



# COURS D'INTRODUCTION J&S KIDS







DOSSIER SPORT D'OPPOSITION





## **Programme**

# Jeux d'opposition en situation de terrain - Travail de l'équilibre et de la réaction

<b>Légende : P=Pet</b>	$sits = 5-7 ans \qquad G=G$	rands= 8-10ans Sans mention=pour les deux
15h15 -15h20	Introduction	Lutter, pourquoi ? comment ? Les règles d'or - les interdits
15h20 -15h35	Echauffement	Courses de mise en route Circuit articulaire en opposition Kinésiologie sportive (coordination & équilibre) Gestion du stress
15h35 – 15h50	Oppositions	Distances et contacts Poussées et écartements Saisies et dégagements
15h50 – 16h00	Ruptures	Tombés et relevés Sauts et roulades Déséquilibres et rétablissements
16h00 – 16h15	Réaction	Equilibre et réaction Orientation et réaction Rythme et réaction
16h15 -16h30	Equilibre	Réaction et équilibre Rythme et équilibre Orientation et équilibre Différentiation et équilibre
16h30 – 16h45	Récupération	Détente Ressourcement



15h15 -15h20 Terrain A Introduction Durée: 5 minutes

#### Lutter: pourquoi?

- Les jeux de lutte sont particulièrement appropriés pour travailler avec les élèves le contact corporel, la connaissance et la maîtrise de son corps, le contrôle de soi et de ses émotions, le respect d'autrui, le besoin et le plaisir de mouvement.
- Ils peuvent ainsi contribuer à diminuer le phénomène de la violence dans les écoles et au delà. A une époque ou l'agressivité se manifeste partout et à chaque instant, aussi bien dans la vie quotidienne que dans la vie sportive, les jeux de lutte et de combat peuvent modifier dans un sens positif le comportement de l'enfant.

Lutter : comment ? Comment apprendre aux enfants à lutter les uns avec les autres sans que la leçon ne dégénère pour autant ?

- Expliquer aux enfants qu'ils vont combattre, et non se battre.
- Définir des règles très claires.
- Rendre les enfants attentifs à leurs responsabilités et au respect des règles.

#### A propos des risques de blessures :

• Enlever tous les bijoux, attacher les cheveux, prévoir des tapis selon les activités choisies, se mettre à pieds nus ou en chaussettes.

#### A propos des règles :

• Observations des règles : le non-respect des règles n'est absolument pas toléré!

#### les règles d'or

Je ne me fais pas mal & Je ne fais pas mal aux autres Je ne laisse pas les autres me faire mal & Je ne laisse pas les autres faire du mal

#### Les interdits

Ne pas:

donner des coups, faire des croche-pied, tordre, pincer, piquer, projeter, étrangler, tirer les cheveux, griffer, cracher, insulter, jouer la victime

## A propos des rituels :

• Définir ensemble des rituels (salut avant le combat, aider son adversaire à se relever, etc...) 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.

## A propos de de l'égalité des chances :

Donner à chacun la possibilité de vivre une expérience de réussite.
Il faut absolument tenir compte, lors de la composition des équipes, de la force, de la taille et du poids des élèves.

## A propos du signal d'arrêt :

• Convenir avec les enfants d'un signal distinct si l'un des adversaires ressent une douleur. Auquel cas, le combat doit être immédiatement interrompu.

15h20 -15h25 Terrain A Echauffement Durée : 5 minutes

#### Mise en route : courses

- Variante 1 : « salut, c'est le pied » : courir dans les 16 m: au signal, on touche le pied du camarade qui se trouve le plus près de nous pour lui dire bonjour.
- Variante 2 : « **bodycontact** » : idem, autre surface de contact en simultané (mains se claquent –épaules-torse-hanches se touchent)
- Variante 3 : « le train » : courir sur le demi-terrain à deux, au signal, le wagon (mains sur épaules) alourdi la locomotive

#### Mise en route: proprioception

• Varante 1 : « la « tortue de fer » (tapes légères de l'autre autour de la ceinture) ; développe aussi courage et confiance en soi. Idem les yeux fermés.







Thème: jeux d'opposition

• Variante 2 : « la quille » (encerclée serré, la personne au centre est poussée et retenue) ; développe aussi respect et confiance en les autres. Idem les yeux fermés.







