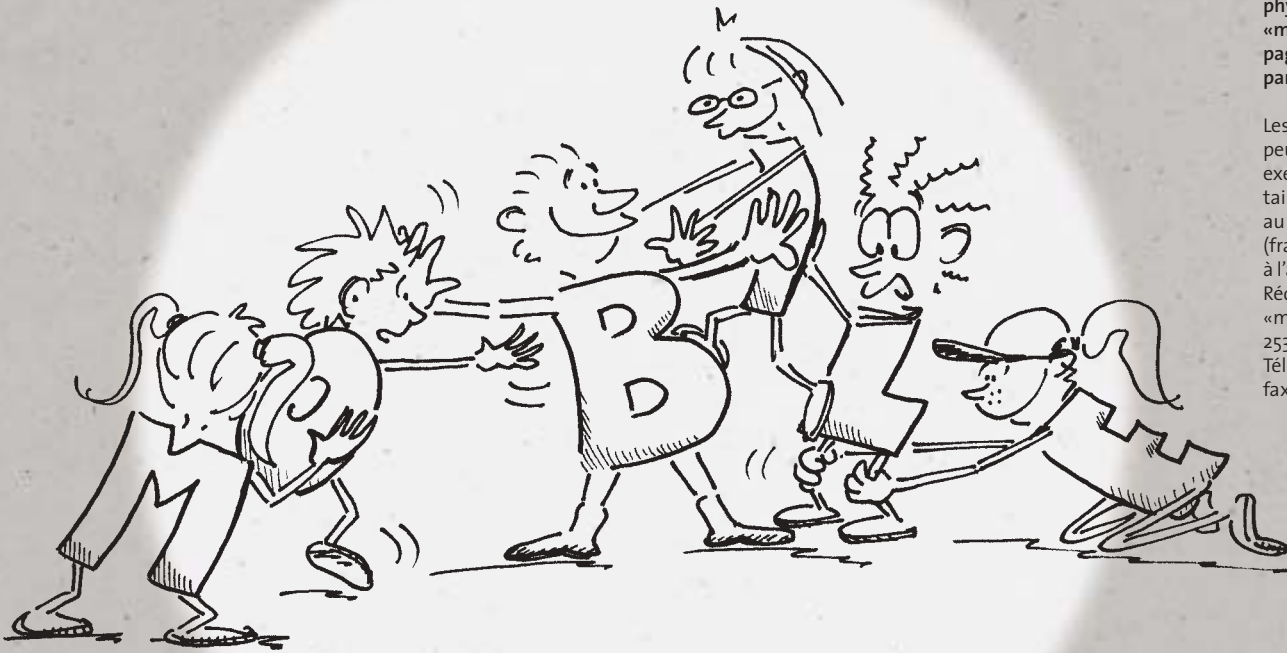


Le cahier pratique est une annexe de «mobile», la revue d'éducation physique et de sport. «mobile» comprend 56 pages par numéro et paraît 6 fois par an.

Les lectrices et les lecteurs peuvent commander des exemplaires supplémentaires du cahier pratique au prix de 2 fr. 50 l'unité (frais d'envoi non compris) à l'adresse suivante: Rédaction de la revue «mobile», EFSM, 2532 Macolin. Tél. 032/327 64 18, fax 032/327 64 78.



## Apprendre à se battre de façon loyale

# Juguler la violence par des jeux de lutte

Dans le discours pédagogique, le terme de «combat» est souvent ambivalent: alors qu'on a vite tendance à l'associer à la violence et à l'agressivité, on s'accorde aussi à reconnaître que, sous forme de sport, il contribue à les juguler. Avec l'explosion actuelle de la violence, l'école et le sport associatif sont confrontés à ce problème et obligés de réagir. Or les enseignants, qui ne sont pas formés pour cela, se sentent vite désemparés, car sans expérience et sans soutien méthodologique, il est quasiment impossible d'obtenir des résultats probants.

*Texte: Bettina Sigg et Zaira Teuber-Gioiella  
Dessins: Leo Kühne*

Comment apprendre aux enfants à lutter les uns avec les autres sans que la leçon de sport dégénère pour autant? La première priorité n'est pas d'inculquer aux enfants des techniques propres aux sports de combat, mais de leur proposer une approche ludique du combat. Il importe aussi de définir des règles claires, même pour les plus petits jeux, et de rendre les élèves attentifs à leurs responsabilités et au respect des règles. L'apprentissage du combat va de pair avec celui de la loyauté; combinés, ils enrichissent notre culture sportive et favorisent la tolérance.

