

ÉDUCATION PHYSIQUE ET À LA SANTÉ

Situation d'apprentissage et d'évaluation

2^e année du secondaire

ACTIVITÉ DE COMBAT : JEUX DE LUTTE

Version révisée 2023

Compétence 2, *Interagir dans
divers contextes de pratique
d'activités physiques*

GUIDE DE L'ENSEIGNANTE OU ENSEIGNANT

DOCUMENT CONFIDENTIEL — USAGE ET
COMMUNICATION RESTREINTS

Le ministère de l'Éducation autorise les organismes scolaires à reproduire ce document à des fins éducatives, sur support papier ou technologique. Il en autorise aussi le dépôt dans un site sécurisé. Tout autre mode de reproduction ou de diffusion est interdit sans l'autorisation préalable du Ministère.

Il est interdit d'apporter quelque modification que ce soit aux situations d'apprentissage et d'évaluation (SAE). Ainsi, le contenu de la version originale de la SAE, y compris la mise en pages et la mention de la source, soit le Ministère, doit être maintenu.

© Gouvernement du Québec, ministère de
l'Éducation, 2023

Vue d'ensemble

RÉSUMÉ DES TÂCHES DE L'ÉLÈVE

Dans cette situation d'apprentissage et d'évaluation (SAE), d'une durée de huit cours, l'élève aura à produire un plan qui tient compte des principes d'action et de communication propres au contexte de jeux de lutte. Elle ou il aura à mettre à exécution le plan d'action durant les combats et à apporter les ajustements nécessaires. Le plan d'action final sera présenté à l'enseignante ou enseignant et sera mis en application dans de courts combats à des fins d'évaluation. Enfin, les élèves effectueront une autoévaluation. Tout au long de la SAE, les élèves devront respecter les règles de sécurité et manifester les comportements éthiques ciblés.

CRITÈRES D'ÉVALUATION CIBLÉS

- Cohérence de la planification
- Efficacité de l'exécution
- Pertinence du retour réflexif

TYPE D'ACTIVITÉ ET MOYEN D'ACTION

Type d'activité : activité de combat

Moyen d'action : jeux de lutte

DÉROULEMENT

Cours 1	Cours 2 à 5	Cours 6	Cours 7 et 8
Introduction et tâche diagnostique	Tâches d'apprentissage	Mise en œuvre et ajustement du plan d'action	Évaluation et réinvestissement

DOCUMENTS FOURNIS

- Document de référence
- Fiche de l'élève
- Affiches
- Grilles d'évaluation – 1^{er} et 2^e cycle du secondaire

MATÉRIEL REQUIS

- Tapis de gymnastique avec rubans autoagrippants de type velcro ou rouleaux de tapis
- Foulards
- Chronomètres

ÉLÉMENTS DU PROGRAMME DE FORMATION ET DE LA PROGRESSION DES APPRENTISSAGES POUVANT ÊTRE SOLLICITÉS

Savoir-faire

Déséquilibrer l'adversaire; attaquer l'adversaire qui est en déséquilibre; se déplacer en fonction de l'espace et de l'adversaire; varier la force, la vitesse et la direction de ses actions motrices; feinter; maintenir son équilibre. Réagir aux actions de l'adversaire. Repérer des messages. Émettre une variété de messages trompeurs et adaptés à l'activité. Effectuer un échauffement ou un retour au calme en fonction de l'activité physique. Placer, utiliser et ranger le matériel de façon appropriée. Choisir un partenaire de même gabarit et de même poids que soi, s'il y a lieu.

Savoirs

Nommer les éléments techniques liés à l'exécution de différentes actions motrices selon l'activité physique pratiquée : feinter, encercler, pousser, tirer, visser, dévisser, contrer la feinte et esquiver, se libérer de la saisie ou de l'encercllement. Nommer les principales règles d'éthique dans le sport, les règles de sécurité lors d'une activité physique pratiquée seul ou avec d'autres ainsi que les règlements officiels et les règles du jeu ajustées par l'enseignante ou enseignant selon l'activité physique pratiquée.

