

STAGE PAF LUTTE 2019

Enseigner la lutte au Collège

LACLAU Emmanuelle Professeur d'EPS

Collège Vauquelin (Toulouse) : manoulyon1@gmail.com

MARTEL Stephan Professeur d'EPS

Collège Saint Joseph (Rodez) : stephanmartel5@gmail.com



PROGRAMME :

LUNDI 13 MAI 2019

9H00-10H30 : salle de lutte

Echauffement cardio seul puis jeux de lutte.

Objectif : *Toucher, saisir, contrôler l'adversaire pour manipuler ou

*Réduire la distance de combat

*Accepter le contact

*Vers la liaison debout sol en chutant

10H30-11H45 : salle de classe

Présentation des enjeux de formation de l'activité
et la mise en forme de cycle de lutte en EPS.

11H45-13H00 : pause repas

13H00-16H00 : salle de lutte

Echauffement cardio en équipe puis mobilisations et étirements spécifiques.

Situations à résolution de problème visant l'acquisition techniques des immobilisations, des retournements et des prises qui permettent d'amener au sol à partir d'un contrôle.

Objectif : apport technique et règlementaire



MARDI 14 MAI 2019

9H00-10H30 : salle de lutte

Echauffement cardio en binôme puis découverte des luttes traditionnelles.

Objectif : des thématiques pour apprendre à reconnaître et à utiliser des opportunités.

10H30-11H30 : salle de classe

Préparation de séance

11H30-13H00 : pause repas

13H00-15H00 : salle de lutte

Prise en charge d'une classe de 6° : 3° leçon

15H00-16H00 : salle de classe

Bilan du stage et découverte de l'outil informatique : suivi de compétence



DEFINITION

- ▶ **Sport duel de combat et de préhension sur tout le corps dans un espace limité, où l'objectif est d'amener et de maintenir au sol les deux omoplates de l'adversaire (tombé).**
- ▶ **Le problème fondamental:**
agir avec un corps qui est à la fois moyen d'action et cible principale.

ENJEUX DE FORMATION

- ▶ **Développement de la motricité** : renforcement musculaire, développement organique et foncier, construction d'un équilibre par rapport au sol et à l'adversaire.
- ▶ **Développement des capacités perceptives et décisionnelles.**
- ▶ **Développement du contrôle de l'agressivité** : passer des conduites agressives à des conduites combatives en se maîtrisant.
- ▶ **Développement d'un être social** qui communique avec son adversaire : il s'informe et se crée des opportunités.

LUTTE



CARACTÉRISTIQUES DES ÉLÈVES :

LUTTEUR

- ▶ Les élèves sont debout (relevé), à distance OU les élèves sont debout (relevé) et repoussent l'adversaire bras tendus = peu d'actions
- ▶ Les élèves attrapent, saisissent leur adversaire = peu d'efficacité
- ▶ Les actions bras sur jambes sont majoritaires.
- ▶ Les élèves lâchent souvent leur saisie ou contrôle durant la liaison debout/sol.
- ▶ Les actions sont souvent floues car les 2 lutteurs agissent en même temps (= contre).
- ▶ Au sol, peu d'actions : les élèves se relèvent rapidement → contact éloigné



ARBITRE

- ▶ Proche des lutteurs = peu de recul pour déterminer celui qui fait l'action
- ▶ L'élève focalise sur la cotation des actions.
- ▶ Intervention tardive sur les sorties de tapis, comptage de la mise en danger ou actions dangereuses



OBJECTIFS

Passer d'une lutte en force à l'exploitation d'opportunités



Savoir exploiter des opportunités :

- ▶ Utiliser des opportunités à partir d'un contrôle = C'est ressentir les pressions, des sens de poussée, repérer des positions, choisir des actions → **CYCLE 3 ET 4**
- ▶ Se créer des opportunités pour aller saisir puis contrôler son adversaire = C'est déplacer, feinter son adversaire pour créer des situations favorables d'attaque → **CYCLE 4**

Passer d'un rôle d'arbitre à un rôle d'arbitre encadrant



Savoir encadrer :

