

PROPOSITION D'UNE DEMARCHE EN LUTTE

STAGE F.A.C.

1 - Présentation

- Organisation générale des 4 journées, puis de la journée (horaires, repas, alternance théorie / pratique, lieu de la pratique...)
- Groupe EPS fonctionnel (histoire, intérêt, motivation, perspective...)

2 - Représentations et attentes des collègues

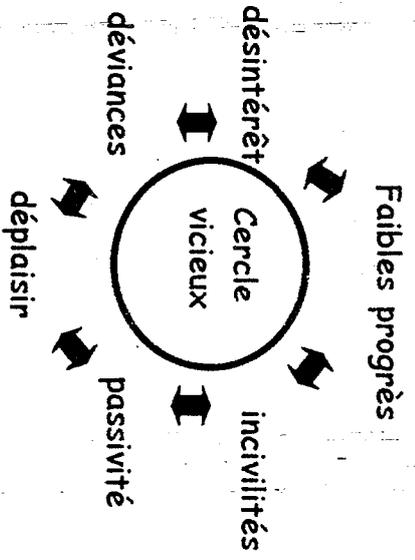
- Travail individuel puis mise en commun par groupe de 5 ou 6 sur le questionnaire suivant :
 1. Selon vous, quelle est la spécificité éducative des sports de combat de préhension ?
Créer et/ou exploiter le déséquilibre de l'adversaire contre son gré pour le soumettre.
ou
La gestion intentionnelle et raisonnée des déséquilibres dans un rapport d'opposition corporelle.
 2. Quelles sont les conditions minimales pour qu'il y ait sport de combat de préhension ?
Il faut qu'il y ait :
 - duel (1 c 1)
 - une préhension qui permet un corps à corps
 - égalité des chances à l'arrivée
 3. Quels critères permettent de dire qu'un élève est à un premier niveau de fonctionnalité en combattant ?
 - la volonté systématique de vaincre et/ou de ne pas perdre dans le respect des règles du combat ;
 - la recherche continuelle d'un début de contrôle corporel rapproché dans les phases offensives et la tentative permanente de le limiter dans les phases défensives dans le respect de l'intégrité de l'adversaire.
 4. Qu'y a-t-il de prioritaire à apprendre pour accéder à ce premier niveau de fonctionnalité ?
Accepter l'opposition selon 2 axes :
 - l'acceptation d'une quantité d'émotion de plus en plus grande : de l'engagement affectif noyé dans le groupe, encore dilué dans l'équipe, incontournable dans le duel ;
 - l'acceptation d'une quantité de contact de plus en plus importante : du contact médié par un objet au touché puis au corps à corps.
 5. Qu'est-ce qui vous pose problème ou qui ne vous satisfait pas dans l'enseignement de cette activité ?
 6. Quelles formes de pratique scolaire ou situations de référence envisagez-vous pour un premier cycle de pratique (10h effectives) ?
 - Rendre une feuille commune récapitulative et exposer.

3 - Présentation globale de notre démarche fonctionnelle en SCP ?

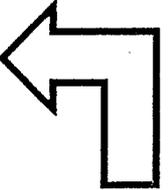
4 - Après-midi, 3h de pratique dans salle de lutte Diderot pour vivre l'étape 1 au sol et debout.

Sports de Combat de Préhension en EPS

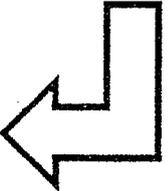
... sur le plan des compétences motrices



... sur les plans des compétences générales



Tentatives d'explication



- Inadaptation des formes scolaires de pratique proposées aux différents niveaux de la scolarité
- Dévitalisation des connaissances à s'approprier

- Cloisonnement trop fréquent de ces savoirs par rapport aux savoirs moteurs
- Manque de rationalisation didactique de ces savoirs

Sports de Combat de Préhension en EPS

Inadaptation des formes de pratique traditionnellement proposées

2 tendances

Suppression / limitation de l'opposition pour des raisons sécuritaires

Maintien de l'opposition totale dans des formes garantissant la sécurité

Pas d'opposition	Opposition modérée
1. Démonstration de prises	4. Combat debout avec opposition aménagée (interdiction de bloquer ou esquiver)
2. Combat debout en duo (on se laisse faire!)	5. Combat avec opposition conciliante (on ne résiste pas si l'attaque est bonne!)
3. Combat de démonstration préparé à l'avance	

Opposition détournée	Opposition réelle
6. Jeux d'opposition - médiés par un objet (foulard, pinces à linge, ballon, etc.) - collectifs non organisés ou par équipe - avec des thèmes tels que les saisies, le corps à corps, les contrôles, etc.	7. « tranches de combat » : - un à 4 pattes, un dessus ; - un sur le dos, l'autre dessus.
	8. Combat au sol uniquement avec un règlement conforme à la pratique sociale de référence

- ⇒ Ces formes de pratique sont soit décontextualisées, soit trop complexes et sont trop éloignées des réelles possibilités adaptatives des élèves dans le temps scolaire imparti
- ⇒ Elles ne permettent pas d'atteindre les compétences propres ou culturelles attendues au collège ou au lycée qui sont :
 - Résoudre et maîtriser les problèmes posés par l'opposition à autrui (Collège)
 - Conduire un affrontement individuel (Lycée)

Vers une EPS plus
fonctionnelle en sport de
combat de préhension

1. Susciter de bonnes raisons
d'agir :
- dans le rôle de combattant
- dans les rôles participatifs

Une forme scolaire de
combat, facilitant
l'adaptation

Une forme d'organisation
sociale dominant du sens
aux compétences générales

2. Susciter de bonnes raisons
d'apprendre pour mieux agir
et donc mieux combattre

Un système d'évaluation
formatrice intégrée
permettant d'être renseigné
en direct

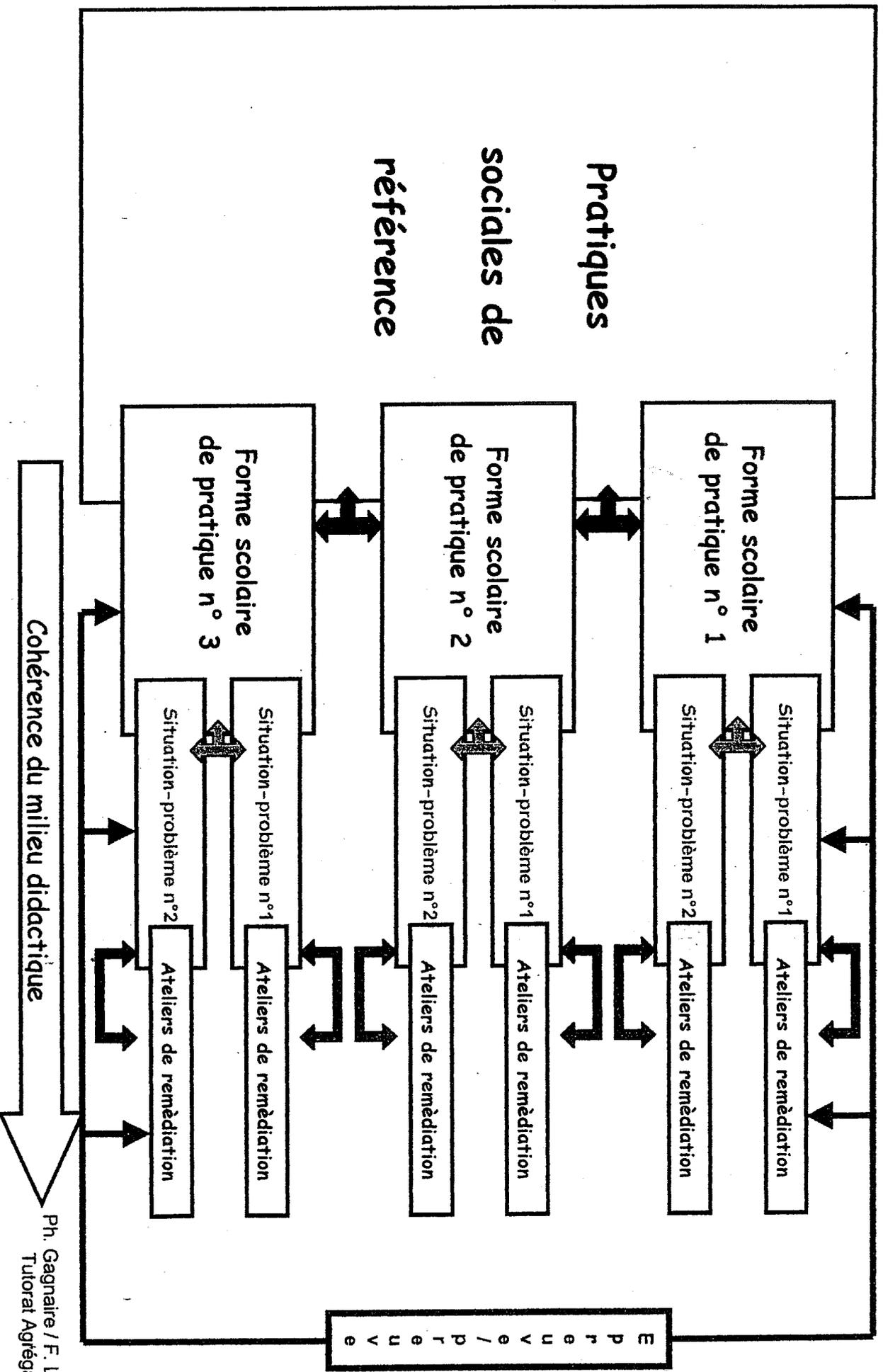
Une épreuve / preuve pour
augmenter l'insatisfaction
et créer un besoin de
connaissances

3. Proposer des situations
d'apprentissage qui
répondent aux besoins
suscités.

Une situation-problème
« proche » de la forme de
pratique

Des ateliers de progrès
« proches » de la
situation-problème

Arborescence et logique des situations d'apprentissage



Relations aux programmes d'EPS

	Compétences propres au groupe d'activités de combat	Formes scolaires de pratiques et Compétences spécifiques
Classe de 6 ^{ème}	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Au sol, amener l'adversaire sur le dos (et le maintenir) en choisissant les placements et déplacements favorables.</i> • <i>Utiliser les déplacements de l'adversaire, pour des attaques directes sur tirades ou poussées de l'adversaire.</i> • <i>Accepter l'affrontement, maîtriser ses émotions.</i> • <i>Projeter en contrôlant la chute de l'adversaire.</i> 	<p>Le voleur de pince Sol et debout <i>En attaque :</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ <i>Combattre activement en toute sécurité :</i> - <i>Agir avec tout son corps sans brutalité.</i> - <i>S'opposer en permanence, ne pas se laisser faire.</i> ➤ <i>Renverser latéralement ou en avant un adversaire qui pousse ou qui résiste à une poussée (couple de rotation).</i> ➤ <i>Supprimer les appuis de force pour renverser l'adversaire sur le dos (jambe de force et/ou du bras de force).</i> <p><i>En défense :</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ <i>Résister à la poussée adverse par poussée réciproque ou décalage.</i> ➤ <i>Utiliser les appuis de force pour se rééquilibrer.</i>
Cycle central	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Varié la forme et l'opportunité des attaques directes.</i> • <i>Enchaîner les attaques selon les réactions de l'adversaire (esquives simples) : enchaînement dans la même direction que l'attaque initiale.</i> • <i>Se préparer au combat : identifier les points forts et les points faibles de l'adversaire, connaître et appliquer les règles d'arbitrage.</i> • <i>Se donner un projet tactique et l'expérimenter durant le combat.</i> <p><i>Commentaire : la pratique des sports de combat doit permettre à l'élève d'expérimenter sa volonté de vaincre un adversaire dans le respect de l'éthique d'affrontement en contrôlant ses actions et ses émotions. Par conséquent, l'enseignant veille à ce que la recherche d'efficacité soit menée de pair avec la maîtrise (motrice, affective) des moyens utilisés</i></p>	<p>Le voleur de force Sol <i>En attaque :</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ <i>Renverser sur le dos, latéralement ou en avant, un adversaire qui se défend.</i> ➤ <i>Immobiliser après avoir renversé sur le dos.</i> <p><i>En défense :</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ <i>Résister à la poussée adverse par poussée réciproque ou évitement (esquive).</i> ➤ <i>Utiliser les appuis de force pour se rééquilibrer.</i> <p>Debout <i>En attaque :</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ <i>Faire sortir un adversaire qui pousse ou qui résiste à une poussée.</i> <p><i>En défense :</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ <i>Résister à la poussée adverse par poussée réciproque ou évitement.</i>
Classe de 3 ^{ème}	<p><i>L'activité à fait l'objet d'une durée de pratique supérieure à 20h effectives.</i> <i>L'enseignement vise à :</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>la maîtrise des connaissances diversifiées grâce auxquelles l'élève adapte ses actions aux comportements et aux réactions de ses adversaires,</i> - <i>La mise en œuvre et la l'adaptation d'un projet tactique élaboré à partir de l'observation et de la connaissance qu'acquiert l'élève de ses possibilités offensives et défensives et de celles de ses adversaires,</i> - <i>Une gestion des ressources que l'élève mobilise en fonction de la nature de l'opposition et de la durée du combat ou de l'assaut.</i> 	<p>La lutte japonaise Sol <i>En attaque :</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ <i>Renverser latéralement ou en avant un adversaire qui pousse ou qui résiste à une poussée (voir étape précédente)</i> ▪ <i>maintenir un adversaire après "une mise en danger" pour le tomber</i> <p><i>En défense :</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>Se mettre en défense face au tapis en cas de danger (4 pattes ou plat ventre)</i> <p>Debout <i>En attaque :</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ <i>Faire sortir un adversaire qui pousse ou qui résiste à une poussée.</i> ➤ <i>Amener à terre un adversaire qui pousse ou qui résiste à une poussée pour le contrôler</i> ➤ <i>Amener à terre un adversaire qui pousse ou qui résiste à une poussée par différentes techniques de barrage ou de décalage en toute sécurité</i>