Savoir-être

Faire preuve de respect à l'égard de ses partenaires et de ses adversaires dans ses paroles et ses gestes. Appliquer de façon stricte et avec honnêteté les règles du jeu et les ajustements déterminés par l'enseignante ou enseignant. Faire preuve de dignité et de maîtrise de soi, peu importe l'activité physique pratiquée. Montrer une combativité respectueuse de ses adversaires. Persévérer dans une activité malgré les difficultés et les résultats afin de se dépasser. Agir de manière responsable envers les autres.

REPÈRES CULTURELS

- Historique de la lutte au Québec
- Lutte gréco-romaine, lutte libre et lutte féminine
- Différents médaillés aux Jeux olympiques



PRINCIPES D'ACTION ET DE COMMUNICATION EN FONCTION DES ACTIONS OFFENSIVES OU DÉFENSIVES

Principes		Actions offensives						Actions défensives
		Feinter	Saisir	Pousser et tirer	Encercler	Visser et dévisser	Déséquilibrer et amener au sol	Contrer la feinte et esquiver
Principes de communication	Émettre une variété de messages trompeurs et adaptés à l'activité	●						
Principes d'action lors d'activités de combat	Déséquilibrer l'adversaire			●		●	●	
	Se déplacer en fonction de l'espace et de l'adversaire	●						●
	Varier la force, la vitesse et la direction de ses actions motrices	●	●	●	●	●		●
	Maintenir son équilibre							●
	Attaquer l'adversaire qui est en déséquilibre						●	
	Réagir aux actions de l'adversaire	●						●

Préparation

- Lire l'ensemble des documents, en prêtant une attention particulière aux règles de sécurité.
- Imprimer le nombre requis d'exemplaires de la Fiche de l'élève.
- Imprimer au moins 32 exemplaires du Document de référence, qui sera utilisé avec tous les groupes.
- Imprimer les deux affiches du fichier *Affiches* en recto seulement, et fixer les deux feuilles à un des murs du gymnase.
- Imprimer un exemplaire de la grille d'évaluation à la page 4 du document intitulé *Grilles d'évaluation – 1^{er} et 2^e cycle du secondaire* et le fixer à un des murs du gymnase.
- Rassembler le reste du matériel requis.
- Préparer les aires de combat selon les consignes fournies à l'annexe I.
- Former des équipes de quatre élèves ayant le même gabarit et à peu près la même capacité physique. Dans le choix des équipes, garder en tête que les élèves doivent être à l'aise avec leur adversaire.



Cours 1

INTRODUCTION

- Informer les élèves que les prochains cours seront consacrés à une activité de combat, la lutte, pour qu'ils développent la compétence 2, *Interagir dans divers contextes de pratique d'activités physiques*.
- Questionner les élèves sur leurs connaissances sur la lutte, par exemple en posant les questions suivantes :
 - o Quel est le but de cette activité physique?
 - o Quelles stratégies avez-vous déjà apprises dans ce type d'activité?
 - o Comment peut-on tromper un adversaire?
 - o Quels sont les points communs avec d'autres sports (p. ex. : en badminton, on joue un contre un, on essaie de déjouer ou de tromper l'adversaire, etc.)?
- Remettre à chaque élève un exemplaire du Document de référence.
- Expliquer aux élèves que ce document servira à d'autres élèves.
- Lire avec les élèves les informations à la page 1 du document et présenter la situation d'apprentissage et d'évaluation.
- Préciser que les mêmes équipes seront utilisées pour la tâche d'évaluation.
- Lire avec les élèves les règles de sécurité et les comportements éthiques à la page 2 du document, et préciser qu'aucun écart concernant les règles de sécurité ou les comportements éthiques ne sera toléré.

Avant chaque séance d'activité physique, il est essentiel que les élèves effectuent un échauffement approprié (voir annexe II).

TÂCHE DIAGNOSTIQUE

La tâche diagnostique permet à l'élève de mener deux combats afin de constater ses forces et ses difficultés et d'amorcer son plan d'action en vue de la tâche évaluative.

