

# Les activités de lutte à l'école

Le terme « lutte » désigne l'activité de combat de préhension (prises, corps à corps) par opposition au combat de percussion (la boxe).

**Histoire** (Voir le film "bagarre, vous avez dit bagarre" - CRDP de Lyon)

La lutte existe traditionnellement dans de nombreux pays ou régions (lutte bretonne, lutte turque, etc.). Il y a des caractères permanents dans ces pratiques :

- il s'agit toujours de vaincre l'adversaire au corps à corps, la domination de l'un entraînant l'élimination symbolique du perdant.
- En même temps qu'il faut dominer l'autre, il y a une nécessaire maîtrise de soi
- Les règles sont équivalentes pour les deux lutteurs : elles organisent l'espace, le temps, la tenue et le respect de règles strictes.

## Définition de l'activité

La lutte est une activité duelle d'opposition, se déroulant dans un espace défini, pendant un temps limité, où chacun cherche à exercer une domination physique sur son adversaire, par l'intermédiaire de saisies, pour l'immobiliser au sol, dans le respect des règles établies.

## Caractéristiques de l'activité

- combattre à partir de saisies : le corps à corps nécessite de bien contrôler l'adversaire
- immobiliser au sol : pour dominer l'autre, il faut le déséquilibrer, l'accompagner et l'immobiliser au sol
- le contrôle de soi est une condition essentielle pour respecter l'intégrité physique de l'autre (et de soi-même)
- agir dans un espace défini : pour garder l'initiative il faut maîtriser ses actions et ses déplacements
- agir dans un temps limité nécessite une combativité constante (gestion des ressources énergétiques)

## Contradiction essentielle

Il s'agit dans la même action d'attaquer et de défendre, en agissant directement sur le corps de mon adversaire pour l'immobiliser au sol et l'empêcher de «m'immobiliser »

## Conséquences fonctionnelles

### Au plan locomoteur :

- varier et améliorer l'efficacité des saisies (surnombre d'appuis efficaces)
- agir avec le poids du corps
- enchaîner ses actions dans tous les plans de l'espace

### Au plan énergétique :

- moduler rythme et intensité des actions
- gérer son potentiel énergétique  
(activité très intensive sur un temps court)

### Au plan informationnel :

- percevoir les actions de l'autre pour les exploiter (sensations tactiles et kinesthésiques) et intégrer poids et force de l'autre
- se repérer dans l'espace malgré des fortes perturbations de l'équilibre (provoquées ou subies)

L'aspect socio-affectif de l'activité est à prendre en compte :

- accepter une relation physique à l'autre (contact, sensations d'écrasement)
- relativiser l'échec et la victoire



## Enjeux de formation

Agir dans une situation d'opposition très impliquante en assurant sa propre sécurité et celle de l'autre.

Prendre conscience de ses propres pouvoirs sur l'autre et ses limites : se situer parmi les autres, gérer une supériorité passagère, accepter une infériorité momentanée

Développer la maîtrise et l'affirmation de soi : avoir la volonté de vaincre tout en se pliant à des règles dont le non respect entraîne l'exclusion symbolique du groupe

Acquérir de nouveaux pouvoirs moteurs :

- Réorganiser son équilibre / l'autre
- Développer une activité perceptive qui passe par une intimité des contacts (culturellement tabous)

Assurer des rôles sociaux d'arbitre et de juges

- responsabilité relative à la sécurité
- responsabilité de la décision du résultat

S'engager dans une activité connotée « masculine » : mixité

### Activité du débutant

Motricité usuelle	Motricité extra-ordinaire	Problèmes à résoudre
Communication à distance de l'autre (voire refus de combattre)	Corps à corps	→ Entrer dans l'espace intime de l'autre pour le contrôler
Utilisation prioritaire des mains	Utilisation de toutes les parties du corps	→ Associer orientation des forces de l'autre, moment de déclenchement (temps) et orientation des forces d'attaque (espace)
Repères visuels	Repères kinesthésiques	
Résister aux forces opposées	Utiliser les forces de l'autre	
Repousser l'adversaire Actions isolées	Accompagner l'adversaire pour enchaîner les actions d'attaque	
Actions brèves et explosives	Gestion des ressources énergétiques	→ Continuité des actions pour assurer la domination de l'adversaire

### Construction du sens de l'activité chez le débutant :

Au départ, surtout chez les petits, les élèves se laissent faire, ils sont vite immobilisés.