#### Mise en route : coordination

• Variante 1 : « la fourche du diable » : un « diable » se tient dans un cercle. Il a au pied un ballon d'or. Quatre à cinq joueurs, dispersés autour du cercle veulent lui dérober son bien sans se faire attraper le maillot. Les joueurs peuvent entrer dans le cercle central à tout moment : le « diable » ne doit pas en sortir. Tout joueur touché par le « diable » est éliminé. Qui sera le dernier à rester autour du diable ? Développe aussi le sens du défi.









15h25 -15h30 Terrain A Echauffement Durée : 5 minutes

Circuit articulaire en opposition / coopération : Formule : « Feux verts aux croisements »

Remarques : a) = opposition = résistance progressive

b) = coopération = accompagnement

Les mouvements se font symétriquement

Les mouvements sont répétés entre 6 et 12 fois, selon le temps disponible

1- Tête: dos à dos, tête contre tête

a) axe avant –arrière / axe gauche –droite (tempe contre tempe)

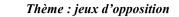














- 2- Epaules : face à face, A tient les poignets de B, puis vice-versa a) bras écartés-levés, puis descendre un bras en croisé vers pied puis remonter
- b) roue de moulin, bras parallèles





- 3- Coudes: face à face « à cheval »
  - a) main sous coude, contact des avants-bras adverses par dessus puis par-dessous
- b) essuies-glaces (tour complet)





4- **Poignets** : mains contre mains en positions inversées, sans se quitter a) cicuit des 4 directions :haut-bas-extérieur-intérieur

b) enrouler les poignets (rester en contact)

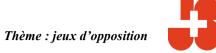


- 5- **Omoplate-côtes** : dos contre dos, coudes dans coudes a) ouverture-fermeture de la poitrine
- 6- **Hanches** : hanche contre hanche, latéralement de dos latéralement (autre coté) a) déhanchements

- b) toupie de tronc
- b) carrousel du bassin







7- Genoux : genou levé l'un contre l'autre

a) kick de face / écartement latéral de genou (intérieur-extérieur)

b) côte à côte, cercles en contact

8- Pieds: assis face à face, jambes tendues

a) semelles contre semelles, pied relevé-effacé / chevilles en contact, en métronome

b) talon sur pointe, demi-cercles autour du pied de B

15h30 -15h35 Terrain A Echauffement Durée: 5 minutes

Kinésiologie sportive : Formule : « bien dans son cerveau, bien dans sa peau »

#### **Remarques:**

Parmi les différentes branches de la kinésiologie, science du mouvement, il en est une dite « éducative ». Elle peut être utile dans le cadre de la formation sportive ainsi que d'une manière générale dans les relations humaines. Le but de cette méthode est d'accroître les connections tridimensionnelles des deux hémisphères cérébraux.

#### 1- Les capacités :

On constate une amélioration des capacités: visio-motrice - spatio-temporelle -cognitives

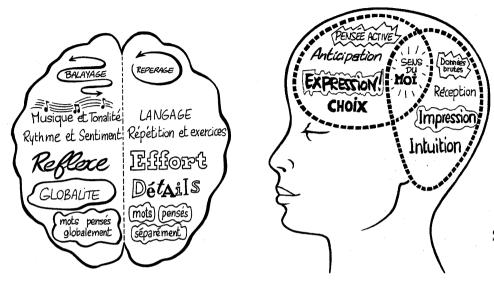
Parmi les capacités cognitives développées, on peut distinguer 3 axes :

1- Impulsion – réflexion : axe vertical entre la zone des instincts-pulsions et celle des idées- réflexions

**2- Analogique –logique : (voir schéma)** axe horizontal latéral entre les deux hémisphères du cerveau

3- Impression – expression : (voir schéma) axe horizontal en ligne allant des sens de la perception aux zones de traitement





Schémas tirés de : P. et G. Dennisson, Brain Gym, Le souffle d'Or.

Kinésiologie sportive : Formule : « bien dans son cerveau, bien dans sa peau »

## 2- Les compétences :

Les compétences développées sont celles de :la concordance – l'organisation – la synchronisation

#### La concordance :

Au niveau de la concordance entre leurs *impulsions* physiologiques et une *réflexion* sensée, l'accent est mis sur la découverte de soi, le contrôle de soi et le dépassement de soi.

Par des exercices d'équilibre, les sportifs sont amenés à canaliser leurs pulsions de façon constructive, à exploiter leurs énergies de manière positive, et à libérer une spontanéité qui soit efficace.

Il s'agit de leur donner des moyens pour découvrir leurs potentiels, combattre le stress et dépasser leurs doutes. Ces activités sont particulièrement efficaces pour gérer une colère nuisible ou sortir d'un repli sur soi autodestructeur.