- Expliquer aux élèves les objectifs de la tâche diagnostique :
 - s'opposer en activité de combat selon leurs capacités techniques et tactiques;
 - prendre conscience de leurs forces et de leurs difficultés;
 - observer les réussites et les difficultés de leur adversaire;
 - amorcer l'élaboration d'un plan d'action en vue de la tâche évaluative.
- Expliquer aux élèves les zones permises d'encerclement et de saisie, au moyen de la page 3 du Document de référence.
- Demander aux élèves de se regrouper selon les équipes formées au préalable et leur assigner une aire de combat.
- Demander à chaque équipe de s'opposer dans un premier combat d'une durée de 1 à 3 minutes.
- Observer les élèves durant le combat afin de brosser un portrait global du groupe.
- Demander ensuite aux élèves de prendre quelques instants pour déterminer ce qu'ils devraient ajuster dans le prochain combat.
- Leur demander de livrer un second combat de même durée.
- Poursuivre l'observation des élèves durant le combat.



- Après les combats, mener une discussion en grand groupe pour amener les élèves dans une démarche réflexive. Voici des exemples de questions à poser :
 - o Quelles ont été vos réussites?
 - o Quelles difficultés avez-vous rencontrées?
 - o Avez-vous observé les réussites et les difficultés de votre adversaire?
 - o Quels sont les comportements éthiques à manifester et les règles de sécurité à respecter?
- Poser la question suivante aux élèves : Comment pourriez-vous interagir avec votre adversaire de façon à le déjouer, à le déséquilibrer et à l’amener au sol?
- Inviter les élèves à proposer des réponses et les amener à établir des liens entre les réponses.
- Distribuer un exemplaire de la Fiche de l’élève à chaque élève.
- Expliquer aux élèves que, pendant les prochains cours, ils devront élaborer un plan d’action dans la Fiche de l’élève en vue de la tâche évaluative.
- Leur expliquer comment élaborer un plan d’action et répondre à leurs questions de compréhension.
- Demander à deux élèves de mener un combat et utiliser cette performance pour expliquer aux élèves la démarche d’élaboration d’un plan d’action.
- Amener les élèves à observer les actions motrices exécutées en attaque et en défense par chaque joueur et à relever les réussites et les difficultés de chacun d’eux.
- Expliquer aux élèves comment la compétence visée sera évaluée en présentant les critères d’évaluation, et inviter les élèves à consulter la grille d’évaluation affichée à un des murs du gymnase.
- Inviter les élèves à s’informer sur l’historique de la lutte au Québec, les athlètes qui se sont illustrés aux différentes compétitions nationales et internationales, la distinction entre la lutte gréco-romaine, la lutte libre et la lutte féminine, etc.
- Recueillir le Document de référence et la Fiche de l’élève à la fin du cours.

Au cours de la SAE, effectuer des temps d’arrêt, au besoin, pour revoir une notion, rappeler une règle de sécurité ou recourir à une démonstration.

Cours 2

- Distribuer le Document de référence et la Fiche de l’élève.
- Questionner les élèves sur le contenu du cours précédent afin de leur faire prendre conscience du chemin parcouru et des apprentissages à réaliser pour relever le défi présenté à la page 1 du Document de référence.
- Rappeler aux élèves les règles de sécurité et les comportements éthiques.

Appliquer ces consignes au début de chaque cours.

TÂCHE 1 – FEINTER

- Présenter aux élèves la position de base, à la page 3 du Document de référence.
- Questionner les élèves sur la notion de feinte et leur demander de donner des exemples des apprentissages réalisés au primaire. Utiliser l’exemple et le contre-exemple dans diverses



activités vécues antérieurement, par exemple dans les jeux de poursuite ou dans l'exécution du démarquage.