### Du jeu à la compétition

Nous vous proposons ci-après une structure méthodologique et didactique, dont nous avons schématisé

les principaux éléments. Les trois segments représentés dans le cercle illustrent les différentes formes sociales du combat: à deux, en équipe, tous contre tous. La forme sociale choisie pour pratiquer tel ou tel jeu permet d'en moduler l'intensité et de varier le comportement des élèves.

Les trois niveaux de la pyramide illustrent la progression suivante: l'approche par le jeu, l'acquisition de techniques, la compétition. Le niveau inférieur se base sur des jeux de lutte. Tout enseignant est capable, sans connaissances préalables, d'intégrer ces jeux dans ses leçons. Les jeux sont subdivisés selon cinq thèmes différents.

Le niveau intermédiaire de la pyramide englobe des séquences motrices plus techniques, à effectuer au sol ou en position verticale. En expérimentant ces techniques de lutte, les enfants et les enseignants parviennent à acquérir une meilleure compréhens-



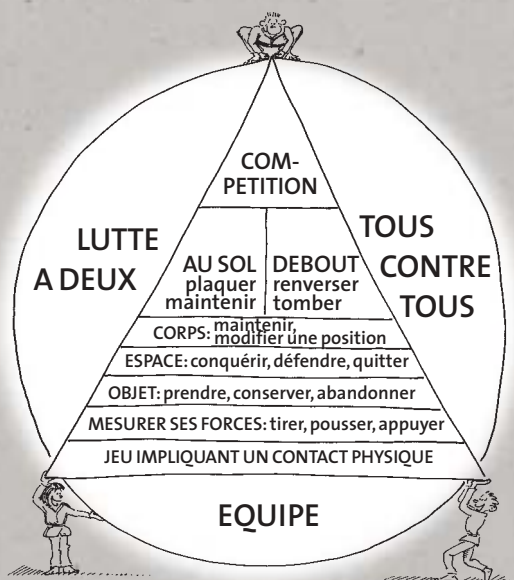
Bettina Sigg a suivi la formation de maître d'éducation physique et enseigne actuellement au Freies Gymnasium de Zurich. Elle a cosigné la brochure «Faires Kämpfen – eine Herausforderung» dont nous vous présentons ici quelques extraits traduits. Elle assume la fonction d'entraîneuse dans un club de judo et fait partie du cadre dirigeant de la fédération. Adresse: Bergstrasse 42, 8032 Zurich



Zaira Teuber-Gioiella, qui a suivi la même formation que sa collègue, enseigne au degré secondaire à Gommiswald. C'est à elle aussi que l'on doit la brochure dont s'inspire le présent cahier pratique. Adresse: Obermatten 6, 8735 Rüeterswil



sion des mouvements. La lutte poursuit l'objectif suivant: plaquer l'adversaire au sol, sur le dos, et le maintenir si possible dans cette position. Les règles sont introduites au fur et à mesure, ce qui permet de suivre les progrès des enfants et de préparer l'étape suivante, qui est le passage à la compétition. Mais avant de passer à la station debout, il est important que les enfants apprennent à tomber sans danger (consulter à ce sujet la série



de feuilles didactiques intitulée «Chutes», publiée par le Bureau suisse de prévention des accidents, 1998, UB 9898; pour l'enseignement aux niveaux primaire et secondaire). Le but de la lutte en position debout consiste à essayer de renverser son adversaire à terre, en s'aidant des mains, du bassin ou des épaules. Les possibilités d'action sont multiples.

La compétition enfin est placée au sommet de la pyramide. A ce niveau, il est possible d'organiser – selon les conditions et les règles définies au préalable – toutes sortes de tournois à l'école ou dans le club.

## Combattre loyalement grâce à des règles simples et claires

La philosophie des arts martiaux orientaux démontre avec brio que le combat et le fair-play sont étroitement imbriqués. Un combat doté de règles et de rituels favorise le fair-play et permet de vivre pleinement la fascination de l'engagement, sans exposer les combattants au danger. Le combat est non seulement une bonne école pour éveiller le corps et l'esprit, mais c'est en outre un puissant vecteur de communication non verbale, par le biais duquel de nombreux jeunes apprennent à se confronter avec eux-mêmes et avec les autres. Les sports de combat orientaux contribuent à enrichir la culture du sport européenne et à lui donner une nouvelle dimension. C'est aussi un défi exigeant, mais passionnant pour les formateurs qui enseignent dans les écoles ou dans les clubs!

## Bibliographie

Sigg, B.; Teuber-Gioiella, Z.:  
Faires Kämpfen – eine Herausforderung. Berne, ASEP, 1998.

Bureau suisse de la prévention des accidents:  
«Chutes». Série de feuilles didactiques pour la promotion de la sécurité dans les écoles, année 1998 – UB 9808 (tél. du bpa: 031/390 22 22).