Quelques itinéraires de formes scolaires de pratiques

Collège	Cycles courts (6 à 7 h de pratique effectives) Sol uniquement	Cycles longs (10 à 12 h de pratique effectives) Sol et debout
6 ^{ème}	Le voleur de pinces	Le voleur de pinces le voleur de force (au sol)
5 ^{ème}	Le voleur de force (au sol)	Le voleur de force (au sol et debout) Mettre en évidence les mêmes principes
4 ^{ème}	La lutte japonaise (au sol)	La lutte japonaise (au sol)
3 ^{ème}	La lutte japonaise variante (au sol) Combat au cercle avec défense quadrupédique autorisée et donc possibilité de la retourner.	La lutte japonaise (debout)

Lycée	Élèves n'ayant pas ou très peu de vécu dans l'activité combat	Élèves ayant vécu au moins un cycle long de combat en collège
2 ^{nde}	Le voleur de force puis La lutte japonaise (au sol)	La lutte japonaise (sol) puis Le voleur de force (debout)
1 ^{ère}	La lutte japonaise au sol (variante) Combat au cercle avec défense quadrupédique autorisée et donc possibilité de la retourner.	La lutte japonaise (sol) La lutte japonaise (debout) (cercle de 4m de diamètre)
Terminale	La lutte « libre » au sol (suppression du cercle)	La lutte « libre » Combat au cercle (4 m) départ debout avec suite au sol

Exemples

	Forme scolaire de pratique	Epreuve/preuve
Athlétisme	<ul style="list-style-type: none"> • Transmission par touché de la main puis en fin de cycle par transmission du témoin, chaque coureur court dans deux couloirs côte à côte mais différents. • Une ligne matérialise le départ de la zone de transmission (15m du départ), mais la transmission peut avoir lieu ensuite jusqu'à l'arrivée ; • La distance à parcourir (2x20m) valorise la centration sur la conservation de la vitesse durant la transmission ; <p>Le protocole de mesure est le suivant :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Test T1 : test individuel départ libre sur 40m ; le départ du chronomètre est donné par le passage du 1^{er} appui sur un tapis ou une zone hachurée au sol, l'arrêt du chronomètre est donné par le passage du 1^{er} appui sur une même zone ou tapis situé à l'arrivée. - Test T2 : test en relais 2x20m ; même protocole de chronométrage. <p>But de la situation : rapprocher T2 de T1.</p>	<p>Se mesurer en relais 2 x 20 m dans le cadre du protocole de la situation de référence à un élève de niveau comparable qui lui court dans un 3^{ème} couloir seul avec 3m de plus à parcourir.</p> <p>Lors des premiers passages le coureur seul gagne très facilement, alors qu'il parcourt une distance supérieure)</p>
Sport de combat de préhension	<p>2^{ème} forme scolaire de pratique : le voleur de force maître du cercle</p> <p><u>Au sol :</u> Combat type sumo dans un cercle de 2.50 m à 3 m de diamètre. Pas de recherche d'immobilisation ni de retournement. 3 élèves de niveau homogène : deux combattants et un arbitre. Départ en saisie lutte ou judo avant le début du combat. Les actions de mains sur jambes sont interdites. Décompte :</p> <ul style="list-style-type: none"> - faire sortir du cercle ou l'amener sur le dos en le poussant = 1 point. - Amener sur le dos en utilisant la force = 3 points. - Pénalité de 2 points pour non respect du règlement <p>But : gagner le combat</p>	<p>Montrer par la pratique, que l'utilisation de la force adverse est plus efficace que cette même force.</p> <p><i>Le taureau et le matador : le taureau doit, dans un couloir d'1 m de large, faire reculer le matador de 2 m. Il ne peut se rééquilibrer sur les mains. Le matador doit mettre sur le dos (sol) ou faire sortir (debout) en utilisant sa force adverse.</i></p> <p><i>Le matador devrait gagner à tous les coups s'il sait différencier agir en force et agir en utilisant la force adverse.</i></p>
Tennis de table	<p style="text-align: center;">Le renvoyeur/placeur</p> <p>Une table avec deux zones "cadeaux", c'est à dire un rectangle tracé en pointillé au centre de chaque demi-table.</p> <p>Raquettes facilitantes et balles facilitantes si c'est encore nécessaire.</p> <p>Services alternés et aménagé (avec rebond préalable) dans la "zone cadeau" adverse ou service "poussette" dans la "zone cadeau" adverse, sinon service à refaire.</p> <p>Elèves de niveau homogène.</p> <p>Décompte : on marque 3 points si l'origine de la faute est en dehors de la "zone cadeau" adverse sinon on ne marque qu'1 point.</p> <p>But : Marquer plus de points que l'adversaire au cours d'un match dans un groupe de niveau homogène.</p>	<p>L'un des joueurs doit jouer assis sur une chaise (ou un banc ?) alors que l'autre joue normalement.</p> <p>⇒ <i>Qui doit gagner ? Pour les élèves, c'est évidemment celui qui est debout ! Alors ils doivent le prouver... sinon la 1^{ère} étape n'est pas acquise, donc il faut y remédier.</i></p>

Pour y voir plus clair !

	Forme scolaire de pratique	Epreuve/preuve
Forme	<ul style="list-style-type: none"> • Une forme scolaire de pratique est une forme simplifiée de la pratique sociale de référence. <ul style="list-style-type: none"> ⇒ Elle est donc crédible sur la durée aux yeux des élèves. 	<ul style="list-style-type: none"> • Une épreuve/preuve « s'éloigne » des aspects les plus visibles de la forme sociale de référence. <ul style="list-style-type: none"> ⇒ Elle peut avoir un degré moindre de crédibilité aux yeux des élèves.
Fonction	<ul style="list-style-type: none"> • Elle a pour fonction principale de susciter des raisons d'agir. <ul style="list-style-type: none"> ⇒ Elle renforce donc le plaisir, la satisfaction. ⇒ Elle sollicite principalement l'activité adaptative de l'élève c'est à dire qu'elle permet d'apprendre en pratiquant. 	<ul style="list-style-type: none"> • Elle a pour fonction principale de susciter des raisons d'apprendre pour mieux agir. <ul style="list-style-type: none"> ⇒ Elle crée le besoin, l'insatisfaction pratique. ⇒ Elle suscite l'apparition de mobiles internes d'apprentissage c'est à dire qu'elle vise à rendre l'élève disponible aux apprentissages.
Statut	<ul style="list-style-type: none"> • Elle est simultanément une situation d'apprentissage et une situation de référence. <ul style="list-style-type: none"> ⇒ Elle peut être pratiquée à chaque cours et donc servir de « fil rouge » tout au long du cycle. 	<ul style="list-style-type: none"> • Une épreuve/preuve n'est pas une situation d'apprentissage mais d'évaluation ponctuelle. <ul style="list-style-type: none"> ⇒ Elle ne peut pas être fréquemment proposée dans le cycle.
Caractéristiques	<ul style="list-style-type: none"> • Elle respecte le fond culturel de l'activité. <ul style="list-style-type: none"> ⇒ Elle ne présente pas ainsi une dénaturation ou une « déculturation » de l'activité aux yeux des élèves. • Elle est adaptée aux ressources motrices initiales des élèves ... <ul style="list-style-type: none"> ⇒ Les élèves peuvent déjà réussir avec leur motricité initiale. <p>... et incite pourtant à une remise en cause de ses façons de faire.</p> <ul style="list-style-type: none"> ⇒ Les élèves ne peuvent pas totalement réussir avec leur motricité initiale. • Elle met en évidence un nombre restreint de connaissances à construire dans un contexte qui leur donne du sens. • Elle intègre un protocole d'évaluation formatrice qui renseigne les élèves sur l'évolution de leurs progrès. • Elle intègre les rôles sociaux nécessaires <ul style="list-style-type: none"> - à l'organisation de la pratique (installer, arbitrer, mesurer, ...) - et à la gestion des apprentissages (observer, renseigner, conseiller, ...). 	<ul style="list-style-type: none"> • Elle dramatise un niveau d'intentionnalité. <ul style="list-style-type: none"> ⇒ Elle est souvent asymétrique afin que la réussite semble facile, mais nécessite pourtant d'avoir franchi une étape. • Elle est en décalage optimal avec le palier adaptatif de l'élève ... <ul style="list-style-type: none"> ⇒ Les élèves croient pouvoir réussir avec leur niveau de conduite initial. • Elle met en évidence le problème à résoudre qui n'en était pas un à priori. <ul style="list-style-type: none"> ⇒ Les élèves ne la réussissent pas s'ils ne possèdent pas les compétences requises • Elle intègre un protocole d'évaluation binaire : réussir/échouer. • Elle intègre les rôles sociaux nécessaires à l'organisation de la pratique (installer, arbitrer, mesurer, ...)

CONDUITES TYPIQUES DES ELEVES

dans les différentes formes scolaires de pratique en lutte

I. FORME SCOLAIRE DE PRATIQUE N° 1 : le voleur de pinces

Au sol et debout :

ÉTAPE 1	Dominant	Dominé
Conduite 1	Fuite, refus du contact ou contact furtif. Le corps de l'adversaire est un obstacle à éviter ou à contourner.	
Conduite 2	Contact prolongé sur les segments de l'adversaire pour franchir le barrage des bras. Attitude plus offensive.	Contact prolongé sur les segments de l'adversaire pour reculer ses appuis. Attitude plutôt défensive.
Conduite 3	Saisies intentionnelles pour progresser et se rapprocher de la pince.	Tentatives de blocage des mains et des bras de l'adversaire et mobilité plus importante.

II. FORME SCOLAIRE DE PRATIQUE N° 2 : le voleur de force

Au sol :

ÉTAPE 2	Dominé	Dominant
Conduite 1	Cherche uniquement à résister en restant dans l'axe de poussée	Cherche uniquement à faire sortir ou mettre sur le dos en force (en poussant).
Conduite 2	Cherche à rester dans le cercle en s'écartant de l'axe de poussée	Cherche à amener sur le dos par un couple de rotation latéral mais avec deux saisies indifférenciées (bras sur bras).
Conduite 3	Renverse une attaque (renversement) mal équilibrée.	Utilise différents couples de rotation avec des saisies différenciées et deux sens de rotation.

Debout :

ÉTAPE 2	Dominé	Dominant
Conduite 1	Cherche uniquement à résister en restant dans l'axe de poussée.	Cherche uniquement à faire sortir en force.
Conduite 2	Cherche à rester dans le cercle en s'écartant de l'axe de poussée et en tournant autour du "pousseur".	Cherche à faire sortir en utilisant la force adverse (s'écarte puis pousse) ou à passer derrière en tournant autour de l'adversaire
Conduite 3	Ne cherche à rester dans l'axe de poussée que pour prendre la force.	Prend la force adverse pour faire sortir en rotation ou pour passer derrière.