- S'assurer que les élèves comprennent que la feinte est une communication trompeuse ayant pour but de déjouer l'adversaire.
- Regarder avec les élèves le tableau 1, à la page 4 du Document de référence, en précisant les apprentissages à réaliser en fonction du principe de communication et des principes d'action liés à une activité de combat. Ces principes vont s'appliquer tout au long de l'exécution de la feinte.
- Expliquer la tâche, qui consiste à appliquer la feinte afin de déjouer l'adversaire et de saisir un de ses foulards.
 - Deux joueurs s'affrontent.
 - Un des joueurs place un foulard dans sa ceinture au niveau de la hanche gauche ou droite et un autre dans un de ses bas. La moitié de la longueur du foulard doit être visible.
 - Les deux adversaires se placent face à face sur les tapis et débutent par un salut ou une poignée de main.
 - Au signal donné par l'arbitre, le joueur sans foulards exécute des feintes afin de prendre au moins un des foulards de son adversaire.
 - Le duel dure 1 minute, après quoi les élèves changent de rôle selon la rotation présentée à la page 1 du Document de référence.
- Après la tâche, en grand groupe, demander aux élèves de nommer les différentes stratégies utilisées pour déjouer l'adversaire et pour contrer la feinte.
- Les amener à déterminer, à partir de leurs réponses et à l'aide d'exemples et de démonstrations, les caractéristiques de la feinte, à savoir une combinaison d'éléments inscrits dans le tableau 1 du Document de référence.
- Demander aux élèves de reprendre les duels en appliquant ces éléments et les divers choix d'actions liées à la feinte.
- Demander aux membres des équipes qui jouent le rôle d'observateurs de repérer l'application des éléments liés à la feinte.

Tâche 2 – Feinter et saisir

- Questionner les élèves sur la notion de saisie et leur expliquer cette notion au moyen du tableau 2 à la page 4 du Document de référence. Au besoin, faire une démonstration.
- Expliquer aux élèves que, dans la prochaine tâche, ils auront à enchaîner la feinte et la saisie en variant chaque fois la partie du corps à saisir (voir tableau 3), selon la réaction de l'adversaire.
- Inviter les élèves à mener des combats de 1 à 2 minutes.

Avant la fin du cours :

- Regrouper les élèves afin de les questionner sur les apprentissages réalisés, les problèmes éprouvés, leur intérêt, leur niveau de motivation et les besoins pour le prochain cours.
- Accorder du temps aux élèves pour poursuivre l'élaboration de leur plan d'action.
- Recueillir les Document de référence et la Fiche de l'élève.

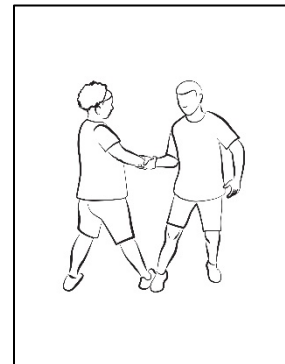
Appliquer ces mêmes consignes avant la fin de chaque cours.



Cours 3

TÂCHE 3 – TIRER ET POUSSER

- Questionner les élèves sur les notions de tirer et de pousser.
- Expliquer ces notions à l'aide de démonstrations et de la page 5 du Document de référence, et amener les élèves à établir des liens avec les principes d'action présentés dans le tableau 4 du Document de référence.
- Expliquer la tâche aux élèves :
 - o Les élèves adoptent la position de départ suivante (voir l'image dans l'encadré) :
 - Ils se placent face à face et, avec leur main droite (ou gauche), ils tiennent le poignet droit (ou gauche) de leur adversaire;
 - Chaque élève place le côté extérieur de son pied droit (ou gauche) en contact avec le côté extérieur du pied droit (ou gauche) de son adversaire.
 - o Chaque élève doit essayer de déséquilibrer son adversaire en tirant ou en poussant, ou en combinant les deux actions motrices rapidement dans diverses directions : vers l'avant, vers l'arrière, vers la droite ou vers la gauche.
 - o Le combat dure 1 minute ou se termine lorsqu'un des adversaires est déséquilibré, c'est-à-dire qu'il chute ou qu'il se déplace hors du tapis.
- Regrouper les élèves, les questionner sur les réussites et les difficultés, et les amener à faire part des stratégies utilisées lors de l'exécution des actions de pousser et de tirer.