## Points à passer en revue avec les élèves avant la leçon

**Risque de blessure:** Enlever bijoux et chaussures. Selon les jeux organisés, prévoir des matelas.

**Observation des règles:** Faire comprendre aux élèves que le non-respect des règles n'est absolument pas toléré. L'enseignant joue ici un rôle primordial. En établissant des règles claires et en instaurant une atmosphère sereine, il contribue pleinement au succès de la leçon. L'intervention immédiate de l'enseignant ou de l'arbitre est indispensable.

**Rituels:** Définir un ensemble de rites; les actions répétitives, comme les cérémoniaux de salut avant le combat, les gestes, comme la poignée de main qui marque le début du combat, ou le fait d'aider son adversaire à se relever à la fin du combat constituent au fil du temps une chaîne de rituels qui agissent de façon positive sur le déroulement de la leçon et sur la bonne entente des élèves.

**Signal d'arrêt:** Convenir d'un signal distinct si l'un des adversaires ressent une douleur. Auquel cas le combat doit être immédiatement interrompu.

**Egalité des chances:** Donner à chacun la possibilité de vivre une expérience de réussite. C'est notamment très important dans la forme du combat à deux. C'est pourquoi l'enseignant veillera à tenir compte, lors de la composition des équipes, de la force, de la taille et du poids des élèves.

Nous allons maintenant présenter plus concrètement les contenus de la pyramide. Tout d'abord une série de jeux de lutte (niveau inférieur de la pyramide), puis une forme de compétition (niveau supérieur). Nous insistons sur l'importance de la liste de contrôle. Elle devrait être répétée avec les élèves à chaque leçon.

Les exemples de jeux proposés sont tous rédigés à la forme masculine. Il est bien évident qu'ils sont également valables pour des femmes ou des jeunes filles ou encore pour l'enseignement à des groupes mixtes.

## Utiliser des variantes

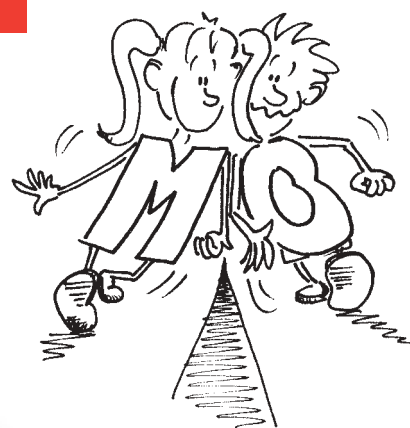
Tous les exercices présentés ci-après ont un côté amusant, comme l'ont prouvé les nombreux rires entendus dans la pratique. La plupart des séquences ne durent que peu de temps et se prêtent à différentes formes d'application: le premier qui a cinq points a gagné, etc. Pour des raisons pratiques (genoux douloureux, tapis qui glissent, etc.), il n'est pas toujours possible de consacrer la totalité d'une leçon à ce genre de jeux. Au début, les élèves, et plus particulièrement les filles, ont tendance à jouer avec leurs copains attirés mais il suffit d'un peu de temps pour les voir élargir leur sphère d'action. L'introduction à la lutte et au combat (de 2 à 4 leçons) est généralement très appréciée des élèves.



# Jeux impliquant un contact physique

## Les frères siamois

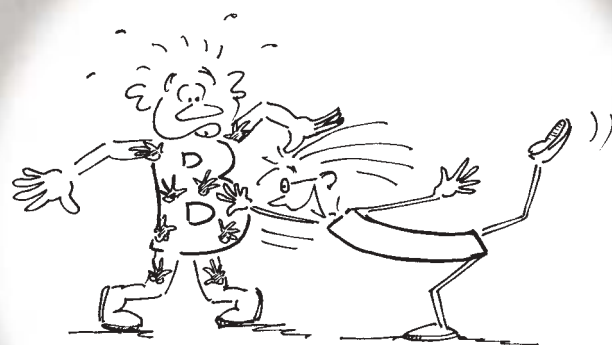
Deux élèves se placent de part et d'autre d'une ligne de démarcation. Chacun s'appuie fermement contre l'épaule de l'autre, le regard orienté dans le sens de la course. Au signal de l'enseignant, ils commencent à courir, tout en poussant l'épaule de leur camarade, mais sans ralentir la course ni changer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



