



# Enseigner la Lutte en Education Physique et Sportive (EPS)

# OBJECTIFS DU CM

## OBJECTIF 1

Transmettre les connaissances incontournables pour proposer et justifier une leçon de Lutte de la 6<sup>e</sup> à la Terminale

## OBJECTIF 2

Transmettre des connaissances fonctionnelles en les inscrivant dans la méthodologie de l'Oral 1

# SOMMAIRE DU CM

## Première partie

**Construire l'introduction** : mobiliser les connaissances incontournables sur la Lutte dans le contexte singulier d'un dossier

## Deuxième partie

**Construire une leçon de Lutte** : proposer une logique cohérente de situations adaptées de la 6<sup>e</sup> à la Terminale

## Troisième partie

**Construire la conclusion** : situer la leçon dans un projet de cycle plus large

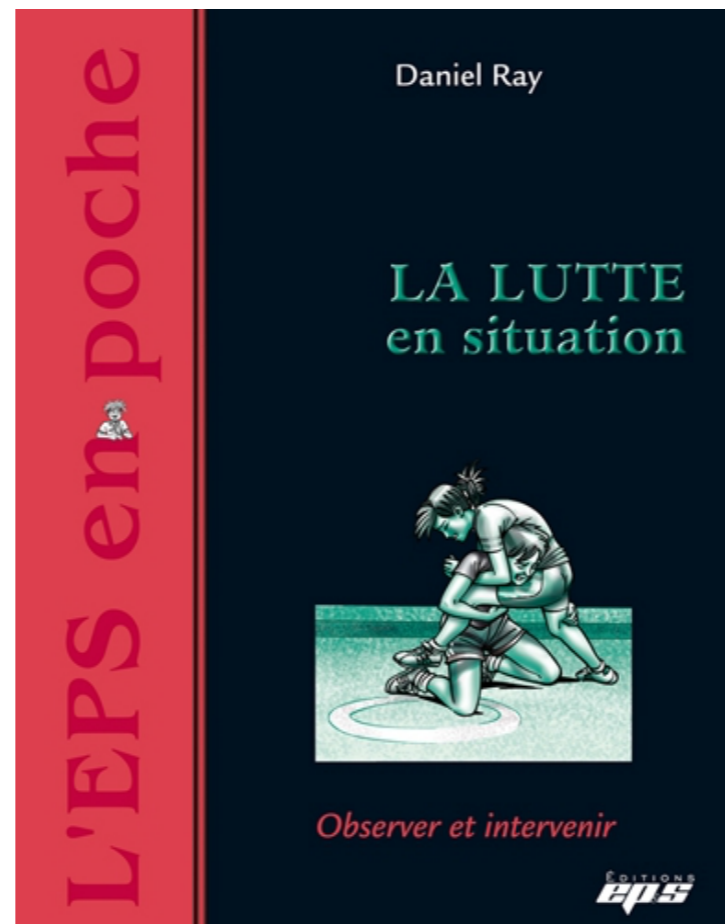
## Quatrième partie

**Se préparer à l'entretien** : témoigner d'une culture Lutte

# PREMIERE PARTIE

## Construire l'introduction :

Mobiliser les connaissances incontournables sur la Lutte dans le contexte singulier d'un dossier



# INTRODUCTION

## Méthodologie en 8 étapes



- (1) Formuler **un objectif éducatif** pour la leçon
- (2) Formuler **un objectif moteur** pour la leçon
- (3) Justifier les objectifs par la logique interne de la Lutte
- (4) Justifier les objectifs par les comportements des élèves
- (5) Justifier les objectifs par des **hypothèses en termes de ressources**
- (6) Justifier les objectifs par les **programmes de l'EPS**
- (7) Enoncer des **axes de transformations** pour chaque niveau d'élèves identifiés
- (8) Présenter sa **démarche d'enseignement** en termes de continuités et de ruptures

# INTRODUCTION

## Méthodologie en 8 étapes



- (1) Formuler **un objectif éducatif** pour la leçon
- (2) Formuler **un objectif moteur** pour la leçon
- (3) Justifier les objectifs par la logique interne de la Lutte
- (4) Justifier les objectifs par les comportements des élèves
- (5) Justifier les objectifs par des **hypothèses en termes de ressources**
- (6) Justifier les objectifs par les **programmes de l'EPS**
- (7) Enoncer des **axes de transformations** pour chaque niveau d'élèves identifiés
- (8) Présenter sa **démarche d'enseignement** en termes de continuités et de ruptures

# 1.1 Formuler un objectif éducatif

1. L'introduction

2. La leçon de Lutte

3. La conclusion

4. L'entretien

Plusieurs thématiques classiques :

(1) La citoyenneté



Lien avec la notion de rapport à la règle



Etre capable **d'arbitrer**  
et **d'être arbitré**



- Apprendre les **connaissances réglementaires**
- Apprendre à **Lutter** et reconnaître les différentes situations favorables d'attaque.
- Gagner de l'**assurance** pour prendre des décisions et les assumer en tant qu'arbitre
- Accepter de **gagner ou perdre** dans le respect du cadre réglementaire, de l'adversaire, du partenaire, de l'arbitre, du matériel
- Tenter d'influer sur le **rapport à la règle**, sur le système de règles (Méard & Bertone, 1996), dans l'optique de la formation du futur citoyen

# 1.1 Formuler un objectif éducatif

1. L'introduction

2. La leçon de Lutte

3. La conclusion

4. L'entretien

Plusieurs thématiques classiques :

(2) La Solidarité

Lien avec la notion de  
d'entraide

Etre capable d'observer  
pour réguler

NOMS	CLUBS		1	2	3	4	5	6	Total Victoires	Total Points	Place
Emile		1	■	●							
François		2	●	■							
Paul		3			■						
Jean		4				■					
Marcel		5					■				
Jacques		6						■			

Poule de 3	1-2 // 2-3 // 1-3
Poule de 4	1-2 // 3-4 // 1-3 // 2-4 // 1-4 // 2-3
Poule de 5	1-2 // 4-3 // 1-5 // 2-3 // 4-5 // 1-3 // 2-5 // 1-4 // 3-5 // 2-4
Poule de 6	1-2 // 3-4 // 2-6 // 1-5 // 4-6 // 2-3 // 1-6 // 4-5 // 1-3 // 2-5 // 3-6 // 1-4 // 3-5 // 2-4 // 5-6

- Apprendre à **Lutter** en construisant un regard d'**observateur** cultivé et lucide.
- Avoir une **pratique réflexive** sur son activité de **Lutteur**.
- Utilisation de **grilles (Observation et Evaluation)** adaptées au niveau des élèves ainsi qu'aux objectifs de cycle.
- Être capable de comprendre les critères d'évaluation puis de prélever des **informations** sur l'activité des **Lutteurs**.
- Rôle essentiel de l'enseignant pour **accompagner** l'activité de l'élève.



