

Jeux d'opposition



Mes compétences
en lutte(s)

Cycle 3

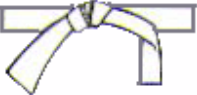
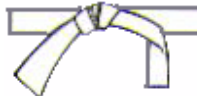
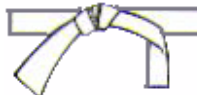
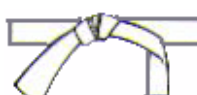


Mes progrès au cours des séances de jeux de luttres


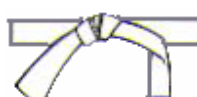
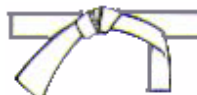

Quand j'ai réussi :

*je colorie la ceinture en jaune pour le niveau 1,
la ceinture en orange pour le niveau 2,
la ceinture en vert pour le niveau 3 (niveau à atteindre si possible en fin de CM2)*

1. JE COMBATS EN ATTAQUANT

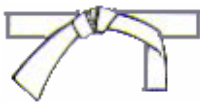
	NIVEAU 1	NIVEAU 2	NIVEAU 3	
A/ Je saisis	Je saisis mon adversaire de temps en temps.	J'utilise systématiquement la même saisie.	J'adapte la saisie à la situation.	
B/ Je déséquilibre	Je déséquilibre uniquement en tirant l'adversaire.	Je déséquilibre mon adversaire avec une seule technique.	J'utilise plusieurs techniques de déséquilibre.	
C/ Je retourne	Je retourne mon adversaire sans technique particulière.	J'utilise systématiquement la même technique de retournement.	J'utilise des techniques adaptées à la position de mon adversaire.	
D/ J'immobilise au sol	J'immobilise mon adversaire en maintenant une distance (bras tendus).	J'immobilise mon adversaire en appuyant mon corps sur celui de l'adversaire.	J'immobilise mon adversaire avec le poids de mon corps en utilisant plusieurs techniques d'immobilisation.	

2. JE COMBATS EN ME DEFENDANT

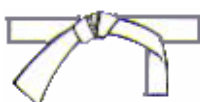
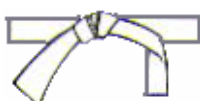
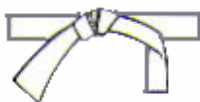


	NIVEAU 1	NIVEAU 2	NIVEAU 3	
A/ Je me dégage de la saisie	Je subis la saisie.	Je tente un dégagement sans y parvenir.	J'utilise la technique adaptée à la saisie de mon adversaire.	
B/ Je résiste au déséquilibre	Je subis et me laisse aller au sol.	Je résiste aux différents déséquilibres en écartant mes appuis et en me déplaçant.	Je surprends mon adversaire en utilisant ma propre force.	
C/ Je résiste aux retournements	Je subis le retournement sans résister.	Je résiste au retournement en écartant mes appuis ou en me mettant à plat ventre.	Je résiste et crée une contre-attaque.	
D/ Je me dégage de l'immobilisation	Je subis l'immobilisation.	J'essaie de me dégager.	J'utilise des techniques de dégagement.	



3. JE COMBATS EN ATTAQUANT ET EN ME DEFENDANT

	NIVEAU 1	NIVEAU 2	NIVEAU 3	
A/ Je construis mon combat	Je subis.	Je privilégie la défense.	Je prends des initiatives d'attaque.	

4. JE TIENS D'AUTRES ROLES

	NIVEAU 1	NIVEAU 2	NIVEAU 3	
1/ Je lutte	Je participe au jeu.	Je m'engage physiquement dans le jeu.	Je prends des initiatives en saisissant l'adversaire, en le déséquilibrant, en contre-attaquant, etc.	
	Je connais les règles principales du jeu.	J'accepte les observations lorsque je n'ai pas respecté les règles.	J'accepte et je comprends les décisions d'arbitrage ; je peux les expliquer et tenter de ne pas les renouveler.	
	J'observe une période de jeu.	Je peux faire des remarques sur le jeu qui se déroule.	Je sais donner des conseils (à un camarade ou à une équipe), je sais les justifier.	
	NIVEAU 1	NIVEAU 2	NIVEAU 3	
2/ J'arbitre	J'accepte d'arbitrer avec une aide.	J'arbitre et je justifie mes décisions.	J'arbitre, je justifie mes décisions et les fais respecter.	
3/ J'organise		Je comprends l'organisation d'une rencontre.	Je prépare une rencontre.	



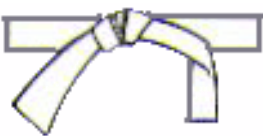
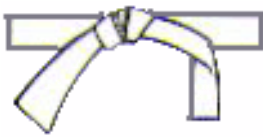
Mes compétences en luttres

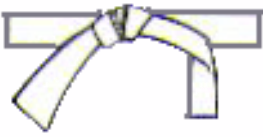
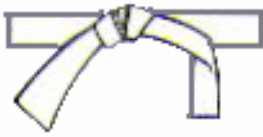
Fin de cycle 3



Je colorie la ceinture si j'ai atteint le niveau 3
Si possible, j'essaie d'atteindre le niveau 3 en fin de CM2

1. JE COMBATS EN ATTAQUANT

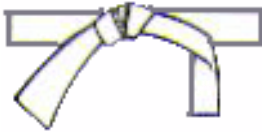
A/ Je saisis	B/ Je déséquilibre
Niveau 3 J'adapte la saisie à la situation.	Niveau 3 J'utilise des techniques adaptées à la position de mon adversaire.
Niveau atteint : _____	Niveau atteint : _____
	

