

# RUGBY - ATHLETISME



## FAITES VOS JEUX



RUGBY - ATHLETISME



vous êtes ici



GYMNASTIQUE - HANDBALL



NATATION - GOLFS

CYCLISME TRIATHLON - SPORT DE RAQUETTES



## PRÉSENTATION DU PROJET :

Tout au long de cette année scolaire olympique et paralympique l'UgseL et sa commission nationale de l'animation éducative et institutionnelle (CNAI) vous proposent de **préparer vos élèves et l'ensemble de votre équipe éducative** à vivre ces deux événements exceptionnels qui se produiront en France durant l'été 2024 pour les **jeux olympiques et en septembre 2024 pour les jeux paralympiques**.

Notre objectif est de **proposer un cheminement sportif** qui mènera les élèves de vos classes vers **Paris 2024**.

Nous voulons que cet événement historique pour notre pays soit un **Jeu** pour les petits et les grands, un moment **festif, ludique, éducatif et sportif**.

L'UgseL vous propose un jeu **tout au long de l'année scolaire** à suivre sur un poster qui pourra être affiché en classe et téléchargé par les élèves chez eux.

**Vous découvrirez deux activités sportives olympiques par périodes** à travers des **séquences pédagogiques variées** et adaptées à chaque niveau d'enseignement, **des projets interdisciplinaires** et **des défis** qui seront lancés à chaque période par des sportifs de haut niveau. Ces défis permettront à chaque classe de passer d'un monde à l'autre, d'une période à une autre.

Lors de la première période nous aborderons le **rugby et l'athlétisme**.

## RUGBY /

### POUR LES MATERNELLES :

- [Guide pédagogique Baby Rugby](#)
- [Diplôme brevet sportif Rugby Jeunes](#)

### POUR L'ÉLÉMENTAIRE :

- [Livret écol'ovale](#)
- [Diplôme brevet sportif Rugby Jeunes](#)

### POUR LES COLLÈGES ET LYCÉES :

- [Fiche 16-18 ans - Droits et devoirs du jeune adulte](#)
- [Fiche inclusion 10-12 ans](#)

### VIVRE LA TRANSDISCIPLINARITÉ AVEC LE RUGBY :

- [Dossier rugby school](#)
- [Les origines du rugby](#)
- [Pour se détendre, les arts et le rugby](#)

### L'INCLUSION :

- [Fiche inclusion 10-12 ans.](#)
- [Droits et devoirs du jeune adulte - Fiche 16-18 ans](#)

### DÉFI DE DÉBUT DE PÉRIODE :

- [Défi, Rugby «France 2023»](#)

Notez que la coupe du monde de rugby aura lieu **du 8 septembre au 28 octobre 2023 en France**.



# ATHLÉTISME /

## POUR LES MATERNELLES :

[Courir](#)

[Lancer](#)

[Sauter](#)

## POUR L'ÉLÉMENTAIRE :

[Courir-Cycle 2](#)

[Courir-Cycle 3](#)

[Lancer-Cycle 2](#)

[Lancer-Cycle 3](#)

[Sauter-Cycle 2 et 3](#)

## ÉCOLES, COLLÈGES ET LYCÉES, VIVRE LA TRANSDISCIPLINARITÉ AVEC L'ATHLÉTISME

[SOP Défi de la fluence 2023](#)

## ACTIVITÉ HANDISPORT :

[Permettre la pratique des activités athlétiques pour un élève avec des troubles des fonctions motrices](#)

## DÉFI DE DÉBUT DE PÉRIODE :

[Faites vos jeux : le défi d'athlé !](#)

## LIENS VERS :

[Diplôme Enduro'jeunes UGSEL](#)

[Diplôme Triath'jeunes UGSEL](#)

## ACTIONS UGSEL POUR LA PÉRIODE :

[Tests de forme : incollables](#)

[Cross : Guide courir pour la planète](#)

[2022 Défi de fin de période](#)





# FAITES VOS JEUX



Contactez l'Ugsel nationale :  
[animation@ugsel.org](mailto:animation@ugsel.org)

## FÉLICITATIONS !

vous êtes arrivés là

RUGBY - ATHLETISME



JEUX D'OPPOSITION - BREAKDANCE

GYMNASTIQUE - HANDBALL



NATATION - GOLFS

CYCLISME TRIATHLON - SPORT DE RAQUETTES



# JEUX D'OPPOSITION - BREAKDANCE



## FAITES VOS JEUX



RUGBY - ATHLETISME



vous êtes ici



GYMNASTIQUE - HANDBALL



NATATION - GOLFS

CYCLISME TRIATHLON - SPORT DE RAQUETTES



## PRÉSENTATION DU PROJET :

Tout au long de cette deuxième période nous vous proposons de pratiquer deux sports d'opposition, la lutte et l'escrime ainsi que le breakdance, nouvelle discipline des Jeux olympiques.

# SPORTS D'OPPOSITION /

### ESCRIME - SÉQUENCES D'APPRENTISSAGE :

[Cycles 1, 2, 3](#)

### ESCRIME - TRANSDISCIPLINARITÉ :

[Escrime et français - cycle 3](#)

[Escrime, des albums pour aller plus loin](#)

### JEUX D'OPPOSITION - LUTTE :

[Cycles 1, 2, 3](#)



# BREAKDANCE /

## ARTS CYCLES 1, 2 ET 3 :

- [Interdisciplinarité breakdance - Keith Haring coloriage](#)
- [Interdisciplinarité breakdance - Keith Haring](#)
- [Le street art pratique éclairante](#)
- [Pratiques éclairantes prénoms en graffiti](#)

## BREAKDANCE - SÉQUENCES D'APPRENTISSAGE :

- [Cycle 1, 2, 3](#)

## ENSEIGNEMENT MORAL ET CIVIQUE (EMC) - GÉOGRAPHIE - FRANÇAIS - CYCLE 3 :

- [Interdisciplinarité projet rap](#)

## PLAYLIST MUSICALE :

- [Playlist breakdance](#)

## LITTÉRATURE CYCLES 1 À 4 :

- [Des albums pour aller plus loin](#)

## ACTIONS UGSEL POUR LA PÉRIODE :

- [Défi de fin de période](#)

Merci au champion du monde  
Ismaël TAGGAE pour cette chorégraphie  
originale.





# FAITES VOS JEUX



Contactez l'Ugssel nationale :  
**[animation@ugssel.org](mailto:animation@ugssel.org)**

## FÉLICITATIONS !

RUGBY - ATHLETISME



JEUX D'OPPOSITION - BREAKDANCE



GYMNASTIQUE - HANDBALL



vous êtes arrivés là



NATATION - GOLFS

CYCLISME TRIATHLON - SPORT DE RAQUETTES





# ESCRIME BOUTEILLES

## Séance 1 - Cycles 1, 2, 3



### OBJECTIF

Collaborer, coopérer, s'opposer (C1)

### CHAMP D'APPRENTISSAGE

Conduire et maîtriser un affrontement interindividuel (C2 et C3)

### OBJECTIFS TRANSVERSAUX

- **Langage oral** : vocabulaire adapté, spécifique pour décrire les actions réalisées par un camarade, pour raconter ce qu'ils ont fait ou vu et pour se faire comprendre des autres.
- **Questionner le monde** : les notions relatives à l'espace et au temps.
- **Mathématiques** : les élèves peuvent utiliser différents modes de représentation (chiffres, graphiques, tableaux) pour rendre compte des performances réalisées et de leur évolution.
- **Enseignement moral et civique** : apprentissage de comportements citoyens pour organiser un groupe, respecter les règles et autrui, accepter l'autre avec ses différences, développer l'estime de soi et regarder avec bienveillance la prestation de camarades.
- **Langue vivante** : utilisée, par exemple, pour donner les consignes de jeu ou de travail.

### OBJECTIFS SPÉCIFIQUES

- **Développer** des actions motrices diverses : se déplacer, s'allonger, se fendre, s'équilibrer.
- **Entrer dans le combat** et se positionner par rapport à l'adversaire.
- **Réagir** selon les assauts de l'adversaire.
- **Connaître les principes de l'escrime** : salut, règle d'or et ordres de combat.
- Utiliser ses **réflexes et son observation**.
- Être **rapide et efficace** dans ses actions.

### BUT

| Découvrir l'activité escrime bouteille

### MATÉRIEL

| Bouteilles d'eau gazeuse

### DURÉE SÉANCE

| 45min



# ESCRIME BOUTEILLES

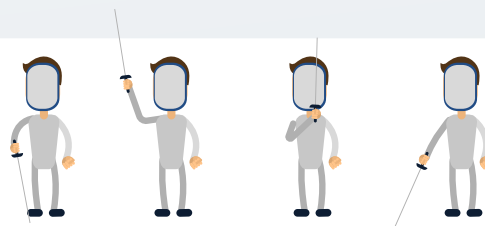
## Séance 1 - Cycles 1, 2, 3



## POSITIONS ET DÉPLACEMENTS DU « TIREUR »

### LE SALUT

Il consiste en une succession de quatre gestes (terre, ciel, menton, côté)



### RÈGLES D'OR

Ne pas faire mal, ne pas se faire mal, ne pas se laisser faire mal.

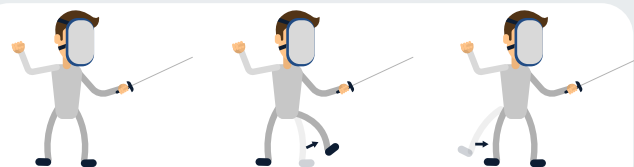
### LA GARDE

Pour les droitiers, le pied droit est devant et les pieds forment un angle droit. La distance entre les deux talons est sensiblement égale à la longueur d'un masque. Les deux jambes sont fléchies. Le bras armé est fléchi et la pointe du fleuret en direction de l'adversaire.



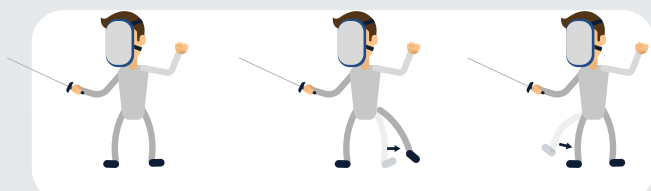
### LA MARCHÉ

Le pied avant se déplace vers l'avant en rasant le sol avec le talon. Le pied arrière est ramené vers l'avant en conservant l'espace entre les deux pieds. Les pieds ne se croisent jamais.



### LA RETRAITE

Le pied avant est ramené vers l'arrière en rasant le sol avec le talon. Le pied arrière se déplace vers l'arrière en conservant l'espace entre les deux pieds. Les pieds ne se croisent jamais.



### LA FENTE

Le bras armé se tend. Le pied avant est projeté loin vers l'avant, le pied arrière reste fixe. La jambe avant est pliée. La jambe arrière est tendue pied à plat.



# ESCRIME BOUTEILLES

## Séance 1 - Cycles 1, 2, 3



### 1 - ECHAUFFEMENT

#### SE DÉPLACER

| Découvrir les divers déplacements de l'escrime.

#### BUT DU JEU

| Suivre le meneur de jeu qui donne des ordres.

#### DURÉE

| 5 minutes.

#### DÉROULEMENT

| 1) Se déplacer librement dans le gymnase avec sa bouteille en poursuivant un adversaire imaginaire.

2) Le meneur donne des ordres : avant, arrière, fente qui correspondent aux déplacements d'escrime : marche, retraite, garde, fente. Montrer la bonne attitude. (Voir ci-dessous)

#### ORGANISATION

| Un meneur (enseignant) et la classe.

### 2 - SITUATION D'APPRENTISSAGE

#### L'ÉPÉE-BOUTEILLE

| Comprendre l'intérêt de l'objet : allonger sa capacité d'attaque.

#### BUT DU JEU

| Être le premier à toucher son adversaire (changer les rôles régulièrement).

#### DURÉE

| Assauts de deux minutes.

#### MATÉRIEL

| Bouteilles, 2 tapis pour 4 élèves.

#### DÉROULEMENT

| 1) Les élèves sont placés sur deux lignes face-à-face à chaque bout d'un tapis. Un tireur a une bouteille et l'autre est mains nues.

2) Faire un assaut et essayer de toucher le premier. A chaque touche, échanger les rôles.

3) Lorsqu'il y a touche, l'arbitre crie « Halte ! » et compte un point pour celui qui a touché.

#### ORGANISATION

| Groupes de 4 élèves : 2 tireurs et 2 arbitres.

# ESCRIME BOUTEILLES

## Séance 1 - Cycles 1, 2, 3



### 3 - JEU

#### L'ASSAUT LIBRE

S'affronter en duel (situation de référence).

#### BUT DU JEU

Mettre trois touches à l'adversaire sur n'importe quelle partie du corps, excepté au-dessus des épaules.

#### ORGANISATION

Groupes de 4 élèves : 2 tireurs et 2 arbitres.

#### MATÉRIEL

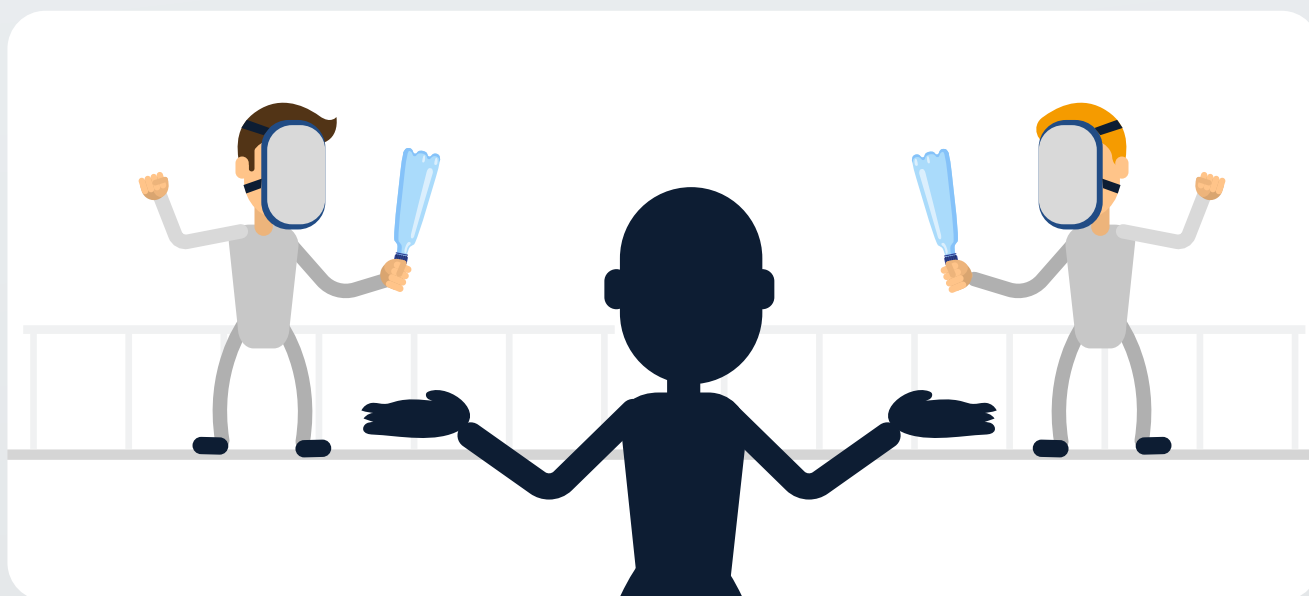
Bouteilles, 2 tapis pour 4 élèves.