EVALUATION DE LA MAITRISE

La lutte japonaise (au sol et debout)

1 - Évaluation de la maîtrise d'exécution dans le combat au sol

COMBATTANT OBSERVÉ	CLASSE	DATE	OBSERVATEUR

Ordre des combats	DÉCOMPTE DES POINTS	Entourer le résultat et inscrire le score	Noms des adversaires rencontrés ↓
Combat N° 1	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Fait sortir du cercle ou met sur le dos en force (en poussant) = 1 point ▪ Mise en danger en utilisant la force adverse = 3 points ▪ Passage arrière contrôlé 5 secondes = 3 points ▪ Mise en danger + 2^{ème} épaule = + 5 points ▪ Tombé = + 10 points 	G N P Scoreà.....	N° 1.....
Combat N° 2		G N P Scoreà.....	N° 2.....
Combat N° 3		G N P Scoreà.....	N° 3.....

2 - Évaluation de la maîtrise d'exécution dans le combat debout

COMBATTANT OBSERVÉ	CLASSE	DATE	OBSERVATEUR

Ordre des combats	DÉCOMPTE DES POINTS	Entourer le résultat et inscrire le score	Noms des adversaires rencontrés ↓
Combat N° 1	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Fait sortir en force = 1 point ▪ Fait sortir en utilisant la force adverse = 3 points ▪ Amène à terre + passage arrière = 3 points ▪ Amène à terre + Mise en danger = 5 points ▪ Amène à terre + tombé = 10 points 	G N P Scoreà.....	N° 1.....
Combat N° 2		G N P Scoreà.....	N° 2.....
Combat N° 3		G N P Scoreà.....	N° 3.....

3- Barème de notation pour un combat noté sur 5

Chaque élève fait 2 combats dans une poule de niveau homogène et se voit attribuer une note de maîtrise sur 10 qui s'ajoute à la note de performance.

a) Au sol

Fréquence d'apparition des actions efficaces	5 cas possibles :				
	L'élève ne marque que des "1 point"	L'élève marque au moins une fois "3 points"	L'élève marque au moins une fois "5 points"	L'élève marque au moins une fois "10 points"	L'élève ne marque aucun point
1 fois	1	2,5	3,5	4,5	De 1 à 2 si dominé
3 fois ou plus	1,5	3	4	5	2,5 si match nul

b) Debout

Fréquence d'apparition des actions efficaces	4 cas possibles :			
	L'élève ne marque que des "1 point"	L'élève marque au moins une fois "3 points"	L'élève marque au moins une fois "5 points"	L'élève ne marque aucun point
1 fois	1	3	4	De 1 à 2 si dominé
2 fois	2	3,5	4,5	
3 fois ou plus	3	4	5	2,5 si match nul

EVALUATION DE LA PERFORMANCE

Toutes formes de pratique

Dès la première séance, les élèves sont classés par ordre de poids et six poules sont constituées dans la classe. Les combats dans chaque poule donnent lieu à une montante - descendante durant tout le cycle, afin d'homogénéiser les niveaux. Le premier de chaque poule monte et combat dans la poule de poids supérieure, le dernier descend et combat dans la poule de poids inférieure. Deux méthodes sont alors utilisables pour évaluer et noter la performance :

- 1) Le jour de l'évaluation terminale une note de base est attribuée en fonction de la poule d'appartenance. Par exemple pour une note de performance sur 10, si l'élève combat dans sa poule d'origine il se voit attribué une note de base de 5 sur 10. Cette note est différente si l'élève n'est plus dans sa catégorie de poids d'origine : surclassé = 7 sur 10, sous-classé = 4 sur 10
- Enfin, le jour de la compétition finale, les élèves font deux combats et un bonus est attribué pour chaque combat gagné :
- victoire dans une poule de poids supérieure = 1,5 points
 - victoire dans la poule de poids d'origine = 1 point
 - victoire dans une poule de poids inférieure = 0,5 point

- 2) On peut aussi attribuer des points aux combats gagnés tout au long de la montante - descendante de la façon suivante :
- on marque 1 point pour le premier combat gagné, 2 points pour le deuxième, 3 points pour le troisième, 4 pour le quatrième, etc..., et ce même si l'élève change de poule, à condition toutefois que ces combats soient gagnés consécutivement. En effet, plus les combats avancent, plus ils deviennent difficiles et justifient donc cette valorisation de points.
 - en cas de défaite, l'élève ne marque pas de points mais conserve le capital acquis jusque là. Le prochain combat qu'il gagnera lui rapportera 1 point, le suivant 2 points, etc.
 - exemple de suite de combats pour un élève :

Série	1 ^{er} combat	2 ^{ème} combat	3 ^{ème} combat	4 ^{ème} combat	5 ^{ème} combat	6 ^{ème} combat	7 ^{ème} combat	8 ^{ème} combat	Total
Résultats	gagné	gagné	gagné	gagné	perdu	gagné	gagné	perdu	
Points	1	2	3	4	0	1	2	0	13

- il suffit ensuite d'attribuer une note de performance en fonction du total de points obtenus.

3- Barème de notation pour un combat noté sur 5

Chaque élève fait 2 combats dans une poule de niveau homogène et se voit attribuer une note de maîtrise sur 10 qui s'ajoute à la note de performance.

Même grille pour le combat au sol et le combat debout.

Fréquence d'apparition des actions efficaces	3 cas possibles :		
	L'élève ne marque que des "1 point"	L'élève marque au moins une fois "3 points"	L'élève ne marque aucun point
1 fois	2	4	1 s'il est très dominé (4 points ou plus d'écart)
2 fois	2,5	4,5	1,5 s'il perd de peu (3 points d'écart maxi)
3 fois ou plus	3,5	5	2,5 s'il y a match nul

EVALUATION DE LA MAITRISE

Pour les formes de pratique n° 3 (au sol et debout)

1- Évaluation de la maîtrise d'exécution dans le combat au sol

COMBATTANT OBSERVÉ	CLASSE	DATE	OBSERVATEUR

Ordre des combats	DECOMPTE DES POINTS	Entourer le résultat et inscrire le score	Noms des adversaires rencontrés ↓
	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Fait sortir du cercle ou met sur le dos en force (en poussant) = 1 point ▪ Met sur le dos en utilisant la force adverse = 3 points ▪ Immobilise de 5 sec à 14 sec = + 5 points ▪ Immobilise de 5 sec à 14 sec = + 10 points 		
Combat N° 1		G N P Scoreà.....	N° 1.....
Combat N° 2		G N P Scoreà.....	N° 2.....
Combat N° 3		G N P Scoreà.....	N° 3.....

2- Évaluation de la maîtrise d'exécution dans le combat debout

COMBATTANT OBSERVÉ	CLASSE	DATE	OBSERVATEUR

Ordre des combats	DECOMPTE DES POINTS	Entourer le résultat et inscrire le score	Noms des adversaires rencontrés ↓
	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Fait sortir en force = 1 point ▪ Fait sortir (ou trébucher) en utilisant la force adverse = 3 points ▪ Fait tomber en utilisant la force adverse par une action de jambes (barrage, blocage ou crochetage) = 5 points 		
Combat N° 1		G N P Scoreà.....	N° 1.....
Combat N° 2		G N P Scoreà.....	N° 2.....
Combat N° 3		G N P Scoreà.....	N° 3.....

EVALUATION DE LA MAITRISE

Le voleur de force (au sol et debout)

1- Évaluation de la maîtrise d'exécution dans le combat au sol

COMBATTANT OBSERVE	CLASSE	DATE	OBSERVATEUR

Ordre des combats	DÉCOMPTE DES POINTS	Entourer le résultat et inscrire le score	NOMS DES ADVERSAIRES RENCONTRES ⌋
	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Fait sortir (ou met sur le dos) en force = 1 point ▪ Met sur le dos en utilisant la force adverse = 3 points 	G N P Scoreà.....	N° 1.....
Combat N° 1		G N P Scoreà.....	N° 2.....
Combat N° 2		G N P Scoreà.....	N° 3.....
Combat N° 3			

2- Évaluation de la maîtrise d'exécution dans le combat debout

COMBATTANT OBSERVÉ	CLASSE	DATE	OBSERVATEUR

Ordre des combats	DÉCOMPTE DES POINTS	Entourer le résultat et inscrire le score	NOMS DES ADVERSAIRES RENCONTRES ⌋
	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Fait sortir (ou fait poser un autre appui au sol) en force = 1 point ▪ Fait sortir (ou poser un autre appui au sol) en utilisant la force adverse = 3 points 	G N P Scoreà.....	N°1.....
Combat N° 1		G N P Scoreà.....	N°2.....
Combat N° 2		G N P Scoreà.....	N°3.....
Combat N° 3			

EVALUATION DE LA MAITRISE

Pour la 1^{ère} forme de pratique

La mangouste et le serpent :

Les élèves sont par trois de niveau de performance et de morphologie assez proche. Chaque combattant rencontre les deux autres.

Le serpent doit, en rampant à plat ventre uniquement, aller toucher une ligne située à 6 mètres (3 tapis en longueur) en moins de 20 secondes. Il marque 1 point chaque fois qu'il avance d'un tapis (main posée dans le tapis suivant). Il peut donc marquer 3 points au maximum.

Remarque concernant la sécurité :

La mangouste ne doit pas tenir le serpent par la tête (étranglement) ni par les pieds (risque de coups).

La mangouste doit l'en empêcher pendant ce temps. Elle part avec un capital 3 points auxquels on retranche les points marqués par le serpent.

Exemple : si le serpent avance d'1 tapis en 20 secondes, la mangouste marque : $3 - 1 = 2$ points

Le temps total est de 20 secondes, ce qui signifie que passé ce délai la mangouste a gagné et marque 3 points.

Cette situation-test permet de valider la compétence de cette première étape car la mangouste devrait gagner à tous les coups si elle sait combattre activement en utilisant un contact corporel étroit.

Fiche d'observation

Nom de la Mangouste	points	contre	Nom du Serpent	points
		contre		
		contre		
		contre		

Barème de notation sur 10, pour 2 combats

La mangouste fait donc deux combats. Elle obtient donc un nombre de points de 0 à 6 points ce qui permet d'attribuer une note de base.

Un bonus pour le rôle du serpent est nécessaire afin que les élèves jouent le jeu et ne se laissent pas faire dans ce rôle.

Points obtenus lors des 2 combats en tant que mangouste	Note de base sur 10 (avant bonus)	Bonus pour le rôle de serpent joué 2 fois
0	3	2 points = + 0,5
1	4	
2	5	
3	6	4 points = + 1
4		
5	8	6 points = + 2
6		

Démarche fonctionnelle en Combat de Préhension : compétences et contenus d'enseignement (étape 3 debout)

Formes scolaires de pratiques	Compétences spécifiques à acquérir c'est à dire moyens de faire au service d'une raison de faire (technique au sens large). (Ce qu'il y a à faire)	Contenus d'enseignement au sens de principes fonctionnels et connaissances à s'approprier (ce qu'il y a à faire pour faire)
<p>Étape n° 3 :</p> <p>La lutte au cercle</p> <p>Debout (Rappel)</p> <ul style="list-style-type: none"> • combat dans un cercle de 3 m de diamètre, départ debout en "saisie lutte" • faire sortir en poussant = 1 point • prendre la force adverse pour faire sortir <ul style="list-style-type: none"> • en passage arrière = 3 points • en rotation = 3 points • amener à terre plus passage arrière = 3 points • amener à terre et mise en danger = 5 points • amener à terre et tombé = 10 points <p>NB : dans la forme de pratique, le décompte de points est à construire progressivement avec les élèves.</p>	<p>En attaque :</p> <ul style="list-style-type: none"> ➢ Faire sortir un adversaire qui pousse ou qui résiste à une poussée. ➢ Amener à terre un adversaire qui pousse ou qui résiste à une poussée pour le contrôler ➢ Amener à terre un adversaire qui pousse ou qui résiste à une poussée par différentes techniques de barrage ou de décalage en toute sécurité <p>En défense :</p> <p><i>Nota Bene : Des actions de blocages et d'esquives apparaissent naturellement dans cette forme de pratique ainsi que les situations d'apprentissage qui lui sont associées mais elles ne font pas l'objet d'un enseignement à cette étape.</i></p>	<p>1. Construire des stratégies visant à gérer le rapport d'opposition en sa faveur</p> <ul style="list-style-type: none"> - chercher à dominer et à prendre l'initiative en imposant un contrôle efficace (garde) sur l'adversaire ; - en tant que dominé, moduler sa poussée avant de pouvoir reprendre le dessus à la garde ; - si le rapport de force est proche, chercher à s'imposer en jouant sur l'incertitude au niveau des formes, direction et orientation des attaques. <p>2. Créer et/ou exploiter le déséquilibre de l'adversaire ou à l'inverse préserver ou rétablir son propre équilibre</p> <p>Les connaissances et compétences nécessaires à l'exploitation du déséquilibre de l'adversaire sont de même nature que celles utilisées à l'étape précédente. Mais la nécessité de concrétiser l'exploitation du déséquilibre par une projection impose, dans la même unité de temps, la mise en œuvre de principes biomécaniques (couple de force et leviers). Cela implique donc, de porter une technique de projection dans le temps du déséquilibre tout en le conservant et même en l'accentuant.</p> <p>À cette étape nous privilégions dans l'ordre :</p> <ul style="list-style-type: none"> • les techniques effectuées de dos par rapport au défenseur en position un genou au sol (tour de hanche en tête, tour de hanche en épaule, bras à la volée dans la terminologie lutte) <p>Pour ces techniques, il s'agit de :</p> <ul style="list-style-type: none"> - faire demi-tour rapidement tout en conservant le déséquilibre, placer son centre de gravité en dessous de celui de l'adversaire. - En position un ou deux genoux au sol après avoir mis le pied en face de l'adversaire. <p>3. Construire de nouveaux modes de préhension et de contacts sur l'adversaire</p> <ul style="list-style-type: none"> - utiliser deux points de saisies différents (mains placées à deux endroits différents) ; - varier les saisies utilisées ("en tête", "en épaule", "en dos") - rechercher un contact étroit avec l'adversaire : dos contre buste pour les techniques de dos sur deux appuis.