Nous envisageons une entrée par une situation collective non réversible (cycle1) qui évoluera vers une situation duelle réversible (cycles 2/3)

On peut dire que le sens de l'activité est compris lorsque **celui qui attaque cherche à immobiliser l'autre et celui qui se défend résiste**, ne se laisse pas faire, tente de s'échapper.

Problème à résoudre : agir physiquement et directement sur le corps de l'autre en s'engageant dans une réelle relation de corps à corps

Objectifs : avoir des saisies intentionnelles, utiliser le poids de son corps

### Contenus d'enseignement :

Mettre en relation l'utilisation des différentes parties de son corps dans l'exercice de sa force

- pour prendre des appuis (corps à corps)
- pour saisir, attraper l'autre pour l'immobiliser (1<sup>ère</sup> et 2<sup>ème</sup> étape) le retourner (3<sup>ème</sup> étape)
- au sol : contrôler longtemps, utiliser le poids de son corps

## Situations proposées à l'école maternelle et au cycle 2

**Objectif : permettre aux élèves d'agir physiquement et directement sur le corps de l'autre en s'engageant dans une réelle relation de corps à corps**

### Règles de sécurité : INDISPENSABLES

-sécurité passive (mise en œuvre par l'enseignant): cette activité se pratique sur des tapis : compter au moins 16 tapis ; enlever bijoux, lunettes si possible, sécuriser l'espace proche (radiateurs)

-sécurité active (à construire avec les élèves) :

→Les règles d'or : Ne pas faire mal à l'adversaire ; ne pas se faire mal ; ne pas se laisser faire mal.

- pas de mains au visage ou à la gorge
- pas de coups
- pas de prise aux vêtements
- on frappe le sol quand on veut arrêter le combat (signal impératif)

### 1<sup>ère</sup> étape (collective) : jeu des chasseurs et des fourmis

#### Prévoir un temps d'échauffement à chaque séance :

-jeux de déplacements dans un espace aménagé :

→se déplacer de différentes manières (courir, à 4 pattes, accroupi, ramper) sans se toucher, ni se frôler

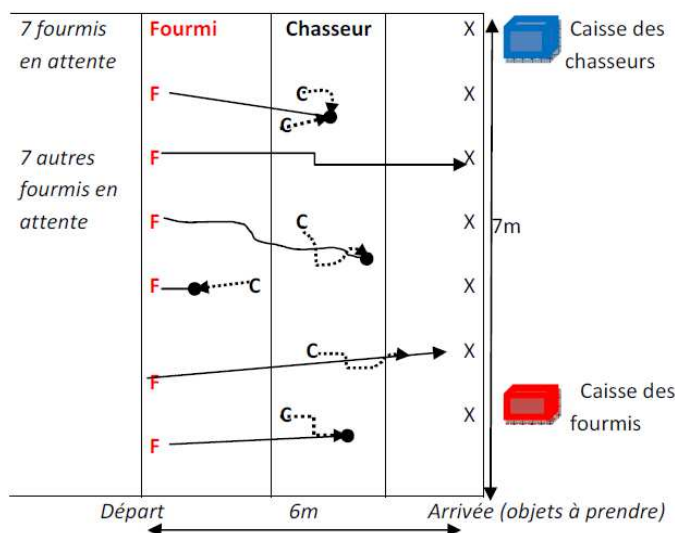
→se déplacer en rampant, à 4 pattes en acceptant le contact

Chasseurs et fourmis ou ... Renards et lapins (tout ce qui ressemble à des prédateurs et des proies!) de façon à faire un jeu non-réversible, c'est à dire qu'à chaque partie, l'enfant ne tient qu'un rôle : soit il attrape, soit il se défend pour ne pas être attrapé.

