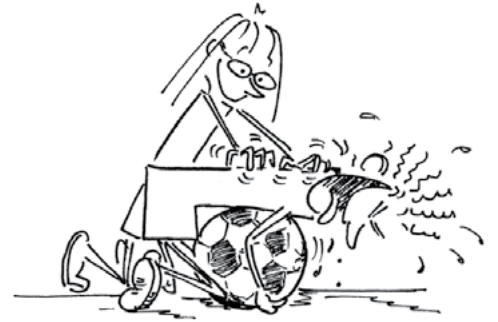
Guili-guili

Au milieu d'une surface délimitée, A se cramponne de toutes ses forces à un ballon (de basketball ou de volleyball), tandis que B tente de le lui dérober. L'enseignant veillera à convenir avant le jeu s'il est permis de chatouiller ou non. Les adversaires n'ont pas le droit de se mettre debout. Le jeu peut aussi être combiné avec différentes tâches. B est considérée comme gagnante si elle parvient à s'emparer de la balle ou à renverser l'adversaire sur le dos, avec ou sans balle. Si le jeu se joue à plusieurs, l'enseignant distribue une balle pour deux joueuses: il peut déclarer gagnante, par exemple, celle qui réussit à décrocher une balle après 30 secondes.

Variante

- Deux élèves tiennent un ballon lourd à bout de bras. Au signal, chacune essaie de se l'approprier en faisant lâcher prise à son adversaire. Il est interdit «d'embrasser» le ballon et de le garder contre son corps. La gagnante est celle qui est en possession du ballon au coup de sifflet de l'enseignant. Utiliser divers ballons.

Matériel: Ballons de différentes tailles



Pirates et princesses

Former deux groupes – les pirates et les princesses – placés chacun dans leur territoire, le long de la paroi de la salle. Derrière les princesses se trouve la salle des trésors (balles, sautoirs, anneaux, etc.) que convoitent les pirates. Ces dernières essaient d'entrer dans la salle aux trésors pour voler, un à un, les objets précieux et les ramener dans leur tanière. Tant que les objets ne sont pas à l'abri, les princesses peuvent les récupérer en les retirant des mains des voleuses.

Remarque: Jouer au temps. Les trésors doivent être déposés et non pas jetés. Un objet par trajet est autorisé.

Matériel: Balles, sautoirs, anneaux, etc.



4 Conquérir, défendre, quitter un espace

A l'assaut!

Construire une plateforme à l'aide de tapis. L'équipe A y prend place. Au signal, l'équipe B essaie de conquérir la place. Le jeu est terminé lorsque l'équipe A au complet est expulsée de son territoire. Toute joueuse qui est sortie une fois de la plateforme n'a plus le droit d'y retourner.

Variante

- Plusieurs plateformes ou des surfaces plus grandes selon le nombre d'élèves. Les joueuses s'affrontent à genoux, il est interdit de poser un pied à plat sur le tapis. La gagnante est celle qui reste en dernier sur la plateforme.

Matériel: Tapis



5 Maintenir, modifier la position du corps

Bisons et indiennes

Former deux groupes: les indiennes et les bisons. Les bisons font la sieste (yeux fermés, couchés sur le dos). Les indiennes s'approchent d'eux en silence. Leur but: les maintenir au sol, sur le dos. Dès qu'ils sentent le contact des indiennes, les bisons tentent de se libérer et de se retourner sur le ventre ou de se redresser. S'ils y parviennent, ils remportent un point. Dans le cas contraire, ce sont les indiennes qui marquent.

Matériel: Tapis