- ▶ C'est mener un combat : faire respecter le rituel, gérer les sorties de tapis donc les arrêts et les reprises des combats, les actions « dangereuses » → **CYCLE 3 ET 4**
- ▶ C'est coter les actions → **CYCLE 3 ET 4**
- ▶ C'est encourager les lutteurs et les conseiller → **CYCLE 4**
- ▶ C'est savoir remplir une feuille de match → **CYCLE 3 ET 4**
- ▶ C'est gérer un tournoi → **CYCLE 4**



LEXIQUE:

- ▶ **SAISIE** : c'est le 1^{er} contact entre les lutteurs. Elle répond à l'action « attraper » ou « tenir ».
- ▶ **CONTROLE** : c'est une saisie « serrée » qui permet d'enclencher la lutte de manière favorable.
Exemple : contrôle d'une jambe, contrôle bras/tête etc... Il répond à l'action « serrer une partie du corps ».
- ▶ **FORMES DE CORPS** : ce sont des familles d'action. On constate que tous les mouvements se réalisent autour d'un axe de rotation, à l'aide d'une ou de plusieurs forces en présence.
Exemple de formes de corps : décalage, passage dessous, hanché, souplesse.
- ▶ **TECHNIQUE** : c'est l'outil qu'utilise le lutteur pour amener son adversaire à terre. C'est un contrôle + une forme de corps.
- ▶ **GARDE** : c'est la position de départ des lutteurs.
- ▶ **OPPORTUNITES** : c'est le contexte favorable pour la réalisation d'une technique de lutte. Elle se caractérise par un placement, une attitude, une action, une réaction.
- ▶ **ESQUIVE** : c'est le geste pour l'évitement d'une attaque.
- ▶ **MISE EN DANGER** : c'est le passage en position omoplates face au tapis (ouverture dos/sol inférieure à 90°), mais sans le contact des deux omoplates avec le sol (une seule épaule peut être en contact avec le sol ou le défenseur peut être en appui sur un coude). C'est en générale la position qui précède le « TOMBE ».
- ▶ **TOMBE** : contact des deux omoplates avec le tapis pendant deux secondes. En compétition, ça peut être une façon de gagner la rencontre. Le combat s'arrête après un tombé. En EPS, le « tombé » rapporte des points et le combat continue.
- ▶ **SURPASSER** : d'une position de « mise en danger » (omoplates face au tapis), le lutteur réussit à inverser complètement la situation. Il sort de la position de mise en danger et reprend l'avantage en passant au-dessus de son adversaire au SOL.
- ▶ **PASSAGE ARRIERE** : debout : c'est le fait de ceinturer son adversaire dans son dos.
au sol : c'est le fait de contrôler son adversaire à plat ventre. Le lutteur attaquant doit être dans le même sens que son défenseur sans qu'une partie de son corps ne soit tenue.

CE QUE DISENT LES TEXTES COLLÈGE...

ATTENDUS DE FIN DE CYCLE 3 POUR LE CHAMP D'APPRENTISSAGE 4 :

- S'organiser tactiquement pour gagner le duel ou le match en identifiant les situations favorables de marque
- Maintenir un engagement moteur efficace sur tout le temps de jeu prévu
- Respecter les partenaires, les adversaires et l'arbitre
- Assumer différents rôles sociaux (joueurs, arbitre, observateur, organisateur)
- Accepter le résultat de la rencontre et être capable de le commenter

COMPETENCE ATTENDUE DANS L'ACTIVITE PROPOSEE AU COLLEGE VAUQUELIN :

S'engager loyalement et en toute sécurité tout au long d'un duel. A partir d'un contrôle et d'un statut attaquant/défenseur prédéterminé, rechercher le gain du match par l'utilisation d'opportunités. Assurer le comptage des points et le respect des règles de sécurité et d'arbitrage

ATTENDUS DE FIN DE CYCLE 4 POUR LE CHAMP D'APPRENTISSAGE 4 :

- Réaliser des actions décisives en situation favorable afin de faire basculer le rapport de force en sa faveur.
- Adapter son engagement moteur en fonction de son état physique et du rapport de force
- Être respectueux de ses adversaires et de l'arbitre
- Observer et co-arbitrer
- Accepter le résultat de la rencontre et savoir l'analyser avec objectivité

COMPETENCE ATTENDUE DANS L'ACTIVITE PROPOSEE DANS LES TEXTES:

Rechercher, dans le respect des règles, le gain d'un combat debout en exploitant des opportunités et en utilisant des formes d'attaques variées. Collaborer à plusieurs pour arbitrer, observer, conseiller et apprendre.

