



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

- **Activité: LUTTE**
- **Compétence Propre n °I: 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.**
- **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 II collège)

- **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.**

## Ce que m'indique la compétence

- **Les élèves doivent agir à partir d'un combat debout en préservant leur intégrité physique ainsi que celle de leur partenaire.**
- **Ils doivent exploiter des opportunités par rapport à des situations liées au comportement de l'adversaire.**
- **Connaître les principes d'action-réaction simples sur le corps de l'autre, pour attaquer de manière variée.**
- **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.**
- **Assumer les rôles d'arbitre, de juge, d'observateur et de conseiller (coach). Gérer collectivement un tournoi.**

# 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. Ecouter son coach.



# 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 (3/4 mètres de diamètre)
- un chronomètre pour le juge pour les temps de combat, des sifflets pour les arbitres avec des cartons rouge et bleu pour donner les avantages.
- 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, (en particulier pour l'apprentissage des chutes et le tombé)
- 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.)
- Maîtriser les différentes techniques de projection: 2 jambes, 1 jambe, bras tête, bras dessus dessous.
- Renverser debout, réaliser des décalages à partir d'un contrôle debout.
- Réaliser une liaison debout/sol.
- Empêcher l'adversaire de faire la même chose.
- Apprécier les distances
- Réaliser un retournement au sol ou un décalage debout

# 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 chute (tapis de gym trop fin).

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

**Aucune action sur la nuque.**



# Les techniques pour le niveau II

- Techniques debout: bras à la volée, barrage de hanche, les ramassements de jambes (une jambe suivi d'un levé, plonger dans les deux jambes type plaquage de rugby), chassé extérieur, crochet intérieur et extérieur.

Les combinés: ramassage de jambe levée et croche-patte sur l'autre.

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

Les finales: latérale, costale, en croix et par-dessus

Les contres: bras roulé, manchette, bras à la volée à terre.

# **Proposition de situation de validation de niveau 2 collège en Lutte : protocole**

- Chaque surface de combat réunit 6 élèves: 2 lutteurs (1 dossard bleu et 1 rouge) et leurs coaches respectifs qui observent également, deux officiels (dont l'un est arbitre et l'autre juge chronométreur).
- Le juge équipé d'un chronomètre surveille le temps des périodes et de la pause et cote les actions avec l'arbitre; ce dernier possède deux cartons rouge et bleu pour donner les avantages. Seul l'arbitre et les deux combattants se trouvent dans l'air de combat.
- 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.

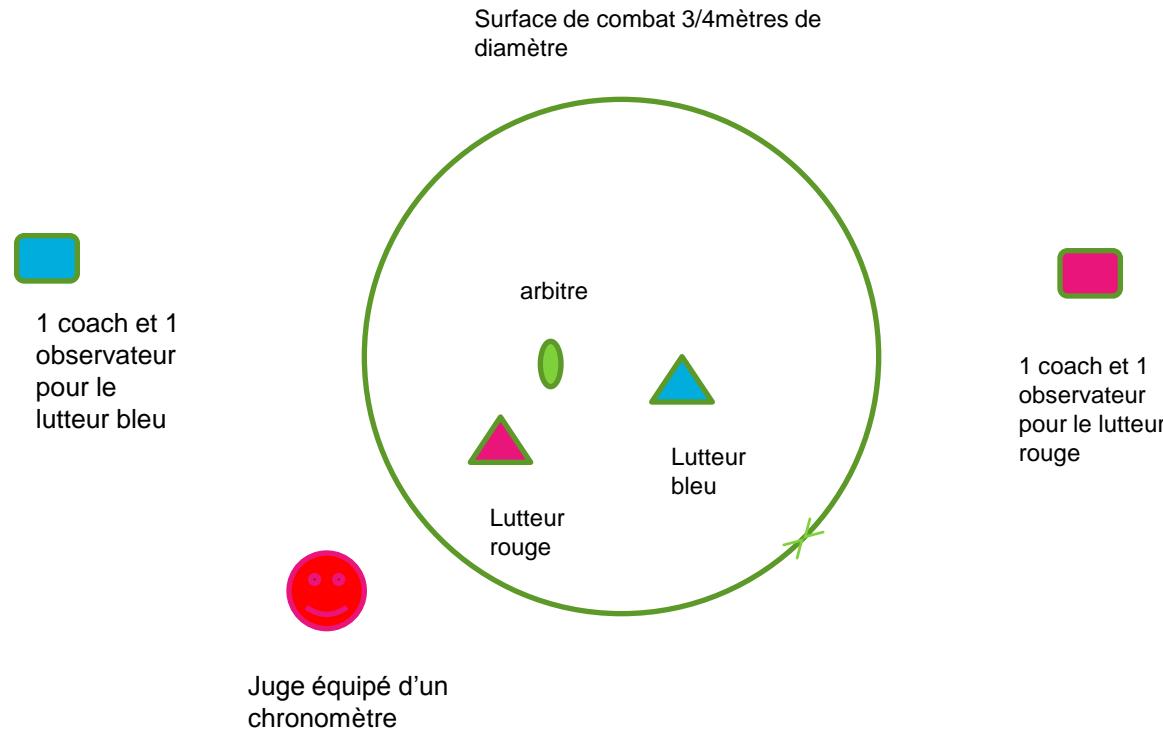
# Proposition de situation de validation de niveau 2 collège en Lutte : protocole