#### L'organisation

Au niveau de l'organisation entre des déductions *analogiques* et la construction de raisonnements *logiques*, des exercices de coordination aident les sportifs à développer des facultés de concentration, d'apprentissage, et de mémorisation.

L'esprit su sportif est ainsi stimulé et libère des aptitudes d'imagination et de visualisation qui lui sont utiles pour trouver des solutions en terme de défi technique ou de compétition.

## La synchronisation

Au niveau de la synchronisation entre *impressions* intérieures et *expressions* extérieures, le partage actif d'activités communes favorisent la découverte de soi et la prise en compte de l'autre.

L'expression des sensations et des émotions sensibilise les sportifs à une empathie qui leur permet de se rejoindre au travers de leurs différences, afin de stimuler la tolérance et le respect de la réalité d'autrui, la coopération et l'émulation, l'entraide et le fair-play dans leur vécu sportif.

Kinésiologie sportive : circuit- Formule : « bien dans son cerveau, bien dans sa peau »



Maîtriser les connexions psycho-motrices requises pour prendre des décisions en situation de mouvement

L'apprenant développe un sens de la zone physique qui constitue son espace personnel et définit ses limites. Cet espace de sécurité possède trois

di-mensions: gauche/droite, haut/bas et avant/arrière. Il découvre le «soi» autonome à mesure qu'il coordonne corps et cerveau dans l'espace, dans le mouvement et la concentration.









Cross-Crawl









Points d'Equilibre Le Balancement

Points de l'Espace

Le Dynamiseur

15h35 -15h40 Terrain A Echauffement Durée : 5 minutes

Gestion du stress - Formule : « oui au bon stress, non au mauvais »

1. Le circuit d'évacuation : « déchaîner l'énergie du stress »

enchaînement croissant de contraction-décontraction avec cri

1- pieds 2- cuisses 3- fessiers 4- abdos 5- pectoraux 6- bras 7- mâchoires

2. Les sautillements régulateurs : « répartir l'énergie du stress »

Sautiller sur ses deux pieds

3. Les 3 respirations : « Qui gère son souffle, gère son corps, son cœur et son cerveau »

Respiration ventrale – respiration costale – repiration pulmonaire – respiration complète



15h40 -15h50 Terrain A Oppositions Durée : 10 minutes

#### **Distances et contacts**

a. **Maintenir une distance de sécurité** En duo, face à face, A et B sur place travail de différentes distances

**b.** Equidistance sur mouvement de bras ou de jambes En duo, face à face, A avance – B recule

c. Intervention sur mouvement (G) En duo, face à face, A avance – B avance

#### Poussées et écartements

a. Poussée de paume sur poitrine - esquive En duo, face à face, A pousse B, B esquive en rotation

b. Poussée de paume sur poitrine – dégagement (G) En duo, face à face, A pousse B, B dégage des mains





c. Sanglage par derrière -dégagement par poussée



En duo, face à face, A sangle B,

B dégage du bassin

d. Sanglage par derrière –dégagement par bascule (G)

En duo, face à face, A sangle B,

B dégage du bassin avec enroulement

## Saisies et dégagements

a. Saisie de poignet



En duo, côte à côte, A saisit B d'une main,



B dégage d'une main



#### Cours d'introduction J&S Kids



b. **Saisie de maillot par la manche** En duo, côte à côte, A saisit B, B dégage à deux mains

c. Saisie de maillot par le bas En duo, côte à côte, A saisit B, B dégage sur pouce

15h50 -16h00 Terrain A Ruptures Durée : 10 minutes

#### Tombés et relevés

a.	Tombé avant	<b>b.</b>	Tombé arrière	с.	Tombé sur place
----	-------------	-----------	---------------	----	-----------------

- d. Relevé avant e. Relevé arrière
- f. Brise-chute latéral sur poussée Accroupis en peau de banane
- g. Brise-chute latéral sur barrage (G) A tombe sur barrage de jambe de B
- h. Brise-chute arrière et relevé avant A et B assis face à face
- i. Brise chute arrière et relevé arrière (G) A et B assis face à face

### Sauts et Roulades

- a. Saut latéral A takle le tibia de B par devant B saute latéralement en alternance
- **b.** Saut pieds joints A fauche les genoux de B par derrière B saute vers le haut depuis le sol
- c. Roulade avant d. Roulade arrière
- e. Roulade en bascule A pousse B par derrière, B roule en bascule
- f. Roulade en tonneau A pousse B par derrière, B roule en tonneau