#### DÉROULEMENT

- 1) Les élèves sont placés sur deux lignes face-à-face à chaque bout d'un tapis. Chaque tireur a une bouteille.
- 2) En se déplaçant sur le tapis, il faut toucher l'autre le premier avec le fond de la bouteille.
- 3) Lorsqu'il y a touche, l'arbitre crie « Halte ! » et compte un point pour celui qui a touché.

#### DURÉE

De 5 à 10 minutes.



# ESCRIME BOUTEILLES

## Séance 2 - Cycles 1, 2, 3



### OBJECTIF

Collaborer, coopérer, s'opposer (C1)

### CHAMP D'APPRENTISSAGE

Conduire et maîtriser un affrontement interindividuel (C2 et C3)

### OBJECTIFS TRANSVERSAUX

- **Langage oral** : vocabulaire adapté, spécifique pour décrire les actions réalisées par un camarade, pour raconter ce qu'ils ont fait ou vu et pour se faire comprendre des autres.
- **Questionner le monde** : les notions relatives à l'espace et au temps.
- **Mathématiques** : les élèves peuvent utiliser différents modes de représentation (chiffres, graphiques, tableaux) pour rendre compte des performances réalisées et de leur évolution.
- **Enseignement moral et civique** : apprentissage de comportements citoyens pour organiser un groupe, respecter les règles et autrui, accepter l'autre avec ses différences, développer l'estime de soi et regarder avec bienveillance la prestation de camarades.
- **Langue vivante** : utilisée, par exemple, pour donner les consignes de jeu ou de travail.

### OBJECTIFS SPÉCIFIQUES

- **Développer** des actions motrices diverses : se déplacer, s'allonger, se fendre, s'équilibrer.
- **Entrer dans le combat** et se positionner par rapport à l'adversaire.
- **Réagir** selon les assauts de l'adversaire.
- **Connaître les principes de l'escrime** : salut, règle d'or et ordres de combat.
- Utiliser ses **réflexes et son observation**.
- Être **rapide et efficace** dans ses actions.

### BUT

| Découvrir l'activité escrime bouteille.

### MATÉRIEL

| Bouteilles d'eau gazeuse.

### DURÉE SÉANCE

| 45min.



# ESCRIME BOUTEILLES

## Séance 2 - Cycles 1, 2, 3



### 1 - ECHAUFFEMENT

#### LA STATUE MUSICALE

Travailler la position de garde, l'observation et les réflexes.

#### BUT DU JEU

Au signal se placer devant un cerceau au sol rapidement.

#### DURÉE

5 à 7 minutes.

#### MATÉRIEL

Cerceaux, bouteilles gazeuses (en plastique).

#### DÉROULEMENT

- 1) Les élèves se déplacent en trottinant dans la salle.
- 2) Au signal, ils s'immobilisent devant un cerceau en position de garde.
- 3) Les élèves n'ayant pas de cerceau sont éliminés.

#### ORGANISATION

Un meneur (enseignant) et trois cerceaux de moins que le nombre de joueurs.



### 2 - SITUATION D'APPRENTISSAGE

#### L'ÉPERVIER-BOUTEILLE

Travailler la fente, l'attaque et le maintien des appuis.

#### BUT DU JEU

Au signal se placer devant un cerceau au sol rapidement.

#### DURÉE

5 à 7 minutes.

#### DÉROULEMENT

- 1) Six éperviers sont placés sur la ligne centrale du terrain, un pied dans un cerceau. Les autres joueurs se placent en ligne au bout de la salle.
- 2) Au signal, les joueurs avancent pour traverser le terrain.
- 3) Lors de la traversée, il ne faut pas se faire toucher par les éperviers qui doivent garder un pied fixe dans un cerceau et qui sont armés d'une bouteille. Les autres joueurs ne sont pas armés.

#### ORGANISATION

Un groupe de six éperviers, le reste des joueurs.

# ESCRIME BOUTEILLES

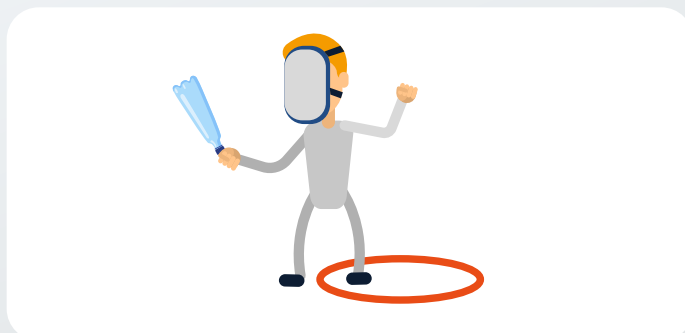
## Séance 2 - Cycles 1, 2, 3

### MATÉRIEL

| Cerceaux, bouteilles gazeuses (en plastique).

### VARIABLES

| Mettre plus ou moins d'éperviers, réduire, agrandir le terrain.



## 3 - JEU

### L'ASSAUT LIBRE

**S'affronter en duel (situation de référence).**

### BUT DU JEU

| Mettre trois touches à l'adversaire sur n'importe quelle partie du corps, excepté au-dessus des épaules.

### ORGANISATION

| Groupes de 4 élèves : 2 tireurs et 2 arbitres.

### MATÉRIEL

| Bouteilles, 2 tapis pour 4 élèves.

**Insister sur les bonnes positions : fente, garde...  
Respecter le déplacement en pas chassés**

### DÉROULEMENT

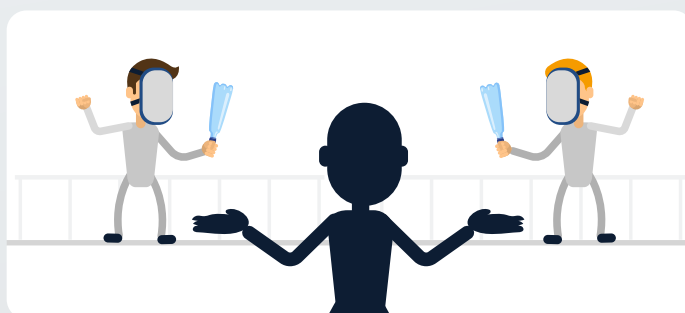
1) Les élèves sont placés sur deux lignes face-à-face à chaque bout d'un tapis. Chaque tireur a une bouteille.

2) En se déplaçant sur le tapis, il faut toucher l'autre le premier avec le fond de la bouteille.

3) Lorsqu'il y a touche, l'arbitre crie « Halte ! » et compte un point pour celui qui a touché.

### DURÉE

| De 5 à 10 minutes.



# ESCRIME BOUTEILLES

## Séance 3 - Cycles 1, 2, 3



### OBJECTIF

Collaborer, coopérer, s'opposer (C1)

### CHAMP D'APPRENTISSAGE

Conduire et maîtriser un affrontement interindividuel (C2 et C3)

### OBJECTIFS TRANSVERSAUX

- **Langage oral** : vocabulaire adapté, spécifique pour décrire les actions réalisées par un camarade, pour raconter ce qu'ils ont fait ou vu et pour se faire comprendre des autres.
- **Questionner le monde** : les notions relatives à l'espace et au temps.
- **Mathématiques** : les élèves peuvent utiliser différents modes de représentation (chiffres, graphiques, tableaux) pour rendre compte des performances réalisées et de leur évolution.
- **Enseignement moral et civique** : apprentissage de comportements citoyens pour organiser un groupe, respecter les règles et autrui, accepter l'autre avec ses différences, développer l'estime de soi et regarder avec bienveillance la prestation de camarades.
- **Langue vivante** : utilisée, par exemple, pour donner les consignes de jeu ou de travail.

### OBJECTIFS SPÉCIFIQUES

- **Développer** des actions motrices diverses : se déplacer, s'allonger, se fendre, s'équilibrer.
- **Entrer dans le combat** et se positionner par rapport à l'adversaire.
- **Réagir** selon les assauts de l'adversaire.
- **Connaître les principes de l'escrime** : salut, règle d'or et ordres de combat.
- Utiliser ses **réflexes et son observation**.
- Être **rapide et efficace** dans ses actions.

### BUT

| Découvrir l'activité escrime bouteille.

### MATÉRIEL

| Bouteilles d'eau gazeuse.

### DURÉE SÉANCE

| 45min.





# ESCRIME BOUTEILLES

## Séance 3 - Cycles 1, 2, 3



### 1 - ECHAUFFEMENT

#### 1, 2, 3 SOLEIL

Travailler la garde, l'observation, le réflexe, l'anticipation et le maintien des appuis.

#### DURÉE

5 à 7 minutes.

#### ORGANISATION

Un meneur (enseignant) et trois cerceaux de moins que le nombre de joueurs.

#### DÉROULEMENT

- 1) Le meneur se place contre un mur (face contre le mur) et les joueurs se placent en ligne à l'autre bout de la salle.
- 2) Au signal, les joueurs se déplacent (en marche d'escrime) vers le meneur.
- 3) Lorsque le meneur se tourne, les joueurs s'immobilisent en position de garde. Lorsqu'un joueur parvient à toucher le mur, il doit être en position de fente.



### 2 - SITUATION D'APPRENTISSAGE

#### TOUCHE BALLON

Travailler la fente, l'attaque et le maintien des appuis.

#### BUT DU JEU

Toucher juste le ballon bras tendu en fente avant.

#### DURÉE

5 à 7 minutes.

#### DÉROULEMENT

- 1) Par deux, en coopération, un enfant tient un ballon et l'autre son « épée ».
- 2) Le porteur de balle propose le ballon comme cible. À chaque touche, il change la cible de position. Le tireur doit toucher la cible en effectuant une fente avant, bras tendu.

#### ORGANISATION

Par groupe de deux.

# ESCRIME BOUTEILLES

## Séance 3 - Cycles 1, 2, 3

### MATÉRIEL

| Cerceaux, bouteilles gazeuses (en plastique).

### VARIABLES

| Difficile : déplacements rapides du ballon,  
Facile : agrandir la cible.



## 3 - JEU

### L'ASSAUT LIBRE

**S'affronter en duel. (Situation de référence).**

### BUT DU JEU

| Mettre trois touches à l'adversaire sur n'importe quelle partie du corps, excepté au-dessus des épaules.

### ORGANISATION

| Groupes de 4 élèves : 2 tireurs et 2 arbitres.

### MATÉRIEL

| Bouteilles, 2 tapis pour 4 élèves.

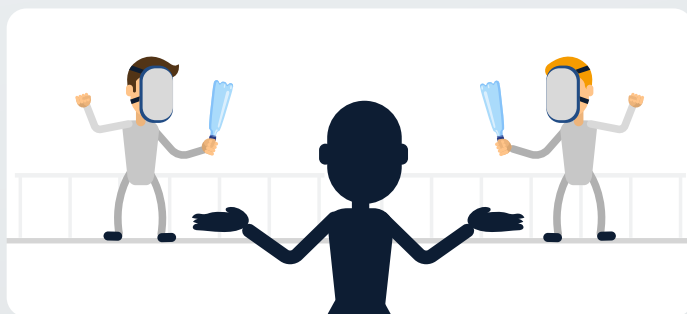
**Insister sur les bonnes positions :  
fente, garde...  
Respecter le déplacement en pas-chassés.**

### DÉROULEMENT

- 1) Les élèves sont placés sur deux lignes face-à-face à chaque bout d'un tapis. Chaque tireur a une bouteille.
- 2) En se déplaçant sur le tapis, il faut toucher l'autre le premier avec le fond de la bouteille.
- 3) Lorsqu'il y a touche, l'arbitre crie « Halte ! » et compte un point pour celui qui a touché.

### DURÉE

| De 5 à 10 minutes.



# ESCRIME BOUTEILLES

## Séance 4 - Cycles 1, 2, 3



### OBJECTIF

Collaborer, coopérer, s'opposer (C1)

### CHAMP D'APPRENTISSAGE

Conduire et maîtriser un affrontement interindividuel (C2 et C3)

### OBJECTIFS TRANSVERSAUX

- **Langage oral** : vocabulaire adapté, spécifique pour décrire les actions réalisées par un camarade, pour raconter ce qu'ils ont fait ou vu et pour se faire comprendre des autres.
- **Questionner le monde** : les notions relatives à l'espace et au temps.
- **Mathématiques** : les élèves peuvent utiliser différents modes de représentation (chiffres, graphiques, tableaux) pour rendre compte des performances réalisées et de leur évolution.
- **Enseignement moral et civique** : apprentissage de comportements citoyens pour organiser un groupe, respecter les règles et autrui, accepter l'autre avec ses différences, développer l'estime de soi et regarder avec bienveillance la prestation de camarades.
- **Langue vivante** : utilisée, par exemple, pour donner les consignes de jeu ou de travail.

### OBJECTIFS SPÉCIFIQUES

- **Développer** des actions motrices diverses : se déplacer, s'allonger, se fendre, s'équilibrer.
- **Entrer dans le combat** et se positionner par rapport à l'adversaire.
- **Réagir** selon les assauts de l'adversaire.
- **Connaître les principes de l'escrime** : salut, règle d'or et ordres de combat.
- Utiliser ses **réflexes et son observation**.
- Être **rapide et efficace** dans ses actions.

### BUT

| Découvrir l'activité escrime bouteille.

### MATÉRIEL

| Bouteilles d'eau gazeuse.

### DURÉE SÉANCE

| 45min.



# ESCRIME BOUTEILLES

## Séance 4 - Cycles 1, 2, 3



### 1 - ECHAUFFEMENT

#### LE BÉRET

Travailler la course rapide, le déplacement, la fente, l'observation et les réflexes.

#### DURÉE

5 à 7 minutes.