## Attaque au toucher

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

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



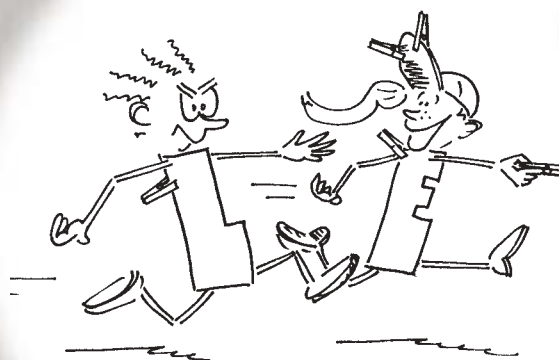
## Le vol des pinces à linge

Les élèves accrochent un nombre défini de pinces à linge à leurs vêtements. Au signal, ils essaient de dérober les pinces à linge de leurs camarades. Il est toutefois interdit d'accrocher des pinces sur les chaussures. Le premier qui s'est fait «voler» toutes ses pinces reçoit un gage; on peut aussi autoriser les joueurs à accrocher les pinces récoltées.

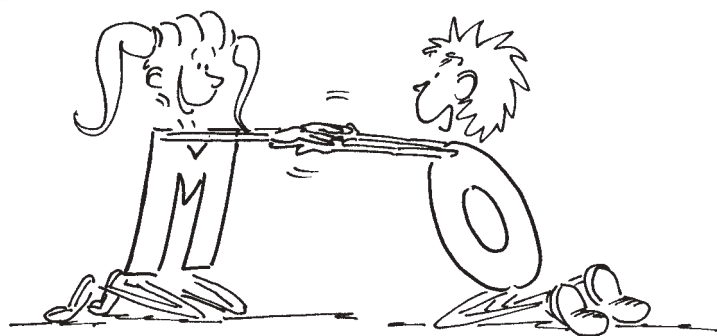
**Variante:** Utiliser des pinces de différentes couleurs, chaque couleur valant un certain nombre de points.

Il est également possible d'inverser l'exercice, les joueurs ayant pour mission d'accrocher les pinces aux vêtements de leurs adversaires.

Le jeu peut être organisé de façon identique avec des sautoirs.



## Jeu de mains



L'élève A et l'élève B se tiennent face à face, bras tendus en avant, paumes contre paumes. Lorsque l'élève B (dont les paumes sont sous celles de A), exerce une pression sur les paumes de A, A essaie de taper sur les paumes de B. Si A réussit, il gagne un point. Si B retire ses mains à temps, c'est lui qui remporte le point et qui se place dans la situation initiale de A, paumes retournées vers le bas. Mais si B retire ses mains sans que A n'ait fait le moindre mouvement, c'est A qui gagne le point.

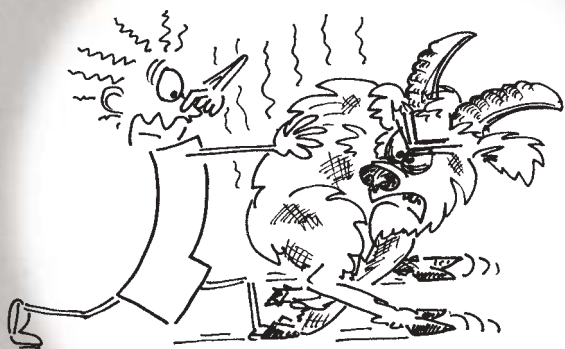
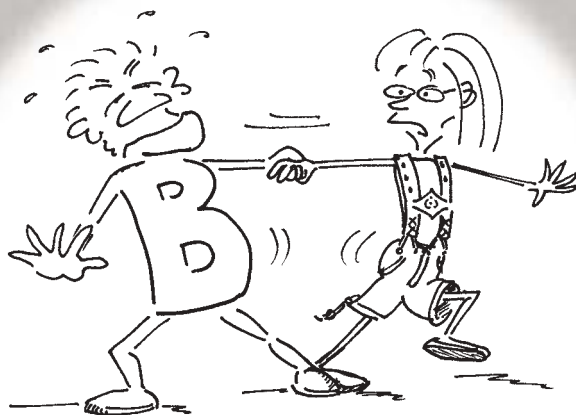
**Variante:** A et B sont assis en tailleur, face à face. A place ses mains sur les genoux de B. B, qui a les mains posées derrière le dos, à plat sur le sol, doit essayer de toucher les mains de A.

### La lutte autrichienne

Deux élèves se font face, chacun plaçant le côté extérieur de son pied contre celui de l'adversaire. Se tenant par la main, chacun essaie de déséquilibrer l'autre en tirant ou poussant, ou en l'obligeant à soulever la jambe du sol.

Variantes:

- Les deux élèves se font face, jambes écartées, et se tiennent par les bras.
- Les deux élèves se placent côte à côte; ils s'accrochent par le bras et leurs mains se rejoignent pour consolider la prise.

