



Rencontre USEP « *Jeux d'Opposition* »





Rencontre USEP	Jeux d'Opposition	Cycle 3 initiés
----------------	--------------------------	-----------------

Objectif général	Participer une rencontre USEP
-------------------------	-------------------------------

Quand ?	Une journée janvier /février
----------------	------------------------------

Où ?	Un complexe sportif associant DOJO et salle « sports co ».
-------------	--

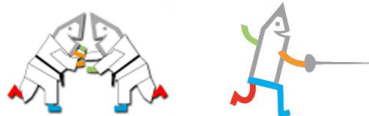
Pour qui ?	Pour les élèves licenciés USEP de Cycle 3 ayant suivi un cycle d'apprentissage en escrime.
-------------------	--

Les modalités	Inscription par questionnaire. Transport pouvant être pris en charge par l'USEP suivant les modalités USEP46.
----------------------	--

Vers les Compétences à acquérir	Affronter un adversaire dans des jeux d'opposition duelle S'engager lucidement dans l'action Appliquer et construire des principes de vie collective
--	--

Objectif « USEP »	A travers ces diverses activités que sont la lutte et l'escrime l'USEP souhaite développer la maîtrise de soi, de confiance en soi, de gestion de l'espace, de loyauté, de respect et contribuer au développement de l'élève acteur.
--------------------------	--

L'escrime qu'est-ce que c'est ?	L'escrime consiste en un affrontement duel avec l'utilisation d'un engin : le fleuret, l'épée ou le sabre dans un espace délimité dans un temps limité ou il s'agit de toucher l'autre sans se faire toucher. Activité physique et sportive codifiée elle implique un respect strict des règles du jeu et de sécurité
--	---



DEROULEMENT DE LA JOURNEE



9h30-10h	Arrivée au COMPLEXE Sportif Présentation à l'accueil <i>Emargement des enseignants</i> Rangement des affaires	
10h-11h45	DOJO Activité LUTTE Tournoi en auto arbitrage	Salle Sports Co Activité Escrime SABRE <i>Tournoi de la Chaussette</i> <i>Boulevard des pistes</i>
12h00-13h00	Moment de convivialité offert par l'USEP 46 aux adultes et Pique Nique en extérieur (dans les tribunes en cas de pluie) Café offert par l'USEP	
13h15-15h00	Salle Sports Co Activité Escrime SABRE <i>Tournoi de la Chaussette</i> <i>Boulevard des pistes</i>	DOJO Activité LUTTE Tournoi en auto arbitrage
15h00-15h30	Goûter offert par l'USEP, diplômes et... Départ	

Une Feuille de Rotation des groupes vous sera remise en amont de la rencontre une fois les inscriptions effectuées.

Respecter le code du sportif usépien

Respecter les règles des jeux

Respecter le matériel

Respecter la propreté du Site. Si besoin demander un SAC poubelle à l'accueil

Les élèves devront être impérativement pieds nus sur le DOJO (ni chaussettes, ni chaussures)

Auto arbitrage en escrime et en lutte



Tournoi d'Escrime : La chaussette

Boulevard du duel

Chaque tireur a vingt vies (petit cœur en carton) dans sa chaussette.

4X10 pistes (4 terrains)

Arme : **le sabre**

Longueur des pistes : 4/5m

Les règles de base :

Zone de touche valable : Masque + buste et bras

Les touches sont portées avec le tranchant de l'arme.

Les touches sont portées en se fendant.

Assaut en **cinq touches gagnantes** (en auto-arbitrage) le vainqueur gagne un cœur de l'adversaire (**ex : score maximum 5 à 4**)

Normalement : Le premier qui allonge le bras et qui se fend est prioritaire

MAIS La règle de la priorité ne doit pas être un frein au jeu.

Règles du jeu :

Chaque enfant se verra distribuer 20 vies au début de l'activité.

Possibilité de gagner 6 vies supplémentaires aux ateliers devinettes (3 vies) et charades (3 vies).

L'atelier rébus sera animé par un animateur en groupe sans possibilité de gagner d'autres vies.

Atelier coloriage facultatif.

