

LA LUTTE

L'ACTIVITÉ

La lutte consiste à se confronter à un adversaire dans le but de le vaincre en respectant une règle de jeu et des règles d'or : ne pas faire mal, ne pas se faire mal, ne pas se laisser faire mal, sous la vigilance d'un arbitre, dans un lieu et un temps limité.

Les sports de combat sont pratiqués dans le monde entier depuis la nuit des temps. On peut les classer en deux catégories :

- les sports de combat avec préhension : judo, lutte (libre greco-romaine), sumo
- les sports sans préhension avec toucher direct : boxe, karaté
- ou avec toucher médié : escrime, canne

REPÈRES DE PROGRÈS

PASSER D'/DE:

- ▶ la passivité
- ▶ la peur ou l'agressivité
- ▶ une motricité explosive
- ▶ une prise d'informations visuelles
- ▶ contacts hasardeux
- ▶ l'hésitation

A/AU :

- ▶ l'affrontement
- ▶ la maîtrise de ses émotions
- ▶ contrôle d'actions motrices variées : équilibre, placement, saisie
- ▶ des prises d'informations tactiles ou kinesthésiques sur l'ensemble du corps
- ▶ la coordination de plusieurs actions
- ▶ la prise de décision rapide

DES REPÈRES POUR UNE ÉVALUATION

NIVEAU 1	NIVEAU 2	NIVEAU 3
Garde ses distances vis-à-vis de l'adversaire, a peur du contact, de la chute.	S'avance vers l'adversaire, évite la chute.	Affronte au corps à corps, accepte le déséquilibre.
Saisit par les doigts, les mains.	Saisit le haut du corps.	Saisit le corps dans son ensemble.
Conserve une attitude statique, corps redressé.	Adopte une attitude hésitante, limite ses déplacements.	A des appuis stables, baisse son centre de gravité.
A des difficultés pour s'adapter à son adversaire, a une attitude de fuite.	Repousse, résiste pour ne pas tomber, subit sans stratégie.	Perçoit des manières efficaces d'agir, assure ses appuis, se place et se déplace.
Utilise une force brève, explosive.	Commence à soutenir un effort.	Combat pendant toute la durée de l'affrontement.
Ne connaît pas les règles.	Reconnaît les règles.	Est capable d'arbitrer un combat.

PROGRAMMES 2008

- Développer des capacités nécessaires aux conduites motrices. Offrir une première initiation aux activités physiques, sportives, artistiques. Répondre au besoin et au plaisir de bouger. Développer le sens de l'effort et de la persévérance. Apprendre à mieux se connaître, à mieux connaître les autres. Apprendre à veiller à sa santé.
- Coopérer et s'opposer individuellement et collectivement : Agir sur son adversaire pour l'immobiliser.

CONNAISSANCES

Connaître le vocabulaire spécifique de l'activité (saisir, immobiliser, contrôler ...) ► Connaître les règles de jeu ► Connaître les règles de sécurité (règles d'or) ► Connaître les modalités de notation -

CAPACITÉS

Coordonner plusieurs actions : se placer, s'équilibrer, saisir ► Savoir chuter et faire chuter sans risque ► Agir efficacement sur le corps de l'autre ► Se défendre ► Anticiper

ATTITUDES

Respecter et faire respecter les règles ► Respecter les personnes ► Agir en sécurité ► Persévérer dans l'effort ► Contrôler ses émotions ► Accepter de diversifier les rôles (attaquant/défenseur/arbitre)

SITUATION DE RÉFÉRENCE

Le Défi

- ▶ Évaluer ses possibilités. Dispositif : pour chaque tapis, 2 lutteurs, 1 arbitre, 1 maître du temps (1 maître du temps pour 2 tapis le cas échéant). Durée de chaque combat : 1 minute. Consigne : Face à face, un genou à terre, on doit déséquilibrer l'adversaire pour l'amener au sol sur le dos et le maintenir 3 secondes immobilisé.
- ▶ Critère de réussite : L'attaquant a réalisé la consigne ou, à minima, amené l'adversaire au sol sur le dos.