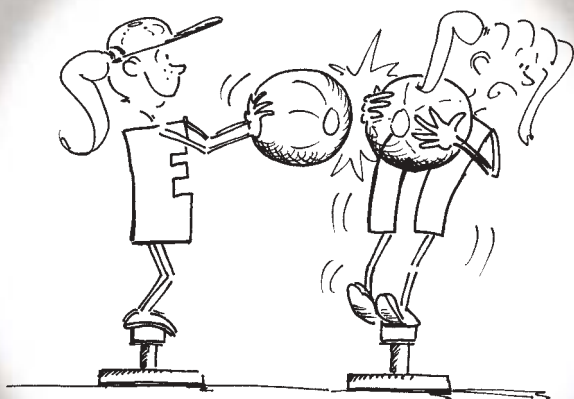


### Le bouc récalcitrant

Deux élèves prennent place l'un derrière l'autre, le regard dirigé vers l'avant. Celui qui est placé derrière essaie de pousser son camarade au-delà d'une ligne délimitée au préalable. Celui qui est devant n'a pas le droit de se retourner. Après chaque essai, réussi ou manqué, les rôles sont inversés.

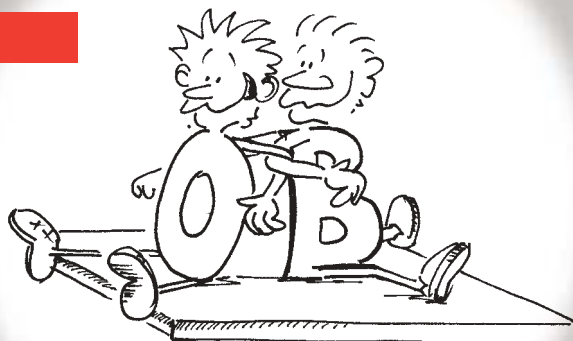
### Le fruit bien mûr

Deux élèves se placent face à face, debout sur un banc (dessus de caisson, poutre d'entraînement), avec un ballon lourd entre les mains. Chacun d'eux doit essayer, à l'aide du ballon lourd, de déséquilibrer son adversaire. Le perdant est le premier qui pose pied à terre. On peut aussi réaliser cet exercice sur une ligne de démarcation. Le perdant est le premier dont les deux pieds quittent la ligne de démarcation. Le jeu peut aussi être exécuté sur une ligne de démarcation, sans ballon lourd. Les élèves se placent de part et d'autre de la ligne, la pointe du pied arrière touchant le talon du pied avant. La main gauche est ramenée derrière le dos, et avec la paume de la main droite, chacun essaie de déséquilibrer son adversaire en le poussant.



### Combat dos à dos

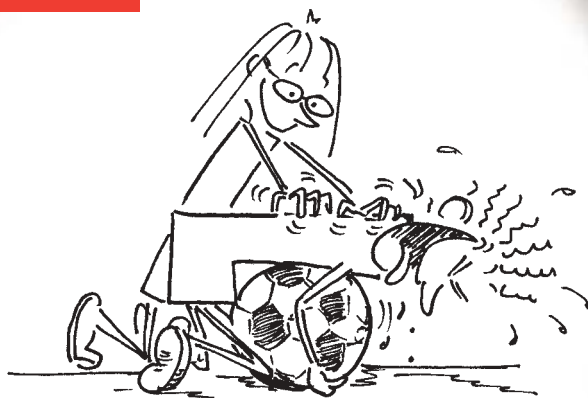
Deux élèves sont assis au sol, dos à dos, jambes écartées, bras dessus bras dessous. Au signal, chacun essaie de faire basculer l'adversaire sur le côté droit, jusqu'à ce que son épaule (ou son coude) gauche touche le sol. Ce jeu nécessite un tapis.



