

# Programmes EPS , Compétences attendues dans les APSA et socle commun de connaissances et de compétences

- **Activité: LUTTE**
- **Compétence Propre n °I: Conduire et maîtriser un affrontement individuel**
- **Groupe APSA: ACTIVITES PHYSIQUES DE COMBAT**

# Comment lire toutes les compétences des programmes

**En bleu apparaît l'essence, l'ADN de la compétence propre**

**En noir est précisé le contexte de réalisation de la compétence**

**En vert est explicité la dimension motrice, technico-tactique de la compétence attendue au niveau considéré**

**En rouge est décrite la dimension méthodologique et sociale de la compétence attendue**

# Compétence attendue en LUTTE (Niveau I collège)

- **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.**

## Ce que m'indique la compétence

- **Le travail se fait essentiellement au sol, mais pas uniquement au sol. Les élèves doivent accepter le contact et agir en préservant leur intégrité physique ainsi que celle de leur partenaire.**
- **Ils doivent maîtriser les techniques fondamentales (contrôles et formes de corps) pour rechercher le gain du combat.**
- **Connaître les principes d'action-réaction simples sur le corps de l'autre.**
- **La différence entre une saisie et un contrôle, des contrôles et leurs combinaisons simples.**
- **Assumer les rôles d'arbitre et de juge.**

# Conséquences pédagogiques

- Autonomie dans le travail: groupes restreints
- Comprendre et maîtriser un vocabulaire précis et spécifique dans les échanges liés à l'arbitrage, au jugement et à l'observation.
- Savoir chuter et faire chuter en toute sécurité.
- Respecter l'éthique et le rituel de l'activité
- Accepter le contact proche avec son adversaire.
- Accepter la confrontation, les chutes.
- Respecter l'adversaire, l'arbitre, les décisions des juges.

# Règles de construction de la forme de pratique scolaire

- Des outils donnés aux élèves pour matérialiser :
- Des zones de combat tracées à la craie ou balisées par des ceintures de judo, ou lattes en plastiques (3/4 mètres de diamètre)
- un chronomètre pour le juge pour les temps de combat, des sifflets pour les arbitres ainsi que des cartons rouges et bleus.
- Une fiche de suivi pour noter les différentes techniques utilisées et le nombre de points marqués
- Des chasubles pour différencier les deux lutteurs
- Des surfaces de réception molles, qui facilitent le travail des projections et rendent la pratique plus agréable.
- Un travail par groupe de 4 au moins pour pouvoir assurer tous les rôles: lutteur, observateur, juge, arbitre et coach.
- Une connaissance précise du règlement de base UNSS lutte pour une meilleure gestion des combats.

# Effets attendus au niveau des élèves

- Vaincre l'adversaire, dans le respect des règles, en imposant physiquement un état corporel (faire tomber, passer derrière l'autre, le soulever, le faire sortir d'une aire de combat, etc.)
- Empêcher l'adversaire de faire la même chose.
- Apprécier les distances
- Réaliser un retournement au sol.

# Les différentes formes de pratique

- En fonction des conditions matérielles:

Tapis de gym: cycle de lutte uniquement au sol pour des raisons de sécurité. Les élèves qui observent et coachent se mettent aux angles pour le maintien des tapis. Aucun travail debout ni de chutes (tapis de gym trop fin).

Tapis de judo: cycle complet avec liaison debout/sol. Travail spécifique sur les chutes et le tombé en particulier.

# Les techniques pour le niveau I

Techniques debout: barrage de hanche, chassé intérieur et extérieur.

Aucune action sur la nuque, interdiction de poser la main sur cette dernière.

Techniques au sol: bras à la volée à genoux, barrage de hanche assis.

Les finales: costale et latérale

Les contres: bras roulé, manchette

Au sol les orteils doivent être actifs donc jamais allongés (afin d'éviter une entorse des genoux si le partenaire pousse).

# **Proposition de situation de validation de niveau I collège en Lutte : protocole**

- Chaque surface de combat réunit 6 élèves: 2 lutteurs(avec des chasubles bleu et rouge) et leurs coaches respectifs qui servent également d'observateurs.
- Le juge équipé d'un chronomètre surveille le temps des périodes (45 secondes) et de la pause (1 minute) et cote les actions avec l'arbitre. Seul l'arbitre et les deux combattants se trouvent dans l'air de combat. L'arbitre dispose de deux cartons un rouge et un bleu pour donner les avantages. 1 marqueur qui note le score.
- L'air de combat est délimité par un cercle de 3/4 m de diamètre tracé à la craie ou matérialisé par des ceintures de judo.

# **Proposition de situation de validation de niveau I collège en Lutte : protocole**

- Un combat se déroule en 3 manches:  
1° manche le combattant 1 choisit soit la forme de saisie de départ, la deuxième manche c'est 2 qui choisit et la troisième c'est le perdant qui choisit