# 1.1 Formuler un objectif éducatif

1. L'introduction

2. La leçon de Lutte

3. La conclusion

4. L'entretien

Plusieurs thématiques classiques :

(3) La mise en projet.



Lien avec la notion  
**d'autonomie**



Etre capable de **coacher**  
ses partenaires



**Intérêts du rôle du coach.**

- Apprendre à se mettre au service du **Lutteur** en lui apportant des **indicateurs d'observation** supplémentaires.
- **Questionner** le **Lutteur** sur ce qu'il a perçu, l'aider à trouver des solutions, le rassurer, l'encourager, le motiver, l'aider à prendre du recul dans la défaite ou la victoire en relativisant.
- Faire progresser le coach lui même par une **pratique réflexive** sur sa propre activité de **Lutteur**.

# INTRODUCTION

## Méthodologie en 8 étapes



- (1) Formuler un objectif éducatif pour la leçon
- (2) Formuler un objectif moteur pour la leçon**
- (3) Justifier les objectifs par la logique interne de la Lutte
- (4) Justifier les objectifs par les comportements des élèves
- (5) Justifier les objectifs par des **hypothèses en termes de ressources**
- (6) Justifier les objectifs par les **programmes de l'EPS**
- (7) Enoncer des **axes de transformations** pour chaque niveau d'élèves identifiés
- (8) Présenter sa **démarche d'enseignement** en termes de continuités et de ruptures

## 1.2. Formuler un objectif moteur

1. L'introduction

2. La leçon de Lutte

3. La conclusion

4. L'entretien

« L'évolution des pratiquants en milieu scolaire traduit une **logique d'augmentation, par étapes, du niveau de contraintes « manipulées » par les élèves** » (SEVE, 1994).

Recherche d'attaque directe  
Recherche de mise en danger (prise du dos / ligne d'épaules vers sol)  
Déséquilibre corporel

Recherche d'enchaînement d'attaques (Action/Réaction/Action)  
Avt/Arr ou Arr/Avt  
Recherche de l'utilisation de l'espace par des déplacements adaptés  
Choix d'un projet tactique

Continuité permanente par attaque/défense et mise en place des confusions (feintes)  
Incertitude spatiale, temporelle, événementielle  
Choix d'un projet Technico/Tactique

## 1.2. Formuler un objectif moteur

1. L'introduction

2. La leçon de Lutte

3. La conclusion

4. L'entretien

Niveaux	Objectifs
Débutant	<p><b>Lutte</b> bras tendus et cherche à préserver son équilibre au dépend d'une prise de risque en attaque. Les attaques sont souvent directes et lointaines.</p>
Débrouillé	<p><b>Lutte</b> mi-distance avec des formes de corps vers l'avant et vers l'arrière et une organisation défensive par blocage et quelques liaisons debout/sol.</p>
Confirmé	<p><b>Lutte</b> au contact avec des actions offensives variées et combinées dans plusieurs directions, des liaisons debout/sol presque systématiques et des reprises d'initiative possible en défense.</p>

# INTRODUCTION

## Méthodologie en 8 étapes



- (1) Formuler un **objectif éducatif** pour la leçon
- (2) Formuler un **objectif moteur** pour la leçon
- (3) Justifier les objectifs par la logique interne de la Lutte**
- (4) Justifier les objectifs par les comportements des élèves
- (5) Justifier les objectifs par des **hypothèses en termes de ressources**
- (6) Justifier les objectifs par les **programmes de l'EPS**
- (7) Enoncer des **axes de transformations** pour chaque niveau d'élèves identifiés
- (8) Présenter sa **démarche d'enseignement** en termes de continuités et de ruptures

# 1.3. Justifier les objectifs par la logique interne de la Lutte.

1. L'introduction
2. La leçon de Lutte
3. La conclusion
4. L'entretien

On ne parle d'activité de LUTTE que si 4 conditions sont réunies :

1. Tout d'abord, il s'agit d'une activité interindividuelle d'opposition. Le combat est effectué en 1 contre 1,
2. Cette activité est pratiquée dans un milieu stable (tapis),
3. Des règles sont définies au préalable (elles définissent des avantages, acquis par l'un ou l'autre des combattants)
4. Une incertitude sera présente en permanence, pour nos 2 protagonistes, car ils poursuivent tous les 2 le même but : À partir d'une position debout, faire chuter son adversaire afin de l'immobiliser sur le dos.

## LUTTE DES JEUX À LA LUTTE SPORTIVE

PAR F. RUBIO

Comment passer de la lutte au collège à la lutte au lycée ?



Le passage du collège au lycée et les trois années d'enseignement (seconde, première, terminale) pourraient être l'occasion d'épanouir la motricité de l'élève à propos de trois ou quatre APS programmées au sein de l'établissement, dont peut-être la lutte, en le rendant capable :

- de s'adapter aux diverses situations qu'offre la pratique particulière de tel ou tel sport,
- de réaliser, eu égard à sa morphologie et à ses aptitudes, de meilleures performances,
- de s'approprier par la suite, hors de l'école, à l'université, de futures compétences et d'autres connaissances.

### ANALYSE DE L'ACTIVITÉ

#### Définition

Dans le cadre d'une relation duelle, 1 contre 1, la lutte libre olympique est une activité d'opposition directe au corps à corps, privilégiant la saisie sur l'autre.

#### Objectifs généraux

Lors de l'affrontement, il s'agit de créer et/ou de revenir à un rapport de force favorable et de savoir le gérer.

#### Objectifs opérationnels

La conception et la mise en œuvre d'une ou plusieurs stratégies visent à augmenter l'incertitude chez l'adversaire et à diminuer les contraintes pour soi.

#### Triade spécifique

Elle est constituée par la disponibilité corporelle permanente (DCP), l'exploitation des informations pertinentes (EIP) et les attitudes dynamiques fondamentales (ADF). Spécifique aux conduites élaborées dans les sports d'opposition, sports de combat et sports de raquettes, la triade est l'objet d'une construction progressive. Dans la pratique de l'activité lutte, ces trois processus sont indissociables et complémentaires.

La DCP fait appel d'une part aux qualités physiques générales (endurance, vitesse, puissance, souplesse, adresse, etc.), d'autre part au bagage technico-tactique essentiel en tant qu'attaquant (ATA) et défenseur (DEF) pour les contrôles, les formes de corps, etc.

