

IMMBILISER- SE DEGAGER**LES CHASSEURS ET LES FOURMIS****Compétence**

J'empêche un adversaire qui se déplace à 4 pattes de rejoindre son camp ou je rejoins mon camp à 4 pattes.



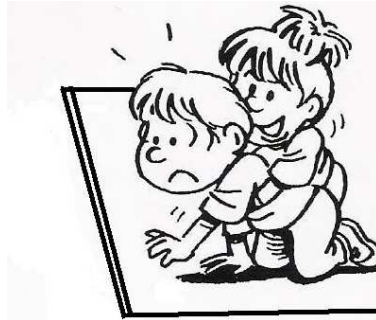
OBJECTIFS	Apprendre à saisir un adversaire. Se dégager d'une saisie.
BUT	Empêcher un adversaire qui se déplace à 4 pattes de rejoindre son camp. Ou rejoindre mon camp à 4 pattes.
DISPOSITIF	Les élèves sont séparés en deux groupes. Le groupe des fourmis se déplace à quatre pattes autour du tapis. Le groupe des chasseurs, debout, doit les empêcher d'avancer en les saisissant.
CONSIGNES	<p><i>Pour le groupe des fourmis : « Au signal, vous devez rejoindre votre camp à 4 pattes ou à genoux. »</i></p> <p><i>Pour les chasseurs : « Au signal, vous devez empêcher la fourmi de rejoindre son camp en la saisissant. »</i></p>
CRITÈRES DE RÉUSSITE	<p>Pour les chasseurs stopper les fourmis</p> <p>Pour les fourmis rejoindre son camp ;</p>
MATÉRIEL	Tapis de lutte.
VARIANTES	<p>Forme de saisie : arrêter l'adversaire par le côté, à cheval, par l'arrière.</p> <p>Dans un deuxième temps, saisir de face en attrapant les bras ou les jambes.</p>

IMMBILISER- SE DEGAGER

LE BÉRET-COMBAT

Compétence

J'empêche un adversaire que j'ai immobilisé de rejoindre son camp.
ou je rejoins mon camp.



OBJECTIFS	Saisir pour empêcher l'adversaire de revenir dans son camp.
BUT	Ramener le foulard dans son camp.
DISPOSITIF	Deux équipes numérotées se font face à quatre pattes et à genoux. Un foulard est disposé à égale distance des deux équipes. Au signal, les numéros appelés tentent de ramener l'objet dans leur camp.
CONSIGNES	« Au signal, vous devez ramener le foulard dans votre camp. Celui qui n'a pas le foulard doit empêcher l'autre de revenir dans son camp. »
CRITERES DE REUSSITE	Pour l'élève qui doit rapporter le foulard, c'est de ne pas se laisser attraper avec le foulard. Pour l'élève qui doit récupérer le foulard, c'est stopper l'avancée de l'adversaire.
MATERIEL	Tapis de lutte.
VARIANTES	Appel de plusieurs numéros à la fois avec possibilité de saisie pour les adversaires même sans objets. Changer le lieu de dépôt de l'objet. Exemple : mettre l'objet dans la zone adverse.

IMMBILISER- SE DEGAGER**Compétence****LES GARDIENS ET LES PRISONNIERS**

**Je maintiens mon adversaire 10 secondes sur le dos
ou je me dégage de l'immobilisation avant les 10 secondes**



OBJECTIFS	Apprendre à immobiliser et à se dégager de l'immobilisation.
BUT	Maintenir un adversaire sur le dos.
DISPOSITIF	L'enseignant constitue deux équipes et délimite une zone de jeu qui servira de prison (Cinq mètres sur cinq). Les joueurs prisonniers vont s'allonger sur le dos dans la prison. Les gardiens vont choisir un prisonnier à retenir, et prennent le temps de l'immobiliser sans résistance de celui-ci. Au signal, les prisonniers doivent s'évader et les gardiens doivent les en empêcher. Au bout de 10 secondes on comptabilise les réussites et on change les rôles.
CONSIGNES	« Les gardiens : vous devez maintenir les prisonniers dans la prison. Les prisonniers : vous devez sortir de la prison ».
CRITERES DE REUSSITE	Pour l'une des deux équipes, avoir retenu plus de prisonniers que l'autre équipe durant 10 secondes.
MATERIEL	Un tapis de lutte
VARIANTES	Imposer un type de saisie. Exemple : à cheval sur l'adversaire, s'allonger sur lui en croix... Varier le temps de jeu en le diminuant ou en l'augmentant.