EXEMPLE DE MODULE

Séances	Objectif	Situations choisies
1	Évaluer ses possibilités	Situation de référence
2	Accepter les contacts corporels S'investir dans une activité de corps à corps	SA1 SA2
3	Soulever l'adversaire	SA3 SA4
4	Contrôler et agir sur l'adversaire au sol	SA5 SA6 SA7
5	Saisir solidement, trouver des appuis efficaces, contrôler l'adversaire	SA8 SA9 SA10
6	Déséquilibrer l'adversaire	SA11 12 13 14
7	S'approcher pour attaquer	SA15 SA16 SA17
8	S'approcher, varier les prises	SA18 SA19
9	Attaquer/se défendre	SA20 SA21 SA22
10	Mesurer ses progrès	Situation de référence

SA1 La maman et le bébé

- ▶ **Accepter les contacts corporels.** Dispositif : par 2, 1 ballon. Durée du jeu : 30 '' puis changement de rôle. Consigne : le bébé s'assoit entre les jambes de sa maman qui le tient fermement. Au signal, il essaie d'attraper le ballon situé à 1 mètre. Critère de réussite : le « bébé » a réussi à attraper le ballon.

SA2 L'œuf et la poule

- ▶ **S'investir dans une activité de corps à corps : attaquer / défendre;** Dispositif : 1 ballon de rugby par équipe de 4 élèves. 1 poule, 1 voleur d'œuf + 2 arbitres (temps/ résultats). Durée du jeu : 30'' puis changement de rôle. Consigne : La poule tient solidement son œuf ; au signal, le voleur a 30'' pour s'en saisir. Rotation des groupes. Critère de réussite : le voleur a réussi à attraper le ballon.

SA3 Déplacer les statues

► **Soulever l'adversaire** *Dispositif* : par zone de jeu 4 statues, 6 déménageurs. *Durée du jeu* : 1 minute puis changement de rôle. *Consigne* : Au signal, les déménageurs doivent sortir les statues de la zone. *Critère de réussite* : les statues ont été déplacées dans le temps imparti.

SA4 Les déménageurs

► **Soulever l'adversaire.** *Dispositif* : 2 groupes de 6 élèves, une zone de tapis de 4m X 4m, 2 arbitres. *Durée du jeu* : 2 minutes puis changement de rôle. *Consigne* : un groupe prend l'attitude de meubles : table basse, lit, armoire, tabouret... L'autre groupe joue le rôle des déménageurs et au signal, doit sortir les meubles de la zone des tapis avec précaution. *Critère de réussite* : les déménageurs ont déplacé les « meubles » dans le temps imparti.

SA5 Le totem et l'Indien

► **Contrôler et agir sur l'adversaire au sol.** *Dispositif* : par 2. *Durée du jeu* : 1 minute puis changement de rôle. *Consigne* : le totem est allongé sur le dos, l'indien l'empêche de se relever. *Critère de réussite* : le « totem » a réussi à se relever.

SA6 La crêpe

► **Contrôler et agir sur l'adversaire au sol.** *Dispositif* : par 2. *Durée du jeu* : 1 minute puis changement de rôle. *Consigne* : la crêpe est sur le dos, l'adversaire l'empêche de se retourner. *Critère de réussite* : la crêpe a gagné dès que son ventre est en contact avec le sol.

SA7 La sangsue

► **Contrôler et agir sur l'adversaire au sol.** *Dispositif* : par 2. *Durée du jeu* : 1 minute puis changement de rôle. *Consigne* : au sol, le défenseur est sur le ventre, la sangsue est accrochée dessus, il doit s'en débarrasser. *Critère de réussite* : La sangsue a gagné si elle est restée collée à son partenaire.

SA8 Pousser la voiture

► **Saisir solidement, trouver des appuis efficaces.** *Dispositif* : par 2. *Durée du jeu* : 1 minute avant changement de rôle. *Consigne* : la voiture se tient

debout sur le tapis, l'attaquant tente de la pousser pour la faire sortir du tapis.

