

Document complémentaire, Revue num 287- Art 2- Perrin

Proposition de parcours moteur en CA4 Sports de combat : Offre de Formation

| Offre de formation | Cycle 3 CM2 Prêt(e)s ? <u>Jeux de lutte au sol, lutte de plage au sol</u> | Cycle 3 6è Partez ! <u>Lutte de plage adaptée à un sol souple au sol (fin de palier), possibilité de proposer un passage debout avec sortie d'air de lutte uniquement</u> | Cycle 4 5è A vos marques <u>Lutte scolaire debout UNSS</u> | C4 4è Prêt(e)s <u>Boxe Française</u> | C4 3è Partez ! <u>Escrime ou Canne adaptée</u> |
|--------------------|--|--|--|--|--|
| FPS | <p>Aire de lutte de diamètre= 5m de lutte + 1m</p> <p>Tournoi de rencontres dont les rapports de forces sont homogènes en 2 manches de 1' à 1'15</p> <p>Règles adaptées lutte de plage : lutte au sol, tombé, amené (2 fois une autre partie que les pieds et genoux au sol, si sol souple), sortie de l'aire 2 fois, 1 amené et 1 sortie</p> <p>Score parlant 1/10 (objet d'enseignement à choisir, O.E.)</p> | <p>Aire de lutte de diamètre= 5 à 6m de lutte + 1m</p> <p>Tournoi de rencontres dont les rapports de forces sont homogènes en 2 manches de 1'15 à 1'30</p> <p>Règles adaptées lutte de plage : idem CM2 mais possibilité de passage debout avec sorties uniquement (passage au sol si déséquilibre pour les élèves en avance)</p> <p>Score parlant 1/10 ou 1/10/100 (O.E. à choisir)</p> | <p>Aire de lutte de diamètre 6m + 1m</p> <p>Tournoi de rencontres dont les rapports de forces sont homogènes en 2 manches de 1'30 à 1'45</p> <p>Règlements UNSS</p> <p>Score parlant 1/10/100 (O.E. à choisir)</p> | <p>Tournoi de rencontres dont les rapports de forces sont homogènes en 2 manches de 1'30 à 1'45</p> <p>Règlements UNSS</p> <p>Rencontres par équipes</p> <p>Score parlant 1/10/100 ou 1/10/100/1000 (O.E. à choisir)</p> | <p>Tournoi de rencontres dont les rapports de forces sont homogènes en 2 manches de 2min</p> <p>Règlements UNSS</p> <p>Rencontres par équipes</p> <p>Temps de coaching</p> <p>Score parlant 1/10/100 ou 1/10/100/1000 (O.E. à choisir)</p> |



Tableau 1 : Proposition de parcours moteur en CA4 Sports de combat : Langage corporel

| Cycle | Cycle 3 CM2 Prêt(e)s | Cycle 3 6è Partez ! | Cycle 4 5è A vos marques | C4 4è Prêt(e)s | C4 3è Partez ! |
|------------------|--|---|--|--|---|
| Langage corporel | <p>Déplacements au sol fluides et rapides - blocages- changement de direction en quadrupédie- Actions de tirer/pousser efficaces</p> <p>Actions d'amener au sol, maintenir au sol, faire tomber émergentes</p> <p>Coordinations d'enchaînement émergentes</p> <p>Force/vitesse/ agilité/ souplesse/ résistance</p> | <p>Déplacements au sol - blocage- changement de direction en quadrupédie efficaces et enchainés-</p> <p>Actions de tirer/pousser nombreuses,</p> <p>Actions d'amenés au sol régulières-</p> <p>Actions de maintien en Final au sol émergentes- régulières</p> <p>Actions d'enchaînement régulières</p> <p>Force/vitesse/ agilité/ souplesse/ résistance</p> | <p>Déplacements debout – blocage- changements de direction debout émergents</p> <p>Actions d'enchaînement rapides au sol si le combat se continue au sol</p> <p>Actions de tirer/pousser debout émergentes</p> <p>Actions : hanchés émergentes - croche-pattes régulières- ramassements émergentes - combinés émergentes</p> <p>Actions de chutes sécurisées</p> <p>Actions d'enchaînements au sol incorporées</p> <p>Actions d'enchaînements debout émergentes</p> <p>Force/vitesse/ agilité/ souplesse/ résistance</p> | <p>Déplacements debout fluides</p> <p>Actions de touches coups de pieds/ coups de poings émergentes</p> <p>Force/vitesse/agilité/ souplesse/résistance</p> | <p>Motricité optimisée du cycle</p> <p>Actions de touches spécifiques à l'arme émergentes</p> |

