



JEUX D'OPPOSITION AVEC UN BATON DE MOUSSE



LES TROIS REGLES :

- On démarre et on arrête au signal
- On ne se fait pas mal
- On ne fait pas mal

POUR ENTRER DANS L'ACTIVITE : S'ECHAUFFER

S'échauffer à mains nues : Echauffement collectif / Jeux de déplacement et d'évitement

Par deux, dans un espace délimité et sur une durée limitée à 30 secondes pour chaque séquence

- ▶ Toucher l'épaule du partenaire sans se faire toucher : avec une main, puis avec l'autre, puis avec les deux
- ▶ Un des partenaires touche l'épaule, l'autre touche le genou. Les deux se mettent d'accord pour déterminer qui touche en haut et qui touche en bas. Changement des rôles. Travail avec les deux mains.

Consigne : Les mains sont devant pour gêner l'adversaire. Les deux partenaires essaient de toucher et d'esquiver en même temps. Changer de partenaire entre chaque situation.

Handicap moteur	En fauteuil ou assis : Combat possible si les deux adversaires sont assis
Handicap visuel	Pas de combat Attaques sur un adversaire fixe pour mémoriser mentalement le déplacement et les trajectoires de frappe.
Handicap auditif	Donner des repères visuels pour les signaux de début et de fin de combat.
Dyspraxie	Mettre l'accent sur les situations d'échauffement et les exercices de décomposition de mouvement.

S'échauffer avec bouteilles : main droite et main gauche

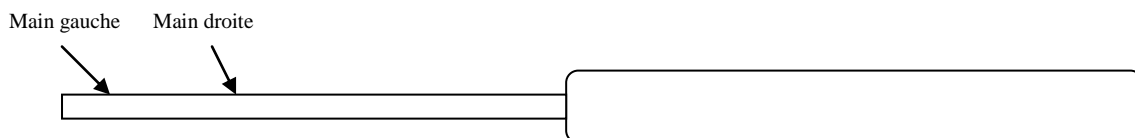
- ▶ Sautiller sur place et associer le geste avec bouteille avec chaque main : Petits coups secs sur le côté, par-dessous, de chaque côté, en pic.

- ▶ En choisissant son déplacement (façon escrime ou Yosenkei Budo), se fendre, piquer avec la bouteille et revenir.

Avec une bouteille chacun, par deux :

- ▶ Toucher son partenaire au ventre en premier. (Le bras ne compte pas).
Changer de main.
- ▶ Un attaque en touchant au bras, l'autre défend avec la bouteille.
Changement de rôles.
- ▶ Les deux attaquent et défendent en même temps. Dès qu'on est touché, on se sépare et se remet en garde pour recommencer. On peut toucher tout le buste, les bras, le dos (tout le haut sauf la tête). On choisit dans chaque groupe son déplacement (façon escrime ou Yosenkei Budo).

La tenue du bâton : Pour un **droitier**, main droite en haut pour guider le bâton et main gauche en bas pour accompagner le geste. Il faut adapter la tenue pour être à l'aise et garder les bras près du corps pour défendre.



S'échauffer avec bâton :

- ▶ Sautiller d'un pied sur l'autre, bâton à deux mains. Associer le geste sur le côté avec le déplacement.
- ▶ Par deux : Un défenseur avec les bras près du corps qui essaie de ne pas reculer. L'attaquant touche le haut du corps (sauf la tête).
- ▶ Par deux : les deux attaquants touchent le haut du corps. On peut tenir le bâton à une main, puis à deux mains.
- ▶ Par trois : Un contre deux. Règle possible : Les attaquants vont se succéder. Celui qui est seul peut attaquer partout. Ceux qui sont à deux ont une zone limitée.

Montante / descendante : Par groupes de trois ou quatre

Deux tireurs et un ou deux arbitres. Toutes les touches comptent (sauf la tête). Les arbitres deviennent joueurs.

Durée du match : 1 minute

Le gagnant monte, le perdant descend. Les arbitres restent sur le terrain et combattent.

Le montant et le descendant du match précédent arbitrent.