# Prendre, conserver, abandonner un objet

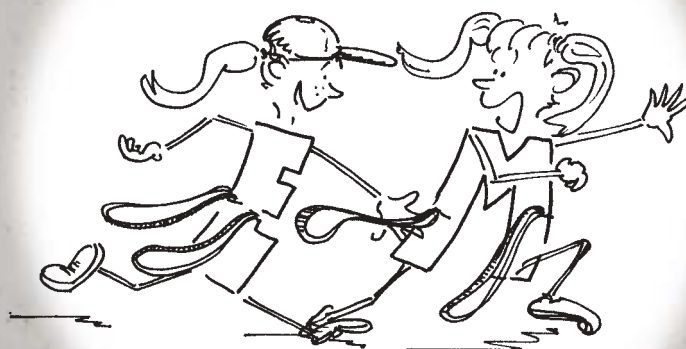
## Guili-guili

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



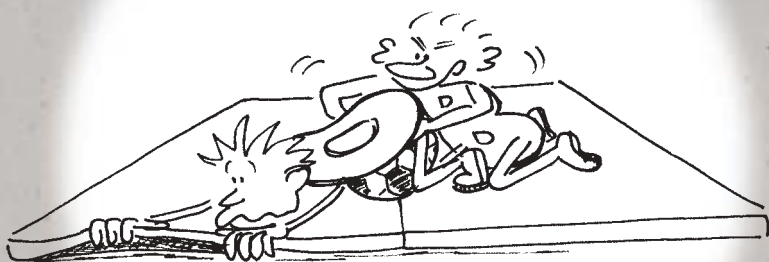
## La chasse aux sautoirs

Deux équipes composées de deux joueurs se placent face à face dans un carré de 3 m sur 3. Chaque joueur coince deux sautoirs dans la ceinture de son pantalon. Au signal, chaque équipe essaie de s'emparer des sautoirs de l'équipe adverse. On peut laisser aux joueurs le choix d'accrocher les sautoirs où ils le désirent. Le jeu peut aussi se dérouler avec deux équipes plus nombreuses. Dans ce cas, on divise le terrain en deux zones de sécurité, séparées au milieu par une zone d'attaque. Au signal, l'équipe A tente de pénétrer dans la zone d'attaque. L'équipe B se répartit dans la zone d'attaque pour dérober les sautoirs de l'équipe A.



## Le rugby à genoux

Deux équipes se font face, en position agenouillée et mains posées au sol, sur une surface carrée composée de tapis de sol. Un ballon lourd est placé au milieu. Au signal, les deux équipes se ruent sur le ballon et tentent de l'expédier au-delà des limites du terrain adverse. Lorsqu'une équipe réussit, elle remporte deux points. Si elle parvient à renverser les détenteurs du ballon sur le dos, elle bénéficie d'un point supplémentaire, puis le jeu recommence dans la position initiale.



## La conquête du butin

Deux élèves tiennent fermement un ballon lourd entre les paumes de leurs mains, chacun essayant de s'approprier le ballon. Il est interdit de protéger le ballon en le saisissant à bras-le-corps. Pour ce jeu, il est possible d'utiliser des ballons de différents diamètres.



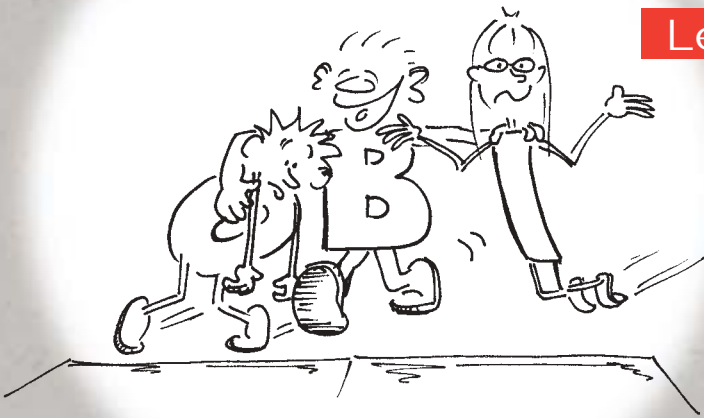
## A l'assaut!

Construire une plate-forme à l'aide de matelas. L'équipe A prend place sur la plate-forme. Au signal, l'équipe B essaie de conquérir la plate-forme. Le jeu est terminé lorsque l'équipe A au complet est expulsée de son territoire. Tout joueur qui est sorti une fois de la plate-forme n'a plus le droit d'y retourner.



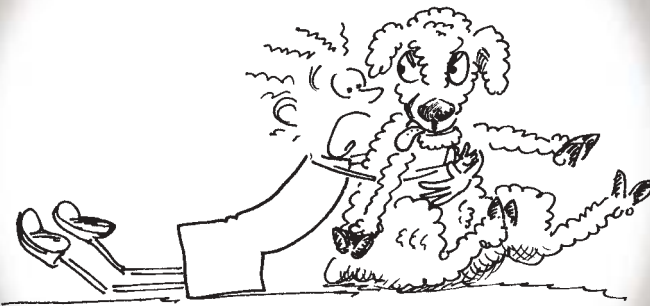
## Les gardiens et les évadés

Le ou les gardiens ont pour mission de ramener en prison (matérialisée par un tapis) les prisonniers qui se sont évadés.