#### PS-MS

Proposer plusieurs bérets.

#### MATÉRIEL

Foulard, bouteilles gazeuses.

#### DÉROULEMENT

- 1) A l'appel de leur numéro (ou couleur), les joueurs vont vers le foulard en marche d'escrime, se baissent et le rapportent dans leur camp en courant en retraite (course d'escrime en marche arrière) sans se faire toucher.
- 2) Le joueur qui touche marque un point.
- 3) Celui qui rapporte le foulard dans son camp marque un point.

#### BUT DU JEU

Au signal se placer devant un cerceau au sol rapidement.



### 2 - SITUATION D'APPRENTISSAGE

#### RELAIS

Escrime bouteille en relais.

#### BUT DU JEU

Ne pas se faire toucher en traversant le terrain.

#### DURÉE

5 à 7 minutes.

#### DÉROULEMENT

- 1) Deux élèves s'opposent, derrière chacun d'eux, d'autres élèves se tiennent prêt à prendre le relais.
- 2) Le vainqueur reste en place et le vaincu passe le relais au suivant, et ainsi de suite.

#### ORGANISATION

2 équipes de 3 joueurs.

#### PS-MS

Toucher une cible au mur.

# ESCRIME BOUTEILLES

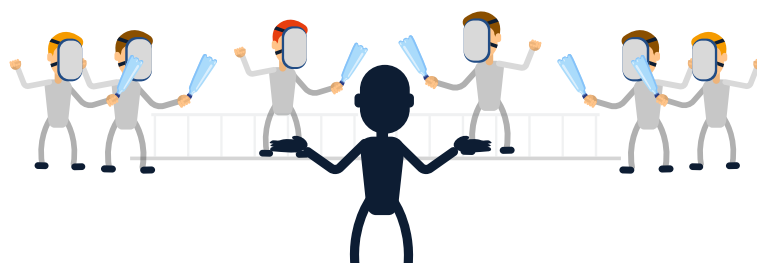
## Séance 4 - Cycles 1, 2, 3

### MATÉRIEL

| Bouteilles gazeuses (en plastique).

### VARIABLES

| Faire un relai sans les bouteilles (déplacements escrime).



## 3 - JEU

### L'ASSAUT LIBRE

**S'affronter en duel (situation de référence).**

### BUT DU JEU

| Mettre trois touches à l'adversaire sur n'importe quelle partie du corps, excepté au-dessus des épaules.

### ORGANISATION

| Groupes de 4 élèves : 2 tireurs et 2 arbitres.

### MATÉRIEL

| Bouteilles, 2 tapis pour 4 élèves.

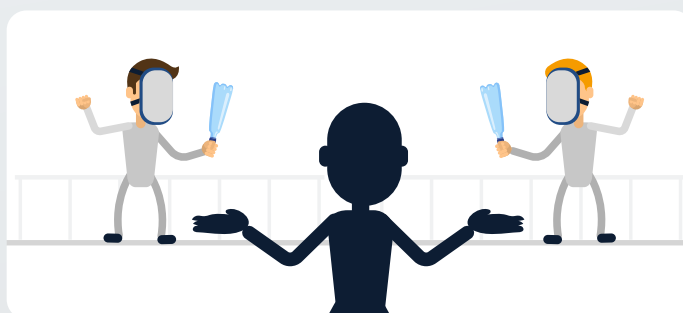
**Insister sur les bonnes positions : fente, garde...  
Respecter le déplacement en pas chassés**

### DÉROULEMENT

- 1) Les élèves sont placés sur deux lignes face-à-face à chaque bout d'un tapis. Chaque tireur a une bouteille.
- 2) En se déplaçant sur le tapis, il faut toucher l'autre le premier avec le fond de la bouteille.
- 3) Lorsqu'il y a touche, l'arbitre crie « Halte ! » et compte un point pour celui qui a touché.

### DURÉE

| De 5 à 10 minutes.



# ESCRIME BOUTEILLES

## Séance 5 - Cycles 1, 2, 3



### OBJECTIF

Collaborer, coopérer, s'opposer (C1)

### CHAMP D'APPRENTISSAGE

Conduire et maîtriser un affrontement interindividuel (C2 et C3)

### OBJECTIFS TRANSVERSAUX

- **Langage oral** : vocabulaire adapté, spécifique pour décrire les actions réalisées par un camarade, pour raconter ce qu'ils ont fait ou vu et pour se faire comprendre des autres.
- **Questionner le monde** : les notions relatives à l'espace et au temps.
- **Mathématiques** : les élèves peuvent utiliser différents modes de représentation (chiffres, graphiques, tableaux) pour rendre compte des performances réalisées et de leur évolution.
- **Enseignement moral et civique** : apprentissage de comportements citoyens pour organiser un groupe, respecter les règles et autrui, accepter l'autre avec ses différences, développer l'estime de soi et regarder avec bienveillance la prestation de camarades.
- **Langue vivante** : utilisée, par exemple, pour donner les consignes de jeu ou de travail.

### OBJECTIFS SPÉCIFIQUES

- **Développer** des actions motrices diverses : se déplacer, s'allonger, se fendre, s'équilibrer.
- **Entrer dans le combat** et se positionner par rapport à l'adversaire.
- **Réagir** selon les assauts de l'adversaire.
- **Connaître les principes de l'escrime** : Salut, règle d'or et ordres de combat.
- Utiliser ses **réflexes et son observation**.
- Être **rapide et efficace** dans ses actions.

### BUT

| Découvrir l'activité escrime bouteille.

### MATÉRIEL

| Bouteilles d'eau gazeuse.

### DURÉE SÉANCE

| 45min.



# ESCRIME BOUTEILLES

## Séance 5 - Cycles 1, 2, 3



### 1 - ECHAUFFEMENT

#### LE BÉRET - VARIANTE

Travailler la course rapide, le déplacement, la fente, l'observation et les réflexes.

#### DURÉE

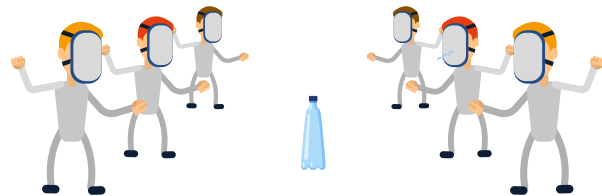
5 à 7 minutes.

#### PS-MS

Proposer plusieurs bouteilles à attraper.

#### DÉROULEMENT

- 1) Les deux équipes de joueurs sont placées face-à-face ; chaque joueur porte un numéro (ou une couleur).
- 2) A l'appel de leur numéro (couleur), les joueurs vont vers la bouteille en courant. Le premier qui l'attrape attaque l'adversaire qui n'a le droit de retourner dans son camp qu'en retraite (marche arrière d'escrime).
- 3) Le joueur qui touche marque un point, sinon c'est l'autre qui marque le point.



### 2 - SITUATION D'APPRENTISSAGE

#### « JACQUES A DIT ! »

Travailler les différentes positions d'escrimeur.

#### ORGANISATION

Un meneur

Variables : avec ou sans bouteilles, adapter le vocabulaire (avancer, reculer...).

#### DÉROULEMENT

- 1) Le meneur se place face aux joueurs et les joueurs se placent en ligne à l'autre bout de la salle.
- 2) Au signal, les joueurs prennent la position demandée par Jacques (Jacques a dit : « En position de fente ! » - Jacques a dit : « Marchez ! » - Jacques a dit : « Retraite ! » etc...).
- 3) Lorsque le joueur se trompe de position, il est éliminé.

# ESCRIME BOUTEILLES

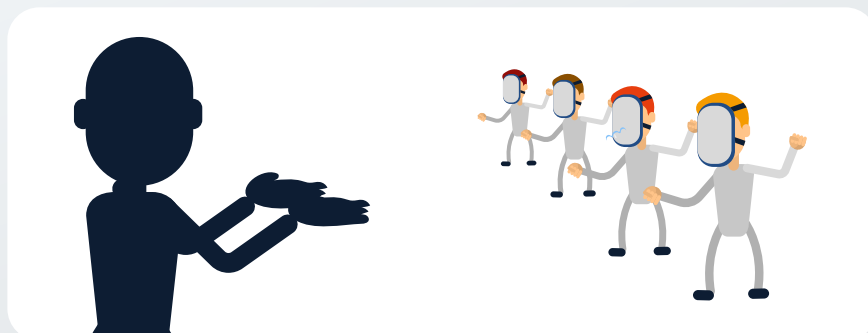
## Séance 5 - Cycles 1, 2, 3

### DURÉE

5 à 7 minutes.

### ORGANISATION

2 équipes de 3 joueurs.



## 3 - JEU

### L'ASSAUT LIBRE

**S'affronter en duel. (Situation de référence).**

### BUT DU JEU

Mettre trois touches à l'adversaire sur n'importe quelle partie du corps, excepté au-dessus des épaules.

### ORGANISATION

Groupes de 4 élèves, 2 tireurs et 2 arbitres.  
C1 groupes moins nombreux.

### MATÉRIEL

Bouteilles, 2 tapis pour 4 élèves.

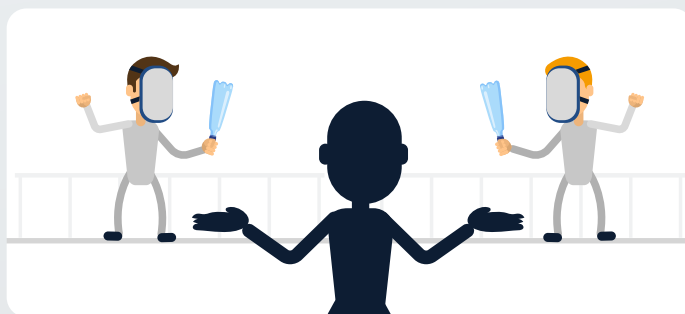
**Insister sur les bonnes positions :  
fente, garde...  
Respecter le déplacement en pas chassés**

### DÉROULEMENT

- 1) Les élèves sont placés sur deux lignes face-à-face à chaque bout d'un tapis. Chaque tireur a une bouteille.
- 2) En se déplaçant sur le tapis, il faut toucher l'autre le premier avec le fond de la bouteille.
- 3) Lorsqu'il y a touche, l'arbitre crie « Halte ! » et compte un point pour celui qui a touché.

### DURÉE

De 5 à 10 minutes.





# ESCRIME BOUTEILLES

## Séance 6 - Cycle 1



### OBJECTIF

Collaborer, coopérer, s'opposer (C1)

### CHAMP D'APPRENTISSAGE

Conduire et maîtriser un affrontement interindividuel (C2 et C3)

### OBJECTIFS TRANSVERSAUX

- **Langage oral** : vocabulaire adapté, spécifique pour décrire les actions réalisées par un camarade, pour raconter ce qu'ils ont fait ou vu et pour se faire comprendre des autres.
- **Questionner le monde** : les notions relatives à l'espace et au temps.
- **Mathématiques** : les élèves peuvent utiliser différents modes de représentation (chiffres, graphiques, tableaux) pour rendre compte des performances réalisées et de leur évolution.
- **Enseignement moral et civique** : apprentissage de comportements citoyens pour organiser un groupe, respecter les règles et autrui, accepter l'autre avec ses différences, développer l'estime de soi et regarder avec bienveillance la prestation de camarades.
- **Langue vivante** : utilisée, par exemple, pour donner les consignes de jeu ou de travail.

### OBJECTIFS SPÉCIFIQUES

- **Développer** des actions motrices diverses : se déplacer, s'allonger, se fendre, s'équilibrer.
- **Entrer dans le combat** et se positionner par rapport à l'adversaire.
- **Réagir** selon les assauts de l'adversaire.
- **Connaître les principes de l'escrime** : salut, règle d'or et ordres de combat.
- Utiliser ses **réflexes et son observation**.
- Être **rapide et efficace** dans ses actions.

### BUT

| Découvrir l'activité escrime bouteille.

### MATÉRIEL

| Bouteilles d'eau gazeuse.

### DURÉE SÉANCE

| 45min.



# ESCRIME BOUTEILLES

## Séance 6 - Cycle 1



### ECHAUFFEMENT

#### LA STATUE MUSICALE

Travailler la position de garde, l'observation et les réflexes.

#### DURÉE

5 à 7 minutes.

#### MATÉRIEL

Cerceaux, bouteilles gazeuses (en plastique).

#### BUT DU JEU

Au signal se placer devant un cerceau au sol rapidement.

#### DÉROULEMENT

- 1) Les élèves se déplacent en trottinant dans la salle.
- 2) Au signal, ils s'immobilisent devant un cerceau en position de garde.
- 3) Les élèves n'ayant pas de cerceau sont éliminés.



### ATELIER 1

#### 1, 2, 3 SOLEIL

Travailler la garde, l'observation, le réflexe, l'anticipation et le maintien des appuis.

#### DURÉE

5 à 7 minutes.

#### DÉROULEMENT

- 1) Le meneur se place contre un mur (face contre le mur) et les joueurs se placent en ligne à l'autre bout de la salle.
- 2) Au signal, les joueurs se déplacent (en marche d'escrime) vers le meneur.
- 3) Lorsque le meneur se tourne, les joueurs s'immobilisent en position de garde. Lorsqu'un joueur parvient à toucher le mur, il doit être en position de fente.



# ESCRIME BOUTEILLES

## Séance 6 - Cycle 1

### ATELIER 2

#### LE BÉRET

Travailler la course rapide, le déplacement, la fente, l'observation et les réflexes.

#### DURÉE

5 à 7 minutes.

#### PS-MS

Proposer plusieurs bérets.

#### MATÉRIEL

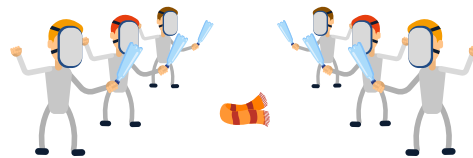
Foulard, bouteilles gazeuses.

#### DÉROULEMENT

- 1) A l'appel de leur numéro (ou couleur), les joueurs vont vers le foulard en marche d'escrime, se baissent et le rapportent dans leur camp en courant en retraite (course d'escrime en marche arrière) sans se faire toucher.
- 2) Le joueur qui touche marque un point.
- 3) Celui qui rapporte le foulard dans son camp marque un point.

#### BUT DU JEU

Au signal se placer devant un cerceau au sol rapidement.



## 2 - SITUATION D'APPRENTISSAGE

#### « JACQUES A DIT ! »

Travailler les différentes positions d'escrimeur.