**Compétences motrices, informationnelles, décisionnelles
développées en match**

Compétences Visées

Repère de progressivité

Lutteur attaquant	<ul style="list-style-type: none"> * réduire la distance d'affrontement pour pouvoir saisir puis contrôler son adversaire. *Lire, reconnaître et utiliser des actions favorables à l'action (posture, sens du déséquilibre) *au sol :- peser sur son adversaire et effectuer des retournements - contrôler et maintenir son adversaire sur le dos. *debout : à partir d'un contrôle, effectuer des décalages avant, latéraux et en rotation sur un déséquilibre à partir de l'attitude de l'adversaire 	Je ne suis pas en garde, je lutte sans volonté de marquer, je repousse mon adversaire au maximum	Je ne suis pas en garde, j'attaque uniquement quand mon adversaire rompt la distance, je fais souvent la même attaque quel que soit la position et l'attitude de mon adversaire.	Je suis en garde haute, je saisis mon adversaire et suis capable d'attaquer régulièrement mais en faisant souvent les mêmes actions car je sais me créer l'opportunité sur celles-ci.	Je suis en garde haute, je saisis mon adversaire et attaque régulièrement en variant mes actions car je suis capable de me créer des opportunités mais aussi de les reconnaître en fonction de la position de mon adversaire.
Lutteur défenseur	<ul style="list-style-type: none"> *Se libérer du contrôle adverse en reculant ses appuis, en repoussant la tête de l'adversaire, en décrochant les mains. *Rester tonique et réactif pour contrer ou se sortir d'un contrôle 	Je suis passif, je me laisse faire	Je suis tonique mais baisse vite les bras lorsque je suis saisi.	Je suis tonique et réactif. Je repousse mon adversaire pour me libérer des saisis ou contrôles	Je suis tonique et réactif. Je repousse mon adversaire pour me libérer des saisis ou contrôles mais suis aussi capable d'utiliser la force de mon adversaire pour le contrer.
Partager des règles, assumer des rôles et des responsabilités	<ul style="list-style-type: none"> *Connaître le règlement : arrêt et reprise du combat, les cotations, les règles de sécurités, les sanctions associées. *rester attentif et vigilant durant tout le combat sans se laisser distraire. *Connaît et applique la gestuelle de l'arbitre *être objectif sur toutes les décisions. *Se déplace avec les lutteurs, parle fort, intervient de façon opportune : prévient des limites, des actions dangereuses.... Avant de siffler. *rester attentif et vigilant durant tout le combat sans se laisser distraire pour arbitrer ou observer au plus juste. *Accepter les décisions d'arbitrage. 	Je suis spectateur ou tricheur ! Je ne connais pas bien les règles. Je suis peu concerné par l'arbitrage et/ou l'observation. Je ne sais pas remplir la feuille de match.	Je connais le règlement mais ne reconnais pas toujours les actions. Je mène le combat correctement mais j'ai des difficultés à coter. Je suis un observateur attentif mais peut faire des erreurs.	Je suis efficace et précis. Je siffle clairement, assume mon rôle d'arbitre. Je suis un observateur/secrétaire concentré. Je rempli les feuilles de match et les fiches d'observation avec précision	
S'approprier une culture physique et sportive	<ul style="list-style-type: none"> *Connaître et faire appliquer le protocole et les commandements. *S'approprier les valeurs, la culture, l'histoire, les usages et le lexique spécifique de l'activité. * Connaître les codes et rituels lors des confrontations en milieu compétitif. 	Je ne connais pas le rituel ni les règles d'or. Je n'ai aucune idée de l'histoire de cette activité	J'ai quelques notions des valeurs, de l'histoire de l'activité. Je connais les commandements.	Je connais les commandements et rituels de l'activité. Je connais quelques dates historiques.	