3^{ème} forme scolaire de pratique : « La lutte au cercle »

Au sol :

Combat dans un cercle de 3 m de diamètre.

Départ en garde lutte : une main sur l'épaule, une main sur la saignée ; un genou au sol, un genou dressé.

But :

- faire sortir ou mise en danger sur poussée = 1 point
- mise en danger (en utilisant la force adverse) = 3 points
- passage arrière contrôlé 5 secondes = 3 pts
- mise en danger + 2^{ème} épaule = 5 points
- tombé (les 2 omoplates en contact avec le tapis pendant 2 secondes)

Un arbitre qui :

- fait saluer, mettre en garde, fait commencer et arrêter le combat à chaque point marqué ;
- différencie action en force et action utilisant la force adverse ;
- distingue la mise en danger et le tombé ;
- décompte le contrôle arrière et le tombé (« mille 1, mille 2, mille 3 »)
- pénalise en cas de besoin ;
- désigne le vainqueur et fait saluer en fin de combat

Debout :

Combat dans un cercle de 3 m de diamètre.

Départ en garde lutte : une main sur l'épaule, une main sur la saignée.

But :

- faire sortir en poussant = 1 point
- prendre la force adverse pour faire sortir
 - en passage arrière = 3 points
 - en rotation = 3 points
- amener à terre plus passage arrière = 3 points
- amener à terre et mise en danger = 5 points
- amener à terre et tombé = 10 points

Un arbitre qui :

- fait saluer, mettre en garde, fait commencer et arrêter le combat à chaque point marqué ;
- différencie action en force et action utilisant la force adverse ;
- distingue le passage arrière, la mise en danger et le tombé (idem sol);
- pénalise en cas de besoin ;
- désigne le vainqueur et fait saluer en fin de combat.

III. FORME SCOLAIRE DE PRATIQUE N° 3 : la lutte japonaise

Au sol :

ÉTAPE 3	Dominé	Dominant
Conduite 1	Passivité lors des mises en danger.	Rupture de continuité entre la mise en danger et son maintien 5sec.
Conduite 2	Lorsqu'il est sur le dos, cherche à se retourner.	Renverse et maintient "à distance" l'adversaire sur le dos.
Conduite 3	Se met en défense quadrupédique avant la mise en danger et attend l'arrêt de l'arbitre.	Renverse et maintient l'immobilisation avec un contrôle étroit.

Debout-sol :

ÉTAPE 3	Dominé	Dominant
Conduite 1	Cherche uniquement à résister en force en restant dans l'axe de poussée.	Cherche uniquement à faire sortir (en force ou en utilisant celle de l'adversaire)
Conduite 2	Cherche à rester dans le cercle en s'écartant de l'axe de poussée.	Attaque sans conserver le déséquilibre potentiel de l'adversaire par une mauvaise orientation de l'attaque ou par manque de vitesse ou de contact.
Conduite 3	Renverse une attaque inachevée ou mal réalisée.	Provoque et / ou utilise la résistance adverse pour amener à terre.

Démarche fonctionnelle en Combat de Préhension : résolution des problèmes adaptatifs (étape 3 au sol)

Formes scolaires de pratique	Principaux problèmes à résoudre		Situation-problème	Ateliers de remédiation
	Problème adaptatif	Problème moteur		
Étape n° 3 La lutte au cercle Au sol	Concrétiser l'exploitation de la force et/ou du déséquilibre de l'adversaire par son maintien sur le dos	Garder le contact afin d'installer le plus tôt possible les points d'appui permettant de bloquer les leviers anatomiques de l'adversaire	<p>Sit.Pb 1A :</p> <p>L'un des deux combattants est sur le dos et doit s'asseoir ou se mettre à plat ventre, l'autre doit l'en empêcher et le maintenir 10 secondes dans cette position.</p> <p><u>Règle à s'approprier</u> : on est sur le dos tant que l'épaule qui ne touche plus le sol n'a pas dépassé la verticale passant par l'autre épaule.</p> <p>Sit.Pb 1B :</p> <p>Rôles différenciés.</p> <p>L'un des deux combattants doit faire sortir du cercle, l'autre doit amener sur le dos et maintenir en immobilisation.</p> <p>Celui qui pousse n'a pas le droit d'utiliser un bras ou une jambe de force.</p>	<p>Comprendre l'utilisation du poids du corps en contrôle sternal ou costal</p> <p>L'un est sur le dos et doit en rampant sur le dos sortir d'une surface. L'autre doit l'en empêcher.</p> <p>Variables :</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ la surface d'évolution ▪ le droit ou non de se servir de ses bras pour sortir de la surface ▪ le droit ou non de se servir de ses bras pour « retenir » l'autre <p>Comprendre la notion de point d'appui en contrôle sternal ou costal.</p> <p>L'un est sur le dos et doit s'asseoir uniquement. L'autre doit l'en empêcher.</p> <p>Variables :</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ le droit ou non de se servir de ses bras pour s'asseoir ▪ le droit ou non de se servir de ses bras pour maintenir l'autre sur le dos ▪ le temps de maintien <p>Comprendre le blocage des ceintures en contrôle sternal ou costal</p> <p>L'un est sur le dos et doit rouler à plat ventre uniquement. L'autre doit l'en empêcher.</p> <p>Variables :</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Le côté où l'on roule est connu à l'avance ou non ▪ le droit ou non de se servir de ses bras pour l'en empêcher ▪ le temps de maintien <p>Combinaison de deux des situations précédentes</p> <p>Passer d'une forme d'immobilisation à une autre</p> <p>Idem situation-problème mais dans un couloir de 1 m de large.</p> <p>Variables :</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ le défenseur peut ou non utiliser un bras de force ou une jambe de force pour se défendre. ▪ Le temps d'immobilisation <p>Idem 1 mais avec un contrôle déjà engagé au départ de l'action.</p> <p>Variables :</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Idem 1 ▪ contrôle tête et bras, contrôle bras-dessus-bras-dessous ou contrôle en bras intérieur <p>Idem 2 mais le défenseur se laisse amener sur le dos et ne se défend que lorsqu'une épaule touche le sol</p> <p>Variables : idem 1 et 2</p>

Démarche fonctionnelle en Combat de Préhension : résolution des problèmes adaptatifs (étape 3 debout)

Formes scolaires de pratiques	Principaux problèmes à résoudre		Situation-problème	Ateliers de remédiation
	Problème fonctionnel	Problème moteur		
Étape n° 3 : La lutte au cercle Debout	Garder la force et/ou le déséquilibre de l'adversaire le temps de porter une forme technique de projection <i>à ce com pas joint</i>	Trouver le meilleur compromis vitesse - précision dans le placement technique	1 contre 1 dans un cercle de 3 m de diamètre. Rôles différenciés : • l'un doit faire sortir l'adversaire du cercle en poussant uniquement. • l'autre doit faire tomber en utilisant une technique de projection. <i>à ce com pas joint</i>	1. Les deux combattants sont dans un couloir de 0,50 m de large. L'attaquant (ATT) est de dos par rapport au défenseur (DEF) et la technique est complètement engagée. ATT doit pousser DEF de façon continue (*) jusqu'au bout du couloir en restant droit. ATT doit projeter avant d'être au bout du couloir (le chemin perdu est définitivement perdu). Variables : - Couloir plus ou moins long, puis demi-cercle et cercle - DEF pousse sur la pointe des pieds - DEF pousse en pas chassé, pied droit en avant - DEF pousse en marche normale 2. Les deux combattants sont dans un demi-cercle de 3 m de diamètre. L'attaquant est de profil par rapport au défenseur et la technique est à moitié engagée. ATT doit pousser DEF de façon continue (*) en dehors du demi-cercle en restant droit. ATT doit projeter avant d'être au bout du couloir (le chemin perdu est définitivement perdu). Variables : <i>idem 1</i> 3. Les deux combattants sont dans un cercle de 3 m de diamètre. L'attaquant est de face par rapport au défenseur et la technique n'est pas engagée. ATT doit pousser DEF de façon continue (*) en dehors du cercle en restant droit. Variables : <i>idem 1</i> 4. Les trois situations précédentes peuvent se réaliser à partir de différents contrôles : - contrôle tête et bras - contrôle bras-dessus-bras-dessous - contrôle d'un bras
				• Toutes ces situations peuvent se réaliser également en duo pour faciliter l'apprentissage

Démarche fonctionnelle en Combat de Préhension : compétences et contenus d'enseignement (étape 3 au sol)

Formes scolaires de pratiques	Compétences spécifiques à acquérir c'est à dire moyens de faire au service d'une raison de faire (technique au sens large). (Ce qu'il y a à faire)	Contenus d'enseignement au sens de principes fonctionnels et connaissances à s'appropriier (ce qu'il y a à faire pour faire)
<p>Étape n° 3</p> <p>La lutte au cercle</p> <p>Au sol <i>NB : dans la forme de pratique, le décompte de points est à construire progressivement avec les élèves.</i></p> <p><u>Précisions réglementaires :</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. position de défense (4 pattes, plat ventre) maintenue plus de 5 secondes => 3 points 2. le combattant est en danger lorsqu'il est maintenu sur le dos c'est à dire au moins une épaule au sol, et l'autre ayant dépassé la verticale. 3. une pénalité de 2 points pour non-respect des consignes de sécurité. 4. temps du combat géré les élèves eux-mêmes : 1 minute 30 secondes à 2 minutes, arrêts décomptés. 	<p><i>En attaque :</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Renverser latéralement ou en avant un adversaire qui pousse ou qui résiste à une poussée (voir étape précédente) - maintenir un adversaire après "une mise en danger" pour le tomber <p><i>En défense :</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Se mettre en défense face au tapis en cas de danger (4 pattes ou plat ventre) 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Construire des stratégies visant à gérer le rapport d'opposition en sa faveur <ul style="list-style-type: none"> - en tant que dominant, rechercher un contrôle et un contact étroit, agir avant que l'adversaire s'organise en défense ; - en que dominé, s'organiser le plus tôt possible en défense face au tapis, avant de pouvoir reprendre le dessus ; - si le rapport de force est proche, chercher à s'imposer en jouant sur l'incertitude au niveau des formes, direction et orientation des attaques. 2. Créer et/ou exploiter le déséquilibre de l'adversaire ou à l'inverse préserver ou rétablir son propre équilibre Les connaissances et compétences nécessaires à l'exploitation du déséquilibre de l'adversaire sont les mêmes que celles utilisées à l'étape précédente, elles apparaissent simplement sous un habillage un peu différent notamment par une distance de garde et un contact plus rapprochés pour amener l'adversaire au sol de façon à être déjà placé pour l'immobilisation. 3. Construire de nouveaux modes de préhension et de contacts sur l'adversaire <ul style="list-style-type: none"> - utiliser, avec son buste (côtes ou sternum), un troisième appui sur l'adversaire, concentrer tout son poids de corps à un endroit précis (sternum) sur le corps adverse ; - bloquer l'un des leviers anatomiques de l'adversaire : scapulaire, coxo-lombaire et lombo-pelvien; Les techniques les plus simples à aborder sont celles qui sont le plus proches de la motricité spontanée. Deux formes sont le plus souvent utilisées par les élèves pour plaquer l'adversaire sur le dos. <ul style="list-style-type: none"> - finale costale ou "on kesa gatame" dont le contrôle s'effectue en appuyant avec les côtes sur la poitrine de l'adversaire ; - finale latérale ou "yoko shiho gatame" dont le contrôle s'effectue en appuyant avec la poitrine sur la poitrine de l'adversaire ; <p>N.B. : Afin de garantir une sécurité maximale notamment pour les élèves les plus jeunes, elles peuvent très facilement s'effectuer sans prendre la tête seule et l'enseignant doit veiller au respect de cette consigne. En effet, les contrôles exagérés sur le cou et la tête peuvent provoquer des micro-traumatismes cervicaux bien compréhensibles mais également, pour certains élèves, une frustration due à la sensation d'étouffement de l'immobilisation.</p>