#### ORGANISATION

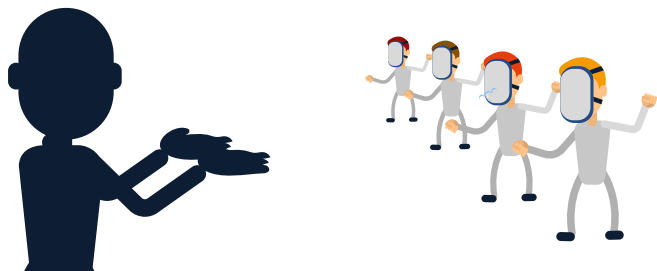
Un meneur

#### VARIABLES

Avec ou sans bouteilles, adapter le vocabulaire (avancer, reculer...).

#### DÉROULEMENT

- 1) Le meneur se place face aux joueurs et les joueurs se placent en ligne à l'autre bout de la salle.
- 2) Au signal, les joueurs prennent la position demandée par Jacques (Jacques a dit : « En position de fente ! » - Jacques a dit : « Marchez ! » - Jacques a dit : « Retraite ! » etc...).
- 3) Lorsque le joueur se trompe de position, il est éliminé.



# ESCRIME BOUTEILLES

## Séance 6 - Cycles 2, 3



### OBJECTIF

Collaborer, coopérer, s'opposer (C1)

### CHAMP D'APPRENTISSAGE

Conduire et maîtriser un affrontement interindividuel (C2 et C3)

### OBJECTIFS TRANSVERSAUX

- **Langage oral** : vocabulaire adapté, spécifique pour décrire les actions réalisées par un camarade, pour raconter ce qu'ils ont fait ou vu et pour se faire comprendre des autres.
- **Questionner le monde** : les notions relatives à l'espace et au temps.
- **Mathématiques** : les élèves peuvent utiliser différents modes de représentation (chiffres, graphiques, tableaux) pour rendre compte des performances réalisées et de leur évolution.
- **Enseignement moral et civique** : apprentissage de comportements citoyens pour organiser un groupe, respecter les règles et autrui, accepter l'autre avec ses différences, développer l'estime de soi et regarder avec bienveillance la prestation de camarades.
- **Langue vivante** : utilisée, par exemple, pour donner les consignes de jeu ou de travail.

### OBJECTIFS SPÉCIFIQUES

- **Développer** des actions motrices diverses : se déplacer, s'allonger, se fendre, s'équilibrer.
- **Entrer dans le combat** et se positionner par rapport à l'adversaire.
- **Réagir** selon les assauts de l'adversaire.
- **Connaître les principes de l'escrime** : salut, règle d'or et ordres de combat.
- Utiliser ses **réflexes et son observation**.
- Être **rapide et efficace** dans ses actions.

### BUT

| Découvrir l'activité escrime bouteille.

### MATÉRIEL

| Bouteilles d'eau gazeuse.

### DURÉE SÉANCE

| 60 min.

### VARIABLE

| Difficile : augmenter la durée de chaque match.

5 touches pour gagner.

Facile : réduire la durée de chaque match. 3 touches pour gagner.

# ESCRIME BOUTEILLES

## Séance 6 - Cycles 2, 3



### 1 - ECHAUFFEMENT

#### JEU DU MIROIR

Rappel des règles d'or, des différentes positions....

#### DURÉE

5 à 7 minutes.

#### ORGANISATION

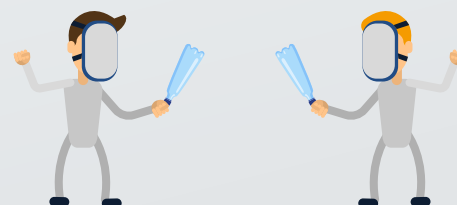
Un meneur et son double.

#### DÉROULEMENT

1) Par deux, un enfant exécute tous les mouvements de base de l'escrime et l'autre doit les reproduire en effet miroir.

#### MATÉRIEL

Bouteilles gazeuses.



### 2 - SITUATION D'APPRENTISSAGE

#### TOURNOIS

Travailler les différentes positions d'escrimeur.

#### ORGANISATION

2 équipe de 3 joueurs.

#### DURÉE

5 à 7 minutes.

A-B arbitre C

B-C arbitre A

A-C arbitre B

#### DÉROULEMENT

1) Nous nous sommes basés sur un effectif de 24 élèves. Chaque match dure 3 minutes. Le vainqueur est celui qui a mis le plus de touches.  
2) Trois enfants par poule, un arbitre par match : deux s'affrontent et un arbitre.

	Match 1	Match 2	Nombre de victoires
A			
B			
C			

# ESCRIME BOUTEILLES

Séance 6 - Cycles 2, 3



## 3 - TOURNOI (SUITE)

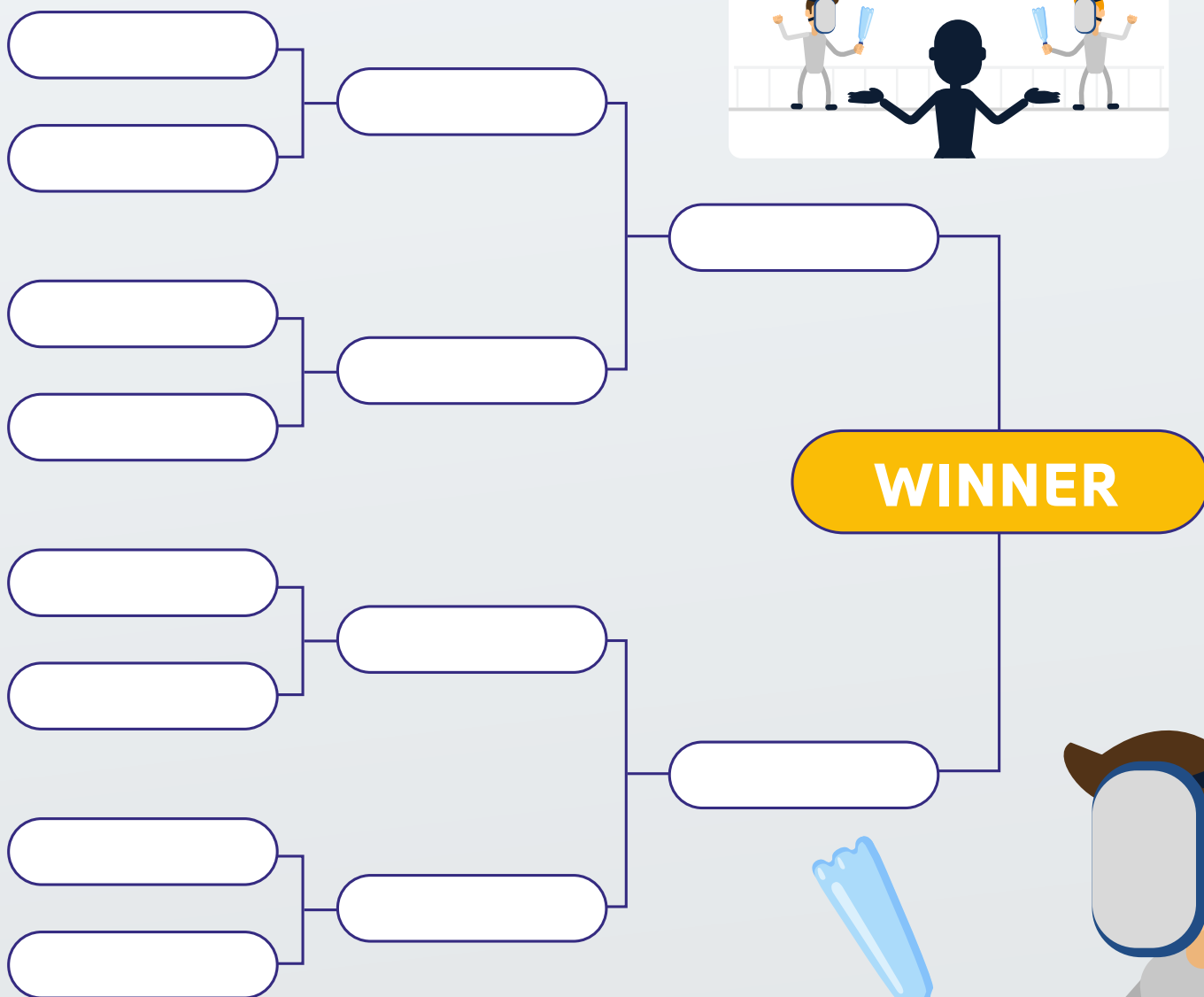
L'ASSAUT LIBRE

DÉROULEMENT

S'affronter en duel. (Situation de référence).

1) Les 1<sup>ers</sup> rencontrent les 1<sup>ers</sup>, les 2<sup>èmes</sup> contre les 2<sup>èmes</sup>

Tableau des 1<sup>ers</sup> et des 2<sup>èmes</sup> (faire 2 tableaux) et les 3<sup>èmes</sup> arbitrent.



# ESCRIME ET FRANÇAIS

## Cycle 3



## FRANÇAIS

### LIRE, COMPRENDRE UN TEXTE LITTÉRAIRE ET L'INTERPRÉTER

#### ETUDE DE L'ALBUM DE JEUNESSE :

##### «MOI, J'AIME L'ESCRIME»

**Résumé :** Achille veut être le meilleur... et s'il fait de l'escrime, c'est pour gagner ! Il ne sait pas perdre et, surtout, il n'aime pas perdre... même contre son maître d'armes ! Alors c'est promis, il gagnera lors de la prochaine compétition, et ramènera la coupe. Mais irait-il jusqu'à tricher pour cela ?

#### ETUDE D'EXTRAITS EN LIEN AVEC LES ROMANS DE CAPE ET D'ÉPÉE (VERSIONS ADAPTÉES POUR LES TITRES SUIVANTS :

##### Les trois mousquetaires - Alexandre DUMAS père.

Version à l'école des Loisirs ou chez Hachette jeunesse à partir de 9 ans. Version BD chez Delcourt

##### Le capitaine Fracasse - Théophile Gautier

Version à l'école des Loisirs ou chez Hachette jeunesse à partir de 9 ans. Version BD chez Delcourt

##### Le bossu - Paul Féva.

Version à l'école des Loisirs à partir de 9 ans.

##### Le chevalier de Pardaillan - Michel Zévaco.

Version chez Oskar dès 9 ans.



### LIRE, COMPRENDRE DES TEXTES, DES DOCUMENTS ET DES IMAGES ET LES INTERPRÉTER

- | L'histoire de l'escrime à travers les époques.
- | L'escrime dans l'histoire des Jeux olympiques.
- | La pratique de l'escrime dans les Jeux handisports.
- | Articles de journaux dans la rubrique sportive.
- | Textes documentaires sur les différentes armes utilisées en escrime et les règles de jeu spécifiques à ces spécialités : fleuret, sabre, épée : règles d'arbitrage.

### ÉCRIRE : PRODUIRE DES ÉCRITS VARIÉS EN S'APPROPRIANT LES DIFFÉRENTES DIMENSIONS DE L'ACTIVITÉ D'ÉCRITURE

- | Production d'écrits individuels et /ou élaboration d'écrits communs à la classe.
- | Situations quotidiennes d'écrits courts intégrées aux séances d'apprentissages :
  - Règles de jeu
  - Règles de sécurité
  - Codes et convention de l'escrime
  - Règles d'arbitrage
  - Fiche lexicale sur le vocabulaire spécifique de l'escrime

# ESCRIME ET FRANÇAIS

## Cycle 3

### RÉÉCRIRE À PARTIR DE NOUVELLES CONSIGNES OU POUR FAIRE ÉVOLUER SON TEXTE

- | Écrits longs.
- | Compte rendu de rencontres.
- | Résumés, préparation d'exposés à partir d'articles, de textes documentaires sur l'escrime (histoire de l'escrime, escrime et JO).

### PARLER EN PRENANT EN COMPTE SON AUDITOIRE

- | Réaliser une courte présentation orale en prenant appui sur des notes, un diaporama : organisation du propos, mobilisation de moyens d'expression (lexique spécifique à l'escrime, types de phrases, enchaînements...).
- | Rappel des règles de jeu, règles d'arbitrage, de conventions propres à l'escrime.
- | Compte-rendu de rencontre.
- | Exposés.

## ENSEIGNEMENT MORAL ET CIVIQUE

### LA SENSIBILITÉ : SOI ET LES AUTRES

- | Partager et réguler des émotions, des sentiments.
- | Respecter autrui et accepter les différences.
- | Manifester le respect des autres.

#### MES RESENTIS

### LE DROIT ET LA RÈGLE

- | Le droit et la règle.
- | Comprendre les notions de droit et devoirs, les accepter et les appliquer.
- | Respecter les autres et notamment les principes de l'égalité des femmes et des hommes.

#### RÈGLES ARBITRAGE: ACCEPTER, RESPECTER

### LE JUGEMENT : PENSER PAR SOI-MÊME ET AVEC LES AUTRES

- | Prendre part à une discussion, un débat ; prendre la parole, écouter autrui, formuler et apprendre à justifier son point de vue.
- | Tenir compte du point de vue d'autrui.
- | Distinguer son intérêt personnel de l'intérêt collectif.