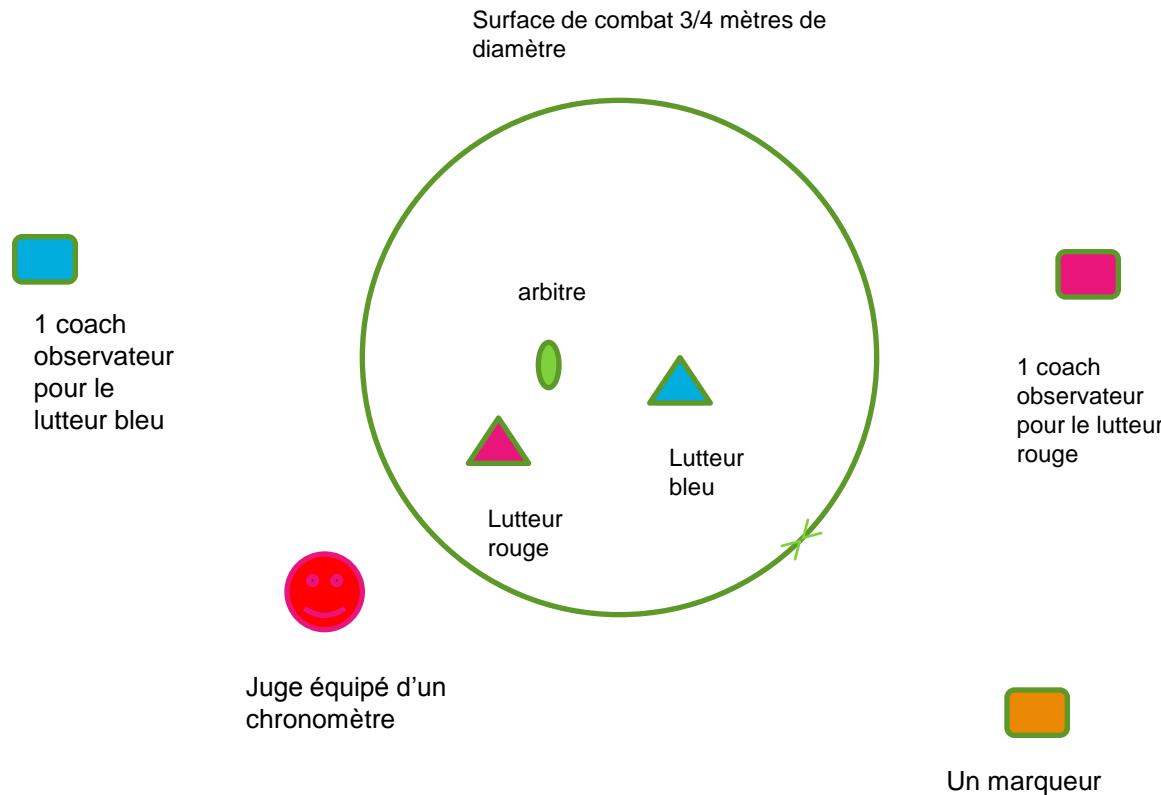
Formes de saisies:

1 à 4 pattes, l'autre les mains sur le dos

Bras dessus bras dessous ....

- Comptage des points:
  - 10 points si retournement et immobilisation
  - 5 points si retournement et début d'immobilisation
  - 2 points si retournement

# Dispositif



Lutte niveau I		
Connaissances	Capacités	Attitudes
<p><b>Du pratiquant:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Le vocabulaire spécifique: tombé, mise en danger, passage arrière, saisie, contrôle forme de corps.</li> <li>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.</li> <li>Les repères garantissant la chute en toute sécurité.</li> <li>Les principes d'action-réaction simples sur le corps de l'autre.</li> <li>les sens favorables des déséquilibres pour réaliser des retournements et des décalages.</li> <li>La différence entre une saisie et un contrôle.</li> <li>Des contrôles et leurs combinaisons simples : <ul style="list-style-type: none"> <li>- au sol : double ramassement de bras, simple ramassement de bras, ramassement de jambes, ramassement de bras et jambes.</li> </ul> </li> <li>Les principes d'efficacité liés actions fondamentales permettant le renversement de l'adversaire (formes de corps) en retournement au sol et en décalage debout.</li> <li>Les principes d'efficacité pour maintenir son adversaire sur le dos en position de tombé.</li> </ul>	<p><b>Du pratiquant:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>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.</li> <li>Apprécier les distances.</li> </ul> <p><b>En attaque:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Réduire la distance d'affrontement pour agir efficacement sur le corps de l'adversaire.</li> <li>réaliser des contrôles simples sur le corps de l'adversaire au sol ou debout.</li> <li>Peser et fixer les appuis de l'adversaire pour le retourner au sol.</li> <li>Combiner des forces pour réaliser un retournement au sol ou un décalage debout.</li> <li>Au sol réaliser des retournements dans l'axe longitudinal de l'adversaire.</li> <li>Contrôler et maintenir son adversaire sur le dos pour le tombé.</li> </ul> <p><b>En défense:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>se sentir en position de mise en danger ou de tombé.</li> <li>Se défendre en se libérant du contrôle adverse et en revenant à plat ventre.</li> </ul>	<p><b>Du pratiquant:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Respecter l'éthique et le rituel de l'activité.</li> <li>Accepter le contact proche avec son adversaire.</li> <li>Accepter la confrontation, les chutes.</li> <li>Respecter l'adversaire, l'arbitre, les décisions des juges.</li> <li>Etre attentif aux interventions de l'arbitre.</li> <li>Maîtriser ses émotions et actions liées à la confrontation.</li> <li>Adopter une attitude combative et de fair-play lors des combats.</li> <li>Accepter les différentes formes de travail (opposition coopération).</li> </ul>

# Travail au sol sur les retournements



Référence : La lutte en situation de Daniel Ray, ed: l'eps en poche

MAGNAT-LE CURIEUX Isabelle stage lutte

# validation d'items du socle

## DIRE:

- 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 1)

## FAIRE PREUVE D'INITIATIVE:

- 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 6)
- Prendre des initiatives, rechercher et expérimenter des solutions d'attaque et de défense adaptées à ses ressources. Fonctionner en petits groupes autonomes. (compétence 7)