TÂCHE 4 – CHOIX D'ENCHAÎNEMENT D'ACTIONS MOTRICES

- À l'aide du tableau 5, à la page 5 du Document de référence, expliquer aux élèves que la tâche consiste à exécuter une feinte et à enchaîner deux actions : saisir une partie du corps de l'adversaire selon la ou les parties du corps accessibles, et pousser ou tirer, ou combiner les deux actions motrices, afin de déséquilibrer l'adversaire.
- Inviter les élèves à exécuter leur enchaînement.
- Répéter la tâche à quelques reprises selon les difficultés observées et les apprentissages à réaliser.

Cours 4

TÂCHE 5 – ENCERCLER, VISSER, DÉVISSER

- Questionner les élèves sur les notions d’encercler, de visser et de dévisser à l’aide d’exemples de la vie courante. Expliquer ces notions à l’aide de démonstrations et de la page 6 du Document de référence, et amener les élèves à établir des liens avec les principes d’action présentés dans le tableau 6 du Document de référence.
- Expliquer aux élèves qu’ils auront à enchaîner la feinte (action 1), l’action d’encercler une partie du corps de l’adversaire (action 2), puis l’action de visser et de dévisser (action 3) pour déséquilibrer l’adversaire et l’amener au sol (action 4) comme le montre le tableau 7, à la page 6 du Document de référence.

TÂCHE 6 – CHOIX D’ENCHAÎNEMENT D’ACTIONS MOTRICES

- À l’aide du tableau 8, à la page 7 du Document de référence, expliquer la tâche aux élèves : ils auront à exécuter une feinte et à enchaîner trois autres actions motrices de leur choix selon la réaction de l’adversaire.
- Les inviter à exécuter leur enchaînement.

Cours 5

TÂCHE 7 – RÉPÉTITION DE DIVERS ENCHAÎNEMENTS D’ACTIONS MOTRICES

- Demander aux élèves de répéter divers enchaînements d’actions motrices. Les inviter à consulter le tableau 8 à la page 7 du Document de référence pour faire leurs choix d’actions motrices.
- Regrouper les élèves, les questionner sur les réussites et les difficultés, et les amener à faire part de leurs stratégies pour feinter lors de l’exécution des actions de pousser et de tirer ainsi que de visser et de dévisser. Au besoin, faire un retour sur certaines actions motrices qui présentent des difficultés généralisées.

TÂCHE 8 – CONTRER LA FEINTE ET ESQUIVER

- À l’aide d’une ou deux démonstrations et des informations à la page 7 du Document de référence, amener les élèves à relever les éléments permettant de contrer la feinte et d’esquiver.
- Expliquer les principes d’action à mettre en application et le déroulement de la tâche :
 - o À tour de rôle, les élèves jouent le rôle d’attaquant et celui de défenseur;
 - o Le défenseur s’exerce à contrer la feinte et à esquiver les attaques de l’adversaire en appliquant les éléments présentés dans le tableau 9;
 - o L’élève qui observe les joueurs doit repérer les actions utilisées pour contrer la feinte et esquiver;
 - o Lors des changements d’équipes, l’observateur informe les joueurs des forces et des difficultés observées pendant le combat.



TÂCHE 9 – SE LIBÉRER DE LA SAISIE OU DE L'ENCERCLEMENT

Ces actions motrices sont enseignées et répétées selon le temps disponible et les éléments antérieurs à intégrer.

- À l'aide d'une ou deux démonstrations et des informations à la page 7 du Document de référence, amener les élèves à relever les éléments permettant de se libérer de la saisie ou de l'encerclement.
- Expliquer les principes d'action à mettre en application et le déroulement de la tâche :
 - o À tour de rôle, les élèves jouent le rôle d'attaquant et celui de défenseur;
 - o Le défenseur s'exerce à se libérer d'une saisie ou d'un encerclement en appliquant les éléments présentés dans le tableau 10;
 - o L'élève qui observe les joueurs doit, durant les combats, repérer les actions utilisées pour contrer la feinte et esquiver;
 - o Lors des changements d'équipes, l'observateur informe les joueurs des forces et des difficultés observées pendant le combat.