### L'ENGAGEMENT : AGIR INDIVIDUELLEMENT ET COLLECTIVEMENT

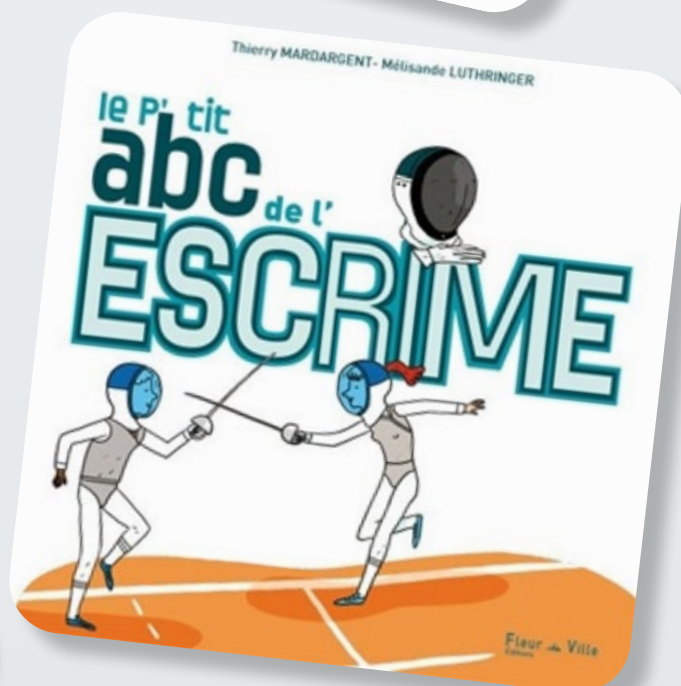
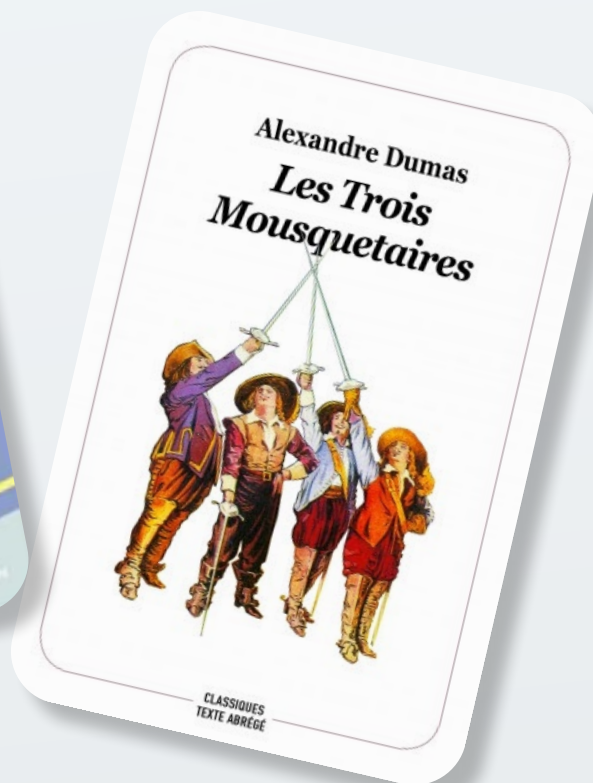
- | S'engager dans un projet collectif.
- | Savoir participer et prendre sa place dans un groupe.

#### TENIR DES RÔLES DIFFÉRENTS : ESCRIMEUR, ARBITRE



# ESCRIME

Des albums pour aller plus loin...



# 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

l Lutte.

### CETTE ACTIVITÉ PERMET

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

### RÈGLES DE SÉCURITÉ

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

### DÉFINITION

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

### SITUATION DE RÉFÉRENCE

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



# JEUX D'OPPOSITION : LUTTE

## Cycles 1, 2, 3



### SÉANCE 1 - LES ANIMAUX

#### OBJECTIF

| S'échauffer.

#### CRITÈRES DE RÉALISATION

| Chien : à quatre pattes.  
Éléphant : à quatre pattes sans les genoux.  
Araignée : quatre appuis sur le dos.  
Serpent : ramper ventre collé au sol.

#### DÉROULEMENT

| Se déplacer comme l'animal annoncé : chien, éléphant, araignée et serpent.

### SÉANCE 1 - RESTER AU LIT

#### OBJECTIFS

| Maintenir son adversaire au sol sur le dos.  
| Se dégager d'une immobilisation.

#### BUT

| Pour le défenseur : se mettre sur le ventre.  
| Pour l'attaquant : maintenir le défenseur au lit (sur le dos).

#### CRITÈRES DE RÉALISATION

| Pour l'attaquant :  
- Être le plus lourd possible  
- Être collé à son adversaire  
- Saisir un bras et une jambe.  
  
| Pour le défenseur :  
- Empêcher l'attaquant de saisir les membres.

#### CONSIGNE

| « Tu dois essayer de sortir du lit.  
Ton adversaire essaye de t'en empêcher ».

#### VARIABLES

| Varier la position de départ du défenseur (bras le long du corps, jambes serrées/bras écartés, jambes écartées...). Varier les droits de l'attaquant (position, saisies,...).

#### DISPOSITIF

| Elèves en binômes sur 2 tapis (3m x 3m).  
| Le défenseur est allongé sur le dos.  
| L'attaquant est couché sur lui.  
| Début et fin au signal de l'enseignant.  
Temps de combat : trente secondes.  
| Changement de rôle après un passage puis changement d'adversaire.

# JEUX D'OPPOSITION : LUTTE

## Cycles 1, 2, 3



### SÉANCE 1 - LE CHASSEUR ET LA TORTUE

#### OBJECTIFS

- Retourner, immobiliser.

#### BUT

- Pour le chasseur : retourner la tortue.
- Pour la tortue : rester sur le ventre.

#### DISPOSITIF

- Elèves en binômes sur deux tapis (3mx3m).
- Le chasseur se place à genoux à côté de la tortue, la tortue se place sur quatre appuis et ne se déplace pas.
- Interdiction de se mettre debout.
- Temps de combat quarante-cinq secondes.
- Changement de rôle après un passage puis changement d'adversaire.

#### CONSIGNE

- Au signal de l'enseignant, le chasseur essaie de retourner la tortue sur le dos. La tortue résiste pour rester sur le ventre.

#### VARIABLES

- Variation des droits donnés aux tortues : droit de se déplacer. Variation de la position de départ.

#### CRITÈRES DE RÉALISATION

- Pour la tortue :
  - Être collé au sol.
- Pour le chasseur :
  - Attraper un bras et une jambe
  - Être collé à la tortue
  - Tirer et retourner.

### RETOUR AU CALME

# JEUX D'OPPOSITION : LUTTE

## Cycles 1, 2, 3



### SÉANCE 2 - LES ANIMAUX

#### OBJECTIF

| S'échauffer.

#### DÉROULEMENT

| Se déplacer comme l'animal annoncé : chien, éléphant, araignée et serpent.

#### CRITÈRES DE RÉALISATION

| Chien : à quatre pattes.  
Éléphant : à quatre pattes sans les genoux.  
Araignée : quatre appuis sur le dos.  
Serpent : ramper ventre collé au sol.

### SÉANCE 2 - RESTER AU LIT

#### OBJECTIFS

| Maintenir son adversaire au sol sur le dos.  
Se dégager d'une immobilisation.

#### DÉROULEMENT

| Voir Séance 1.

#### VARIABLES

| Varier la position de départ du défenseur (bras le long du corps, jambes serrées/bras écartés, jambes écartées...).  
Varier les droits de l'attaquant (position, saisies,...).

#### CRITÈRES DE RÉALISATION

| Pour l'attaquant :  
- Etre le plus lourd possible  
- Etre collé à son adversaire  
- Saisir un bras et une jambe.

| Pour le défenseur :  
Empêcher l'attaquant de saisir les membres.

# JEUX D'OPPOSITION : LUTTE

## Cycles 1, 2, 3

### SÉANCE 2 - LE CHASSEUR ET LA TORTUE

#### OBJECTIFS

Retourner, immobiliser.

#### BUT

Pour le chasseur : retourner la tortue  
Pour la tortue : rester sur le ventre.

#### DISPOSITIF

- Elèves en binômes sur deux tapis (3mx3m).
- Le chasseur se place à genoux à côté de la tortue, la tortue se place sur quatre appuis et ne se déplace pas.
- Interdiction de se mettre debout.
- Temps de combat quarante-cinq secondes.
- Changement de rôle après un passage puis changement d'adversaire.

#### CONSIGNE

Au signal de l'enseignant, le chasseur essaie de retourner la tortue sur le dos. La tortue résiste pour rester sur le ventre.

#### VARIABLES

Varié les droits donnés aux tortues : droit de se déplacer. Varié la position de départ.

#### CRITÈRES DE RÉALISATION

- Pour la tortue :
  - Etre collé au sol.
- Pour le chasseur :
  - Attraper un bras et une jambe
  - Etre collé à la tortue
  - Tirer et retourner.

### SÉANCE 2 - LE SERPENT ET LA MANGOUSTE

#### OBJECTIFS

Immobiliser son adversaire. Se dégager.

#### BUT

Echapper à la mangouste en atteignant sa maison.

#### CONSIGNE

Au signal, le serpent se sauve en rampant et essaie de rejoindre sa maison. La mangouste tente de l'en empêcher.

#### DISPOSITIF

Elèves en binômes : serpent allongé, sur le ventre et la mangouste à quatre pattes à côté du serpent.  
Temps de combat : quarante-cinq secondes pour atteindre le camp placé à 4 m.

# JEUX D'OPPOSITION : LUTTE

## Cycles 1, 2, 3

### VARIABLES

- Augmenter la distance du camp.
- Diminuer le temps pour atteindre le camp.
- Modifier le rapport de force.

### CRITÈRES DE RÉALISATION

- Pour le serpent :
  - Ramper
  - Se déplacer comme un serpent (dissociation segmentaire).
- Pour la mangouste :
  - Supprimer les appuis
  - Etre le plus lourd possible
  - Etre collé au serpent.

## RETOUR AU CALME



# JEUX D'OPPOSITION : LUTTE

## Cycles 1, 2, 3



### SÉANCE 3 - LE PETIT TRAIN

#### OBJECTIF

| S'échauffer.

#### DÉROULEMENT

| Se déplacer par deux, en se suivant l'un derrière l'autre.  
Au signal réaliser la consigne donnée et inverser les rôles.

#### CRITÈRES DE RÉALISATION

| Passer sous les jambes du camarade.  
Passer sous un camarade à quatre pattes.  
Passer sous un camarade faisant l'éléphant.  
Passer sous un camarade faisant l'araignée.

### SÉANCE 3 - LA DÉFENSE DU FORT

#### OBJECTIFS

| Accepter le contact.  
Utiliser des saisies.

#### BUT

| Sortir le plus de joueurs possibles de l'équipe adverse des tapis en une minute.

#### CONSIGNE

| « Au signal vous devez faire sortir vos adversaires de la forteresse. Vous devez respecter les règles d'or ».

#### VARIABLES

| Modifier le droit des lutteurs : possibilité de se mettre à deux, type de saisies, degré d'opposition des défenseurs.

#### DISPOSITIF

| Une zone de jeu délimitée pour douze élèves : deux groupes de six. Les défenseurs se positionnent au centre du tapis dans l'espace délimité, ils sont dos à dos afin de constituer une forteresse.  
Interdiction de se mettre debout.  
L'équipe gagnante est celle qui a sorti le plus de joueurs.

#### CRITÈRES DE RÉALISATION

| Par rapport à la règle d'or :  
- Ne pas faire mal  
- Ne pas se laisser faire mal  
- Accepter la maladresse des autres.

Utiliser différentes manières de saisir son adversaire  
Utiliser différentes manières de le transporter.



# JEUX D'OPPOSITION : LUTTE

## Cycles 1, 2, 3



### SÉANCE 3 - LA VOITURE

#### OBJECTIFS

- | Trouver des prises et des appuis efficaces.

#### BUT

- | Pousser la voiture jusqu'au garage.

#### DISPOSITIF

- | Elèves par deux, deux lignes distantes de 3m : les élèves sont derrière une ligne et doivent traverser l'autre ligne.

#### CRITÈRES DE RÉALISATION

- | Pousser ou tirer.  
Utiliser l'action de l'adversaire : « si le défenseur tire, je pousse » et inversement.  
Mettre en relation saisir l'adversaire et corps-à-corps.

#### CONSIGNE

- | L'attaquant doit pousser le défenseur pour l'emmener au garage. Ne pas se mettre debout.

#### VARIABLES

- | Varier la distance entre les deux lignes.
- | Varier la position de départ (à genoux, debout, à quatre pattes, à plat ventre).
- | Modifier la saisie du pousseur au départ.
- | Varier le type d'action : tirer, retourner.
- | Varier le degré d'opposition de la voiture.

### RETOUR AU CALME

# JEUX D'OPPOSITION : LUTTE

## Cycles 1, 2, 3



### SÉANCE 4 - LE PETIT TRAIN

#### OBJECTIF

| S'échauffer.

#### DÉROULEMENT

| Se déplacer par deux, en se suivant l'un derrière l'autre.  
Au signal, réaliser la consigne donnée et inverser les rôles.

#### CRITÈRES DE RÉALISATION

| Passer sous les jambes du camarade.  
Passer sous un camarade faisant l'éléphant, l'araignée.  
Grimper sur le dos de son partenaire.  
Grimper sur son partenaire en étant face-à-face.

### SÉANCE 4 - MAÎTRE CHEZ SOI

#### OBJECTIFS

| Situation de référence : déséquilibrer l'adversaire et le sortir du territoire.

#### BUT

| Gagner ses combats.

#### CONSIGNE

| « Au signal de l'arbitre vous devez essayer de faire sortir votre adversaire du cercle. Départ à genoux en se tenant. Respecter les règles d'or ».

#### VARIABLES

| Varier la taille de l'espace de jeu.  
Varier les positions de départ (accroupi,...).  
A l'inverse, amener son adversaire dans la zone.

#### DISPOSITIF

| Elèves en binôme + arbitres (un ou deux).  
Espace délimité par marquage (2m x 2m).  
L'arbitre donne le signal, compte les points et désigne le vainqueur, fait respecter les règles.  
L'enseignant siffle le début et la fin des combats (durée : de 1' à 2').

#### CRITÈRES DE RÉALISATION

| Accepter le contact.  
Types d'actions : tirer, pousser.  
Respecter les règles d'or.  
Types de saisies utilisées.

# JEUX D'OPPOSITION : LUTTE

## Cycles 1, 2, 3



### SÉANCE 5 - LES SIAMOIS

#### OBJECTIF

| S'échauffer.

#### DÉROULEMENT

| Se déplacer par 2 en restant toujours en contact l'un avec l'autre (en se tenant les chevilles).  
Au signal, changer de rôle .

#### CRITÈRES DE RÉALISATION

| La chenille : les deux à quatre pattes.  
Le rameur : assis l'un derrière l'autre.  
La brouette : un debout, l'autre en appui sur les mains.

### SÉANCE 5 - LE RENARD ET LA POULE

#### OBJECTIFS

| Immobiliser et se dégager.

#### BUT

| Le renard doit empêcher la poule de partir (sortir du tapis).

#### CONSIGNE

| A partir d'une saisie au choix, le renard doit empêcher la poule de sortir du tapis jusqu'au signal de fin, en respectant les règles d'or. ».

#### VARIABLES

| Varier la taille de la zone.  
Varier les droits de l'attaquant (position, saisies,...)  
Diminuer ou augmenter le temps de combat.

#### DISPOSITIF

| Zone délimitée (3m x 3m).  
La poule démarre à quatre pattes, le renard est à genoux mains sur le dos de la poule.  
Début et fin au signal de l'enseignant. Temps de combat trente secondes.  
Changement de rôle après un passage puis changement d'adversaire.

#### CRITÈRES DE RÉALISATION

| Pour l'attaquant :  
- Être le plus lourd possible  
- Être collé à son adversaire  
- Saisir un bras et une jambe  
  
| Pour le défenseur :  
Empêcher l'attaquant de saisir les membres.

