





Situations	Objectifs	Variantes
Situation de référence : Au sol, immobilisation de l'adversaire pendant 5 secondes.		
<p>Jeu de touches</p> 	<p>Vitesse d'exécution Réaction des appuis. Appréciation de la distance.</p>	<p>Debout, à quatre pattes, accroupis. Toucher le dos, le ventre, un genou, une épaule...</p>
<p>Les siamois</p> 	<p>Utilisation du corps de l'autre. Contact maximum avec le sol.</p>	<p>Dans le même sens. Sens opposé. A plat ventre, à plat dos.</p>
<p>Chameaux-chamoix</p> 	<p>Au signal de leur nom, les joueurs doivent rejoindre leur camp sans se faire immobiliser par leur adversaire. Vitesse de réaction à différents signaux. Recherche de différentes formes de retournement et d'immobilisation.</p>	<p>Debout, assis, à genoux. Déplacements en fonction de la position de départ. Immobilisations variées : debout, assis, au sol à plat dos ou ventre.</p>
<p>Les lutteurs aveugles</p> 	<p>Reconnaissance des différentes parties du corps de l'autre sans les voir. Perception des intentions de l'adversaire.</p>	<p>Immobilisations variées. Conquête de foulards, de ballons.</p>
<p>Se relever</p>	<p>Recherche de différentes</p>	<p>Yeux bandés.</p>



formes d'immobilisations et de sorties d'immobilisations. Utilisation du poids du corps. Jeu à rôle défini : un joueur immobilise l'autre au départ, ensuite changement de rôle.