

# *Jeux de lutte(s)*



Mes compétences  
en lutte(s)

**Cycle 3**

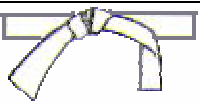
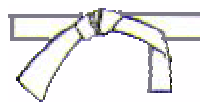
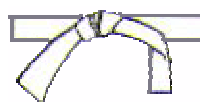
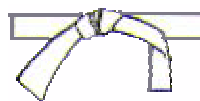


# Mes progrès au cours des séances de jeux de luttres

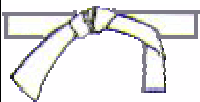
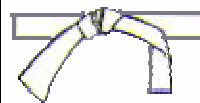

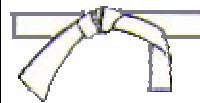
## Quand j'ai réussi :

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

## 1. JE COMBATS EN ATTAQUANT


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

## 2. JE COMBATS EN ME DEFENDANT




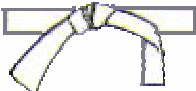

	NIVEAU 1	NIVEAU 2	NIVEAU 3	
<b>A/ Je me dégage de la saisie</b>	Je subis la saisie.	Je tente un dégagement sans y parvenir.	<b>J'utilise la technique adaptée à la saisie de mon adversaire.</b>	
<b>B/ Je résiste au déséquilibre</b>	Je subis et me laisse aller au sol.	Je résiste aux différents déséquilibres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



### 3. JE COMBATS EN ATTAQUANT ET EN ME DEFENDANT

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

### 4. JE TIENS D'AUTRES ROLES

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





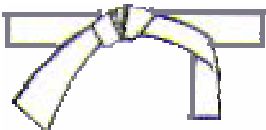
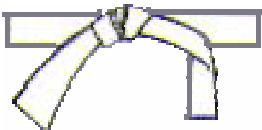
# Mes compétences en luttres

## Fin de cycle 3



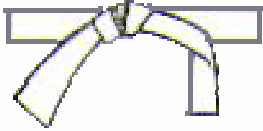

**Je colorie la ceinture si j'ai atteint le niveau 3**  
***Si possible, j'essaie d'atteindre le niveau 3 en fin de CM2***

### 1. JE COMBATS EN ATTAQUANT

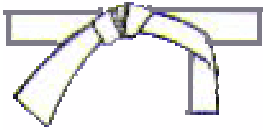
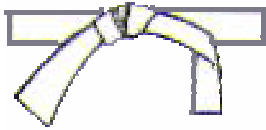
A/ Je saisis	B/ Je déséquilibre
<b>Niveau 3</b> <b>J'adapte la saisie à la situation.</b>	<b>Niveau 3</b> <b>J'utilise des techniques adaptées à la position de mon adversaire.</b>
<b>Niveau atteint : _____</b>	<b>Niveau atteint : _____</b>
	
C/ Je retourne	D/ J'immobilise au sol
<b>Niveau 3</b> <b>J'utilise des techniques adaptées à la position de son adversaire.</b>	<b>Niveau 3</b> <b>J'immobilise mon adversaire avec le poids de mon corps en utilisant plusieurs techniques d'immobilisation.</b>
<b>Niveau atteint : _____</b>	<b>Niveau atteint : _____</b>
	



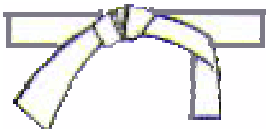
## 2. JE COMBATS EN ME DEFENDANT

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

C/ Je résiste à un retournement	D/ Je me dégage de l'immobilisation
<p align="center"><b>Niveau 3</b></p> <p><b>Je résiste et crée une contre-attaque.</b></p>	<p align="center"><b>Niveau 3</b></p> <p><b>J'utilise des techniques de dégagement.</b></p>
<p><b>Niveau atteint : ____</b></p>	<p><b>Niveau atteint : ____</b></p>
	

## 3. JE COMBATS EN ATTAQUANT ET EN ME DEFENDANT

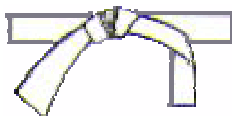
<p align="center"><b>Niveau 3</b></p> <p align="center"><b>Je prends des initiatives d'attaque.</b></p>
<p><b>Niveau atteint : ____</b></p>


## 4. JE TIENS D'AUTRES ROLES

### Je lutte

Niveau 3

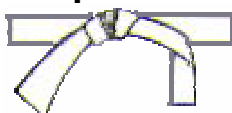
Je prends des initiatives en saisissant l'adversaire, en le déséquilibrant, en contre-attaquant, etc.



Niveau atteint \_\_\_\_\_

Niveau 3

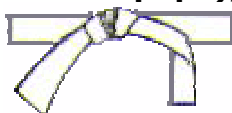
J'accepte et je comprends les décisions d'arbitrage ; je peux les expliquer et tenter de ne pas les renouveler.



Niveau atteint \_\_\_\_\_

Niveau 3

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

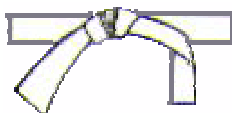


Niveau atteint \_\_\_\_\_

### J'arbitre

Niveau 3

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

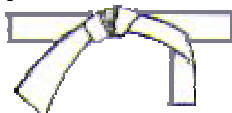


Niveau atteint \_\_\_\_\_

### J'organise

Niveau 3

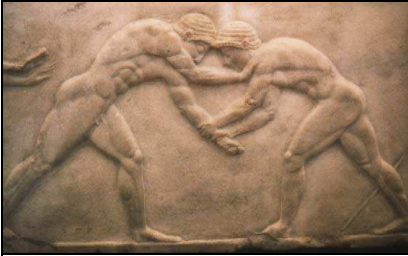










Je prépare une rencontre .



Niveau atteint \_\_\_\_\_




## Mes résultats

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



# Ma fiche de sécurité et de savoir-être en lutte

		
<b>Je retire tous les objets dangereux : (bagues, montres, bracelets, colliers, boucles d'oreilles, clefs...), et j'enlève les objets de mes poches.</b>	<i>En cours d'acquisition</i>	<i>Acquis</i>
<b>Je m'assure que mes ongles sont coupés.</b>		
<b>Je vérifie la propreté de mes pieds et des chaussettes.</b>		
<b>Je ne mâche pas de chewing-gum.</b>		
<b>Je connais les Règles d'or : . Ne pas faire mal . Ne pas se faire mal . Ne pas se laisser faire mal</b>		
<b>Je respecte les codes propres à l'activité:</b> . signaux de début et de fin donnés par l'arbitre . signal de secours pour l'arrêt du combat (ex : 2 frappes avec la main sur le tapis ou sur l'adversaire) . limites de l'aire du combat		
<b>Je maîtrise mes émotions.</b>		
<b>J'accepte la défaite et je relativise les victoires.</b>		
<b>Je reconnais mes fautes dans l'agressivité.</b>		





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



	Nom du jeu	Règles du jeu