## Les loups et les agneaux

Rassemblée sur un pré matérialisé par des tapis, l'équipe des agneaux a pour mission, au signal donné, de rejoindre un autre pré situé en face de celui où il se trouve. L'équipe des loups est à l'affût, dans la zone située entre ces deux prés et délimitée au préalable. Agenouillés, les loups essaient d'attraper les agneaux et de les déséquilibrer en les saisissant par les jambes ou le bassin. Le jeu se termine lorsque tous les joueurs de l'équipe des agneaux sont tombés. Ensuite, on peut inverser les rôles, ou donner aux joueurs qui sont tombés le rôle d'attaquant. Le dernier qui n'est pas pris a gagné.



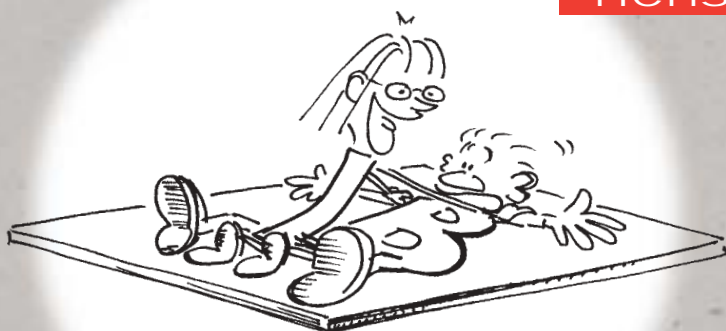
## L'invasion

L'équipe A et l'équipe B se font face en laissant entre elles un intervalle de 3 à 4 mètres. L'équipe B se place devant le territoire qu'elle doit défendre (rectangle). L'équipe A a pour mission de pénétrer au-delà de la ligne qui délimite le territoire de l'équipe A. La durée du jeu est limitée à 45 secondes. On compte ensuite le nombre de joueurs qui ont réussi à pénétrer dans le territoire de A.



# Maintenir, modifier la position du corps

## Tiens-le fermement!



Deux élèves sont assis au sol, dos à dos. Au signal, chacun doit se retourner aussi vite que possible et essayer de renverser son adversaire sur le dos. Le jeu dure environ 60 secondes. On peut aussi varier les positions initiales.

## Assieds-toi!

Deux élèves s'agenouillent face à face. A chaque fois qu'un des deux adversaires parvient à faire asseoir l'autre, il remporte un point.



## Retourne l'escargot!

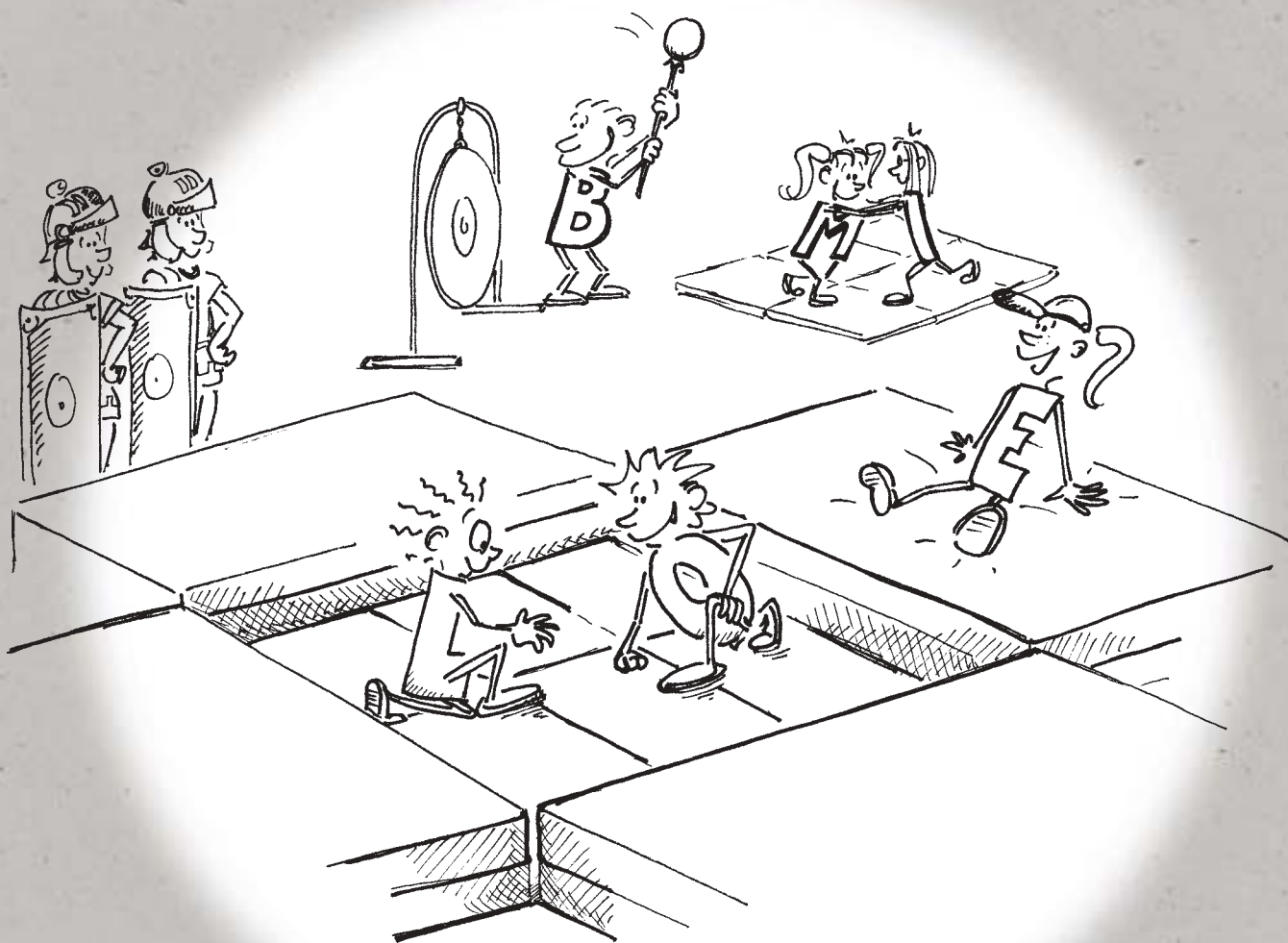
L'élève A est étendu sur le ventre et il essaie d'adhérer le maximum au sol. L'élève B doit essayer de le retourner sur le dos et de le maintenir ainsi pendant 2 secondes.