- 1 combat comprend 3 périodes de 1 minute, un temps de pose d'une minute est donné entre chaque manche pour une discussion avec son coach.
- A chaque début de manche l'arbitre reprécise le score
- Comptage: En lutte debout
  - Sortir du cercle : 1 point (un appui dehors suffit)
  - 1 point si le lutteur fait chuter son adversaire (assis, à quatre pattes, à plat ventre ou sur le côté sans que le dos soit orienté en direction du sol)
  - 3 points s'il fait tomber l'adversaire sur le côté (avec le dos en direction du sol) ou sur le dos.
  - projection au sol avec différentes techniques: hanché, balayage, crochet... 5 points (si le partenaire n'est pas retenu pendant la chute la technique n'est pas validée)
  - Bonus de 10 points si je réussis « ma technique » choisie à l'avance.

## En lutte au sol

- 2 points si le lutteur oriente le dos de l'adversaire vers le sol (cela s'appelle une mise en danger ou un « presque collé »). Arrêt de l'action s'il plaque le dos de l'adversaire au sol pendant 2 secondes (on parle de tombé ou de collé).
- Pénalités: un carton jaune est donné au lutteur qui commet un geste dangereux ou a une attitude passive (recule tout le temps, n'attaque pas, sort de la surface de combat, refuse les saisies de l'adversaire, etc); **l'adversaire a alors 1 point.**