L'EIP suppose la prise en compte de signes, d'indices révélateurs extérieurs (l'autre, l'espace, le temps, le score, etc.), mais aussi proprioceptifs et kinesthésiques (l'équilibration, le contact, le toucher, etc.).

# 1.3. Justifier les objectifs par la logique interne de la Lutte.

1. L'introduction
2. La leçon de Lutte
3. La conclusion
4. L'entretien

- **L'activité résumée est donc simple :**
  - A) D'une position debout... (En « garde » face à face),
  - B) Nous assisterons à des chutes provoquées par l'un ou l'autre des protagonistes,
  - C) Dès l'arrivée au sol ; celui en position avantageuse tentera d'immobiliser son adversaire, sur le dos.
- Mais une adaptation de l'apprentissage est effectuée en milieu scolaire**

## AMENAGEMENT SCOLAIRE POSSIBLE

**D'une position au sol, prendre le dos, mettre en danger ou immobiliser.**



**D'une position à mi-hauteur, prendre le dos, mettre en danger, emmener au sol pour immobiliser.**



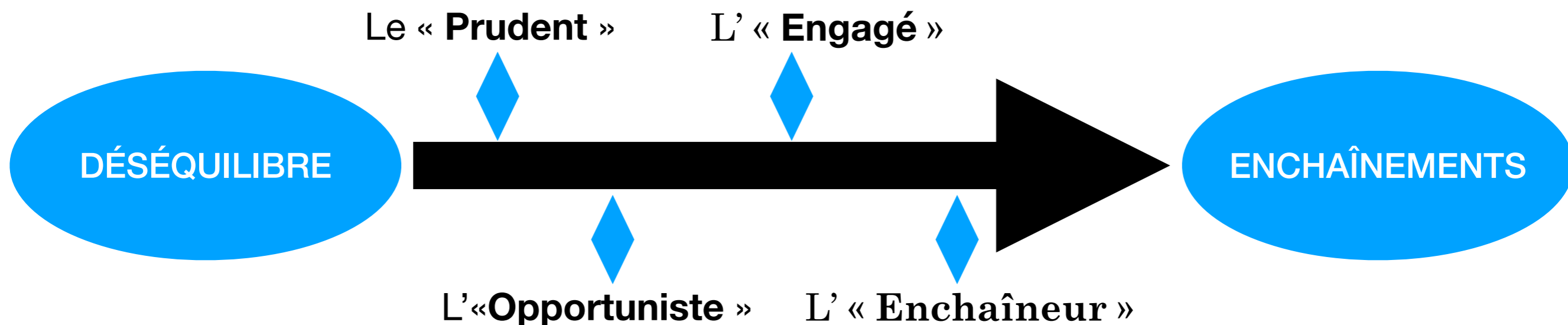
**D'une position debout, prendre le dos, mettre en danger en projetant au sol pour immobiliser**

# 1.3. Justifier les objectifs par la logique interne de la Lutte.

1. L'introduction
2. La leçon de Lutte
3. La conclusion
4. L'entretien

## Les styles de Lutte

- Des styles de **Lutte** à distance bras tendus (Attaque et Défense) à une **Lutte** orientée vers un corps à corps, de la continuité dans les actions d'attaque et de défense et des liaisons debout/sol.
- **Des choix tactiques** plutôt orientés vers la préservation de son propre équilibre à **des choix tactiques** nécessitant une mise en danger de l'équilibre de couple.
- En fonction du niveau de **Lutte**, une centration sur la recherche du déséquilibre vers un enchaînement des actions, avant de se situer réellement au sein de la dialectique attaque/défense.





# Comparaison entre **Lutteur** débutant et le Confirmé

Lutte à distance (peu de contacts)	Accepte le contact corps à corps
En assaut debout, a ses jambes tendues et corps cassé en 2	Lutte fléchi, près du sol.
Adopte une posture droite, proche de la verticale en assaut debout.	Lutte dans des postures allant de l'extension (cambré) à la flexion (en boule) maximales.
À du mal à accepter le déséquilibre. Agit dans un cône de faible amplitude.	Agit en se déséquilibrant
S'équilibre surtout sur le tapis en combat au sol. S'appuie sur l'adversaire.	Lutte en prenant des appuis sur l'adversaire.
Stoppe les actions engagées debout. Ne les poursuit pas au sol.	Lie facilement des actions engagées debout et au sol
Utilise essentiellement les mains pour saisir l'adversaire.	Tient par diverses parties du corps: coince avec l'aisselle, saisie l'avant-bras, crochète la jambe.
Privilégie l'orientation face à l'adversaire.	Agit avec l'adversaire dans le dos.
Lutte en étant très tonique, crispé.	Dissocie les actions des différentes parties du corps.
Dirige ses actions vers l'avant.	Attaque dans toutes les directions.
Ne gère pas ses efforts. Les actions sont coûteuses en énergie. Se fatigue vite.	Gère ses efforts durant le combat.
Attaque en allant droit au but. Agit très souvent de la même façon.	Attaque et défend à partir de stratégies variées allant de l'attaque directe à indirecte.
Défend à partir de réactions réflexes.	Structure sa défense, anticipe les actions adverses. Tend des pièges.
Prends sur l'adversaire et le tapis des repères essentiellement visuels.	S'informe au moyens de repères visuels et/ou kinesthésiques.
Centré sur soi, prend peu d'informations extérieur (ex: ignore le score, le temps)	Intègre les données extérieures (score, temps, espace, etc...)
Agit sans tenir compte de l'adversaire.	Agit en tenant compte de l'adversaire.

## LES CONTRADICTIONS À RÉSOUDRE POUR LE LUTTEUR

### • Attaquer et défendre

La lutte est une activité physique de combat de préhension. Gagner suppose d'atteindre deux objectifs: **saisir** et **déséquilibrer**. En effet, chaque situation debout ou à terre, suppose la recherche de saisies pour attraper et tenir l'autre et tenter de le déstabiliser. À haut niveau, souvent, celui qui réussit à réaliser cette action en premier l'emporte. Quatre intentions majeures dictent le comportement du lutteur qui attaque ; et le défenseur, qui ne se laisse pas faire, est confronté aux problèmes inverses (voir tableau ci-dessous).

<b>Attaquer</b>	<i>Et</i>	<b>Défendre</b>
Mettre à terre depuis la position debout	<i>sans</i>	Se faire mettre à terre
Retourner et mettre sur le dos	<i>sans</i>	Se faire retourner et mettre sur le dos
Maintenir sur le dos	<i>sans</i>	Se faire maintenir sur le dos
Faire sortir du cercle	<i>sans</i>	Se faire sortir du cercle

Le lutteur est donc confronté en permanence à cette contradiction : attaquer et défendre dans le même geste, c'est-à-dire **oser** (prendre des risques) et **se préserver** (se protéger).