Critère de réussite : l'attaquant a poussé son adversaire hors de la zone

► *Variables* : le défenseur peut se mettre au sol. L'attaquant n'utilise pas ses mains pour pousser. L'attaquant est limité dans les saisies (taille, bras, jambes...).

SA9 L'anguille

► **Saisir solidement, trouver des appuis efficaces, contrôler l'adversaire.**

Dispositif : par 2, deux lignes de départ, une rivière située à 4 m. *Consigne* : L'anguille rampe vers la rivière ; le pêcheur, placé un mètre en arrière, doit la saisir et la maintenir sur place pour l'empêcher d'atteindre la rive. Changement de rôle. *Critère de réussite* : l'anguille a gagné dès que la moitié de son corps est sur la « rive ».

SA10 Les gendarmes et les voleurs

► **Saisir solidement, trouver des appuis efficaces, contrôler l'adversaire.**

Dispositif : 4 voleurs et 6 gendarmes sur un terrain de 8 X 8m, avec une prison de 2 X 2m dans un coin. *Durée du jeu* : 1 minute avant changement de rôle. *Consigne* : les voleurs traversent le terrain à 4 pattes. Les gendarmes tentent de les saisir, de les immobiliser 3 secondes au sol et les conduisent en prison. *Critère de réussite* : les gendarmes gagnent s'ils attrapent tous les voleurs. *Variable* : possibilité de délivrer les voleurs.

SA11 Le pied dans la flaque

► **Déséquilibrer l'adversaire.** *Dispositif* : par 2, 1 cerceau posé au sol, 2 arbitres. *Durée du jeu* : 1 minute avant changement de rôle. *Consigne* : A et B sont debout face à face de part et d'autre d'un cerceau. Il s'agit de faire poser un pied à l'adversaire dans la flaque sans le poser soi-même. *Critère de réussite* : le joueur qui amène l'autre dans le cerceau a gagné.

SA12 L'île

► **Déséquilibrer l'adversaire.** *Dispositif* : par 2, debout face à face,

un cerceau posé au sol. *Durée du jeu* : 1 minute avant changement de rôle. *Consigne* : l'un doit toujours avoir un pied dans son île (cerceau). L'autre essaie de le faire sortir. Chacun essaie de déséquilibrer l'autre sans lâcher les avant bras de l'adversaire. *Critère de réussite* : l'attaquant a fait quitter l'île à son camarade.

SA13 Je n'irai pas chez toi

► **Déséquilibrer l'adversaire.** *Dispositif* : par 2, 2 zones de tapis identifiées. *Durée de l'assaut* : 1 minute avant changement de rôle. *Consigne* : Départ debout, l'attaquant doit amener l'adversaire sur l'autre zone. *Critère de réussite* : l'attaquant a fait sortir son adversaire du tapis. *Variable* : la position du défenseur (se baisser ou se mettre à quatre pattes). Interdire la prise aux bras à l'attaquant.

SA14 Les barques

► **Déséquilibrer l'adversaire.** *Dispositif* : tapis regroupés, 2 zones de 50cm tracées représentant les barques. 2 équipes de 7 élèves en jeu, 1 équipe à l'arbitrage/temps/résultats, 1 équipe en observation. *Durée de l'assaut* : 1 minute avant changement de rôle et rotation des groupes. *Consigne* : au signal de l'arbitre, en se tenant par les avant-bras, sortir l'adversaire de sa barque. *Critère de réussite* : le 1^{er} joueur qui tombe ou qui pose au moins un pied hors de sa zone perd le combat.

SA15 La queue du loup

► **S'approcher pour attaquer.** *Dispositif* : par 2, face à face debout, un foulard passé dans la ceinture de chacun. *Durée de l'assaut* : 1 minute avant changement de rôle. *Consigne* : Chacun doit se saisir de la « queue » de son adversaire tout en évitant de se faire attraper la sienne. *Variante simplifiée* : un seul enfant avec la « queue » dont le rôle consiste juste à esquiver. *Critère de réussite* : le premier qui a volé sa queue au loup a gagné.