Démarche fonctionnelle en Combat de Préhension : résolution des problèmes adaptatifs (étape 3 au sol)

Formes scolaires de pratique	Principaux problèmes à résoudre		Situation-problème	Ateliers de remédiation
	Problème adaptatif	Problème moteur		
Étape n° 3 La lutte au cercle Au sol	Concrétiser l'exploitation de la force et/ou du déséquilibre de l'adversaire par son maintien sur le dos	Garder le contact afin d'installer le plus tôt possible les points d'appui permettant de bloquer les leviers anatomiques de l'adversaire	<p>Sit.Pb 1A :</p> <p>L'un des deux combattants est sur le dos et doit s'asseoir ou se mettre à plat ventre, l'autre doit l'en empêcher et le maintenir 10 secondes dans cette position.</p> <p><u>Règle à s'approprier</u> : on est sur le dos tant que l'épaule qui ne touche plus le sol n'a pas dépassé la verticale passant par l'autre épaule.</p> <p>Sit.Pb 1B :</p> <p>Rôles différenciés. L'un des deux combattants doit faire sortir du cercle, l'autre doit amener sur le dos et maintenir en immobilisation. Celui qui pousse n'a pas le droit d'utiliser un bras ou une jambe de force.</p>	<p>Comprendre l'utilisation du poids du corps en contrôle sternal ou costal L'un est sur le dos et doit en rampant sur le dos sortir d'une surface. L'autre doit l'en empêcher.</p> <p>Variables :</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ la surface d'évolution ▪ le droit ou non de se servir de ses bras pour sortir de la surface ▪ le droit ou non de se servir de ses bras pour « retenir » l'autre <p>Comprendre la notion de point d'appui en contrôle sternal ou costal. L'un est sur le dos et doit s'asseoir uniquement. L'autre doit l'en empêcher.</p> <p>Variables :</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ le droit ou non de se servir de ses bras pour s'asseoir ▪ le droit ou non de se servir de ses bras pour maintenir l'autre sur le dos ▪ le temps de maintien <p>Comprendre le blocage des ceintures en contrôle sternal ou costal L'un est sur le dos et doit rouler à plat ventre uniquement. L'autre doit l'en empêcher.</p> <p>Variables :</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Le côté où l'en roule est connu à l'avance ou non ▪ le droit ou non de se servir de ses bras pour l'en empêcher ▪ le temps de maintien <p>Combinaison de deux des situations précédentes Passer d'une forme d'immobilisation à une autre Idem situation-problème mais dans un couloir de 1 m de large.</p> <p>Variables :</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ le défenseur peut ou non utiliser un bras de force ou une jambe de force pour se défendre. ▪ Le temps d'immobilisation <p>Idem 1 mais avec un contrôle déjà engagé au départ de l'action.</p> <p>Variables :</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Idem 1 ▪ contrôle tête et bras, contrôle bras-dessus-bras-dessous ou contrôle en bras intérieur <p>Idem 2 mais le défenseur se laisse amener sur le dos et ne se défend que lorsqu'une épaule touche le sol Variables : idem 1 et 2</p>

EVALUATION DE LA MAITRISE

Pour les formes de pratique n° 3 (au sol et debout)

1- Évaluation de la maîtrise d'exécution dans le combat au sol

COMBATTANT OBSERVÉ	CLASSE	DATE	OBSERVATEUR

Ordre des combats	DECOMPTE DES POINTS	Entourer le résultat et inscrire le score	Noms des adversaires rencontrés ↓
	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Fait sortir du cercle ou met sur le dos en force (en poussant) = 1 point ▪ Met sur le dos en utilisant la force adverse = 3 points ▪ Immobilise de 5 sec à 14 sec = + 5 points ▪ Immobilise de 5 sec à 14 sec = + 10 points 		
Combat N° 1		G N P Scoreà.....	N° 1.....
Combat N° 2		G N P Scoreà.....	N° 2.....
Combat N° 3		G N P Scoreà.....	N° 3.....

2- Évaluation de la maîtrise d'exécution dans le combat debout

COMBATTANT OBSERVÉ	CLASSE	DATE	OBSERVATEUR

Ordre des combats	DECOMPTE DES POINTS	Entourer le résultat et inscrire le score	Noms des adversaires rencontrés ↓
	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Fait sortir en force = 1 point ▪ Fait sortir (ou trébucher) en utilisant la force adverse = 3 points ▪ Fait tomber en utilisant la force adverse par une action de jambes (barrage, blocage ou crochetage) = 5 points 		
Combat N° 1		G N P Scoreà.....	N° 1.....
Combat N° 2		G N P Scoreà.....	N° 2.....
Combat N° 3		G N P Scoreà.....	N° 3.....

EVALUATION DES NIVEAUX DE LUTTE COLLEGE

NIVEAUX	CONTACT	EQUILIBRE	DEPLACEMENTS	CONTROLES	FORMES DE CORPS	TACTIQUE	ARBITRAGE
1	refusé	déséquilibres au contact	recul	absents ou passagers	inexistantes	aucune attaque	est capable de constater le tombé, les sorties de tapis
2	accepté mais à distance	prend appuis sur le corps de l'adversaire dans les phases d'attaques	statique (attend l'adversaire)	utilise toujours le même contrôle	répète toujours la même action	plutôt défensif	sait coter les actions évidentes (actions simples)
3	accepté au corps à corps	se rééquilibre en fonction des actions, sait contrôler les chutes	vers l'adversaire	utilise plusieurs contrôles	est capable d'utiliser deux actions de directions opposées	attaques directes	est capable de coter les actions complexes
4	recherché	équilibre de couple dans toutes les phases du combat	dynamiques, pour permettre au lutteur d'être rapide et juste dans ses mouvements afin de faciliter l'anticipation	impose ses contrôles et neutralise ceux de l'adversaire pour agir	est capable d'utiliser les décalage, hanché et passage dessous	enchaînements simples d'attaques	arbitre clairement en attribuant les points, sait diriger le combat
5	sait varier de façon pertinente la recherche et la rupture du contact pour être efficace	équilibre dynamique permettant la prise de risque	provoque les déplacements de l'adversaire pour développer sa lutte	utilise les liaisons de contrôles pour agir de manière efficace	est capable d'utiliser les cinq formes de corps	utilise les actions de l'adversaire ou fait agir avant d'agir	arbitre les actions de l'oppo-arb UNSS

20 h
30 h
30 h
50 h
60 h et +

Léviat S. College - FLL / JUDGE

EVOLUTION DES JEUX D'OPPOSITION

Forme d'opposition		Pas ou peu de contact voire médié par un objet	Contact prolongé sur les segments (saisir).....		Contact total (corps à corps)	
Moins d'émotions	Groupe non organisé	<u>Queue du diable</u> : 1 foulard chacun accroché dans le dos, à la ceinture	<u>Queue du diable par équipe</u> : (avec ou sans éliminations)	<u>Le tunnel</u> <u>Le pont</u>	<u>Béret -Rugby</u> : Ramener dans son camps	<u>Rugby -Lutte</u> :
		<u>Frontières</u> : Passer sans se faire prendre la pince	<u>Crocodile au toucher</u> :	<u>Chasseurs de tortues</u> : - par équipe - individuel	<u>Béret – Rugby</u> : Amener dans le camps des adversaires	<u>Crocodile au tomber</u> :
	Equipes	<u>Déménageurs</u> Les meubles restent immobiles sans s'accrocher	<u>Jeu de la pince</u> : 1 contre 1, 1 pince pour 2 2 manches de 1 min.	<u>Jeu de la pince au cercle</u> : 1 contre 1, 1 pince pour 2. Celui qui a la pince est enfermé dans un cercle de 1m50	<u>Frontières</u> : Bloquer et immobiliser (plaquer) l'équipe adverse 30 sec. pour passer	<u>Sacs de nœuds</u> : - décrocher - + déplacer
	Duel	<u>Tir à la corde en équipe</u> :	<u>Tir à la corde 1 contre 1</u> :	« <u>Chameau – Chamois</u> » « <u>Les freins</u> » « <u>La cage et l'écureuil</u> »	<u>Jeu de la pince au cercle</u> : 1 pince chacun -debout -a mi- hauteur	<u>Voleur de ballon</u> : A mi-hauteur faire tomber l'autre sans lâcher le ballon
Plus d'émotions	Duel	<u>Jeu d'équilibre</u> : Face à face avec une ceinture (1 cordelette) faire bouger un appui	<u>Voleur de ballon</u> : Le ramener dans son camps	<u>Pieds collés</u> : 1 contre 1 cheville droite ou gauche en contact. Saisie coude, poignet, mains. Faire bouger un appui	<u>Lutte funambule</u> <u>Combats de coq</u> <u>Lutte canadienne</u>	<u>Lutte Sumo albanaise libre gréco-romaine</u> -debout -mi-hauteur

LUTTES DEBOUT

Les luttes qui suivent se pratiquent en restant "debout" c'est à dire que le combat commence debout et s'arrête dès qu'un des 2 lutteurs tombe à terre.

Lutte debout : passer derrière l'adversaire.

But : passer derrière.

Critères de réussite : dès que le ventre d'un lutteur touche le dos de l'adversaire.

Position de départ : les lutteurs sont face à face, debout et sans contact.

Durée : le premier qui marque 2 pts.

* Intérêts pédagogiques :

Cette lutte pose un problème de contrôle de l'adversaire lié aux saisies à adopter : attraper sans être attrapé, tenir et faire lâcher. Sans risque de chute. La réussite est liée à la rapidité d'exécution. Elle permet de présenter le dos comme une cible à protéger.

Lutte "FUNAMBULE" (sur un fil) :

Dispositif matériel : tracer un trait au sol (fil de funambule).

But : faire tomber son adversaire du fil.

Critères de réussite : dès qu'une autre partie du corps touche le tapis en dehors du fil.

Position de départ : les combattants se tiennent par la main (comme pour se dire bonjour). Toutes les parties du corps peuvent servir pour renverser son adversaire sauf la main libre. Les pieds des combattants sont sur le fil. Les pieds avancés des 2 adversaires sont en contact.

Durée : le premier qui marque 3 points.

* Intérêts pédagogiques :

Cette lutte pose essentiellement des problèmes de déséquilibre de l'adversaire et de conservation de son propre équilibre.

Le déplacement est inexistant ou très limité. Les moyens de préhension sont très limités et réglementés. Les appuis sur l'adversaire sont très larges et inhabituels. Les chutes sont contrôlées, sans risques.

Lutte "SUMO" debout (lutte japonaise simplifiée) :

Dispositif matériel : cercle de 4 m de diamètre.

But : faire sortir l'adversaire de la surface de combat.

Critères de réussite : dès qu'une partie du corps touche le tapis en dehors de la surface.

Position de départ : debout face à face, à distance.

Durée : 1'.

* Intérêts pédagogiques :

Cette lutte pose des problèmes de saisies et de déséquilibre de l'adversaire tout en conservant son propre équilibre. Elle oblige à se situer par rapport aux limites de la surface de combat tout en se situant par rapport à l'adversaire. Le risque de chute est très limité.

Lutte Sénégalaise :

But : faire chuter l'adversaire.

Critères de réussite : dès qu'un troisième appui (autre chose que les deux pieds) touche le sol.

Position de départ : debout face à face, à distance.

Durée : 1'.

* Intérêts pédagogiques :

Cette lutte pose des problèmes de saisies et de déséquilibre de l'adversaire tout en restant équilibré soi même. Elle oblige le lutteur à calculer les risques de conservation de son propre déséquilibre lorsqu'il fait tomber son adversaire.

Lutte "LIBRE" debout :

But : faire tomber son adversaire.

Critères de réussite : dès qu'une partie du corps autre que les pieds touche le tapis (excepté une main ou un genou).

Position de départ : debout face à face, à distance.

Durée : 1'.

14 - ANNEXES

ANNEXE 1

Pourquoi et comment répartir les élèves par niveau ?