#### Objectifs : comprendre le but du jeu, entrer dans une activité de corps à corps

Jeu à 4 pattes – 7 contre 7, ou 6 contre 6 -

Espace global (de 18 tapis à 21 tapis)



#### But du jeu :

Les « fourmis » à quatre pattes doivent traverser un espace pour regagner leur camp (l'objet permet de concrétiser le but du jeu).

Des « chasseurs », également à quatre pattes, vont tenter de les attraper et de les empêcher de prendre un objet avant la fin du temps jeu

*Remarques : afin qu'il y ait une grande quantité d'actions, chaque chasseur est 3 fois chasseur avant de changer de rôle. La classe est répartie en 4 équipes : 3 équipes de fourmis et 1 équipe de chasseurs → voir dessin.*

*On compte le nombre d'objets récupérés par les 2 équipes à chaque fin de temps de jeu et on compare pour savoir si c'est l'équipe des chasseurs ou l'équipe des fourmis qui a gagné.*

*(Rotation des rôles pour que, sur 4 parties, tout le monde ait le rôle de « chasseurs »)*

### **Critères de réussite :**

La fourmi a gagné si elle atteint son camp, si elle a attrapé l'objet placé à l'extrémité des tapis.

Le chasseur a gagné s'il a retenu une fourmi jusqu'au coup de sifflet.

*Remarque : l'enseignant siffle quand les actions de jeu s'arrêtent*

**Les contraintes** visent à favoriser une action directe de corps à corps :

- le jeu non réversible (un seul rôle à la fois) permet à l'enfant de mieux identifier ses actions
- être à quatre pattes limite l'appréhension de la chute et favorise des contacts plus étroits
- la durée du combat est courte pour permettre un engagement effectif
- l'espace à parcourir n'est pas trop important afin d'éviter que les fourmis ne cherchent à contourner les chasseurs (course)

### **Centrer les enfants sur :**

- le sens de l'activité : comprendre les deux rôles

→ Chasseur : j'attrape l'autre et je le tiens bien

→ Fourmi : j'essaie de ne pas me faire attraper, j'essaie de me dégager quand je me fais attraper

- les règles d'or (sécurité)
- les saisies : qu'est ce que j'attrape pour empêcher l'autre de s'échapper

*La forme collective permet à des enfants d'entrer très progressivement dans le jeu.*

*Elle convient particulièrement pour le cycle 1 mais sera de courte durée pour le cycle 2 parce que les élèves peuvent « contourner » le problème de l'affrontement (exemple : deux chasseurs peuvent attraper la même fourmi... la fourmi d'à côté peut alors attraper son lego sans opposition)*

*Dès que les élèves ont compris les deux rôles et les critères de réussite (chasseur efficace et une fourmi très vive) on peut passer à une situation duelle.*

### Variables dans la même situation

En fonction des comportements repérés des élèves, tout en veillant à bien garder le sens de l'activité, on peut faire varier cette situation :

- Position de départ du chasseur (de 4 pattes à debout) si les chasseurs ont du mal à arrêter les fourmis.
- Espace séparant les chasseurs des fourmis (afin d'éviter un « pressing » trop important du chasseur qui se placerait très près de la fourmi au départ → départ des chasseurs sur le deuxième tapis)
- Départ des chasseurs debout à côté des fourmis (avec un signal légèrement différé) afin d'éviter le face à face au départ qui peut être « inhibant » pour certaines fourmis
- 



*Les chasseurs (en vert) tentent de bloquer les fourmis (en orange).*

*Les fourmis ont pour objectif de s'emparer d'un plot jaune situé à l'entrée de leur « maison »*