# JEUX D'OPPOSITION : LUTTE

## Cycles 1, 2, 3



### SÉANCE 5 - LE CHASSEUR ET LA TORTUE

#### OBJECTIFS

Retourner, immobiliser.

#### BUT

Pour le chasseur : retourner la tortue.  
Pour la tortue : rester sur le ventre.

#### DISPOSITIF

- Elèves en binômes sur deux tapis (3mx3m).
- Le chasseur se place à genoux à côté de la tortue, la tortue se place sur quatre appuis et ne se déplace pas.
- Interdiction de se mettre debout.
- Temps de combat quarante-cinq secondes.
- Changement de rôle après un passage puis changement d'adversaire.

#### CONSIGNE

Au signal de l'enseignant, le chasseur essaie de retourner la tortue sur le dos. La tortue résiste pour rester sur le ventre.

#### VARIABLES

Varié les droits donnés aux tortues : droit de se déplacer. Varié la position de départ.

#### CRITÈRES DE RÉALISATION

- Pour la tortue :
  - Etre collé au sol.
- Pour le chasseur :
  - Attraper un bras et une jambe
  - Etre collé à la tortue
  - Tirer et retourner.

# JEUX D'OPPOSITION : LUTTE

## Cycles 1, 2, 3



### SÉANCE 5 - LE GRAND CHAMPION

#### OBJECTIFS

| Trouver des prises et des appuis efficaces.

#### CONSIGNE

| « Au signal de l'arbitre vous devez essayer de faire sortir vos adversaires de la zone afin de les éliminer. Interdiction de se mettre debout. Respecter les règles d'or ».

#### DISPOSITIF

| Le groupe d'élève se tient dans la zone.  
Espace délimité par marquage (4m x 4m).  
L'enseignant donne le signal, désigne les éliminés et fait respecter les règles.

#### BUT

| Éliminer ses adversaires pour rester le dernier : le grand champion.

#### VARIABLES

| Varier la taille de l'espace de jeu.  
Varier les positions de départ (accroupi,...).  
Faire venir les combattants au fur et à mesure à l'appel de leurs numéros (type béret).

#### CRITÈRES DE RÉALISATION

| Accepter le contact.  
Types d'actions : tirer, pousser, retourner.  
Respecter les règles d'or.  
Attraper bras et jambes.

### RETOUR AU CALME

# JEUX D'OPPOSITION : LUTTE

## Cycles 1, 2, 3



### SÉANCE 6 - LES SIAMOIS

#### OBJECTIF

| S'échauffer.

#### DÉROULEMENT

| Se déplacer par 2 en restant toujours en contact l'un avec l'autre (en se tenant les chevilles).  
Au signal, changer de rôle.

#### CRITÈRES DE RÉALISATION

| La chenille : les deux à quatre pattes.  
Le rameur : assis l'un derrière l'autre.  
La brouette : un debout, l'autre en appui sur les mains.

### SÉANCE 6 - LE COMBAT DE LÉZARD

#### OBJECTIFS

| Déséquilibrer l'adversaire.  
Avoir des appuis efficaces.

#### BUT

| Faire perdre ses appuis à son adversaire tout en gardant les siens.

#### CONSIGNE

| En position quatre pattes (mains/pieds), faire perdre au moins un appui à son adversaire afin de marquer un point.

#### VARIABLES

| Diminuer ou augmenter le temps de combat.

#### DISPOSITIF

| Elève en binômes. Position quatre pattes, en se faisant face. Si une partie du corps, autre que les mains et les pieds touchent le sol, mon adversaire marque un point. Obligation d'avoir constamment trois appuis avec le sol. Début et fin au signal de l'enseignant. Temps de combat une minute. Puis changement d'adversaire.

#### CRITÈRES DE RÉALISATION

| Ecarter les appuis pour être stable.  
Pousser, tirer,...  
Attraper un bras, une jambe,...  
Combiner les actions motrices.

# JEUX D'OPPOSITION : LUTTE

## Cycles 1, 2, 3



### SÉANCE 6 - LES YEUX DU CHAT

#### OBJECTIFS

! Trouver des prises efficaces pour retourner l'adversaire. Retourner/résister.

#### CONSIGNE

! Tu dois essayer de retourner ton adversaire sur le dos et le maintenir trois secondes, en respectant les règles d'or.

#### DISPOSITIF

! Elèves en binômes sur deux tapis (3m x 3m). Le défenseur est recroquevillé genoux-poitrine. L'attaquant débute mains sur le dos du défenseur. Interdiction de se mettre debout. Temps de combat quarante-cinq secondes. Changement de rôle après un passage puis changement d'adversaire.

#### BUT

! Mettre son adversaire sur le dos et le maintenir trois secondes.

#### VARIABLES

! Varier les droits donnés aux chats : droit de se déplacer. Modifier la position de départ (sur le ventre, à quatre pattes...). Diminuer ou augmenter le temps de combat.

#### CRITÈRES DE RÉALISATION

! Pour le défenseur :  
- Etre collé au sol.

! Pour le chat :  
- Attraper un bras et une jambe  
- Etre collé au défenseur  
- Tirer et retourner.

### SÉANCE 6 - LE GRAND CHAMPION

#### OBJECTIFS

! Trouver des prises et des appuis efficaces.

#### CONSIGNE

! « Au signal de l'arbitre vous devez éliminer vos adversaires en les faisant sortir de la zone ou en les maintenant trois secondes sur le dos. Interdiction de se mettre debout. Respecter les «règles d'or».

#### DISPOSITIF

! Le groupe d'élève se tient dans la zone. Espace délimité par marquage (4m x 4m). L'enseignant donne le signal, désigne les éliminés et fait respecter les règles.

#### BUT

! Éliminer ses adversaires pour rester le dernier : le grand champion.

#### VARIABLES

! Varier la taille de l'espace de jeu. Varier les positions de départ (accroupi,...). Faire venir les combattants au fur et à mesure à l'appel de leurs numéros (type bérêt).

#### CRITÈRES DE RÉALISATION

! Accepter le contact. Types d'actions : tirer, pousser, retourner, immobiliser. Respecter les règles d'or. Attraper bras et jambes.

# JEUX D'OPPOSITION : LUTTE

Cycles 1, 2, 3



## RETOUR AU CALME





# JEUX D'OPPOSITION : LUTTE

## Cycles 1, 2, 3



### SÉANCE 7 - LE COMBAT DE LÉZARD

#### OBJECTIFS

| S'échauffer : Déséquilibrer l'adversaire. Avoir des appuis efficaces.

#### CONSIGNE

| En position quatre pattes (mains/pieds), faire perdre au moins un appui à son adversaire afin de marquer un point.

#### DISPOSITIF

| Elève en binôme. Position quatre pattes, en se faisant face. Si une partie du corps, autre que les mains et les pieds touchent le sol, mon adversaire marque un point. Obligation d'avoir constamment trois appuis avec le sol. Début et fin : au signal de l'enseignant. Temps de combat : une minute. Puis changement d'adversaire.

#### BUT

| Faire perdre ses appuis à son adversaire tout en gardant les siens.

#### VARIABLES

| Diminuer ou augmenter le temps de combat.

### SÉANCE 7 - LES PETITS LUTTEURS

#### OBJECTIFS

| Situation de référence : Vivre un combat complet.  
Actions motrices : tirer, pousser, retourner, immobiliser.

#### CONSIGNE

| « Au signal de l'arbitre, essayer de mettre son adversaire sur le dos pendant trois secondes (arbitre compte un et deux et trois). L'arbitre fait respecter la règle d'or et désigne le vainqueur ».

#### DISPOSITIF

| Elèves en binômes + arbitres (un ou deux). Espace délimité par marquage (3m x 3m). Au départ : les deux adversaires sont face-à-face à genoux à partir d'une saisie. Ne pas se lever et respecter les règles d'or. L'arbitre donne le signal, compte les points et désigne le vainqueur, fait respecter les règles. L'enseignant siffle le début et la fin des combats (durée : de une à deux minutes).

#### BUT

| Gagner ses combats.

#### VARIABLES

| Varier la taille de l'espace de jeu et la durée des combats.

#### CRITÈRES DE RÉALISATION

| Pour l'arbitre :  
- Il sait prendre des décisions (début et fin de combat)  
- Il sait reconnaître le vainqueur

# JEUX D'OPPOSITION : LUTTE

Cycles 1, 2, 3



## LA QUEUE DU DIABLE

### OBJECTIF

Progresser vers l'opposition duelle.  
Mettre en relation le résultat et la manière d'agir.

### CONSIGNE

"Marquer 1 point en attrapant la queue de l'autre sans que lui n'attrape la mienne".

### DISPOSITIF

Par groupes de trois : deux joueurs qui s'opposent sur un espace réduit et un arbitre. Les assauts sont limités à trente secondes. Debout face-à-face, mains sur les épaules de l'adversaire.

### BUT

Attraper le foulard de l'autre.

### VARIABLES

Varier les positions de départ.  
Placer une ou plusieurs pinces à linge sur son corps.  
Attribuer trois foulards à un élève et un à l'autre.



## LES CERCEAUX BRÛLANTS

### OBJECTIFS

Maîtriser son propre équilibre, apprécier celui de l'autre.  
Adapter ses déplacements.  
Travailler la vitesse de réaction.  
Travailler la dissociation segmentaire.

### CONSIGNE

« En se tenant par les mains, réussir à faire mettre un pied à son adversaire dans un des cerceaux. ».

### DISPOSITIF

Deux joueurs se tiennent par les mains ou par les poignets. Ils évoluent sur une aire de jeu (5m x 5m) qui compte plusieurs cerceaux posés au sol.

### BUT

Pousser ou tirer son adversaire afin qu'il pose un pied à l'intérieur d'un cerceau.

### VARIABLES

- Au lieu des cerceaux, utiliser des bouteilles de plastique (faire tomber les bouteilles), des cordelettes (contraindre l'adversaire à y marcher dessus), voire de simples cercles tracés à la craie.  
- Varier les saisies (aux mains, aux poignets, à bras le corps).  
- S'affronter par l'intermédiaire d'un matériel (bâton, cordelette, ballon...) au lieu de se tenir par les mains.  
- Accorder différentes valeurs aux cerceaux selon leur couleur (par exemple, rouge = 1 point ; bleu = 2 points ; jaune = 3 points...).

# JEUX D'OPPOSITION : LUTTE

## Cycles 1, 2, 3



Possibilité de réaliser les séances précédentes et/ou d'aller plus loin en abordant la lutte debout à travers les jeux suivants.

### LES MANCHOTS

#### OBJECTIFS

- Analyser le comportement de l'adversaire : adaptation/anticipation.
- Apprécier les vitesses, les distances, l'espace et le temps.
- Accepter le contact.
- Se renforcer sur le plan musculaire.

#### CONSIGNE

- « En gardant les bras dans le dos, faire sortir son adversaire de l'espace en le poussant par les épaules, les hanches... ».



#### BUT

- Pousser l'adversaire en gardant les bras dans le dos afin de le faire sortir de l'espace délimité.

#### DISPOSITIF

- Deux joueurs sont face-à-face, les bras dans le dos, dans un cercle de 3 m de diamètre, un carré de 3 m x 3 m ou un couloir large de 3 m.

#### VARIABLES

- Jeu à 2 contre 2.
- Tous ensembles, chacun pour soi ou par équipes.

### LUTTE ANGLAISE

#### BUT

- Retourner son adversaire afin de coller son ventre sur le dos de l'adversaire.

#### DISPOSITIF

- Une zone de deux tapis.
- Par trois : deux joueurs A et B à genoux, face-à-face, un arbitre, Temps de jeu trente secondes.

#### VARIABLES

- Imposer les saisies de départ : bras dessus dessous, pas de saisie.

#### CONSIGNE

- « Passer derrière votre adversaire afin de coller votre ventre sur son dos ».

#### RÈGLES

- Les saisies sont assurées avant le début du jeu.
- Respecter le signal de départ et de fin de combat.
- Respecter les règles d'or.

# JEUX D'OPPOSITION : LUTTE

## Cycles 1, 2, 3



### LUTTE SUMO

#### OBJECTIFS

Acquérir les notions d'équilibre, de déséquilibre, d'appui, de sensation du poids du corps, de résistance, d'inertie, de fuite.

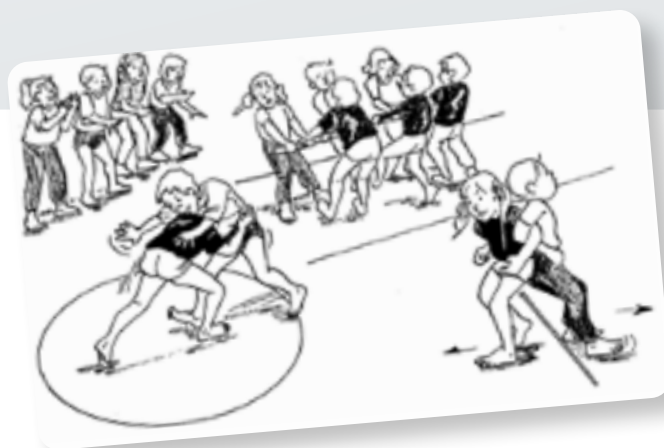
Utiliser des feintes.

#### CONSIGNE

Affrontement direct deux par deux. Tirer ou pousser l'autre pour l'expulser d'un cercle, l'amener au-delà d'une ligne ou s'accaparer un territoire.

#### VARIABLES

- Varier les saisies et les contrôles de départ : saisie à une seule main, à deux mains (ou par les poignets), contrôle bras dessus, bras dessous, à bras le corps (en ceinture), accrochés par les coudes, les genoux.
- Varier les positions de départ : face à face, dos à dos.
- Tir à la corde ou à la perche par équipe.