C/ Je retourne	D/ J'immobilise au sol
Niveau 3 J'utilise des techniques adaptées à la position de son adversaire.	Niveau 3 J'immobilise mon adversaire avec le poids de mon corps en utilisant plusieurs techniques d'immobilisation.
Niveau atteint : _____	Niveau atteint : _____
	

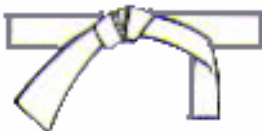


2. JE COMBATS EN ME DEFENDANT

A/ Je me dégage de la saisie	B/ Je résiste à un déséquilibre
Niveau 3	Niveau 3
J'utilise la technique adaptée à la saisie de mon adversaire.	Je surprends mon adversaire en utilisant ma propre force.
Niveau atteint : ____	Niveau atteint : ____
	

C/ Je résiste à un retournement	D/ Je me dégage de l'immobilisation
Niveau 3	Niveau 3
Je résiste et crée une contre-attaque.	J'utilise des techniques de dégageement.
Niveau atteint : ____	Niveau atteint : ____
	

3. JE COMBATS EN ATTAQUANT ET EN ME DEFENDANT

Niveau 3
Je prends des initiatives d'attaque.
Niveau atteint : ____


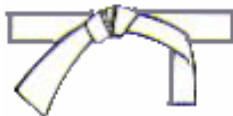


4. JE TIENS D'AUTRES ROLES

Je lutte

Niveau 3

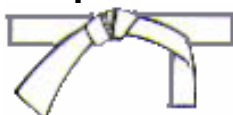
Je prends des initiatives en saisissant l'adversaire, en le déséquilibrant, en contre-attaquant, etc.



Niveau atteint _____

Niveau 3

J'accepte et je comprends les décisions d'arbitrage ; je peux les expliquer et tenter de ne pas les renouveler.



Niveau atteint _____

Niveau 3

Je sais donner des conseils (à un camarade ou à une équipe), je sais les justifier.

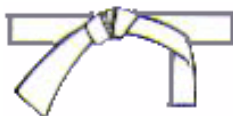


Niveau atteint _____

J'arbitre

Niveau 3

J'arbitre, je justifie mes décisions et les fais respecter.

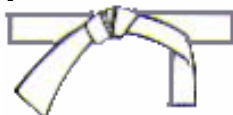


Niveau atteint _____

J'organise

Niveau 3


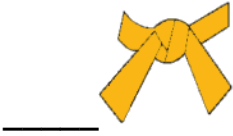









Je prépare une rencontre .



Niveau atteint _____



Mes résultats


	Nombre de ceintures	Nombre de ceintures	Nombre de ceintures <i>Niveau de fin</i> <i>CM2</i>
Au début du cycle			
Au milieu du cycle			
En fin de cycle 			

Je lutte, j'arbitre, je juge :

Numéro des lutteurs	Nom	Résultats				Total					
		4 rencontres									
1						Points					
2						Points					
3						Points					
4						Points					
5						Points					
Tableau des rencontres :											
Juges	4-5	1-2	2-3	1-3	2-4	3-5	1-4	2-5	2-3	1-5	
Rencontres	1	3	5	2	3	1	2	1	4	2	
	2	4	1	4	5	4	5	3	5	3	
Entoure le numéro du vainqueur ou les deux numéros si match nul Remplis les cases de tes 4 rencontres puis fais le total :											
Victoire : 3 points / Match nul : 2 points à chacun / Défaite : 1 point / Brutalité, tricherie : 0											

Numéro des lutteurs	Nom	Résultats				Total
		3 rencontres				
1						Points
2						Points
3						Points
4						Points
Tableau des rencontres :						
Juges	3-4	1-2	2-4	1-3	2-3	1-4
Rencontres	1	3	1	2	1	2
	2	4	3	4	4	3
Entoure le numéro du vainqueur ou les deux numéros si match nul Remplis les cases de tes 3 rencontres puis fais le total :						
Victoire : 3 points / Match nul : 2 points à chacun / Défaite : 1 point / Brutalité, tricherie : 0						

Ma fiche de sécurité et de savoir-être en lutte

	En cours d'acquisition	Acquis
Je retire tous les objets dangereux : (bagues, montres, bracelets, colliers, boucles d'oreilles, clefs...), et j'enlève les objets de mes poches.		
Je m'assure que mes ongles sont coupés.		
Je vérifie la propreté de mes pieds et des chaussettes.		
Je ne mâche pas de chewing-gum.		
Je connais les Règles d'or : <ul style="list-style-type: none"> . <i>Ne pas faire mal</i> . <i>Ne pas se faire mal</i> . <i>Ne pas se laisser faire mal</i> 		
Je respecte les codes propres à l'activité: <ul style="list-style-type: none"> . signaux de début et de fin donnés par l'arbitre . signal de secours pour l'arrêt du combat (ex : 2 frappes avec la main sur le tapis ou sur l'adversaire) . limites de l'aire du combat 		
Je maîtrise mes émotions.		
J'accepte la défaite et je relativise les victoires.		
Je reconnais mes fautes dans l'agressivité.		



J'invente un jeu à partir des images suivantes, je le nomme, je définis les règles :



	Nom du jeu	Règles du jeu