### • Combattre sans faire mal

La lutte présente un risque corporel, lié à la chute et aux coups involontaires. L'intégrité physique des deux adversaires dépend de leur maîtrise d'exécution.

<b>Manipuler, se mouvoir</b>	<i>Et</i>	<b>Se contrôler</b>
Tomber	<i>sans</i>	Se faire mal
Faire tomber l'autre	<i>sans</i>	Lui faire mal Se faire mal
Forcer l'autre en le manipulant	<i>sans</i>	Lui faire mal Se faire mal

Manipuler le corps de l'autre, objet lourd, mobile, ne se laissant pas faire, est source de blessures (voir le tableau ci-dessus).

<https://vimeo.com/78473598>



# INTRODUCTION

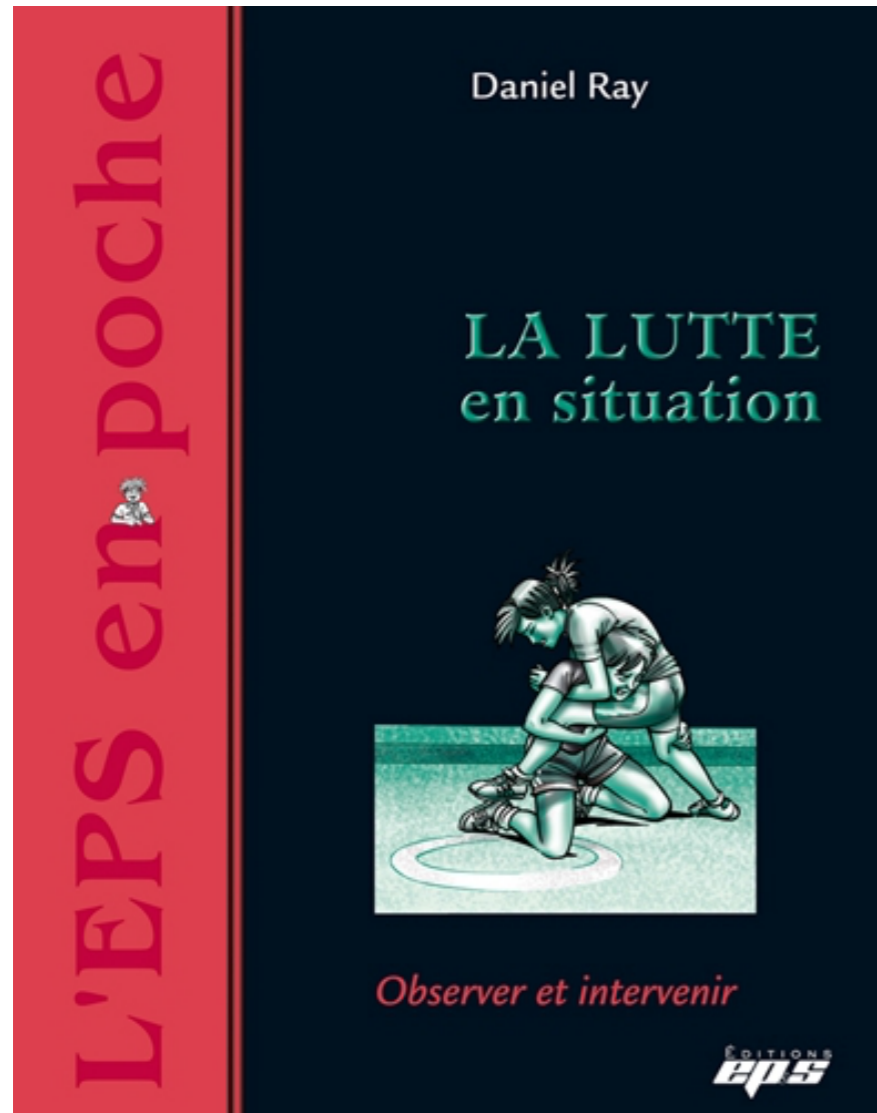
## Méthodologie en 8 étapes



- (1) Formuler **un objectif éducatif** pour la leçon
- (2) Formuler **un objectif moteur** pour la leçon
- (3) Justifier les objectifs par la logique interne de la Lutte
- (4) **Justifier les objectifs par les comportements des élèves**
- (5) Justifier les objectifs par des **hypothèses en termes de ressources**
- (6) Justifier les objectifs par les **programmes de l'EPS**
- (7) Enoncer des **axes de transformations** pour chaque niveau d'élèves identifiés
- (8) Présenter sa **démarche d'enseignement** en termes de continuités et de ruptures

# 1.3. Justifier les objectifs par les comportements d'élèves.

1. L'introduction
2. La leçon de Lutte
3. La conclusion
4. L'entretien



Des conduites typiques d'élèves définies à partir de 4 indicateurs :

1. Déséquilibrer l'adversaire

2. S'informer pour faire tomber

3. Coller l'adversaire

4. Réagir selon l'adversaire

# 1.3. Justifier les objectifs par les comportements d'élèves.

1. L'introduction
2. La leçon de Lutte
3. La conclusion
4. L'entretien

## Niveau Débutant 6ème/5ème

Déséquilibrer l'adversaire	S'informer pour faire tomber	Coller l'adversaire	Réagir selon l'adversaire
<ul style="list-style-type: none"><li>- L'attaquant adopte une position très statique</li><li>- Se sert essentiellement de ses bras.</li><li>- S'équilibre au sol sur ses 2 genoux</li><li>- Lâche une main ou les 2 lorsqu'il est déséquilibré vers l'avant</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- L'attaque se fait en 2 parties distinctes: La Saisie / Le Déséquilibre</li><li>- Attaque souvent les yeux fermés</li><li>- Les saisies sont relâchées.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Les mains saisissent séparément sans se joindre sur des attaque jambes</li><li>- Les mains peuvent changer de place en cours d'action.</li><li>- Les bras sont tendus</li><li>- Le corps est penché vers l'avant la tête sur le coté</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Le déséquilibre se fait lentement, avec ralentissement voir temps d'arrêt.</li><li>- Le couple a le temps de se réajuster pour trouver une nouvelle position stable</li><li>- Pas de changement de direction dans l'attaque malgré la réaction du partenaire.</li></ul>