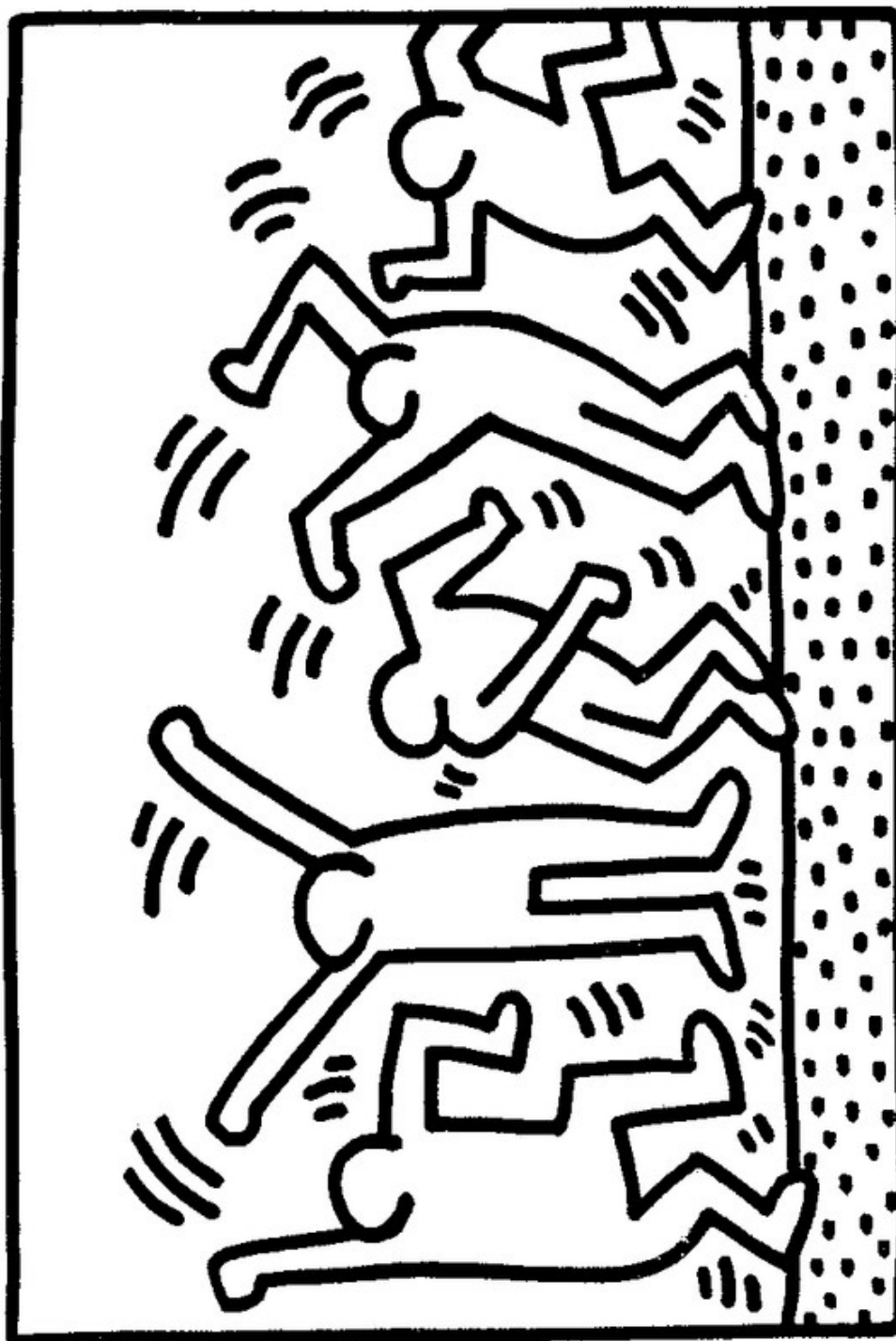


# BREAKDANCE

Cycles 1, 2, 3



## KEITH HARING-COLORIAGE



Source : <http://boutdegomme.fr>

# BREAKDANCE

Cycles 1, 2, 3



## KEITH HARING

Artiste peintre américain né en 1958 et mort en 1990 à l'âge de 31 ans, Keith Haring est inspiré par le graffiti. Soucieux de toucher un large public, il s'est fait connaître en dessinant à la craie sur des panneaux publicitaires recouverts de papier noir dans le métro de New-York. Il a exécuté des milliers de dessins qui présentent des formes simples aux couleurs vives cernées de noir. L'une de ses oeuvres les plus célèbres est le « Bébé rayonnant ».



GROWING



BÉBÉ RAYONNANT



# BREAKDANCE

## Cycle 3 - Atelier 1



## LE STREET ART PRATIQUE ÉCLAIRANTE

### OBJECTIF

Réaliser un pochoir de son prénom ou surnom

### MATÉRIEL

- | Support : Papier + carton souple.
- | Format : A4 maximum.
- | Médiums : crayon de papier.
- | Outil : ciseaux ou cutter.
- | Autre matériel : des reproductions d'alphabets de graffiti.

### CONSIGNES

- | Parmi les différents alphabets proposés, reproduire, ou s'inspirer puis créer ses propres lettres afin d'écrire son prénom ou son surnom, dans le but d'en faire un pochoir.  
Il faudra donc que les lettres ne se chevauchent pas. Les recherches, les tâtonnements se font sur papier, jusqu'à obtenir un modèle satisfaisant. Il est ensuite reproduit sur du carton souple, type boîte d'emballage. Il faudra ensuite l'évider (opération à réaliser en classe, ou bien à la maison).



## AU TRAVAIL !

# BREAKDANCE

Cycle 3 - Atelier 1



## LE STREET ART PRATIQUE ÉCLAIRANTE





# BREAKDANCE

Cycle 3 - Atelier 1



## LE STREET ART PRATIQUE ÉCLAIRANTE



# BREAKDANCE

Cycle 3 - Atelier 1



## LE STREET ART PRATIQUE ÉCLAIRANTE



# BREAKDANCE

Cycle 3 - Atelier 1



## LE STREET ART PRATIQUE ÉCLAIRANTE



# BREAKDANCE

Cycle 3 - Atelier 1



## LE STREET ART PRATIQUE ÉCLAIRANTE

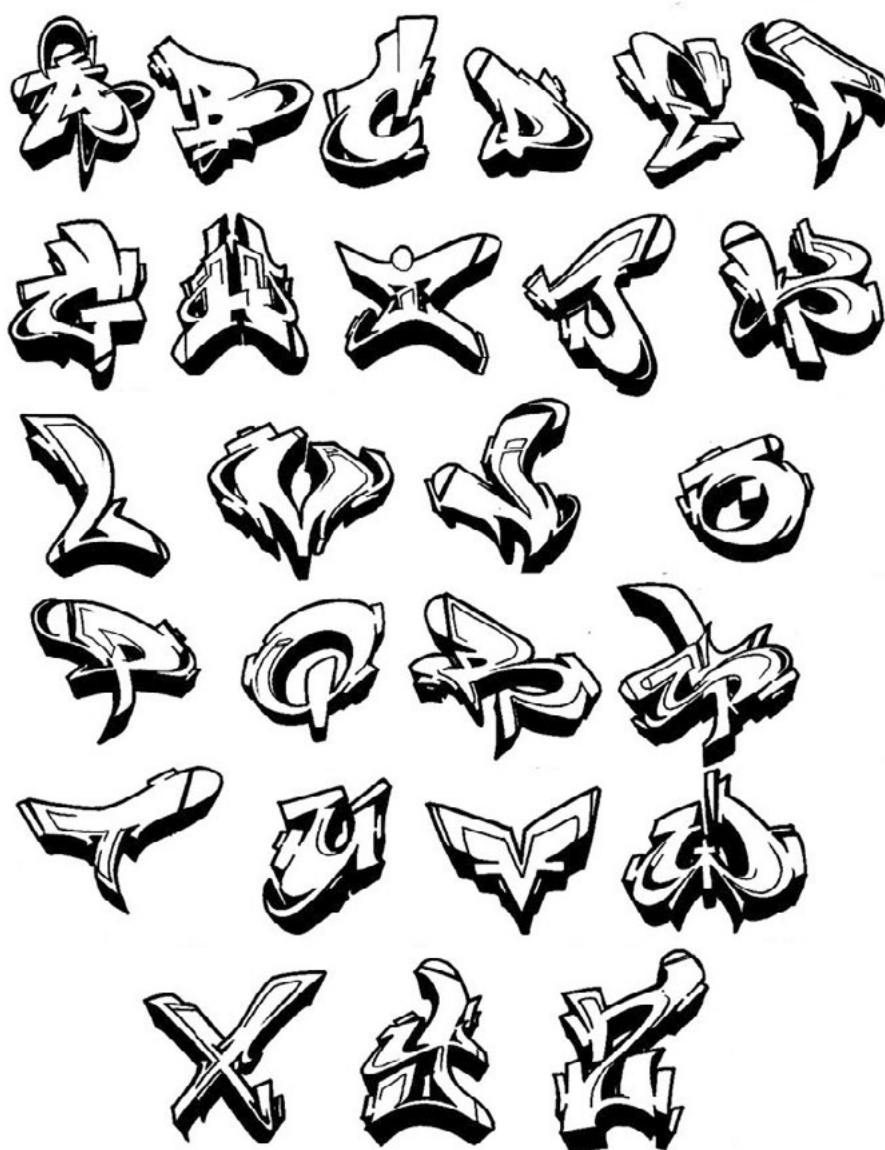


# BREAKDANCE

Cycle 3 - Atelier 1



## LE STREET ART PRATIQUE ÉCLAIRANTE



# BREAKDANCE

Cycle 3 - Atelier 1



## LE STREET ART PRATIQUE ÉCLAIRANTE



# BREAKDANCE

## Séance 1 - Cycle 1, 2, 3



### PLANÈTE CASQUETTE

#### OBJECTIFS

Objectifs de la séance : Entrer dans l'activité, entrer dans le monde du Breakdance.

### SÉANCE 1 / SITUATION 1

#### OBJECTIF/BUT

**Mise en disponibilité corporelle.**

- Prendre conscience de soi et des autres.
- But d'action : se déplacer dans l'espace en marchant, en se frôlant, en se faufileant, en s'évitant.

#### CONSIGNES

- Matériel /organisation : déposer une casquette par élève sur le sol.
- Consigne 1 : Se déplacer en dispersion dans la salle. Quand A rencontre B, ils se disent bonjour avec une partie du corps.
- Consigne 2 : se déplacer dans l'espace en plaçant la casquette sur une partie du corps.

#### CRITÈRES DE RÉALISATION / CRITÈRES DE RÉUSSITE

- Être concentré et attentif aux consignes et aux autres.

#### VARIABLES

- La partie du corps est imposée par l'enseignant.
- A choisit la partie du corps et B lui répond avec la même et inversement.
- Répéter un certain nombre de fois le mouvement.
- A dit bonjour à B par une partie du corps très lentement et B lui répond par une autre partie très rapidement.

# BREAKDANCE

## Séance 1 - Cycle 1, 2, 3



## PLANÈTE CASQUETTE

### OBJECTIFS

Objectifs de la séance : Entrer dans l'activité, entrer dans le monde du Breakdance.

## SÉANCE 1 / SITUATION 2

### OBJECTIF/BUT

**Situation d'apprentissage : être à l'écoute et mettre son corps en mouvement en relation avec la musique :**

- casquette sur la tête,
- se mettre en mouvement sur la musique et s'immobiliser quand celle-ci s'arrête, selon la consigne demandée.

### CRITÈRES DE RÉALISATION / CRITÈRES DE RÉUSSITE

- | Être à l'écoute de la musique pour s'immobiliser dès son arrêt.
- | Chercher à être original dans ses déplacements en jouant sur l'amplitude et la variété des segments utilisés.

### CONSIGNES

- | Se mettre en mouvement :
  - Direction : de gauche à droite, en tournant, en avant, en arrière.
  - En alternant les postures (debout, accroupi, au sol...).

### VARIABLES

- | Idem en ajoutant de la musique.
- Cf. annexe playlist proposée.





# BREAKDANCE

## Séance 1 - Cycle 1, 2, 3



## PLANÈTE CASQUETTE

### OBJECTIFS

Objectifs de la séance : Entrer dans l'activité, entrer dans le monde du Breakdance.

## SÉANCE 1 / SITUATION 3

### OBJECTIF/BUT

| Présentation de la production en musique.

### CRITÈRES DE RÉALISATION / CRITÈRES DE RÉUSSITE

| Débuter et finir ensemble sur la musique.

### CONSIGNES

#### | Casquettes au sol :

En demi-groupe (danseurs/spectateurs).

| **Consigne pour les danseurs :** Au démarrage de la musique, prendre sa casquette et se déplacer dans l'espace en choisissant un type de déplacement.

| **Consigne pour les spectateurs :** Respecter le silence. Observer les critères de réussite (déplacement avec la casquette).



# BREAKDANCE

## Séance 2 - Cycle 1, 2, 3



# PLANÈTE « BREAK » : APPRENTISSAGE DU FRONT STEP

## OBJECTIFS

Être capable de comprendre et réaliser les pas de base.

## SÉANCE 2 / SITUATION 1

### OBJECTIF/BUT

#### Mise en disponibilité corporelle

- Prendre conscience de soi et des autres.
- But d'action : se déplacer dans l'espace en marchant, en se frôlant, en se faulant, en s'évitant.

### CONSIGNES

- Matériel /organisation : déposer une casquette par élève sur le sol.
- Consigne : en binôme, se déplacer en s'évitant sans se perdre du regard.

### CRITÈRES DE RÉALISATION / CRITÈRES DE RÉUSSITE

- Être concentré et attentif aux consignes et aux autres.

### VARIABLES

- Choisir un point dans l'espace, le fixer, aller dans cette direction et s'y immobiliser.

# BREAKDANCE

## Séance 2 - Cycle 1, 2, 3



### PLANÈTE « BREAK » : APPRENTISSAGE DU FRONT STEP

#### OBJECTIFS

Être capable de comprendre et réaliser les pas de base.

## SÉANCE 2 / SITUATION 2

#### OBJECTIF/BUT

Être à l'écoute et mettre son corps en mouvement pour créer. Transformer sa motricité.

| Découvrir et reproduire des gestes simples : pas de base.

#### CONSIGNES

| Consigne : réaliser le FRONT STEP à partir de la vidéo suivante :

<https://youtu.be/Xm4Nqz-OOal>

#### CRITÈRES DE RÉALISATION / CRITÈRES DE RÉUSSITE

| Être concentré pour proposer des réponses variées selon le thème.

| Être attentif au leader pour reproduire le bon mouvement.

#### VARIABLES

| Pour le cycle 1, simplifier le mouvement.

| Réaliser les variantes proposées dans la vidéo (sur le coté, en arrière).

# BREAKDANCE

## Séance 2 - Cycle 1, 2, 3



### PLANÈTE « BREAK » : APPRENTISSAGE DU FRONT STEP

#### OBJECTIFS

Être capable de comprendre et réaliser les pas de base.

### SÉANCE 2 / SITUATION 3

#### OBJECTIF/BUT

Reproduire et acquérir une technique spécifique au hip hop. Se montrer devant les autres.