Tableau 2 : Proposition de parcours méthodologique en CA4 Sports de combat

| Cycle | Cycle 3 Prêt(e)s | Cycle 3 Partez ! | Cycle 4 A vos marques | C4 Prêt(e)s | C4 Partez ! |
|--|--|--|--|--|---|
| Offre de formation | Jeux de lutte au sol, lutte de plage au sol | Lutte de plage adaptée (alternative debout) | Lutte debout UNSS | Boxe Française BF UNSS | Escrime UNSS ou Canne adaptée |
| Coordinations ciblées comme outil méthodologique au service du langage corporel et capacités tactiques | Faire émerger les synchronisations permettant l'acquisition progressive des déplacements au sol - blocage- changement de direction en quadrupédie- Consolider des actions de tirer/pousser Acquérir les actions d'amener au sol, maintenir au sol, faire tomber Acquérir des coordinations d'enchaînement Maîtriser force/vitesse/ agilité/ souplesse/ résistance Faire émerger les bases tactiques liées au ressenti du rapport de force et de l'équilibre de l'adversaire | Optimiser déplacements au sol - blocage- changement de direction en quadrupédie- Optimiser les actions de tirer/pousser, amener au sol, maintenir au sol, faire tomber Consolider les actions d'enchaînement Maîtriser force/vitesse/ agilité/ souplesse/ résistance Consolider les bases tactiques liées au choix de l'action selon l'équilibre adverse (fin de palier 3) | Acquérir déplacements debout – blocage-changements de direction debout- Utiliser les coordinations au sol si le combat se continue au sol Acquérir les actions de tirer/pousser debout, actions de hanchés/croche-pattes/ ramassements/ combinés Acquérir les actions de chuter et faire chuter Optimiser les actions d'enchaînements au sol et acquérir des actions d'enchaînements debout Maîtriser force/vitesse/ agilité/ souplesse/ résistance Optimiser les bases tactiques liées au déséquilibre (fin de palier 3) et faire émerger les stratégies debout | Consolider déplacements debout Acquérir les actions de touches coups de pieds/ coups de poings Maîtriser force/vitesse/agilité/souplesse/résistance Consolider les bases tactiques liées au rapport de force debout et à la distanciation imposée par la BF faire émerger les stratégies d'équipe | Acquérir les actions de touches spécifiques à l'arme Optimiser les coordinations et les tactiques Optimiser les stratégies sur les rapports de force, consolider des stratégies d'équipes, acquérir les capacités de conseils |

Tableau 3 : Proposition de parcours social en CA4 en sports de combat

| Cycle | Cycle 3 Prêt(e)s | Cycle 3 Partez ! | Cycle 4 A vos marques | C4 Prêt(e)s | C4 Partez ! |
|--------------|--|--|---|---|--|
| Organisation | <p>1 Arbitre au centre pour les commandements et la sécurité</p> <p>2 arbitres au sol qui comptent les pts et les pts bonifiés.</p> <p>1 arbitre adjoint sur les actions interdites et les sanctions</p> | <p>1 Arbitre au centre pour les commandements et la sécurité</p> <p>2 arbitres au sol qui comptent les pts et les pts bonifiés.</p> <p>1 arbitre adjoint sur les actions interdites et les sanctions</p> | <p>1 Arbitre au centre pour les commandements et la sécurité</p> <p>2 arbitres au sol qui comptent les pts et les pts bonifiés.</p> <p>1 arbitre adjoint sur les actions interdites et les sanctions</p> <p>1 arbitre à la table de marques pour noter les scores</p> | <p>1 Arbitre au centre pour les commandements et la sécurité</p> <p>2 arbitres au sol qui comptent les pts et les pts bonifiés.</p> <p>1 arbitre adjoint sur les actions interdites et les sanctions</p> <p>1 arbitre à la table de marques pour noter les scores</p> | <p>1 Arbitre au centre pour les commandements et la sécurité</p> <p>2 arbitres au sol qui comptent les pts et les pts bonifiés.</p> <p>1 arbitre adjoint sur les actions interdites et les sanctions</p> <p>1 Coach/ capitaine (début Lycée)</p> <p>Coach/ capitaine : choisir les stratégies de jeu, conseiller</p> |

Tableau 4 : Proposition de parcours sanitaire en CA4 en sports de combat

| Cycle | Cycle 3 Prêt(e)s | Cycle 3 Partez ! | Cycle 4 A vos marques | C4 Prêt(e)s | C4 Partez ! |
|--------------|--|---|---|--|---|
| Organisation | Echauffement collectif Au moins 4 rencontres de 2x 1' à 1'15 Gérer ses ressources sur au moins 4 x 1' à 1'15 | Echauffement collectif (évaluation C3) puis des élèves responsables 4 Rencontres de 2x 1'15 à 1'30 (évaluation C3) évaluation de l'échauffement demandé : mémorisation/ intensité/ durée Gérer ses ressources sur 4 x 2 x 1'15 à 1'30 (C3) | Echauffement par petits groupes Au moins 4 rencontres 2x 1'30 à 1'45pts Gérer ses ressources sur au moins 4 rencontres de 2 x 1'30 à 1'45 | Echauffement par petits groupes Au moins 5 rencontres de 2 x 1'30 à 1'45 Gérer ses ressources sur au moins 5 x 2 x 1'30 à 1'45pts Adapter ses ressources à son partenaire | Echauffement par équipes (évaluation C4) Au moins 5 rencontres de 2x2'pts Gérer ses ressources sur au moins 5 x 2 x 2' Optimiser ses ressources à son partenaire |

Tableau 5 : Proposition de parcours culturel en CA4 en sports de combat

| Cycle | Cycle 3 Prêt(e)s | Cycle 3 Partez ! | Cycle 4 A vos marques | C4 Prêt(e)s | C4 Partez ! |
|--------------------|--|--|---|--|--|
| Offre de formation | Jeux de lutte au sol, lutte de plage au sol Ouverture culturelle Activités informelles ou ancrées culturellement selon la forme de lutte choisie | Lutte de plage adaptée (alternative debout) Ouverture culturelle Activité nouvelle en voie de formalisation adaptée sur sol souple (sauf si sable disponible) | Lutte debout UNSS Activité traditionnelle représentative de la culture française | Boxe Française BF UNSS Activité traditionnelle représentative de la culture française | Escrime UNSS ou Canne adaptée Activité traditionnelle représentative de la culture française |