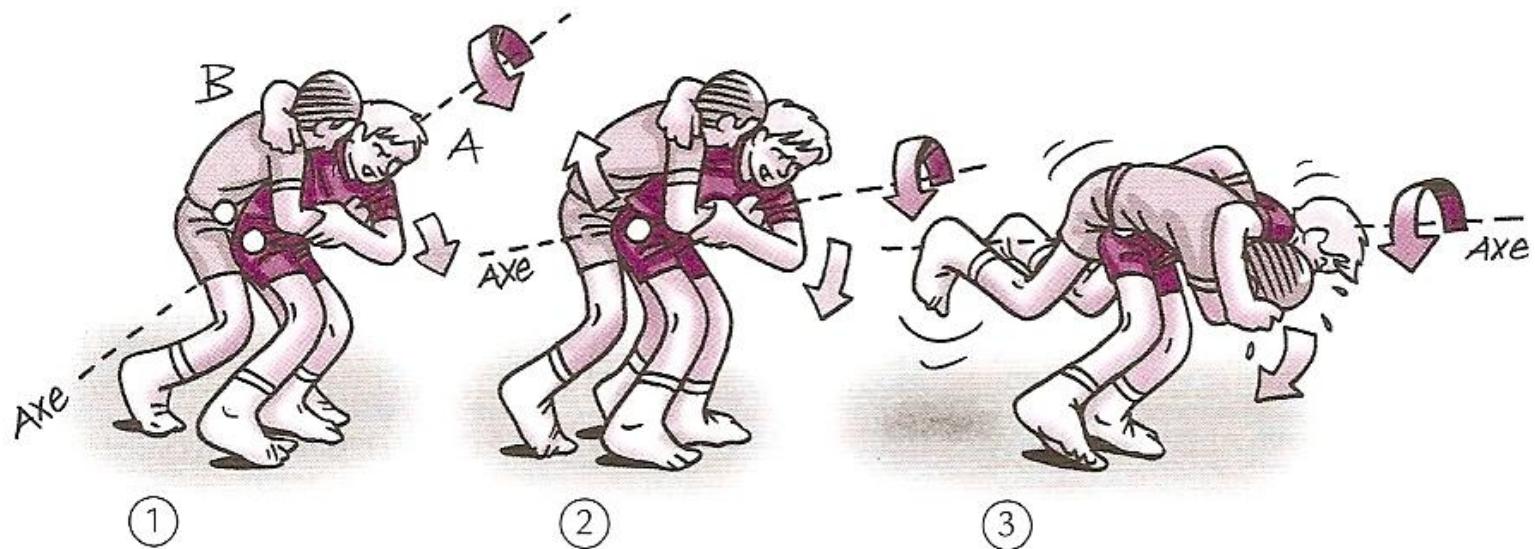
# Dispositif



## LUTTE NIVEAU 2

Connaissances	Capacités	Attitudes
<p><b>Du pratiquant:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Les repères sur l'adversaire (déplacement/replacements, actions/réactions, attitudes et postures) concernant les opportunités pour prendre un contrôle et réaliser une forme de corps.</li> <li>• Des formes de corps, dans des directions et des axes de rotations différents : <ul style="list-style-type: none"> <li>- Décalage avant (action de poussée devant et de tassement vers le bas).</li> <li>- Décalage latéral (action de poussée latérale et de tassement vers le bas).</li> <li>- Décalage en rotation (action autour de son axe longitudinal).</li> <li>- Amener à terre (action en tirade vers soi).</li> <li>- Passage en dessous à genoux (action autour des épaules avec le corps de l'attaquant qui s'efface sous l'adversaire).</li> <li>- Arraché bascule avec un genou au sol (action vers le haut combinée avec une action de bascule au niveau du contrôle).</li> <li>• Les finales: costales et latérales.</li> <li>• Son point fort, son point faible et ceux de son adversaire (donnés après observation).</li> <li>• Les styles de luttes.</li> </ul> </li> </ul>	<p><b>Du pratiquant:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Savoir chuter et faire chuter sans risque sur des projections basses réalisées avec au moins un genou au sol pour l'attaquant.</li> <li>• 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.</li> </ul> <p><b>En attaque :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Passer d'une position de garde à un contrôle sur l'adversaire.</li> <li>• Enchaîner les actions en réalisant des liaisons de contrôle et des pressions de son corps en attaque ou en défense pour choisir une forme de corps adaptée.</li> <li>• Exploiter des contrôles et des formes de corps variés sur l'adversaire pour l'amener au sol.</li> <li>• Coordonner des actions de directions opposées avec les bras et les jambes.</li> <li>• Enchaîner des actions d'attaques simples dans des sens et directions différentes selon les réactions adverses.</li> <li>• Réaliser différentes finales à bon escient.</li> <li>• Au sol surpasser son adversaire en exploitant son déséquilibre.</li> </ul> <p><b>En défense:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bloquer ou parer les attaques directes</li> <li>• Riposter par des passages arrières au sol.</li> </ul>	<p><b>Du pratiquant:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Maîtriser son engagement dans le combat.</li> <li>• Se montrer persévérant et offensif quels que soient l'adversaire et l'évolution du score.</li> <li>• Etre à l'écoute de son adversaire pour utiliser sa force, sa vitesse et ses réactions.</li> <li>• Prendre en compte les remarques faites par l'observateur.</li> </ul>

# Apprentissage du hanché



Référence: la lutte en situation de Daniel Ray  
L'eps en poche.

# validation d'items du socle

## DIRE:

- S'exprimer avec clarté, précision et concision dans les échanges liés à l'arbitrage, à l'organisation d'un tournoi et aux observations.(compétence 1)

## FAIRE PREUVE D'INITIATIVE:

- Exploiter des données chiffrées: rapports, pourcentages pour déterminer l'efficience des tireurs et construire un projet d'attaque. (compétence 3).
- S'investir avec rigueur dans les différents rôles sociaux pour permettre l'organisation d'un tournoi et les progrès des tireurs.(compétence 6)
- Connaissance de soi, son point fort, son point faible. Rechercher, planifier, anticiper pour élaborer un projet d'action. Préserver quel que soit le contexte. (compétence 7)