## 2<sup>ème</sup> étape - duel (un contre un) :

### **jeu de la fourmi et du chasseur dans une situation collective**

**Objectifs :** réaliser des saisies intentionnelles adaptées ; utiliser le poids du corps

#### **Situation 1 :**

Même situation que précédemment avec un chasseur contre une fourmi (en gardant l'espace collectif) :

Départ		Arrivée	
F	→	C	(objet)
	Chasseur		
F	→	C	(objet)
F	→	C	(objet)
F	→	C	(objet)

*Jeu à 4 pattes – équilibrer les couples en poids si nécessaire → égalité des chances*

Le gain du match devient individuel.

#### **Situation 2 : Fourmis bleues ou fourmis rouges ? (à partir de MS)**

Assis dos à dos, changement de rôle en fonction de la couleur appelée (en fonction de la couleur de la chasuble portée par l'élève :

Le but du jeu est d'aller chercher l'objet (sur la photo : plot) sans se faire bloquer par l'adversaire sur un temps de jeu donné :

Exemple : Si l'enseignant(e) dit « rouge », les « rouges » sont « fourmis ».

Chaque fourmi rouge doit aller prendre son lego rouge. Les bleus sont alors « chasseurs ». Chaque chasseur bleu doit bloquer sa fourmi rouge.

(objet)	<b>Fourmi /Chasseur</b>	(objet)
(objet)	<b>F/C</b>	(objet)
(objet)	<b>F/C</b>	(objet)
(objet)	<b>F/C</b>	(objet)

#### **But du jeu :**

La fourmi doit traverser un espace pour regagner son camp (ou attraper l'objet à l'arrivée),  
le chasseur l'en empêche, cherche à l'immobiliser.

**Contrainte :** la sortie du couloir de tapis est interdite (la fourmi ne peut s'échapper)

#### **Critères de réussite :**

- la fourmi a gagné si elle réussit à regagner son camp (prendre son objet)
- le chasseur a gagné si la fourmi n'a pas réussi

**Temps de jeu :** environ 30 secondes

(à augmenter si les élèves mettent du temps à entrer en action ; ne pas augmenter trop parce que les chasseurs ne pourront pas "tenir" longtemps une fourmi qui essaie de se dégager...).



*Les jaunes et les rouges attendent l'annonce de la couleur pour agir dans le rôle du chasseur ou de la fourmi*

### Centrer l'élève sur :

- la nature des saisies
- l'utilisation du poids de son corps pour aplatir.

### Remarque :

Il faut bien définir avec les élèves ce que veut dire « immobiliser » : il s'agit d'empêcher la fourmi de rejoindre son camp (saisir son lego, son plot ...) en la privant de sa liberté de déplacement.



Sur la photo, les verts sont « fourmis », les noirs « chasseurs »

### Ce qu'il y a à comprendre: (concerne les 2 premières étapes)

#### 1. Comprendre le sens de l'activité

- la fourmi comprend qu'il ne faut pas se laisser faire (l'objet permet de concrétiser le but du jeu et l'espace d'action)
- le chasseur comprend qu'il faut attraper "fort" la fourmi sans lui faire mal pour l'empêcher de regagner son camp

*Souvent il faut encourager les fourmis pour qu'elles ne se laissent pas faire !*

#### 2. Comprendre les critères de réussite

- la fourmi : comprendre que je ne dois pas m'arrêter quand je suis attrapée (même si le chasseur me tient "fort" je dois continuer à avancer vers mon camp)
- le chasseur : je ne dois pas me contenter d'attraper "fort", il faut "aplatir" la fourmi pour être sûr qu'elle ne s'échappe pas (l'élève "sent" qu'il faut utiliser **tout le poids du corps**).

#### 3. Questions possibles lors des phases de non jeu

- Pourquoi X gagne toujours? ;
- Pourquoi Y perd toujours?
- Que faut-il faire pour bien se défendre?
- Que faut-il faire pour bien attraper?