Déséquilibre et Rétablissements

Dégagement sur fauchage

A fauche B à la cuisse

B bloque et repousse de la cuisse

b. Dégagement sur fauchage (G)

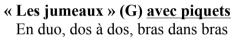
A fauche B à la cuisse

B bloque et repousse et riposte (alterner le jambes)

Terrain A 16h00 -16h15 Réaction **Durée: 10 minutes** 

**Equilibre et réaction** 

« Les jumeaux » En duo, dos à dos



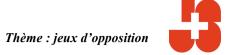


A et B courent le plus vite possible jusqu'au bout d'une ligne

A et B courent le plus vite possible jusqu'au bout d'une ligne sinueuse







## Orientation et réaction

## « Le perce-orteil »

En duo, face à face, mains sur épaules de l'autre



A cherche à toucher le pied de B sans se faire toucher (max. de touches en 1')

#### Cours d'introduction J&S Kids



« Le perce-orteil » (G)

En duo, dos à dos, bras dans bras

A cherche à toucher le pied de B sans se faire toucher (max. de touches en 1')

« Le jeux de massacre » avec ballons

En duo, face à face, varier les positions de B

A cherche à toucher le ballon que B tient entre ses deux pieds

« Le jeux de massacre » (G)

En duo, face à face, varier les positions de B

A cherche à toucher le ballon en l'air que B tient entre ses deux pieds en sautant

**Rythme et réaction** 

« La faucheuse »

En duo, face à face, pieds largeur des épaules

A fauche l'avant-jambe de B qui évite par lever avant, arrière, latéral, croisé

« La faucheuse » (G)

En duo, face à face, pieds largeur des épaules,

A fauche l'avant-jambe de B qui évite par lever avant, arrière, latéral, croisé B avec pied sur ballon

16h00 -16h15 Terrain A

Equilibre

Réaction et équilibre

« La course de chevaux »

En duo, bras dans bras, épaule contre épaule

A et B courent le long d'une ligne et cherche à empiéter sur le terrain de l'autre

« La course de chevaux » (G)

En duo, épaule contre épaule

A et B courent le long d'une ligne et cherche à empiéter sur le terrain de l'autre sans les bras

Durée: 10 minutes





## Rythme et équilibre

## « La toupie » <u>avec cerceau</u>

En solo, à cheval, pied de chaque côté du cercle

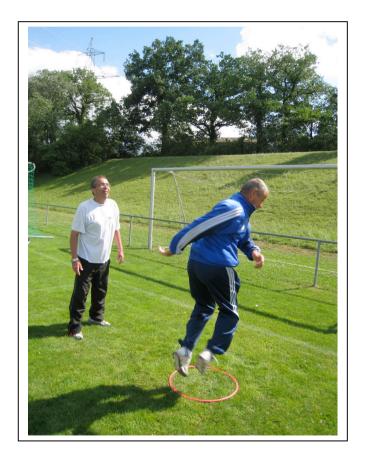
## « La toupie » (G) avec cerceau

En solo, à cheval, pied de chaque côté du cercle



B veut faire un demi-tour en sautant, en gardant un pied dedans l'autre dehors alors que A le pousse

B veut faire un tour complet en sautant, en gardant un pied dedans l'autre dehors alors que A le pousse



<b>Orientation et</b>	éq	uilibre
-----------------------	----	---------

« Le gardien du cercle » <u>avec cerceaux</u>

En duo, dos à dos, bras dans bras, dans un cercle

« Le gardien du cercle » (G) avec cerceaux

En duo, dos à dos, dans un cercle

Différentiation et équilibre

« Les Kangourous » avec cerceaux

En duo, dos à dos, dans un cercle

« Les Kangourous » (G) avec cerceaux

En duo, dos à dos, dans un cercle

A et B cherchent à sortir l'autre du cercle

A et B cherchent à sortir l'autre du cercle, sans se tenir

A et B sautent simultanément et cherchent à se repousser hors du cercle

A et B sautent simultanément et cherchent à se repousser hors du cercle

et se retournent face à face avant réception

16h15 -16h30 Terrain A

Récupération

Détente

« Calmer le cœur » Trois méthodes de régulation du rythme cardiaque

**Soins** 

« Je prends soin de mon corps »

Quelques gestes simples d'acupressure pour soulager la douleur

Ressourcement

« Les 4 éléments » Exercice de respiration et de conduite de l'énergie dans le corps

(eau - feu - air - terre)

FIN. **DUREE TOTALE : 90 MINUTES** 

Durée: 15 minutes