Cours 6

TÂCHE 10 – ÉLABORATION, APPLICATION ET RÉVISION DU PLAN D'ACTION

- Expliquer aux élèves l'objectif du cours : mener des combats afin de continuer à s'exercer et de peaufiner leur plan d'action.
- Expliquer le déroulement :
 - o À tour de rôle, les quatre élèves de l'équipe mènent des combats de 2 minutes;
 - o À la fin du combat, l'observateur livre ses commentaires aux élèves observés;
 - o Les élèves ayant livré le combat peuvent ajuster leur plan d'action.
- Inviter les élèves à consulter la page 8 du Document de référence pour faire les choix d'actions motrices.
- Les combats peuvent se dérouler selon diverses modalités, par exemple :
 - o Les deux adversaires s'attaquent;
 - o Seul l'attaquant désigné attaque et le défenseur tente de contrer l'attaque. L'attaquant doit s'ajuster aux réactions du défenseur en exploitant toutes les combinaisons d'actions offensives apprises antérieurement;
 - o Le défenseur peut simuler certaines difficultés afin d'aider l'attaquant à appliquer son plan d'action;
 - o Les adversaires d'une équipe s'entendent pour désigner l'attaquant et le défenseur en alternance pour chacun des combats;
- Prévoir, au besoin, un retour réflexif sur les apprentissages des actions motrices en attaque et en défense et des principes d'action et de communication.

Cours 7 et 8

Les cours 7 et 8 sont consacrés à l'évaluation.

TÂCHE ÉVALUATIVE

- Demander aux élèves de finaliser leur plan d'action, en se référant à la dernière page du Document de référence.
- Prendre connaissance du plan d'action des élèves avant que ceux-ci mènent le combat.
- Revoir les grilles d'évaluation fournies aux pages 4 et 5 du document *Grilles d'évaluation – 1^{er} et 2^e cycle du secondaire*.
- Observer les élèves à tour de rôle en situation de combat et consigner les observations dans la grille d'observation à la page 5 du document *Grilles d'évaluation – 1^{er} et 2^e cycle du secondaire* ou évaluer au moyen de la grille descriptive à la page 4.

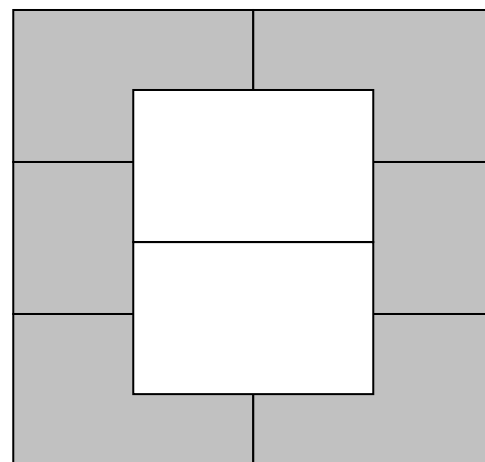
Note. – Les élèves déjà évalués commencent à remplir l'autoévaluation dans la Fiche de l'élève.

INTÉGRATION

- Au besoin, accorder du temps aux élèves pour terminer de remplir l'autoévaluation dans la Fiche de l'élève.
- Animer un retour en grand groupe.
 - o Amener les élèves à présenter les réussites et les difficultés vécues ainsi que les apprentissages réalisés en se référant à leur autoévaluation.
 - o Présenter aux élèves les principales observations consignées dans la grille d'observation.

Annexe I – Disposition des tapis

- Créer le nombre d'aires de combat requis selon le nombre d'élèves et le matériel disponible, de sorte que toutes les activités de type combat soient réalisées sur une surface matelassée.
- Prévoir huit tapis par aire de combat.
- Afin d'assurer la sécurité des élèves, utiliser des tapis avec rubans autoagrippants de type velcro pour éviter leur déplacement durant les activités.
- Les aires de combat doivent être suffisamment grandes pour que les élèves puissent mener les combats sans se déplacer hors des tapis.
- Utiliser six tapis pour former un carré ou un rectangle (en gris dans l'illustration ci-contre).
- Déposer les deux derniers au centre de la première surface matelassée.
- Il est également possible d'utiliser des rouleaux de tapis.
- Les combats se déroulent uniquement sur les deux tapis centraux. Dans le cas où les adversaires se déplacent à l'extérieur de ces deux tapis centraux, l'arbitre arrête le combat, qui reprend au centre des tapis.