#### 4. Les règles d'action (contenus) tournent autour :

- des saisies : attraper quoi ? (le pull, le corps, les bras, les bras et les jambes... etc.)
- d'attraper comment ? (seulement avec les mains, en étant au corps à corps...)
- de l'utilisation du poids du corps : différencier "tenir", "aplatir"...

### 3<sup>ème</sup> étape -duel (un contre un) : jeu du chasseur et de la tortue

**Situation pouvant être proposées à l'échauffement :** (situation collective non réversible) :

→ Jeu des ours et des chasseurs (à plusieurs) : sortie de territoire où les chasseurs doivent tirer les ours, les faire sortir de leur caverne (espace délimité) et où les ours doivent se tenir pour résister (saisies collectives pour résister)

#### Lutte au sol 1 contre 1 «non réversible» : le chasseur et la tortue

*Attention : toujours rappeler les règles d'or*

**Objectifs : saisir pour immobiliser et prendre des appuis pour retourner**

- Situation de la tortue :

#### **But du jeu :**

Pour le chasseur, retourner la tortue pour faire toucher son dos.

Pour la tortue, ne pas se retourner.



#### **Contraintes :**

-espace de 2 tapis (2X2m), ne pas en sortir

-temps de jeu défini (« marquer » le temps pour le rendre visible)

-Jeu non réversible

-arbitrer par 2 autres élèves

-la tortue est sur le ventre au centre de l'espace / le chasseur se met dans la position qu'il décide

#### **Critères de réussite :**

Pour gagner, le chasseur « retourne » la tortue sur le dos dans le temps imparti (et comme chacun sait une tortue sur le dos a perdu !).

La tortue résiste.

#### **Centrer l'élève sur**

-les saisies efficaces (attraper en même temps, bras et jambes par ex) et l'utilisation du poids du corps pour retourner (tirer, pousser...)

- Situation de l'œuf de la tortue :

à proposer :

→ quand la situation de la tortue devient trop difficile pour les chasseurs (ils perdent à chaque fois)

→ ou bien pour permettre à tous les élèves de s'engager dans une activité duelle de corps à corps

**But du jeu :** le chasseur gagne quand il prive la tortue de l'œuf ou quand il arrive à la mettre sur le dos (elle doit alors lâcher l'œuf)

→ Nécessité d'aller chercher des saisies « sous le corps de l'autre »



# Situations proposées à l'école élémentaire

**Objectifs :** organiser ses actions en fonction de ce que fait l'adversaire (percevoir et utiliser les forces de l'adversaire)

## 4<sup>ème</sup> étape -duel (un contre un) :

### Situation de 1 contre 1 « réversible »

**But du jeu :** retourner et immobiliser l'adversaire  
Départ à genoux, avec une saisie de départ donnée par l'enseignant



### **Critères de réussite :**

Pour gagner, il faut immobiliser l'adversaire au sol, sur le dos et l'y maintenir pendant 3 secondes (une partie du dos suffit, ne pas imposer « les deux épaules » au sol).

### **Contraintes :**

- la situation réversible favorise un comportement offensif et oblige le contrôle de l'adversaire
- la durée : 1 minute maximum (très fatigant)
- ne pas sortir des tapis (3 tapis pour un duel), le petit espace oblige les élèves à rencontrer le problème (pas moyen de fuir)

### **Centrer les élèves sur :**

- l'orientation et la puissance des forces de l'adversaire :

→ Sentir que lorsque que les forces s'opposent, on est bloqué.