Il ne peut y avoir de lutte si les 2 adversaires n'ont pas la même chance de gagner et le risque de perdre le combat. À quoi sert de lutter si l'issue du combat n'est pas incertaine. Une pratique sans enjeu ne permet pas d'atteindre les enjeux de formation présentés précédemment (chapitre 3 p.?).

L'utilisation du tournoi montant descendant permet de situer les élèves d'une classe ou d'un groupe et de répartir les élèves par niveaux.

À l'issue d'un tournoi montant descendant, les adversaires proches appartiennent à un même niveau. L'adversaire direct est appelé "adversaire de référence" : ex : après classement le 8^e et le 9^e sont adversaires de référence.

Le MONTANT - DESCENDANT par 2 :

ORGANISATION DE LA SALLE

Un tapis sur lequel seront tracés des espaces numérotés. Nombre d'espace = nombre d'élèves / 2.
Ex : 20 élèves = 10 espaces.

ORGANISATION DES GROUPES INITIAUX

Afin d'éviter tout risque d'accident, il est recommandé de répartir les élèves par groupes morphologiques.

ORGANISATION DU CHRONOMETRAGE DES COMBATS

Chronométrage général de tous les combats en même temps.

COMBAT

Le combat se déroule sur l'aire de combat tracée. Si le nombre d'élèves est trop important ou si la surface de combat est trop petite, faire combattre par moitié de classe (une moitié combat, l'autre observe).

ROTATION DES GROUPES

À la fin du combat, les adversaires se mettent sur leur espace initial numéroté.
Les combattants sont alors déplacés en fonction du résultat du combat :

le vainqueur (V) monte
le perdant (P) descend

Les extrêmes ne bougent pas (le vainqueur dans l'espace 1 et le perdant dans le dernier espace, restent à leur place).

EGALITE (MATCH NUL)

Si à la fin du combat le score est égal (ex : 5 - 5), le combat continue. Le premier qui marque un point gagne.

NOMBRE MAXIMUM DE COMBATS

Le nombre maximum dépend du nombre d'élèves dans la classe.

Si les élèves ont été regroupés par groupes morphologiques :

$N = \text{nombre d'élèves de la classe} / 3 + 1 \text{ combat.}$

Ex : pour 20 élèves : $N = 20 / 3 + 1 = 8 \text{ combats}$

Si les élèves n'ont pas été regroupés par groupes morphologiques :

$N = \text{nombre d'élèves de la classe} / 2 + 1 \text{ combats.}$

Ex : pour 20 élèves : $N = 20 / 2 + 1 = 11 \text{ combats.}$

CONTENU PÉDAGOGIQUE DE L'INITIATION A LA LUTTE

	EXERCICES PREPARATOIRES	JEUX DE LUTTE	SITUATIONS DE LUTTE A THEME			COMBATS
			LUTTES TRADITIONNELLES	LUTTES A CONSIGNES	LUTTES A CONTROLES	
D E F I N I T I O N	<p>Exercices qui visent à préparer un travail spécifique.</p> <p>On peut distinguer les exercices d'échauffement les exercices de renforcement musculaire les exercices de coordination motrice.</p>	<p>Ce sont des situations de lutte, jouées, qui permettent de préparer un travail spécifique.</p>	<p>Ce sont des situations aménagées de combat qui respectent les caractéristiques de l'activité de lutte.</p> <p>On distingue :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Les <i>luttres traditionnelles</i> qui s'inspirent des luttes pratiquées dans les différentes régions du monde. Elles possèdent généralement des règles simples. • Les <i>luttres à consigne</i> qui sont des combats aménagés à partir d'un sous-but de l'activité de lutte. • Les <i>luttres à contrôle</i> sont des combats aménagés à partir d'un contrôle précis. 	<p>C'est une situation qui a pour but d'améliorer l'efficacité et la maîtrise de l'exécution des actions.</p> <p>On pourra distinguer des situations centrées sur le développement des capacités techniques et d'autres centrées sur le développement des capacités tactiques.</p>	<p>C'est la rencontre de lutte qui respecte le règlement de référence.</p>	
O B J E C T I F S	<ul style="list-style-type: none"> ☞ Solliciter les grandes fonctions de l'organisme (cardio-vasculaire, respiratoire, articulaire et neuro-musculaire). ☞ Renforcer les grands groupes musculaires sollicités en lutte. ☞ Développer la coordination générale (maîtrise des déplacements, du corps propre, de l'espace). 	<ul style="list-style-type: none"> ☞ Permettre de rentrer dans l'activité combat sans appréhension ☞ Faire émerger des comportements de base réinvestissables en lutte en apportant une émulation et un enthousiasme dans le cadre d'un affrontement élémentaire. 	<ul style="list-style-type: none"> ☞ Permettre de développer chez le lutteur des actions et des réactions spécifiques à la discipline. ☞ Découvrir les règlements de référence. 	<ul style="list-style-type: none"> ☞ Trouver et/ou utiliser des solutions adaptées, en attaque et en défense, à partir d'un contrôle précis. 	<ul style="list-style-type: none"> ☞ Mettre en application ce qu'ils ont appris. ☞ Permettre à l'initiateur d'évaluer les progrès réalisés et de définir de nouvelles directions de travail. ☞ Permettre également de mesurer l'efficacité de son intervention pédagogique. 	

IV) APPRENTISSAGE DES "TECHNIQUES DE LUTTE"

La *technique de lutte* (ou prise de lutte) est "l'outil" qu'utilise le lutteur pour amener son adversaire sur le dos.

Très schématiquement:

TECHNIQUE DE LUTTE = CONTROLE + FORME DE CORPS

→ Retour

La *forme de corps* est l'action fondamentale, possédant des caractéristiques biomécaniques bien définies, de la *technique de lutte*.

Nous définissons cinq *formes de corps*:

- . le Hanché
- . le Passage dessous
- . le Décalage
- . l'Arraché
- . la Souplesse

(cf. p.13 et 14)

Mais si la *technique de lutte* peut se définir comme l'addition contrôle + forme de corps, l'étude de son efficacité dans le cadre de l'opposition réelle demande de s'intéresser aux éléments qui déterminent sa réalisation.

Ainsi, nous pouvons déterminer quatre éléments qui se succèdent dans le temps:



1) La préaction est l'action qui permet de déclencher une réponse de l'adversaire (réaction).

Ces actions peuvent revêtir plusieurs formes: actions à distance, actions au contact (tirer, pousser, tasser, soulever) ou feintes d'attaques.

2) La réaction du défenseur représente donc l'opportunité qui permet de réaliser la *technique de lutte*.

Une force F appliquée sur l'adversaire entraînera de sa part une réaction R dirigée en sens inverse de F. Cette réaction R ne sera

possible que si l'intensité de F est suffisante de façon à mettre en danger l'équilibre de l'adversaire.

3) La technique de lutte = contrôle + forme de corps

Facteurs indispensables intervenant dans l'efficacité de sa réalisation:

- Choix de l'action:

Nous l'avons vu, l'élève doit agir de la façon la plus pertinente, en fonction de la réaction de l'adversaire.

- Moment de l'action:

L'élève doit agir au moment opportun (temps très court), dans le cas contraire, on dit que l'action est à "contre temps".

- Vitesse de l'action:

La vitesse d'exécution doit être suffisante de manière à ce que l'adversaire ne puisse pas avoir le temps de se déplacer pour faire échouer l'attaque.

4) La finale est le contrôle final permettant de *tomber* l'adversaire après réalisation de *la technique de lutte*.

Soit l'élève garde le contrôle qui a permis la réalisation de *la technique de lutte*, soit le contrôle de départ ne permet pas d'amener le tombé, il doit donc le changer en fonction du placement de l'adversaire.

Ainsi, nous déterminons quatre *finales*:

- . finale latérale
- . finale costale
- . finale dans le prolongement
- . finale par devant

(cf. p.15 et 16)

Dans le cadre d'un cycle de lutte, qui s'adresse à des élèves non initiés, l'enseignant ne proposera que des situations de *lutte à thème* qui permettront à l'élève de découvrir lui même différentes façons d'amener son adversaire sur le dos et donc, de maîtriser progressivement les paramètres de la réalisation des *techniques de lutte*.

Lors d'un d'un deuxième cycle de lutte ou dans le cadre de l'AS, des situations plus analytiques d'apprentissage ~~pourront être envisagées.~~