#### CONSIGNES

- Réaliser le mouvement collectivement sur la musique en intégrant un début et une fin.
- Réaliser le mouvement en groupe face à des spectateurs.

#### CRITÈRES DE RÉALISATION / CRITÈRES DE RÉUSSITE

Réaliser l'enchaînement en étant synchronisé et orienté face au public.

#### VARIABLES

- Former des groupes de trois à cinq.
- Nommer un leader placé devant.



# BREAKDANCE

## Séance 3 - Cycles 1, 2, 3



### PLANÈTE « BREAK » : APPRENTISSAGE D'UNE DESCENTE AU SOL

#### OBJECTIFS

Être capable de comprendre et réaliser les pas de base.

### SÉANCE 3 / SITUATION 1

#### OBJECTIF/BUT

**Mise en disponibilité corporelle.**

- Prendre conscience de soi et des autres.
- But d'action : se déplacer dans l'espace en marchant, en se frôlant, en se faulant, en s'évitant.

#### CRITÈRES DE RÉALISATION / CRITÈRES DE RÉUSSITE

- Être concentré et attentif aux consignes et aux autres.

#### CONSIGNES

- Matériel /organisation : déposer une casquette par élève sur le sol.
- Consigne : en binôme, se déplacer cote à cote et descendre au sol à deux.

#### ÉVOLUTION

- Choisir un point dans l'espace, le fixer, aller dans cette direction et s'y immobiliser.

# BREAKDANCE

## Séance 3 - Cycles 1, 2, 3



### PLANÈTE « BREAK » : APPRENTISSAGE D'UNE DESCENTE AU SOL

#### OBJECTIFS

Être capable de comprendre et réaliser les pas de base.

### SÉANCE 3 / SITUATION 2

#### OBJECTIF/BUT

Être à l'écoute et mettre son corps en mouvement pour créer. Transformer sa motricité

- découvrir et reproduire des gestes simples : pas de base.

#### CRITÈRES DE RÉALISATION / CRITÈRES DE RÉUSSITE

Être concentré pour proposer des réponses variées selon le thème.

Être attentif au leader pour reproduire le bon mouvement.

#### ÉVOLUTION

Pour le cycle 1, simplifier le mouvement.

Réaliser les variantes proposées dans la vidéo (sur le côté, en arrière).

# BREAKDANCE

## Séance 3 - Cycles 1, 2, 3



### PLANÈTE « BREAK » :

## APPRENTISSAGE D'UNE DESCENTE AU SOL

#### OBJECTIFS

Être capable de comprendre et réaliser les pas de base.

### SÉANCE 3 / SITUATION 3

#### OBJECTIF/BUT

Reproduire et acquérir une technique spécifique au hip hop. Se montrer devant les autres.

#### CONSIGNES

- | En groupe
- | Réaliser un enchaînement de trois éléments : Front step + une descente + une statue (freeze).
- | Réaliser le mouvement en groupe face à des spectateurs.

#### CRITÈRES DE RÉALISATION / CRITÈRES DE RÉUSSITE

- | Réaliser l'enchaînement en étant synchronisé et orienté face au public.
- | Être concentré au moment de passer.
- | Les spectateurs doivent pouvoir rapidement repérer les 3 éléments.

#### ÉVOLUTION

- | Former des groupes de trois à cinq.
- | Nommer un leader placé devant.

# BREAKDANCE

## Séances 4-5 - Cycles 1, 2, 3



### PLANÈTE « BREAK » : APPRENTISSAGE UNE FIGURE DE PASSPASS (AU SOL)

#### OBJECTIFS

Être capable de comprendre et réaliser les pas de base.

### SÉANCES 4-5 / SITUATION 1

#### OBJECTIF/BUT

**Mise en disponibilité corporelle.**

- Prendre conscience de soi et des autres.
- But d'action : se déplacer dans l'espace en marchant, en se frôlant, en se faulant, en s'évitant.

#### CRITÈRES DE RÉALISATION / CRITÈRES DE RÉUSSITE

- Être concentré et attentif aux consignes et aux autres.

#### CONSIGNES

- Matériel /organisation : déposer une casquette par élève sur le sol.
- Consigne : en binôme, se déplacer côte à côte et descendre au sol à deux lorsque la musique s'arrête.

#### ÉVOLUTION

- Choisir un point dans l'espace, le fixer, aller dans cette direction et s'y immobiliser.



# BREAKDANCE

## Séances 4-5 - Cycles 1, 2, 3



### PLANÈTE « BREAK » :

## APPRENTISSAGE UNE FIGURE DE PASSPASS (AU SOL)

#### OBJECTIFS

Être capable de comprendre et réaliser les pas de base.

### SÉANCES 4-5 / SITUATION 2

#### OBJECTIF/BUT

Être à l'écoute et mettre son corps en mouvement pour créer. Transformer sa motricité.

- découvrir et reproduire des gestes simples : pas de base.

#### CONSIGNES

| Consigne : réaliser une figure au sol dite Passpass

| En vous inspirant des vidéos suivantes :

<https://youtu.be/HCkkWbepry8>

<https://youtu.be/ZMcOsje6rW>

[https://youtu.be/QwKXEBiA\\_ag](https://youtu.be/QwKXEBiA_ag)

#### CRITÈRES DE RÉALISATION / CRITÈRES DE RÉUSSITE

| Être concentré pour proposer des réponses variées selon le thème.

| Être attentif au leader pour reproduire le bon mouvement.

#### ÉVOLUTION

| Pour le cycle 1, simplifier le mouvement.

| Réaliser les variantes proposées dans la vidéo (sur le côté, en arrière).

# BREAKDANCE

## Séances 4-5 - Cycles 1, 2, 3



### PLANÈTE « BREAK » :

## APPRENTISSAGE UNE FIGURE DE PASSPASS (AU SOL)

#### OBJECTIFS

Être capable de comprendre et réaliser les pas de base.

### SÉANCES 4-5 / SITUATION 3

#### OBJECTIF/BUT

Reproduire et acquérir une technique spécifique au hip hop. Se montrer devant les autres.

#### CONSIGNES

- | En groupe
- | Réaliser un enchaînement de quatre éléments : Front step + une descente + un passpass + une statue (freeze).
- | Réaliser le mouvement en groupe face à des spectateurs.  
[https://youtu.be/QwKXEBiA\\_ag](https://youtu.be/QwKXEBiA_ag)

#### CRITÈRES DE RÉALISATION / CRITÈRES DE RÉUSSITE

- | Réaliser l'enchaînement en étant synchronisé et orienté face au public.
- | Être concentré au moment de passer.
- | Les spectateurs doivent pouvoir rapidement repérer les 4 éléments.

#### ÉVOLUTION

- | Former des groupes de trois à cinq.
- | Nommer un leader placé devant.

# BREAKDANCE

## Séances 6 - Cycles 1, 2, 3



## APPRENTISSAGE DU POPPING

### OBJECTIFS

Être capable de comprendre et réaliser les pas de base

## SÉANCES 6 / SITUATION 1

### OBJECTIF/BUT

**Mise en disponibilité corporelle.**

- Prendre conscience de soi et des autres.
- But d'action : se déplacer dans l'espace en marchant, en se frôlant, en se faufilant, en s'évitant.

### CRITÈRES DE RÉALISATION / CRITÈRES DE RÉUSSITE

- Être concentré et attentif aux consignes et aux autres.

### CONSIGNES

- Jeu du sculpteur.
- Consigne : en binôme, donner une forme à son camarade.
- Réaliser le mouvement en groupe face à des spectateurs.  
[https://youtu.be/QwKXEBiA\\_ag](https://youtu.be/QwKXEBiA_ag)

### ÉVOLUTION

- Choisir un point dans l'espace, le fixer, aller dans cette direction et s'y immobiliser.

# BREAKDANCE

## Séances 6 - Cycles 1, 2, 3



## APPRENTISSAGE DU POPPING

### OBJECTIFS

Être capable de comprendre et réaliser les pas de base



## SÉANCES 6 / SITUATION 2

### OBJECTIF/BUT

Être à l'écoute et mettre son corps en mouvement pour créer. Transformer sa motricité.

- Découvrir et reproduire des gestes simples : pas de base.

### CRITÈRES DE RÉALISATION / CRITÈRES DE RÉUSSITE

Être concentré et attentif aux consignes et aux autres.

### CONSIGNES

Consigne : se déplacer comme un robot.

En vous inspirant de la vidéo suivante : [https://youtu.be/VTj\\_Bfn\\_Yw](https://youtu.be/VTj_Bfn_Yw)

### ÉVOLUTION

Choisir un point dans l'espace, le fixer, aller dans cette direction et s'y immobiliser.

# BREAKDANCE

## Séances 6 - Cycles 1, 2, 3



## APPRENTISSAGE DU POPPING

### OBJECTIFS

Être capable de comprendre et réaliser les pas de base

## SÉANCE 6 / SITUATION 3

### OBJECTIF/BUT

Reproduire et acquérir une technique spécifique au hip hop. Se montrer devant les autres.

### CONSIGNES

- | En groupe :  
Réaliser un enchaînement de cinq éléments.
- | Front step + une descente + un passpass + popping + une statue (freeze).
- | Réaliser le mouvement en groupe face à des spectateurs.

### CRITÈRES DE RÉALISATION / CRITÈRES DE RÉUSSITE

- | Réaliser l'enchaînement en étant synchronisé et orienté face au public.
- | Être concentré au moment de passer.
- | Les spectateurs doivent pouvoir rapidement repérer les cinq éléments.

### ÉVOLUTION

- | Former des groupes de trois à cinq.
- | Nommer un leader placé devant.

# BREAKDANCE

## Séances 7-8 - Cycles 1, 2, 3



### BATTLE

#### OBJECTIFS

Mémoriser un enchaînement de pas de bases et s'affronter en battle.

## SÉANCES 7-8 / SITUATION 1

#### OBJECTIF/BUT

**Mise en disponibilité corporelle.**

- Prendre conscience de soi et des autres.
- But d'action : se déplacer dans l'espace en marchant, en se frôlant, en se faulant, en s'évitant.

#### CRITÈRES DE RÉALISATION / CRITÈRES DE RÉUSSITE

- Être concentré et attentif aux consignes et aux autres.

#### ÉVOLUTION

- Choisir un point dans l'espace, le fixer, aller dans cette direction et s'y immobiliser.

# BREAKDANCE

## Séances 7-8 - Cycles 1, 2, 3



### BATTLE

#### OBJECTIFS

Mémoriser un enchaînement de pas de bases et s'affronter en battle.

## SÉANCES 7-8 / SITUATION 2

#### OBJECTIF/BUT

Être à l'écoute et mettre son corps en mouvement pour créer.  
Transformer sa motricité

Concevoir et mémoriser un enchaînement complet de 4 à 6 mouvements.

#### ÉVOLUTION

Pour le cycle 1, proposer des mouvements individuels et simplifiés.

#### CRITÈRES DE RÉALISATION / CRITÈRES DE RÉUSSITE

- Être concentré pour répondre à l'équipe adverse.
- Être attentif au leader pour reproduire le bon mouvement.
- Coopérer.



# BREAKDANCE

## Séances 7-8 - Cycles 1, 2, 3



### BATTLE

#### OBJECTIFS

Mémoriser un enchaînement de pas de bases et s'affronter en battle.

## SÉANCES 7-8 / SITUATION 3

#### OBJECTIF/BUT

Reproduire et acquérir une technique spécifique au hip hop. Se montrer devant les autres.

#### ORGANISATION

- | En battle, deux groupes face-à-face et deux groupes de spectateurs puis inverser les rôles.
- | Pour les danseurs (b boys et b girls) : Réaliser son enchaînement en réponse à celui de l'équipe adverse.
- | Pour les spectateurs : Observer et voter pour un des deux groupes.

#### CRITÈRES DE RÉALISATION / CRITÈRES DE RÉUSSITE

- | Réaliser l'enchaînement en étant synchronisé et orienté face au public.
- | Être concentré au moment de passer.
- | Les spectateurs doivent pouvoir rapidement repérer les cinq éléments.

#### ÉVOLUTION

- | Nommer un leader placé devant.
- | Musique plus rapide.
- | Cycle 1 : passage à plusieurs au milieu d'un cercle de spectateurs qui encouragent en frappant le rythme sur la musique.



# BREAKDANCE

Cycles 1, 2, 3



## PLAYLIST BREAKDANCE

- [!\[\]\(f15d3c54be60b4fd0ce1da9fb3f67256\_img.jpg\) Dj CHiEF - B-Murder.mp3](#)
- [!\[\]\(7bf135d42c40a6430c927b2fd03d7659\_img.jpg\) Dj Legioner - Fresh.mp3](#)
- [!\[\]\(2bcc37677ea6b96900e4d746ad300082\_img.jpg\) Dj Mahil - Shape of you \[Bboy remix\] \\_ Bboy Music 4 Life 2017.mp3](#)
- [!\[\]\(b62812e390f75b509ead0f847e76b4ce\_img.jpg\) Dj Nobunaga - Machine Guns \\_ Bboy Music 4 Life 2015.mp3](#)
- [!\[\]\(702f396a3c354a80d179cf62e75a5343\_img.jpg\) Dj-leg1oner-special-for-your-skills-mixtape-bboy-music-4-life-2018.mp3](#)
- [!\[\]\(c4a9e26ffee79396bf5db4da66793f2a\_img.jpg\) Dj-nobunaga-higher-dum-edit-bboy-music-4-life-2018.mp3](#)
- [!\[\]\(05829f1dfede3fb516a7a7a32441dc04\_img.jpg\) Locking Music \\_ Ren Woods \\_ I Don't Wanna Stop .mp3](#)
- [!\[\]\(eacad74b03a8da6fc0adc9238f9330a0\_img.jpg\) Movin' Up \\_ Dayton.mp3](#)
- [!\[\]\(ca70ba7dde2316a22dd28cb97da84711\_img.jpg\) Plasteed - Method Man \\_ Bboy Music 4 Life.mp3](#)
- [!\[\]\(382a2cf17fa1db45af06e74f73844f1f\_img.jpg\) Show janvier L2KJr.mp3](#)
- [!\[\]\(4b753c12ef29eafd087d6c2a2eb37a94\_img.jpg\) The Bull \\_ The Mike Theodore Orchestra.mp3](#)
- [!\[\]\(4940600c19d9f5a6ca12f71ca256a02c\_img.jpg\) Working Day & Night \\_ michael Jackson.mp3](#)



# BREAKDANCE

Cycles 1, 2, 3



## DES ALBUMS POUR ALLER PLUS LOIN...