SA16 Renards, poules et vipères

► **S'approcher pour attaquer.** *Dispositif* : 3 équipes de 6 / 8 joueurs, debout ou à 4 pattes. Les poules, renards et vipères sont identifiés par des foulards de couleurs différentes passés dans la ceinture. *Durée de l'assaut* : 1 minute avant changement de rôle. *Consigne* : les renards mangent les poules, les poules chassent les vipères, les vipères piquent les renards. Il faut prendre le foulard de la proie désignée. *Critère de réussite* : l'équipe qui a volé le plus de foulards a gagné. *Variable* : commencer à jouer avec 2 équipes, puis passer à 3.

SA17 Le sapin de Noël

► **S'approcher pour attaquer.** *Dispositif* : par 4, matériel : 3 pinces, 1 foulard
► 1 élève-sapin qui a 1 pince sur chaque épaule, 1 sur le ventre, 1 foulard dans le dos, 1 élève-chat, 1 élève-arbitre/temps, 1 élève-organisateur /résul-

tats. *Durée de l'assaut* : 30" avant changement de rôle. *Consigne* : au signal de l'arbitre, le chat tente d'enlever les décorations du sapin. *Critère de réussite* : l'élève-sapin a gagné s'il a conservé au moins 1 décoration. L'élève-chat a gagné si toutes les décorations sont enlevées.

SA18 Toucher sous le genou

► **S'approcher, varier les prises.** *Dispositif* : Par 2, dans un espace de 2m X 2m. *Durée de l'assaut* : 1 minute avant changement de rôle. *Consigne* : toucher l'autre sous le genou. A chaque réussite, mettre un élastique au poignet. *Critère de réussite* : le vainqueur sera celui qui aura le plus d'élastiques.

SA19 Attraper le foulard

► **S'approcher, varier les prises.** *Dispositif* : par 2, un foulard attaché autour de la cheville, dans un espace de 2m X 2m. *Durée de l'assaut* : 30" avant changement de rôle. *Consigne* : s'approcher et attraper le foulard accroché à la jambe de l'adversaire. A chaque réussite, mettre un élastique au poignet. *Critère de réussite* : le vainqueur sera celui qui aura le plus d'élastiques. *Variable* : l'endroit où le foulard est attaché (cheville, genou, jambe).

SA20 Le béret

► **Attaquer/se défendre.** *Dispositif* : 2 équipes de 5 enfants (numérotés de 1 à 5), face à face, à 4 pattes. une balle en mousse posée au milieu de la zone. *Consigne* : à l'appel de son numéro, l'enfant doit se saisir de la balle et l'amener dans son camp sans se relever. Si celui qui a attrapé la balle est rattrapé et immobilisé 3 secondes par son adversaire, la balle revient à ce dernier qui marque un point pour son équipe. *Critère de réussite* : l'équipe ayant marqué le plus de points a gagné. *Variables* : désigner à l'avance qui sera l'attaquant ou le défenseur. Jouer 2 contre 2.

SA21 Le loup et les agneaux

► **Attaquer/se défendre.** *Dispositif* : par 4, un loup et 3 moutons en colonne se tenant par la taille. 2 foulards de couleurs passés à la ceinture du dernier mouton et du loup. *Durée de l'assaut* : 1 minute avant changement de rôle. *Consignes* : le berger protège ses moutons, qui doivent rester solidaires, en écartant les bras ou en attrapant la queue du loup. Le dernier mouton a également une queue que le loup doit attraper. *Critère de réussite* : attraper le foulard le premier.

SA22 Au feu les pompiers !

► **Attaquer/se défendre.** *Dispositif* : 4 attaquants pour 6 défenseurs, debout ou à 4 pattes, sur un terrain de 8 x 8 m avec une bande de 2 x 8 m en bordure de zone. *Durée de l'assaut* : 1 minute avant changement de rôle. *Consigne* : les attaquants doivent amener des boules de feu dans la zone protégée par les pompiers qui cherchent à les en empêcher. On compte les boules. *Critère de réussite* : l'équipe qui a amené le plus de boules chez l'adversaire a gagné.

PDF Pro Evaluation