Compétence attendue :	Connaissances	Capacités	Attitudes
<p>S'engager loyalement et en toute sécurité dans un combat, en rechercher le gain par l'utilisation de contrôles et formes de corps sur un adversaire gardant ses appuis au sol. Assurer le comptage des points et le respect des règles de sécurité.</p>	<p>Connaissances</p> <p>Du pratiquant :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Le vocabulaire spécifique : tombé, mise en danger, passage arrière, saisie, contrôle, forme de corps. • Les règles de sécurité : la surface minimum, l'espace de sécurité entre les zones de combat, les actions et prises interdites, la position de l'arbitre. • Les repères garantissant la chute en toute sécurité : <ul style="list-style-type: none"> ○ son sens dans l'espace d'évolution. ○ le contrôle et les actions à réaliser durant le déséquilibre des deux lutteurs. ○ l'obligation de conserver au moins un appui au sol du lutteur que l'on fait chuter. • Les principes d'action-réaction simples sur le corps de l'autre. • Les sens favorables des déséquilibres pour réaliser des retournements et des décalages. • La différence entre une saisie et un contrôle. • Des contrôles et leurs combinaisons simples : <ul style="list-style-type: none"> ○ au sol : double ramassement de bras, simple ramassement de bras, ramassement de jambes ramassement de bras et jambes. ○ debout : 2 jambes, 1 jambe, bras tête, bras dessus dessous. • Les principes d'efficacité liés aux actions fondamentales permettant le renversement de l'adversaire (formes de corps) en retournement au sol et en décalage debout. • Les principes d'efficacité pour maintenir son adversaire sur le dos en position de tombé. 	<p>Du pratiquant :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Savoir chuter et faire chuter sans risque sur des décalages (sans projection), dans des directions différentes en construisant un équilibre du couple « attaquant /attaqué » pendant la chute jusqu'au sol. • Apprécier les distances. <p>En attaque :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Réduire la distance d'affrontement pour agir efficacement sur le corps de l'adversaire. • Réaliser des contrôles simples sur le corps de l'adversaire au sol ou debout. • Peser et fixer les appuis de l'adversaire pour le retourner au sol ou le renverser debout. • Combiner des forces pour réaliser un retournement au sol ou un décalage debout. • Au sol réaliser des retournements dans l'axe longitudinal de l'adversaire. • Debout à partir d'un contrôle, réaliser des décalages avant, latéraux et en rotation sur un déséquilibre en fonction de l'attitude donnée par l'adversaire. • Contrôler et maintenir son adversaire sur le dos pour le tombé. <p>En défense :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Se sentir en position de mise en danger ou de tombé. • Se défendre en se libérant du contrôle adverse et en revenant à plat ventre. 	<p>Liés aux autres rôles :</p> <p>L'arbitre :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Appliquer le protocole et les commandements. • Se déplacer avec les lutteurs, réagir, parler fort pour diriger le combat. • Intervenir de façon opportune et affirmée pour permettre une pratique sécuritaire en se positionnant pour empêcher les sorties de zones, les actions dangereuses et prises interdites. <p>Le juge :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Identifier les prises contrôlées, le tombé, la mise en danger, le passage arrière. • Mettre en relation les informations recueillies et les cotations simplifiées. • Secorder l'arbitre dans ses prises de décision.
<p>Compétence attendue :</p> <p>S'engager loyalement et en toute sécurité dans un combat, en rechercher le gain par l'utilisation de contrôles et formes de corps sur un adversaire gardant ses appuis au sol. Assurer le comptage des points et le respect des règles de sécurité.</p>	<p>Connaissances</p> <p>Du pratiquant :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Le vocabulaire spécifique : tombé, mise en danger, passage arrière, saisie, contrôle, forme de corps. • Les règles de sécurité : la surface minimum, l'espace de sécurité entre les zones de combat, les actions et prises interdites, la position de l'arbitre. • Les repères garantissant la chute en toute sécurité : <ul style="list-style-type: none"> ○ son sens dans l'espace d'évolution. ○ le contrôle et les actions à réaliser durant le déséquilibre des deux lutteurs. ○ l'obligation de conserver au moins un appui au sol du lutteur que l'on fait chuter. • Les principes d'action-réaction simples sur le corps de l'autre. • Les sens favorables des déséquilibres pour réaliser des retournements et des décalages. • La différence entre une saisie et un contrôle. • Des contrôles et leurs combinaisons simples : <ul style="list-style-type: none"> ○ au sol : double ramassement de bras, simple ramassement de bras, ramassement de jambes ramassement de bras et jambes. ○ debout : 2 jambes, 1 jambe, bras tête, bras dessus dessous. • Les principes d'efficacité liés aux actions fondamentales permettant le renversement de l'adversaire (formes de corps) en retournement au sol et en décalage debout. • Les principes d'efficacité pour maintenir son adversaire sur le dos en position de tombé. 	<p>Du pratiquant :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Savoir chuter et faire chuter sans risque sur des décalages (sans projection), dans des directions différentes en construisant un équilibre du couple « attaquant /attaqué » pendant la chute jusqu'au sol. • Apprécier les distances. <p>En attaque :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Réduire la distance d'affrontement pour agir efficacement sur le corps de l'adversaire. • Réaliser des contrôles simples sur le corps de l'adversaire au sol ou debout. • Peser et fixer les appuis de l'adversaire pour le retourner au sol ou le renverser debout. • Combiner des forces pour réaliser un retournement au sol ou un décalage debout. • Au sol réaliser des retournements dans l'axe longitudinal de l'adversaire. • Debout à partir d'un contrôle, réaliser des décalages avant, latéraux et en rotation sur un déséquilibre en fonction de l'attitude donnée par l'adversaire. • Contrôler et maintenir son adversaire sur le dos pour le tombé. <p>En défense :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Se sentir en position de mise en danger ou de tombé. • Se défendre en se libérant du contrôle adverse et en revenant à plat ventre. 	<p>Liés aux autres rôles :</p> <p>L'arbitre :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Appliquer le protocole et les commandements. • Se déplacer avec les lutteurs, réagir, parler fort pour diriger le combat. • Intervenir de façon opportune et affirmée pour permettre une pratique sécuritaire en se positionnant pour empêcher les sorties de zones, les actions dangereuses et prises interdites. <p>Le juge :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Identifier les prises contrôlées, le tombé, la mise en danger, le passage arrière. • Mettre en relation les informations recueillies et les cotations simplifiées. • Secorder l'arbitre dans ses prises de décision.
<p>Compétence attendue :</p> <p>S'engager loyalement et en toute sécurité dans un combat, en rechercher le gain par l'utilisation de contrôles et formes de corps sur un adversaire gardant ses appuis au sol. Assurer le comptage des points et le respect des règles de sécurité.</p>	<p>Connaissances</p> <p>Du pratiquant :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Le vocabulaire spécifique : tombé, mise en danger, passage arrière, saisie, contrôle, forme de corps. • Les règles de sécurité : la surface minimum, l'espace de sécurité entre les zones de combat, les actions et prises interdites, la position de l'arbitre. • Les repères garantissant la chute en toute sécurité : <ul style="list-style-type: none"> ○ son sens dans l'espace d'évolution. ○ le contrôle et les actions à réaliser durant le déséquilibre des deux lutteurs. ○ l'obligation de conserver au moins un appui au sol du lutteur que l'on fait chuter. • Les principes d'action-réaction simples sur le corps de l'autre. • Les sens favorables des déséquilibres pour réaliser des retournements et des décalages. • La différence entre une saisie et un contrôle. • Des contrôles et leurs combinaisons simples : <ul style="list-style-type: none"> ○ au sol : double ramassement de bras, simple ramassement de bras, ramassement de jambes ramassement de bras et jambes. ○ debout : 2 jambes, 1 jambe, bras tête, bras dessus dessous. • Les principes d'efficacité liés aux actions fondamentales permettant le renversement de l'adversaire (formes de corps) en retournement au sol et en décalage debout. • Les principes d'efficacité pour maintenir son adversaire sur le dos en position de tombé. 	<p>Du pratiquant :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Savoir chuter et faire chuter sans risque sur des décalages (sans projection), dans des directions différentes en construisant un équilibre du couple « attaquant /attaqué » pendant la chute jusqu'au sol. • Apprécier les distances. <p>En attaque :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Réduire la distance d'affrontement pour agir efficacement sur le corps de l'adversaire. • Réaliser des contrôles simples sur le corps de l'adversaire au sol ou debout. • Peser et fixer les appuis de l'adversaire pour le retourner au sol ou le renverser debout. • Combiner des forces pour réaliser un retournement au sol ou un décalage debout. • Au sol réaliser des retournements dans l'axe longitudinal de l'adversaire. • Debout à partir d'un contrôle, réaliser des décalages avant, latéraux et en rotation sur un déséquilibre en fonction de l'attitude donnée par l'adversaire. • Contrôler et maintenir son adversaire sur le dos pour le tombé. <p>En défense :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Se sentir en position de mise en danger ou de tombé. • Se défendre en se libérant du contrôle adverse et en revenant à plat ventre. 	<p>Liés aux autres rôles :</p> <p>L'arbitre :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Appliquer le protocole et les commandements. • Se déplacer avec les lutteurs, réagir, parler fort pour diriger le combat. • Intervenir de façon opportune et affirmée pour permettre une pratique sécuritaire en se positionnant pour empêcher les sorties de zones, les actions dangereuses et prises interdites. <p>Le juge :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Identifier les prises contrôlées, le tombé, la mise en danger, le passage arrière. • Mettre en relation les informations recueillies et les cotations simplifiées. • Secorder l'arbitre dans ses prises de décision.
<p>Compétence attendue :</p> <p>S'engager loyalement et en toute sécurité dans un combat, en rechercher le gain par l'utilisation de contrôles et formes de corps sur un adversaire gardant ses appuis au sol. Assurer le comptage des points et le respect des règles de sécurité.</p>	<p>Connaissances</p> <p>Du pratiquant :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Le vocabulaire spécifique : tombé, mise en danger, passage arrière, saisie, contrôle, forme de corps. • Les règles de sécurité : la surface minimum, l'espace de sécurité entre les zones de combat, les actions et prises interdites, la position de l'arbitre. • Les repères garantissant la chute en toute sécurité : <ul style="list-style-type: none"> ○ son sens dans l'espace d'évolution. ○ le contrôle et les actions à réaliser durant le déséquilibre des deux lutteurs. ○ l'obligation de conserver au moins un appui au sol du lutteur que l'on fait chuter. • Les principes d'action-réaction simples sur le corps de l'autre. • Les sens favorables des déséquilibres pour réaliser des retournements et des décalages. • La différence entre une saisie et un contrôle. • Des contrôles et leurs combinaisons simples : <ul style="list-style-type: none"> ○ au sol : double ramassement de bras, simple ramassement de bras, ramassement de jambes ramassement de bras et jambes. ○ debout : 2 jambes, 1 jambe, bras tête, bras dessus dessous. • Les principes d'efficacité liés aux actions fondamentales permettant le renversement de l'adversaire (formes de corps) en retournement au sol et en décalage debout. • Les principes d'efficacité pour maintenir son adversaire sur le dos en position de tombé. 	<p>Du pratiquant :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Savoir chuter et faire chuter sans risque sur des décalages (sans projection), dans des directions différentes en construisant un équilibre du couple « attaquant /attaqué » pendant la chute jusqu'au sol. • Apprécier les distances. <p>En attaque :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Réduire la distance d'affrontement pour agir efficacement sur le corps de l'adversaire. • Réaliser des contrôles simples sur le corps de l'adversaire au sol ou debout. • Peser et fixer les appuis de l'adversaire pour le retourner au sol ou le renverser debout. • Combiner des forces pour réaliser un retournement au sol ou un décalage debout. • Au sol réaliser des retournements dans l'axe longitudinal de l'adversaire. • Debout à partir d'un contrôle, réaliser des décalages avant, latéraux et en rotation sur un déséquilibre en fonction de l'attitude donnée par l'adversaire. • Contrôler et maintenir son adversaire sur le dos pour le tombé. <p>En défense :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Se sentir en position de mise en danger ou de tombé. • Se défendre en se libérant du contrôle adverse et en revenant à plat ventre. 	<p>Liés aux autres rôles :</p> <p>L'arbitre :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Appliquer le protocole et les commandements. • Se déplacer avec les lutteurs, réagir, parler fort pour diriger le combat. • Intervenir de façon opportune et affirmée pour permettre une pratique sécuritaire en se positionnant pour empêcher les sorties de zones, les actions dangereuses et prises interdites. <p>Le juge :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Identifier les prises contrôlées, le tombé, la mise en danger, le passage arrière. • Mettre en relation les informations recueillies et les cotations simplifiées. • Secorder l'arbitre dans ses prises de décision.
<p>Compétence attendue :</p> <p>S'engager loyalement et en toute sécurité dans un combat, en rechercher le gain par l'utilisation de contrôles et formes de corps sur un adversaire gardant ses appuis au sol. Assurer le comptage des points et le respect des règles de sécurité.</p>	<p>Connaissances</p> <p>Du pratiquant :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Le vocabulaire spécifique : tombé, mise en danger, passage arrière, saisie, contrôle, forme de corps. • Les règles de sécurité : la surface minimum, l'espace de sécurité entre les zones de combat, les actions et prises interdites, la position de l'arbitre. • Les repères garantissant la chute en toute sécurité : <ul style="list-style-type: none"> ○ son sens dans l'espace d'évolution. ○ le contrôle et les actions à réaliser durant le déséquilibre des deux lutteurs. ○ l'obligation de conserver au moins un appui au sol du lutteur que l'on fait chuter. • Les principes d'action-réaction simples sur le corps de l'autre. • Les sens favorables des déséquilibres pour réaliser des retournements et des décalages. • La différence entre une saisie et un contrôle. • Des contrôles et leurs combinaisons simples : <ul style="list-style-type: none"> ○ au sol : double ramassement de bras, simple ramassement de bras, ramassement de jambes ramassement de bras et jambes. ○ debout : 2 jambes, 1 jambe, bras tête, bras dessus dessous. • Les principes d'efficacité liés aux actions fondamentales permettant le renversement de l'adversaire (formes de corps) en retournement au sol et en décalage debout. • Les principes d'efficacité pour maintenir son adversaire sur le dos en position de tombé. 	<p>Du pratiquant :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Savoir chuter et faire chuter sans risque sur des décalages (sans projection), dans des directions différentes en construisant un équilibre du couple « attaquant /attaqué » pendant la chute jusqu'au sol. • Apprécier les distances. <p>En attaque :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Réduire la distance d'affrontement pour agir efficacement sur le corps de l'adversaire. • Réaliser des contrôles simples sur le corps de l'adversaire au sol ou debout. • Peser et fixer les appuis de l'adversaire pour le retourner au sol ou le renverser debout. • Combiner des forces pour réaliser un retournement au sol ou un décalage debout. • Au sol réaliser des retournements dans l'axe longitudinal de l'adversaire. • Debout à partir d'un contrôle, réaliser des décalages avant, latéraux et en rotation sur un déséquilibre en fonction de l'attitude donnée par l'adversaire. • Contrôler et maintenir son adversaire sur le dos pour le tombé. <p>En défense :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Se sentir en position de mise en danger ou de tombé. • Se défendre en se libérant du contrôle adverse et en revenant à plat ventre. 	<p>Liés aux autres rôles :</p> <p>L'arbitre :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Appliquer le protocole et les commandements. • Se déplacer avec les lutteurs, réagir, parler fort pour diriger le combat. • Intervenir de façon opportune et affirmée pour permettre une pratique sécuritaire en se positionnant pour empêcher les sorties de zones, les actions dangereuses et prises interdites. <p>Le juge :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Identifier les prises contrôlées, le tombé, la mise en danger, le passage arrière. • Mettre en relation les informations recueillies et les cotations simplifiées. • Secorder l'arbitre dans ses prises de décision.

Liens avec le socle :

Compétence 1 : S'exprimer à l'oral en maîtrisant un vocabulaire précis et spécifique dans les échanges liés à l'arbitrage, au jugement et à l'observation.

Compétence 6 : Comprendre et mettre en œuvre les conditions pour agir en sécurité. Comprendre l'importance du respect mutuel dans l'activité (respect de l'adversaire, de la décision d'un juge, d'un arbitre). Assumer les divers rôles sociaux (juge, arbitre, partenaire) pour permettre à ses camarades de progresser.

Compétence 7 : Prendre des initiatives, rechercher et expérimenter des solutions d'attaque et de défense adaptées à ses ressources. Fonctionner en petits groupes autonomes.