# 1.3. Justifier les objectifs par les comportements d'élèves.

1. L'introduction
2. La leçon de Lutte
3. La conclusion
4. L'entretien

## Niveau Débrouillé 4ème

Déséquilibrer l'adversaire	S'informer pour faire tomber	Coller l'adversaire	Réagir selon l'adversaire
<ul style="list-style-type: none"><li>- L'attaquant se déplace souvent sur un axe Avt/Arr ou Arr/Avt</li><li>- Se sert de ses bras et de ses jambes</li><li>- S'équilibre au sol en écartant ses appuis</li><li>- Arrive à fixer ses mains pour déséquilibrer</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- L'attaque se fait avec l'intention de saisir pour déséquilibrer et faire tomber</li><li>- Attaque avec plus de précision car les informations sont plus visuelles</li><li>- Les saisies sont maintenues</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Les mains sont jointes lors des saisies aux jambes</li><li>- Les mains ne changent pas de place en cours d'action.</li><li>- Les bras sont fléchis et le partenaire au contact</li><li>- Le corps est bien droit permettant un transfert des forces.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Le déséquilibre se fait avec timing.</li><li>- L'attaquant peut changer de direction si la réaction du partenaire se fait sentir.</li></ul>

# 1.3. Justifier les objectifs par les comportements d'élèves.

1. L'introduction
2. La leçon de Lutte
3. La conclusion
4. L'entretien

## Niveau Confirmé 3ème

Déséquilibrer l'adversaire	S'informer pour faire tomber	Coller l'adversaire	Réagir selon l'adversaire
<ul style="list-style-type: none"><li>- L'attaquant se déplace sur tous les axes.</li><li>- Se sert de l'ensemble de son corps.</li><li>- S'équilibre au sol en écartant ses appuis et e étant mobile.</li><li>- Arrive à fixer ses mains pour déséquilibrer et est capable de modifier leurs positions si la situation l'exige.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- L'attaque se fait de façon intentionnelle</li><li>- Attaque avec plus de précision car les informations sont plus visuelles</li><li>- Les saisies sont maintenues</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Les contacts sont corps à corps</li><li>- Sur toutes les parties du corps</li><li>- Le contact est systématiquement recherché</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Les attaques sont combinées</li><li>- Les liaisons Debout/Sol sont systématiques</li><li>- S'adapte aux spécificités de l'adversaire</li></ul>



# 1.3. Justifier les objectifs par les comportements d'élèves.

1. L'introduction
2. La leçon de Lutte
3. La conclusion
4. L'entretien

**Débutant**  
(6<sup>ème</sup> – 5<sup>ème</sup>)

Recherche de stabilité, **Lutte à distance au sol.**

Recherche du déséquilibre par des attaques directes, (**Lutte au Sol ou Debout**) tente de se rapprocher du corps de l'adversaire. **Lutte à mi-distance.**

**Débrouillé**  
(4<sup>ème</sup>)

Recherche d'enchainements simples sur un axe avant/arrière ou arrière/avant, **Lutte au contact.**

**Confirmé**  
(3<sup>ème</sup>)

Recherche des déséquilibres par un travail d'action/réaction et cherche à poursuivre au sol afin d'exécuter un **Tombé.**

S'adapte aux contraintes imposées par l'adversaire, combine ses actions dans plusieurs directions, enchaîne systématiquement au sol.

# INTRODUCTION

## Méthodologie en 8 étapes



- (1) Formuler **un objectif éducatif** pour la leçon
- (2) Formuler **un objectif moteur** pour la leçon
- (3) Justifier les objectifs par la logique interne de la Lutte
- (4) Justifier les objectifs par les comportements des élèves
- (5) **Justifier les objectifs par des hypothèses en termes de ressources**
- (6) Justifier les objectifs par les **programmes de l'EPS**
- (7) Enoncer des **axes de transformations** pour chaque niveau d'élèves identifiés
- (8) Présenter sa **démarche d'enseignement** en termes de continuités et de ruptures

## **1.5. Justifier les objectifs par des hypothèses en termes de ressources.**

1. L'introduction
2. La leçon de Lutte
3. La conclusion
4. L'entretien

**GOIRAND (1998) « L'activité se déploie sur plusieurs plans qui s'enchâssent les uns dans les autres et qui structurent une pensée et une action cohérentes. Nous tenterons d'interpréter l'activité de l'élève selon 3 logiques qui définissent le contenu de la compétences en action » :**

- **La logique biomécanique**
- **La logique bio-informationnelle**
- **La logique bio-affective**

## 1.5. Justifier les objectifs par des hypothèses en termes de ressources.

1. L'introduction
2. La leçon de Lutte
3. La conclusion
4. L'entretien

### La logique **Biomécanique**

"Donnez-moi un levier et je soulèverai le monde", Archimède.

- Les sports de combat de préhension :  
judo, lutte, sambo...
- Le système mécanique analysé gagne encore en complexité en raison de l'interaction homme + homme caractérisée par
- **une motricité contrariée de manière aléatoire.**

# 1.5. Justifier les objectifs par des hypothèses en termes de ressources.

1. L'introduction
2. La leçon de Lutte
3. La conclusion
4. L'entretien

Brousse selon Sacripanti (1987) distingue 2 types de projection

- a) les techniques qui résultent de l'application d'un couple de forces



RAMASSEMENT DE JAMBE INTÉRIEUR  
+ CHASSÉ INTÉRIEUR



CEINTURE AVANT  
+ CROCHET INTÉRIEUR



RAMASSEMENT DE JAMBE INTÉRIEUR  
+ CROCHET INTÉRIEUR

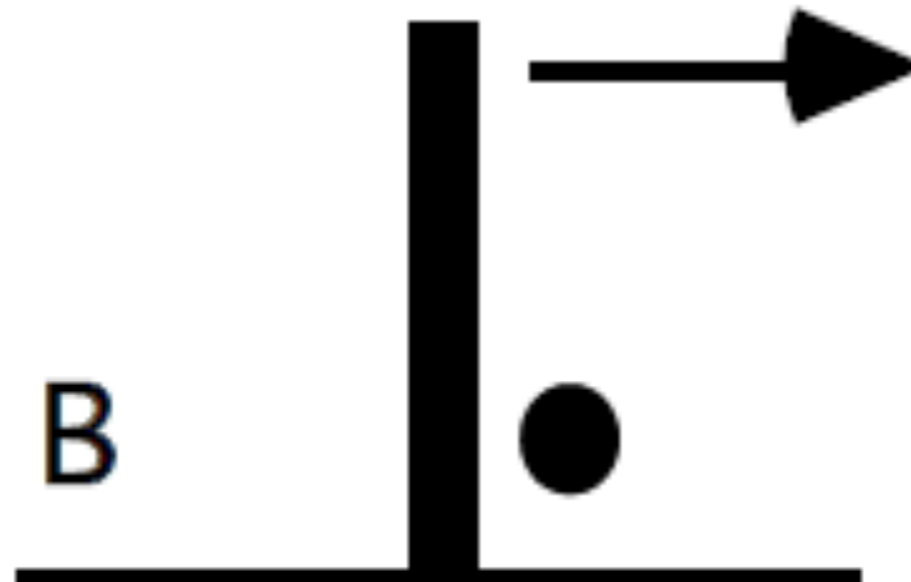
# 1.5. Justifier les objectifs par des hypothèses en termes de ressources.