## Redresse-toi!

Un élève est étendu sur le ventre. Un camarade le maintient fermement au sol, d'une manière ou d'une autre. L'élève ainsi maintenu doit essayer de se redresser et de s'agenouiller, mains posées au sol. S'il y parvient après une durée définie au préalable, il remporte un point.

Dans une étape suivante, l'élève peut essayer de se redresser complètement et de se mettre debout.





## Une forme de compétition: l'arène de combat

L'arène de combat permet d'organiser simultanément différentes petites compétitions. Construction de l'arène: Les élèves érigent l'arène au centre de la salle à l'aide de matelas et de tapis de sol. Ils forment d'abord un carré avec quatre épais matelas placés dans le sens de la longueur. Puis ils placent, à l'intérieur de ce carré, des tapis de sol, plus minces, qui figureront la place de combat. Cette construction symbolise le Colisée de Rome, avec les tribunes des spectateurs (matelas épais) et l'arène des combattants (tapis de sol). A l'extérieur du Colisée, les élèves ont aménagé plusieurs places de combat, auxquelles ils ont attribué le nom de localités connues. Il faut compter au minimum quatre élèves par place de combat. Les élèves sont répartis entre les différentes places (localités) en fonction de leur taille et de leur poids. L'enseignant choisit une forme de combat appropriée, puis il explique les règles et le déroulement du combat, ainsi que les points à respecter (liste de contrôle). Chaque combat est précédé d'un cérémonial de salutations. Les élèves combattent toujours deux par deux, tandis qu'un troisième assume la fonction d'arbitre. L'enseignant chronomètre et coordonne les joutes. Il choisit un signal (gong) qui annonce le début et la fin des combats. Chaque vainqueur remporte trois points; en cas de match nul, chacun des adversaires se voit attribuer un point. Sur ces places de compétition, chaque élève combat tour à tour contre tous les autres, puis il comptabilise les points qu'il a gagnés. A la fin du tournoi, l'élève le plus fort est invité à se rendre à Rome au Colisée, afin de se mesurer aux autres vainqueurs.

### Les règles

Les deux combattants prennent place au milieu de l'arène, assis et jambes écartées. Ils se font face en se regardant dans les yeux. Au signal de l'arbitre, qui tape des mains, les combattants ont le droit de poser les deux mains au sol et de passer à l'attaque. Le but du tournoi consiste à repousser l'adversaire hors du ring. Si un combattant perd l'équilibre et fait une chute, ou encore s'il glisse, il perd le combat. Les combattants ont également le droit d'arrêter le combat en criant «J'abandonne». Dans ce cas, celui qui abandonne a perdu le combat. Mais un abandon n'est en aucun cas considéré comme un déshonneur.

Il est également interdit de frapper son adversaire ou de l'agripper par ses vêtements.

Ce genre de compétition est très enrichissant pour les enfants: Il leur fait prendre conscience que l'on peut mesurer sa force et son agilité avec d'autres enfants, sans pour autant blesser moralement ou physiquement son adversaire. Les filles auront également l'occasion de constater qu'elles sont égales, voire supérieures, aux garçons.