EVALUATION CYCLE 3

Situation de référence : situation complexe → en fin de cycle **DEBOUT**

- Tournoi par poule de 3(ou 4); gabarits différents possible.
- 2 poules de 3 d'engagement physique similaire sur la même surface de combat (cercle).
- 2 manches: 45 secondes attaquant (= avec contrôle actif) ; 45 secondes défenseur (= avec contrôle subi).
- L'attaquant choisit en amont du match et pour tout le match un contrôle de base (bras intérieur ou bras sur jambe ou ceinture arrière). Les 3 contrôles doivent être utilisés durant le tournoi (3 matchs).
- Les 2 lutteurs recherchent la marque lors des 2 manches.
- Si le défenseur sort du contrôle ou si l'attaquant lâche le contrôle : Pas de points, le contrôle est repris et le combat continue.

Cotation d'action :

	Lutteur attaquant	Lutteur défenseur
Le lutteur tombe au sol, les épaules orientées vers le tapis = « mise en danger »	3	30
Le lutteur tombe à plat ventre (ou à 4 pattes pour lutte debout)	1	10
Au sol, le lutteur retourne son adversaire en mise en danger	2	20
« Tombé » maintenu 5 secondes	5	50

- L'attaquant n'est pas sanctionné en cas d'erreur : passage sur le dos.
- L'arbitre arrête le combat et remet les lutteurs face à face en cas de sortie de tapis, si rien ne se passe au sol ou en cas de gestes violents.

OUTILS D'ÉVALUATION CYCLE 3

Tous ces documents figurent en annexes

Fiche d'évaluation par compétence

Feuille de tournoi debout poule de 3

Feuille de tournoi debout poule de 4

Feuille de tournoi au sol retournement poule de 3

Feuille de tournoi au sol retournement poule de 4

Feuille de tournoi au sol immobilisation poule de 3

Feuille de tournoi au sol immobilisation poule de 4



PROPOSITION DE CYCLE POUR LE CYCLE 3

LECON	OBJECTIFS	CONTENU
1	<ul style="list-style-type: none">• accepter le contact physique• Apprentissage des principes d'immobilisation	Déplacements spécifiques, horloge, déménageurs, arracher le ballon, la proie, lutte gulliver
2	<ul style="list-style-type: none">• apprentissage des rituels• découverte de la fiche de tournoi• accepter l'affrontement	Echauffement en équipe: motricité spécifique; gulliver: stabilisation des immobilisations + règlement. tournoi
3	<ul style="list-style-type: none">• se constituer un répertoire de solutions pour retourner et immobiliser l'adversaire au sol.	Echauffement en équipe: motricité spécifique Les tortues et les chasseurs
4	<ul style="list-style-type: none">• Connaître les cotations d'actions au sol• faire des choix stratégiques pour gagner: identifier ses capacités• Utiliser de manière efficace des habiletés pour dominer un duel	Echauffement en duo: motricité spécifique et contact Tournoi au sol: à partir d'une position 4 pattes → retourner et immobiliser ou défendre
5	<ul style="list-style-type: none">• Debout: saisir et contrôler une jambe• savoir faire chuter à partir d'un contrôle bras sur jambe• Apprentissage du règlement	Echauffement en duo: motricité spécifique et contact Touche genoux, attrape jambe, recherche des prises bras/jambe qui permettent de faire tomber
6	<ul style="list-style-type: none">• Passer d'une saisie à un contrôle• Utiliser la force de l'adversaire pour faire tomber à partir d'un contrôle en ceinture arrière• Accepter l'affrontement• connaître le règlement et accepter le rôle d'arbitre	Echauffement en duo: motricité spécifique et saisie Lutte amazonienne, passer derrière Recherche des prises qui permettent de faire tomber à partir de la ceinture arrière Travail de lecture d'opportunité en couloir
7	<ul style="list-style-type: none">• Utiliser la force de l'adversaire pour faire tomber à partir d'un contrôle bras intérieur• connaître le règlement, savoir arbitrer• savoir remplir une feuille de match	Rugby lutte, les coqs, la croix, recherche des prises qui permettent de faire tomber à partir d'un contrôle bras intérieur. Travail de lecture d'opportunité en couloir
8	<ul style="list-style-type: none">• S'engager loyalement et en toute sécurité dans le duel• S'organiser tactiquement avant et pendant le duel pour gagner	Déplacement et échauffement spécifique Tournoi.