1. L'introduction
2. La leçon de Lutte
3. La conclusion
4. L'entretien

- b) les techniques qui résultent de l'application d'un levier



TOUR DE HANCHE  
EN AISSELLE  
(en épaule)



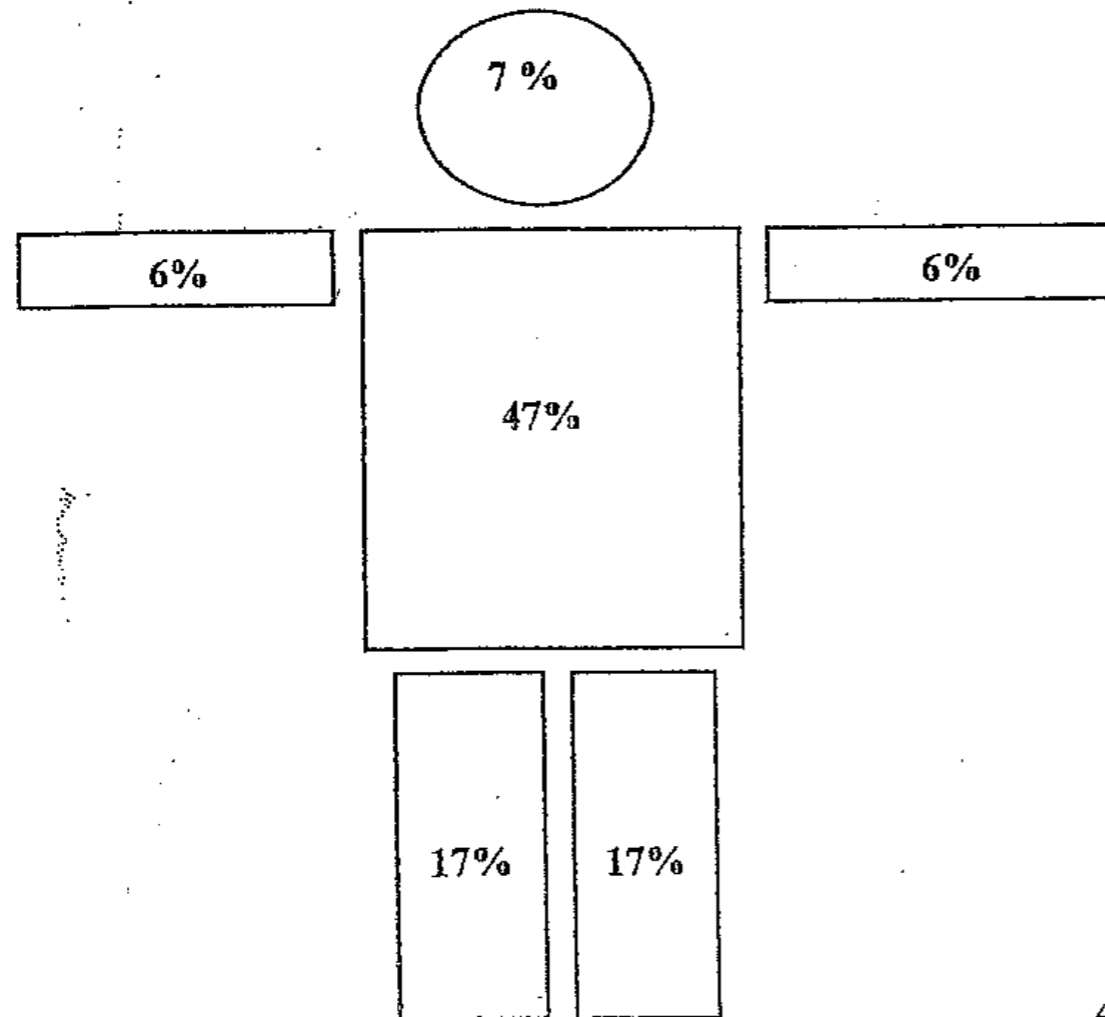
TOUR DE HANCHE  
EN CEINTURE  
(ou simple)



BRAS À LA VOLÉE

## 1.5. Justifier les objectifs par des hypothèses en termes de ressources.

1. L'introduction
2. La leçon de Lutte
3. La conclusion
4. L'entretien



Répartition des masses corporelles

## 1.5. Justifier les objectifs par des hypothèses en termes de ressources.

1. L'introduction
2. La leçon de Lutte
3. La conclusion
4. L'entretien

### Dynamique: Loi d'action / réaction

- = 3ème loi de Newton : lorsqu'un corps exerce une force sur un autre, le second exerce toujours sur le premier une force d'intensité égale, selon la même direction mais de sens opposé.
- L'action est alors identifiée comme une force interne et la réaction comme une force externe.

Par exemple au cours de la marche, lors des phases de contact avec le sol, le pied exerce sur le sol une force d'action vers le bas dont la direction et l'intensité varie à chaque instant en fonction du déroulé du pied .

- A cette force d'action correspond une force de réaction exercée par le sol sur le pied : elle est de même direction et de même intensité que la force d'action mais de sens opposé, c'est à dire dans le cas de la marche, orientée vers le haut.
- Son point d'application est appelé centre de pression. Sa position varie à chaque instant.