→ Sens du progrès (amplifier le déséquilibre) :

- quand l'adversaire me tire, le pousser de tout son corps
- quand l'adversaire me pousse, le tirer avec tout le corps  
...pour utiliser « son action », le déséquilibrer, l'amener au sol et prendre le dessus



- la nature des appuis et des prises sur le corps de l'adversaire

### **Variable :**

Départ assis dos à dos, au signal saisir l'adversaire dans le respect des règles de sécurité

Le combat peut alors avoir une durée de 2 à 3 minutes afin de laisser le temps aux élèves d'engager le combat (prise de saisies) et de tenter suffisamment d'actions)

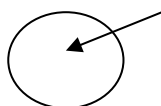
### Situations dérivées : (non réversibles) : travailler les actions "tirer" et/ou "pousser" :

-pousser :



Le chasseur et la fourmi sont à l'intérieur du cercle, le chasseur a gagné quand il a fait sortir la fourmi (cela demande essentiellement d'attraper et de pousser la fourmi qui tente de rester dans le cercle).

- tirer :



La fourmi est à l'extérieur du cercle et le chasseur doit la tirer pour la faire rentrer dans le cercle (mais il se peut aussi qu'il s'oriente de telle manière qu'il soit amené à pousser pour faire rentrer la fourmi dans le cercle).



## Connaissances et compétences pour s'opposer individuellement (Ressources MEN / Janvier 2012)

Les indications (en vert) de l'équipe départementale EPS50 ont pour objectif d'aider les enseignants à mettre en relation les repères\* ministériels avec leur projet pédagogique afin de favoriser les progrès de tous les élèves.

\* pour l'école maternelle, voir repères proposés par l'équipe EPS50

Du Cours préparatoire au Cours moyen deuxième année
<p>Rencontrer un adversaire dans des jeux d'opposition duelle :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• affronter seul un adversaire pour obtenir le gain du jeu ;</li> <li>• développer des stratégies comme attaquant ou comme défenseur ;</li> <li>• comprendre qu'il faut attaquer tout en se défendant (réversibilité des situations vécues)</li> </ul> <p>→ lors d'un premier module d'apprentissage (au cycle 2), on pourra privilégier des situations non réversibles (chasseur / tortue)</p>

### Jeux de lutte

Cours préparatoire	Cours élémentaire première année
<p>Accepter le combat, connaître et respecter les « règles d'or » (ne pas faire mal, ne pas se faire mal, ne pas se laisser faire mal), connaître et assurer des rôles (attaquant, défenseur, arbitre).</p>	<p>Accepter le combat, connaître et respecter les « règles d'or » (ne pas faire mal, ne pas se faire mal, ne pas se laisser faire mal), connaître et assurer des rôles (attaquant, défenseur, arbitre).</p>
<p><b>En tant qu'attaquant :</b> (départ à genoux).                      - saisir l'adversaire (proposer au départ une ou des saisies pour faciliter l'engagement.                      Par exemple → une main sur l'épaule et une main sur le bras),                      - le déséquilibrer, le retourner (lutte)                      - le faire sortir de l'espace de combat (sumo)</p>	<p><b>En tant qu'attaquant :</b> (départ à genoux).                      - saisir l'adversaire, le déséquilibrer, le retourner, l'immobiliser et le maintenir au sol sur le dos pendant 3 secondes (une partie du dos suffit / ne pas imposer « les deux épaules » au sol)</p>
<p><b>En tant que défenseur :</b>                      - se libérer des saisies (quand, au cours du combat, elles semblent défavorables)                      - reconstruire ses appuis en fonction des déséquilibres pour ne pas se laisser retourner.</p>	<p><b>En tant que défenseur :</b>                      - se dégager d'une immobilisation (se retourner, échapper au contrôle de l'attaquant et se libérer)</p>
<p><b>En tant qu'arbitre :</b>                      - arrêter le combat quand la règle n'est pas respectée (prise au cou par exemple)                      ou à la sortie de l'espace de combat.</p>	<p><b>En tant qu'arbitre :</b>                      - arrêter le combat quand la règle n'est pas respectée ou à la sortie de l'espace de combat ;                      - déclarer qui est vainqueur du combat : l'élève « arbitre » égrène le temps d'immobilisation (1 / 2 / 3 secondes) et annonce le vainqueur. L'adulte restant l'arbitre principal.</p>
<p><b>Situation possible (Chasseur / Tortue : situation non réversible)</b>                      → Dans un combat à deux (45s à 1min), agir sur l'adversaire au sol pour le contrôler, l'obliger à se retourner sur le dos (pas d'immobilisation)</p>	<p>Dans un combat à deux, agir sur l'adversaire au sol pour le contrôler, l'obliger à se retourner sur le dos, et l'immobiliser pendant 3 secondes.</p>