Ateliers Escrime
Devinettes
Charades
Rébus
Coloriage

ATTENTION !!! Les élèves devront être impérativement pieds nus sur le DOJO (ni chaussettes, ni chaussures)



REGLEMENT DU JEU DE LUTTE

- 1- J'ENLEVE MES LUNETTES, CHAÎNE, BRACELETS, MONTRE...
- 2- JE SALUE MON ADVERSAIRE.
- 3- JE NE DOIS PAS FAIRE MAL A MON ADVERSAIRE.
- 4- JE N'ATTRAPE PAS LES VETEMENTS.
- 5- JE NE SAISIS PAS LES CHEVEUX.
- 6- JE N'ETRANGLE PAS.
- 7- JE NE DOIS PAS ME METTRE SUR LES PIEDS.
- 8- JE N'ARBITRE PAS.
- 9- UNE IMMOBILISATION EST COMPTEE JUSQU'A 5.
- 10- SI JE VEUX ARRETER LE COMBAT, JE TAPE AU SOL.
- 11- LE RESULTAT DE L'OPPOSITION EST DONNEE PAR LES JUGES.

REGLEMENT POUR LES JUGES

- 1- UNE ATTAQUE DONNE UN POINT.
- 2- UNE BONNE DEFENSE DONNE UN POINT.
- 3- FAIRE MAL ENLEVE UN POINT.
- 4- ATTENDRE SANS ATTAQUER ENLEVE UN POINT.
- 5- UNE IMMOBILISATION COMPTEE 5 DONNE LA VICTOIRE.
- 6- CONTESTER L'ARBITRE EST ELIMINATOIRE.
- 7- PARLER SUR LE TAPIS ENLEVE UN POINT.
- 8- A LA FIN DE L'OPPOSITION, LE JUGE 1 ECRIT LE RESULTAT SUR LE TABLEAU.

REGLEMENT POUR L'ARBITRE

- 1- L'ARBITRE APPELLE LES ADVERSAIRES SUR LE TAPIS.
- 2- L'ARBITRE VEILLE A LA SECURITE DES ADVERSAIRES.
- 3- L'ARBITRE ARRETE L'OPPOSITION SI DANGER.
- 4- L'ARBITRE FAIT REPLACER LES ADVERSAIRES AU CENTRE DU TAPIS.
- 5- L'ARBITRE DONNE DES AVERTISSEMENTS POUR MAUVAISE CONDUITE.
- 6- A LA FIN DE L'OPPOSITION, L'ARBITRE CONSULTE LES JUGES ET DONNE LE NOM DU VAINQUEUR.



ATTENTION !!! Les élèves devront être impérativement pieds nus sur le DOJO (ni chaussettes, ni chaussures)

TOURNOI DE JEUX DE LUTTE USEP

Ecole	Prénom des Lutteurs	A	B	C	D	E	Total des points
	A						
	B						
	C						
	D						
	E						
Victoire = 3 pts Défaite = 1 pt	Temps de lutte : 2 minutes Immobilisation : compter lentement jusqu'à 5 En cas d'égalité de points, c'est le vainqueur de la lutte entre les 2 ex aequo qui l'emporte						Vainqueur



ATTENTION !!! Les élèves devront être impérativement pieds nus sur le DOJO (ni chaussettes, ni chaussures)

Période : _____ Fiche de rotation : tapis n°: _____					
	Arbitre	Juge 1	Chronométrateur	Lutteur 1	Lutteur 2
Combat 1	A	B	C	D	E
Combat 2	E	A	B	C	D
Combat 3	D	E	A	B	C
Combat 4	C	D	E	A	B
Combat 5	B	C	D	E	A
Combat 6	A	C	E	D	B
Combat 7	E	B	D	A	C
Combat 8	D	A	C	B	E
Combat 9	C	E	B	D	A
Combat 10	B	D	A	C	E

CONTACTS



USEP 46

Gaëtan Rougié

☎ : 05 65 22 68 53

Email : usep46@fol46.org

Equipe EPS

Cahors 1:

☎ : 05 67 76 55 28

Cahors 2:

☎ : 05 67 76 55 41

Gourdon:

☎ : 05 67 76 55 61

Figeac:

☎ : 05 67 76 55 55