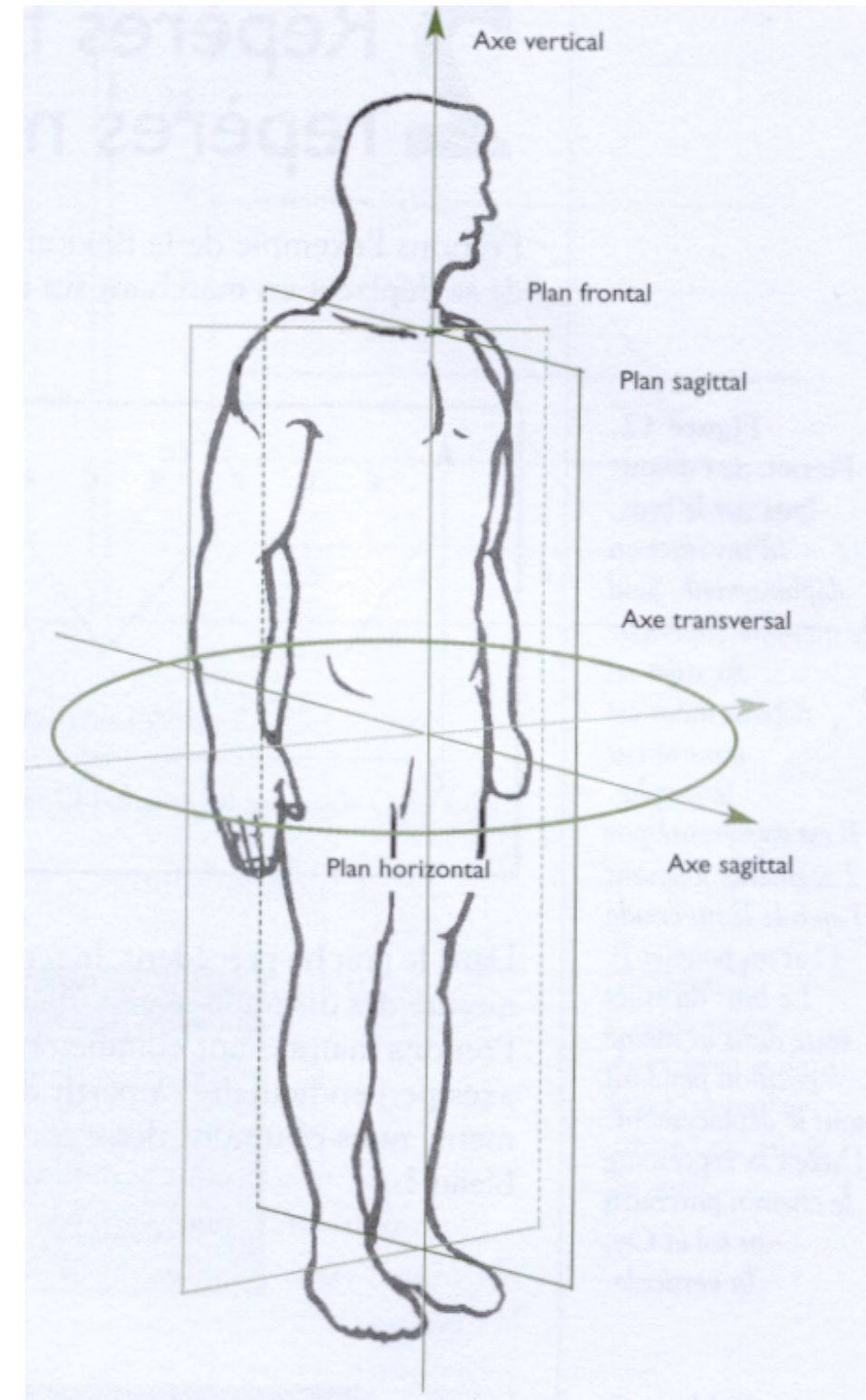


## 1.5. Justifier les objectifs par des hypothèses en termes de ressources.

1. L'introduction
2. La leçon de Lutte
3. La conclusion
4. L'entretien

### □ *Les plans et axes de mouvement :*

- L'axe transversal est celui qui passe par les hanches.
- L'axe longitudinal passe par la tête et les pieds.
- L'axe antéro-postérieur passe par le ventre et le dos.
- Le plan sagittal est celui qui coupe en partie gauche et partie droite notre corps. C'est sur ce plan que se font les mouvements autour de l'axe transversal.
- Le plan frontal est celui qui sépare le corps en partie avant et partie arrière. Les mouvements autour de l'axe antéro-postérieur se font par rapport à cet axe.
- Le plan horizontal/transversal est le plan qui scinde le corps en partie haute et partie basse. C'est dans ce plan que se font les mouvements autour de l'axe longitudinal.





D.R.

## FRANCIS TRILLES

### « Quatre invariants déterminés scientifiquement »

*Ce chercheur et judoka, maître de conférence à l'Université des Sports de Poitiers, avec son compère Roger Cadière et l'un de ses élèves, Laurent Blais, a exploré scientifiquement la question de la projection, bardant des judokas de haut niveau de capteurs et calculant des angles d'inclinaison. Il en a tiré des conclusions qui intéressent la Fédération Française de Judo autant qu'elles la rendent frileuse.*

**S**ur moroté-seoi-nage, notre étude montre à la fois des différences entre nos experts, mais aussi des similitudes, qu'il nous paraît très utile de connaître pour mieux comprendre ce que l'on peut appeler les « invariants » de la technique. Pour nous, ils sont au nombre de quatre, auxquels on peut ajouter un cinquième.

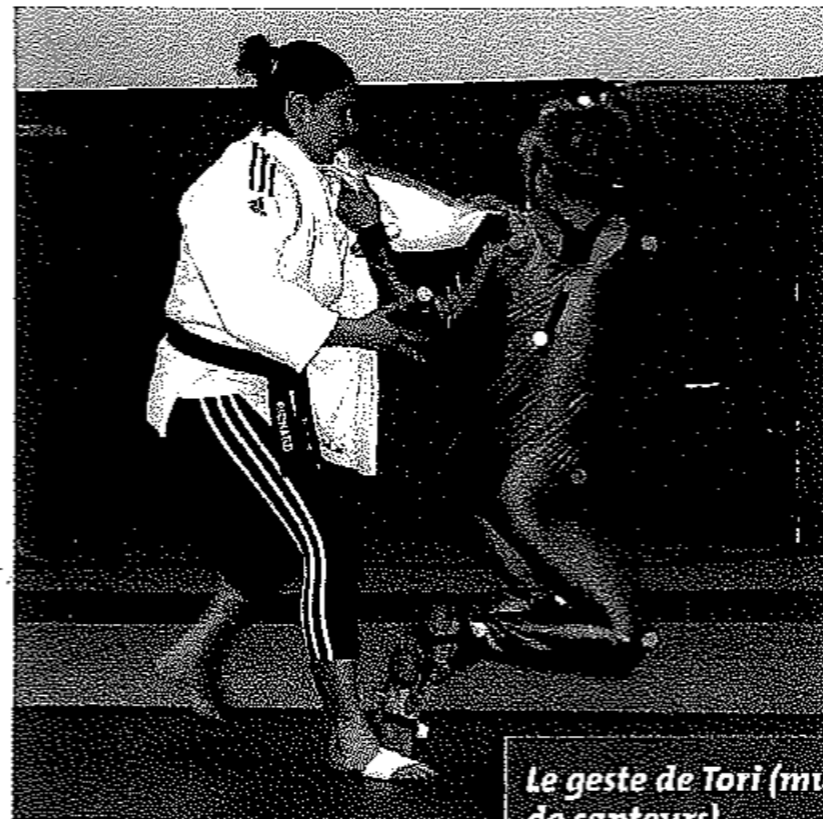
**1) Le décalage vertical.** Ce qu'on appelle « passer en-dessous ». Pour les bons spécialistes, cette différence peut atteindre 60 à 70%.