## Connaissances et compétences pour les jeux de lutte (Ressources MEN / Janvier 2012)

Cours élémentaire deuxième année	Cours moyen première année	Cours moyen deuxième année
Amener son adversaire au sol pour l'immobiliser		
<p><b>Comme attaquant</b> (départ à genoux)</p> <p>- Approcher, saisir l'adversaire.  <b>La prise de saisies au départ devient un élément du combat.</b>            - Déséquilibrer l'adversaire pour l'amener sur le dos et le maintenir pendant 5 secondes.</p>	<p><b>Comme attaquant</b> (départ au sol ou debout)*</p> <p>- Saisir l'adversaire, utiliser sa force et des changements d'appuis pour le déséquilibrer, <u>accompagner</u> sa chute → <b>ne pas lâcher l'adversaire ; interdire toute projection (sécurité).</b></p>	<p><b>Comme attaquant</b> (départ au sol ou debout)*</p> <p>- Accepter de se déséquilibrer pour mettre l'adversaire en difficulté → <b>Exemple : Aller au sol avec l'adversaire pour l'entraîner dans sa chute et prendre le dessus.</b>            - Gérer ses efforts, changer le rythme de ses actions au cours du combat            → <b>le combat peut avoir une durée de 2 à 3 min maximum afin de laisser le temps aux élèves d'engager le combat (prise de saisies) et de tenter suffisamment d'actions.</b></p>
<p><b>Comme défenseur</b> (départ à genoux)</p> <p>- Résister pour conserver ou retrouver son équilibre.            •Tenter de se dégager d'une immobilisation</p>	<p><b>Comme défenseur</b> (départ au sol ou debout)</p> <p>- Accepter le déséquilibre et la chute.            - Retrouver rapidement des appuis pour résister et rester sur le ventre.            - Reprendre un instant le rôle d'attaquant.            - Anticiper sur l'action de l'attaquant  <b>(essayer de percevoir les intentions de l'attaquant pour contre attaquer)</b></p>	<p><b>Comme défenseur</b> (départ au sol ou debout)</p> <p>- Se dégager le plus rapidement possible.            - Utiliser le déséquilibre de l'adversaire pour prendre momentanément le dessus</p>
<p><b>Comme arbitre</b></p> <p>- Connaître, rappeler, faire respecter les règles d'or.            - Co-arbitrer avec un adulte  <b>(l'adulte supervise le combat, il est le garant des décisions de l'élève)</b></p>	<p><b>Comme arbitre</b></p> <p>- Faire respecter les règles, gérer la durée du combat.            - Co-arbitrer avec un autre élève</p>	<p><b>Comme arbitre</b></p> <p>- Arbitrer seul, être vigilant au niveau de la sécurité.</p>
<p>Dans un combat*, alterner les rôles d'attaquant et de défenseur.            * <b>Le départ « debout » est à réserver aux élèves qui ont déjà bénéficié de deux modules « activités de lutte » au cours de leur scolarité et qui savent bien « accompagner la chute de l'adversaire » (sécurité) / Veiller également à équilibrer les gabarits.</b>  <b>Un départ à genoux peut aussi être proposé jusqu'au CM2 (voir fiche liaison CM2 / 6<sup>ème</sup> sur le site EPS50)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• En tant qu'attaquant, amener son adversaire au sol et le maintenir immobilisé sur le dos pendant 5 secondes.</li> <li>• En tant que défenseur : ne pas se laisser immobiliser, garder une position ventrale.</li> </ul>		