EVALUATION CYCLE 4

Situation de référence :

- Tournoi par poule de 3 (ou 4) de gabarits similaires. 2 poules sur la même surface d'engagement physique similaire. Organisation du tournoi en autonomie, sur chaque surface, avec fiche d'observation individuelle, chronomètre et feuille de match.
- Lutte debout
- Surface de combat : 3m de diamètre= petit cercle
- Durée : 2 minutes

Cotation d'action :

	Lutteur attaquant
Le lutteur tombe au sol, les omoplates orientés vers le tapis = « mise en danger »	3
Le lutteur tombe à plat ventre (ou à 4 pattes pour lutte debout)	1
Au sol, le lutteur retourne son adversaire en mise en danger	2
« Tombé » maintenu 5 secondes	5

- L'attaquant n'est pas sanctionné en cas d'erreur : passage sur le dos.
- L'arbitre arrête le combat et remet les lutteurs face à face, debout:
 - en cas de sortie de tapis
 - si rien ne se passe au sol
 - en cas de gestes violents

PROPOSITION DE CYCLE POUR LE CYCLE 4

LECON	OBJECTIFS	CONTENU
1	<ul style="list-style-type: none">• accepter le contact physique• Révision des principes de retournement et des décalages	Echauffement avec déplacements spécifiques et jeux tortues/ chasseurs, béret: duel à mi hauteur
2	<ul style="list-style-type: none">• Révision des principes d'immobilisation• accepter l'affrontement	Echauffement en équipe mixte: déplacement et contact, lutte gulliver, montante /descendante
3	<ul style="list-style-type: none">• Utiliser de manière efficace les solutions pour retourner et immobiliser l'adversaire• Utilisation de la fiche de tournoi, connaître les cotations au sol• accepter l'affrontement	Echauffement en équipe mixte : motricité spécifique et contact. Révision du règlement au sol. Tournoi au sol: 30'' défenseur/30'' attaquant
4	<ul style="list-style-type: none">• Se créer l'opportunité pour saisir et/ou contrôler une jambe• savoir faire chuter à partir d'un contrôle bras sur jambe• Révision du règlement	Echauffement en duo: motricité spécifique et contact Touche genoux, attrape jambe, révision des prises bras/jambe, lutte à thème: faire sortir ou faire tomber
5	<ul style="list-style-type: none">• Passer d'une saisie à un contrôle• Se créer l'opportunité pour saisir et contrôler le haut du corps• Utiliser l'opportunité à partir d'un contrôle bras intérieur	Echauffement en duo: déplacement et chute Touche épaules, attrape bras, contrôle bras, situation de lecture d'opportunité en couloir, lutte à thème
6	<ul style="list-style-type: none">• Se créer l'opportunité pour ceinturer par derrière• Utiliser l'opportunité à partir d'une ceinture arrière• connaître le règlement debout et accepter le rôle d'arbitre	Echauffement: motricité spécifique et saisie. Lutte sumo, passe derrière, lutte à thème: faire tomber à partir d'une ceinture arr ou faire sortir, tournoi debout
7	<ul style="list-style-type: none">• Se créer l'opportunité pour contrôler son adversaire debout• Reconnaître les opportunités pour faire tomber• connaître le règlement, savoir arbitrer• savoir remplir une feuille de match	Déplacement et échauffement spécifique Lutte au sol, lutte sénégalaise, lutte funambule Tournoi debout
8	<ul style="list-style-type: none">• S'engager loyalement et en toute sécurité dans le duel• S'organiser tactiquement pour gagner• Conseiller un camarade	Déplacement et échauffement spécifique Révision des prises et du règlement. Tournoi.