Compétence attendue :	Connaissances	Capacités	Attitudes
<p>Rechercher le gain d'un combat debout en exploitant des opportunités et en utilisant des formes d'attaques variées. Gérer collectivement un tournoi et observer un camarade pour le conseiller.</p>	<p>Du pratiquant :</p> <ul style="list-style-type: none"> Les repères sur l'adversaire (déplacements/replacements, actions/réactions, attitudes et postures) concernant les opportunités pour prendre un contrôle et réaliser une forme de corps. Des formes de corps, dans des directions et des axes de rotations différents : <ul style="list-style-type: none"> Décalage avant (action de poussée devant et de tassement vers le bas). Décalage latéral (action de poussée latérale et de tassement vers le bas). Décalage en rotation (action autour de son axe longitudinal). Amener à terre (action en tirade vers soi). Passage dessous à genoux (action autour des épaules avec le corps de l'attaquant qui s'efface sous l'adversaire). Arraché bascule avec un genou au sol (action vers le haut combinée avec une action de bascule au niveau du contrôle). Les finales : costales et latérales. Son point fort, son point faible et ceux de son adversaire (donnés après observation). Les styles de luttes. <p>Liées aux autres rôles :</p> <p>L'arbitre :</p> <ul style="list-style-type: none"> Les repères simples sur la passivité : fuite de tapis et recul du lutteur, attitude fermée du corps au sol. <p>Le juge :</p> <ul style="list-style-type: none"> Les cotations des actions associées aux gestes et à la terminologie de l'arbitrage. <p>L'observateur/chronométrateur :</p> <ul style="list-style-type: none"> Les indicateurs liés à l'action des lutteurs (les opportunités, contrôles et formes de corps). Le point fort et le point faible du lutteur observé. <p>L'organisateur/chronométrateur :</p> <ul style="list-style-type: none"> Les feuilles de match en poule et leur utilisation. Les règles de chronométrage lors d'un combat. 	<p>Du pratiquant :</p> <ul style="list-style-type: none"> Savoir chuter et faire chuter sans risque sur des projections basses réalisées avec au moins un genou au sol pour l'attaquant. Analyser ses résultats, repérer un point fort et un point faible de son adversaire pour élaborer en complicité avec l'observateur une stratégie de combat. <p>En attaque :</p> <ul style="list-style-type: none"> Passer d'une position de garde à un contrôle sur l'adversaire. Enchaîner les actions en réalisant des liaisons de contrôle simple debout et/ou au sol. Identifier le sens du déséquilibre adverse à partir du contrôle et des pressions de son corps en attaque ou en défense pour choisir une forme de corps adaptée. Exploiter des contrôles et des formes de corps variés sur l'adversaire pour l'amener au sol. Coordonner des actions de directions opposées avec les bras et les jambes. Enchaîner des actions d'attaques simples dans des sens et directions différentes selon les réactions adverses. Réaliser différentes finales à bon escient. Au sol surpasser son adversaire en exploitant son déséquilibre. <p>En défense :</p> <ul style="list-style-type: none"> Bloquer ou parer les attaques directes. Riposter par des passages arrière au sol. <p>Liées aux autres rôles :</p> <p>L'arbitre :</p> <ul style="list-style-type: none"> Arbitrer en utilisant la gestuelle adaptée. Détecter des attitudes passives simples des combattants. <p>Le juge :</p> <ul style="list-style-type: none"> Communiquer avec l'arbitre pour confirmer une décision ou afficher son désaccord. Tenir une feuille de score : marquer les points dans l'ordre, noter le résultat du combat. <p>L'observateur/chronométrateur :</p> <ul style="list-style-type: none"> Identifier un point fort et un point faible chez l'adversaire pour conseiller un camarade. Aider à l'élaboration d'une tactique appropriée en relation avec le repérage et l'exploitation des opportunités, les contrôles et formes d'attaques utilisées. <p>L'organisateur/chronométrateur :</p> <ul style="list-style-type: none"> Organiser le tournoi et distribuer les rôles. Déclencher et arrêter le chronométrateur en fonction des commandements de l'arbitre. 	<p>Du pratiquant :</p> <ul style="list-style-type: none"> Maîtriser son engagement dans le combat. Se montrer persévérant et offensif quels que soient l'adversaire et l'évolution du score. Etre à l'écoute de son adversaire pour utiliser sa force, sa vitesse et ses réactions. Prendre en compte les remarques faites par l'observateur. <p>Liées aux autres rôles :</p> <p>L'arbitre :</p> <ul style="list-style-type: none"> Se concentrer et rester attentif aux actions des lutteurs (fautes commises, sécurité). Associer la gestuelle aux décisions prises. Rester intègre et rigoureux dans ses décisions. <p>Le juge :</p> <ul style="list-style-type: none"> Assumer la responsabilité de son jugement et le justifier. <p>L'observateur/chronométrateur :</p> <ul style="list-style-type: none"> Avoir une attitude réflexive sur la pratique de son camarade. Etre rigoureux dans ses observations. <p>L'organisateur/chronométrateur :</p> <ul style="list-style-type: none"> Assurer de façon autonome, les rôles et les tâches proposés. Etre attentif au fonctionnement du dispositif et au déroulement des combats.
<p>Liens avec le socle :</p> <p>Compétence 1 : S'exprimer avec clarté, précision et concision dans les échanges liés à l'arbitrage, à l'organisation d'un tournoi et aux observations.</p> <p>Compétence 3 : Exploiter des données chiffrées : rapports, pourcentages pour déterminer l'efficacité des tireurs et construire un projet d'attaque.</p> <p>Compétence 6 : S'investir avec rigueur dans les différents rôles sociaux pour permettre l'organisation d'un tournoi et les progrès des tireurs.</p> <p>Compétence 7 : Connaissance de soi, son point fort, son point faible, anticiper pour élaborer un projet d'action. Persévérer quel que soit le contexte.</p>			

TABLEAU I - DEVELOPEMENT DE L'ENFANT ET DE L'ADOLESCENT

PERIODE	MOYENNE ENFANCE			GRANDE ENFANCE				ADOLESCENCE				JEUNE ADULTE			
AGE	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
SCOLARISATION				CP	CE1	CE	CM1	CM2	6e	5e	4e	3e	2nde	1ière	T
CATEGORIES F.F.L.				PUP	POU		BEN		MIN		CAD		JUN		
ASPECT FONCTIONNEL ET MORPHOLOGIQUE	Croissance régulière						Croissance brusquement accélérée et dissymétrique. Légère chute des possibilités musculaires en rapport avec l'augmentation du poids du corps. Mauvais rendement énergétique et fatigabilité plus grande.						Croissance stabilisée. Le rythme cardiaque se ralentit. Augmentation de la puissance musculaire.		
ASPECT PSYCHOMOTEUR	Bonne coordination globale. Besoin d'activité et de mouvement. Imitation des adultes.			Période de grâce des acquisitions. (meilleure coordination, acquisition rapide de certains automatismes) Accession à une image corporelle précise				Instabilité motrice, provoquée par l'accélération de la croissance. Développement psychomoteur déstabilisé.				Possibilités accrues de contrôle du mouvement. Précision efficacité des gestes, aptitude aux enchaînements les plus variés. Spécialisation sportive.			
ASPECT PSYCHOLOGIQUE	Tendance à l'agitation Fragilité de l'attention Capacité d'analyse limitée			Développement des possibilités d'analyse. Besoin de justice, d'initiative, d'indépendance. Découverte de la règle du jeu, notion de droit et de devoir.				Inquiétude due à la modification importante du corps. Développement de l'esprit critique. Recherche des possibilités d'affirmation Oscillation entre enthousiasme et dépression. Apparition du désir sexuel.				Grande capacité d'attention et d'investissement. Volonté d'investissement relationnel et de séduction. Découverte de l'avenir, besoin de modèles sociaux.			
ASPECT SOCIAL	Détachement du monde des adultes. Régression de l'égoïsme (aitenance entre activité ludique solitaire et activités collectives)			Organisation du groupe de jeu. Revendication d'autonomie vis à vis des adultes. Esprit compétitif développé. Début de ségrégation entre filles et garçons.				Les amis prennent une énorme importance. Les ado. apprécient le groupe et l'équipe. L'entraide est privilégiée. Révolte par rapport aux différents contrôles exercés par l'adulte.				Désir d'association en vue d'un but commun (projets) Recherche d'une vie sentimentale Prise de responsabilités. Requiert l'adulte pour se procurer des moyens de réalisation.			

TABLEAU II - CONSEQUENCES PEDAGOGIQUES

PERIODE	MOYENNE ENFANCE			GRANDE ENFANCE				ADOLESCENCE				JEUNE ADULTE			
AGE	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
SCOLARISATION				CP	CE1	CE	CM1	CM2	6e	5e	4e	3e	2nde	1ière	T
CATEGORIES F.F.L.				PUP	POU		BEN		MIN		CAD		JUN		
CONSEQUENCES PEDAGOGIQUES	<p>☛ Séances courtes (1h)</p> <p>☛ Jeux variés où l'initiateur favorisera la réussite de l'enfant, sans s'attacher à la réalisation des gestes.</p> <p>Age favorable à l'acquisition d'habiletés motrices générales : développement et enrichissement du répertoire gestuel.</p> <p>Il convient de multiplier les expériences motrices globales (course, saut, lutte, lancers, grimper,....) sans se fixer trop vite sur un type d'habiletés spécifiques : l'apprentissage des techniques de lutte par exemple. Varier les matériels utilisés. Ne pas privilégier l'exécution motrice, éviter les trop grandes répétitions.</p> <p>Démontrer plus qu'expliquer. Faire jouer.</p> <p>Favoriser la réussite</p> <p>Séances courtes</p>			<p>☛ Acquisition des bases techniques et tactiques en utilisant des "techniques de lutte" adaptées au niveau de pratique des enfants.</p> <p>☛ 1ères Compétitions</p> <p>C'est l'âge d'or des apprentissages moteurs. Les démonstrations sont importantes et doivent centrer l'attention des enfants sur les bases techniques et tactiques de la lutte.</p> <p>On utilisera des situations aménagées et des situations globales qui favoriseront l'apprentissage de complexes technico-tactiques simples.</p>				<p>☛ Solliciter l'esprit d'analyse et perfectionner la réalisation des complexes technico-tactiques de base.</p> <p>☛ Amélioration des qualités physiques générales et spécifiques.</p> <p>Travail des liaisons technico-tactiques de base. Correction des défauts (placements, déplacements, réalisation des formes de corps)</p> <p>Amélioration des qualités physiques spécifiques de base. Commencer à donner des responsabilités. Détection des futurs champions.</p>				<p>☛ Individualisation du travail technico-tactique</p> <p>☛ Préparation physique suivie</p> <p>☛ Prise de responsabilités</p> <p>Développer l'esprit d'analyse, les choix à faire : aucune action sans intention tactique.</p> <p>Affinement technique individuel.</p> <p>Travail des systèmes favorites.</p> <p>Début du travail de musculation avec charges. Responsabiliser les lutteurs dans des tâches diverses : échauffement, encadrement des plus jeunes ...</p>			

EVALUATION DES NIVEAUX DE LUTTE COLLEGE

NIVEAUX	CONTACT	EQUILIBRE	DEPLACEMENTS	CONTROLES	FORMES DE CORPS	TACTIQUE	ARBITRAGE
1	refusé	déséquilibres au contact	recul	absents ou passagers	inexistantes	aucune attaque	est capable de constater le tombé, les sorties de tapis
2	accepté mais à distance	prend appuis sur le corps de l'adversaire dans les phases d'attaques	statique (attend l'adversaire)	utilise toujours le même contrôle	répète toujours la même action	plutôt défensif	sait coter les actions évidentes (actions simples)
3	accepté au corps à corps	se rééquilibre en fonction des actions, sait contrôler les chutes	vers l'adversaire	utilise plusieurs contrôles	est capable d'utiliser deux actions de directions opposées	attaques directes	est capable de coter les actions complexes
4	recherché	équilibre de couple dans toutes les phases du combat	dynamiques, pour permettre au luitteur d'être rapide et juste dans ses mouvements afin de faciliter l'anticipation	impose ses contrôles et neutralise ceux de l'adversaire pour agir	est capable d'utiliser les décalage, hanché et passage dessous	enchaînements simples d'attaques	arbitre clairement en attribuant les points, sait diriger le combat
5	sait varier de façon pertinente la recherche et la rupture du contact pour être efficace	équilibre dynamique permettant la prise de risque	provoque les déplacements de l'adversaire pour développer sa lutte	utilise les liaisons de contrôles pour agir de manière efficace	est capable d'utiliser les cinq formes de corps	utilise les actions de l'adversaire ou fait agir avant d'agir	est capable de juger arbitrairement UNSS

6 H

10 H - 20 H

20 H

30 H

30 H

50 H

60 H et +

L'avis de Collège - FLL / JURY