Note. – Si l'école ne dispose pas de tapis avec rubans autoagrippants ou de rouleaux de tapis, il faut recourir à une solution qui empêche les tapis de bouger pour assurer la sécurité des élèves.



Annexe II – Préparation des élèves

L'échauffement

Quelques exercices d'échauffement devraient être exécutés avec vigueur en début de cours pour prévenir des elongations ou des entorses. Ces exercices seront généralisés et localisés. Ils devront surtout solliciter les articulations des membres supérieurs et inférieurs ainsi que celles du cou. Par exemple, les élèves pourraient :

1. Effectuer des roulades vers l'avant et l'arrière;
2. Effectuer des déplacements en position de base et en pas chassés vers l'avant, l'arrière, de côté et en diagonale;
3. Face à face avec un partenaire, poser leurs mains sur les épaules de l'autre, pousser alors que l'autre résiste à 25 %, à 50 % et à 100 % de sa force. L'exercice se répète à tour de rôle sur une distance de 3 mètres.

Les chutes

Pour éviter les blessures aux genoux et aux poignets, au début de chaque cours, faire répéter les actions de rouler et de chuter en fonction du contenu d'apprentissage. Faire pratiquer les réceptions au sol selon les modalités suivantes :

1. À partir de la position de base (demi-flexion des membres inférieurs, membres supérieurs placés vers l'avant) et de la position groupée :
 - o rouler vers l'avant et vers l'arrière;
 - o chuter vers l'avant en amortissant la chute par une flexion des membres supérieurs et en venant terminer la chute en déposant sa poitrine sur les tapis;
 - o chuter vers le côté en allongeant le corps et le bras situé du côté de la chute;
 - o chuter vers le côté à partir de la position de base en frappant vigoureusement le tapis avec un avant-bras avant le contact du corps avec le tapis afin de briser la chute;
 - o chuter vers l'arrière avec réception sur les fesses, en rapprochant le menton de la poitrine, et allonger les membres supérieurs pour arrêter la rotation vers l'arrière;
 - o chuter vers l'arrière à partir de la position de base en frappant vigoureusement le tapis avec les avant-bras avant le contact du dos avec le tapis afin de briser la chute;
 - o chuter en roulant vers l'arrière en déposant ses fesses sur le sol, puis incliner sa tête sur un côté et continuer la roulade en passant ses membres inférieurs du côté opposé à sa tête, vers l'avant, en déposant son omoplate sur le tapis et en roulant pour revenir sur ses pieds.
2. L'élève A est debout face à l'élève B, qui est placé en position de base. L'élève A pousse son partenaire, qui chute vers l'arrière ou le côté en appliquant les actions motrices indiquées au point 1.
3. L'élève A est debout, alors que l'élève B est placé en position de base, puis en position groupée. L'élève A pousse l'élève B, qui chute et roule vers l'arrière en déposant ses fesses sur le sol, puis incline sa tête sur un côté et continue la roulade en passant ses membres inférieurs du côté opposé à sa tête, vers l'avant, en déposant son omoplate sur le tapis et en roulant pour revenir sur ses pieds. Reprendre la même activité, mais celui qui roule ou chute doit le plus rapidement possible reprendre la position de base pour s'équilibrer.

Bibliographie

LIVRES ET PUBLICATIONS

CECM, Fondement III, *Environnement social, Thème : opposition*, Montréal, Service de la formation générale, 1993.

LABROSSE, Gérard, et Claude ROBILLARD. *L'opposition par des jeux de corps à corps et de lutte*, Repentigny, commission scolaire de Le Gardeur, 1996.

EICHELBRENNER, Daniel. *Jeux de lutte, 52 jeux pour l'école élémentaire*, Paris, Édition Revue EPS, 1992.

DUCHARME, Luc. *Glossaire des termes en éducation physique*, Repentigny, Table régionale en éducation physique, 1989.

Note. – La version originale a été élaborée avec la collaboration d'enseignants de la Commission scolaire des Affluents, service des ressources éducatives au secondaire.