OUTILS D'ÉVALUATION CYCLE 4

Tous ces documents figurent en annexes

Fiche d'évaluation cycle 4

Fiche d'observation élèves

Feuille de tournoi au sol poule de 3

Feuille de tournoi au sol poule de 4

Feuille de tournoi debout poule de 3

Feuille de tournoi debout poule de 4



REGLEMENT LUTTE COLLEGE EPS (1)

REGLES D'OR : « NE PAS FAIRE MAL, NE PAS SE LAISSER FAIRE MAL »

SORTIE DE TAPIS :

AU SOL : lorsqu'une pointe du triangle formé par la tête et les épaules est en dehors du tapis

DEBOUT : lorsqu'un pied se trouve en dehors du tapis

COTATIONS :

DEBOUT → 3 POINTS : faire tomber directement en mise en danger = épaules en direction du tapis
→ 1 POINT : faire tomber sans mise en danger

AU SOL → 5 POINTS : maintenir l'adversaire 5 secondes consécutives les 2 épaules plaquées au sol,
→ 2 POINTS : retourner en mise en danger

AVERTISSEMENT → 2 POINTS : gestes dangereux, fuite de tapis, agressivité, insultes...

Attention !!! Toujours prévenir une fois avant d'avertir et rappeler les règles d'or.

REGLEMENT LUTTE COLLEGE EPS (2)

REMISE AU CENTRE DEBOUT :

- En cas de sortie de tapis
- En cas de sortie de mise en danger par le défenseur = retour à plat ventre
- En cas d'arrêt des 2 lutteurs
- Après un tombé
- Si la prise commence à l'intérieur et finit à l'extérieur du tapis : les points comptent, la lutte s'arrête puis remise debout au centre

L'arbitre est debout, au niveau du cercle rouge et suit ses lutteurs pour se faire toujours entendre

Vocabulaire : « contact », « lutter », « action lutteur... », « attention lutteur... »

Ne jamais arrêter le combat s'il y a mise en danger.
La même mise en danger peut durer tout le combat.



OUTILS

Tous ces documents figurent en annexes

Règlement EPS

Règlement UNSS

Règlement UNSS en image

Inventaire des prises

Premiers pas en lutte

Film centenaire FFL

Les productions FFL :

<https://drive.google.com/open?id=0BwmC5HHH9DxSVFRKZUxWVjBCcUk>

Les situations du stage

<https://stapsrodezcombat.wixsite.com/stapsrodezcombat>

DEMARCHE D'ENSEIGNEMENT PRIVILEGIEE



« Situation à résolution de problème à partir d'une tâche semi-définie »

→ **Consigne du professeur : précision du but, opération non déterminée.**

Exemple : « vous devez retourner votre adversaire », « vous devez toucher le genou de votre adversaire sans vous faire toucher en retour »

→ **Duel entre adversaire**

→ **Par 2 ou 3 : démonstration et recherche des solutions trouvées pour répondre à la tâche**

→ **En groupe classe : Proposition des opérations qui répondent à l'obstacle par les élèves en montrant et en expliquant avec du vocabulaire précis les solutions trouvées**

→ **Choix orienté avec le professeur des solutions efficaces et identification précises des règles d'action**

→ **Par 2 ou 3 : essai, reproduction des solutions en partenariat**

→ **Exploitation en duel des solutions trouvées**

SECURITE PASSIVE

Tenue »prêt » du corps

Poids : pas plus de
10kg d'écart

Ongles coupés

Pieds nus !!!
pas de chaussettes

Aucun bijoux

Tapis solidaires (Scratch obligatoire)

Surface : au sol → 4,5m²

à mi-hauteur → 6,5m²

debout → 9m²

SECURITE ACTIVE

Savoir accompagner au sol: → rôle de l'attaquant !!!

= contrôler la « chute »

= passer à genoux

= rentrer en contact avec le sol en 1^{er}

Savoir s'arrêter

= contrôle des émotions

Savoir arbitrer = reconnaître la dangerosité et intervenir :

sortie de tapis (installation)/ gestes techniques non maîtrisés (torsion)