**2) Le décalage antéro-postérieur.** Le fait de s'engager entre les jambes du partenaire sur le plan horizontal. Là encore, certains bons spécialistes vont carrément de l'autre côté des jambes. En tobikomi (en avançant), c'est Tori qui se place en-dessous de Uke. En hiki-dachi, c'est Uke qui est amené par-dessus Tori.

**3) L'inclinaison.** Le corps de Tori est incliné dans la direction de la chute. Il recherche la mise en parallèle du corps de Uke avec le sien. Avec le décalage vertical simultanément, il y a un glissement de ces deux lignes l'une par rapport à l'autre.

**4) La torsion hanche / épaule.** Comme dans un lancer d'athlétisme, le bassin, libre, tourne avant les épaules, fixé par la saisie. La rotation du bassin entraîne le reste. La différence peut être de 90%.

**5)** (Le dernier élément pourrait être **l'inclinaison de Tori avant l'action**. Tori s'incline vers Uke pour le faire réagir, ou dans le sens de la projection pour fixer Uke dans un pré-déséquilibre.)



FRANCIS TRILLES

*Le geste de Tori (muni de capteurs) a été décortiqué scientifiquement par l'équipe de Francis Trilles.*

## 1. L'introduction

## 2. La leçon de Lutte

## 3. La conclusion

## 4. L'entretien



BRAS À LA VOLÉE

## 1.5. Justifier les objectifs par des hypothèses en termes de ressources.

1. L'introduction
2. La leçon de Lutte
3. La conclusion
4. L'entretien

### Moment de force

#### □ *Cas général*

Pour différencier les forces impliquées dans les mouvements linéaires de celles impliquées dans les mouvements circulaires, les physiciens donnent le nom de « *moment de force* » (ou « *moment* » tout court) à l'effet de rotation liée à l'application d'une force sur un corps. Cette notion fait intervenir deux facteurs : la *force* responsable du mouvement et la *distance* à laquelle cette force est appliquée par rapport à l'axe autour duquel se fait la rotation.

## 1.5. Justifier les objectifs par des hypothèses en termes de ressources.

1. L'introduction
2. La leçon de Lutte
3. La conclusion
4. L'entretien

Pour comprendre ce concept, imaginons que l'on veuille pousser (force externe) sur un livre posé sur une table (Figure 1). Trois cas peuvent être envisagés.

1°) Si la direction de la poussée passe par le centre de gravité (CG) du livre, il en résultera un mouvement en ligne droite. On dit aussi que la somme des forces (ou force nette) s'exerçant sur le livre provoque une translation de son CG (Figure 1A).

2°) Si cette direction passe par l'un des coins du livre, le livre aura à la fois un mouvement en ligne droite et tournera autour de l'axe (perpendiculaire à la table) passant par son CG. La force nette entraînera un mouvement de translation et de rotation (Figure 1B).

3°) Enfin, l'on exerce une pression avec deux doigts sur deux coins opposés, le livre fera une rotation (pure) autour de l'axe passant par son CG (Figure 1C).

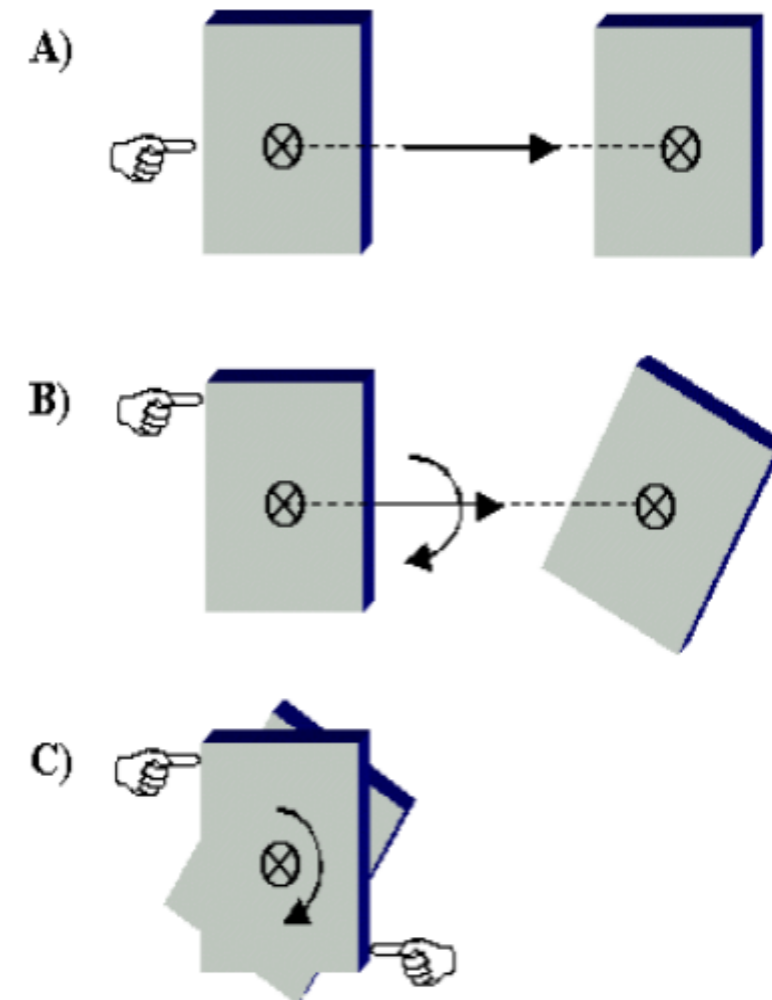


Figure 1 : Effet de la poussée exercée par la main en fonction de sa direction par rapport au CG. En A, application d'une force centrée ; en B, application d'une force excentrée ; en C, application d'un couple de force.

# 1.5. Justifier les objectifs par des hypothèses en termes de ressources.

Pour savoir quelle quantité de rotation a été créée par l'application de cette force sur le livre, il suffit de multiplier l'intensité de la force ( $F$ ) par son bras de levier ( $d$ ), c'est-à-dire la distance perpendiculaire entre la droite d'application de la force et le CG du livre (Figure 2). On dispose alors de deux façons pour réguler la rotation ainsi créée : varier l'intensité de la force ( $F$ ) mesurée en newton (N) et/ou le bras de levier ( $r$ ) mesurée en mètre (m). Le moment s'exprime par conséquent en Newton-mètre (Nm).

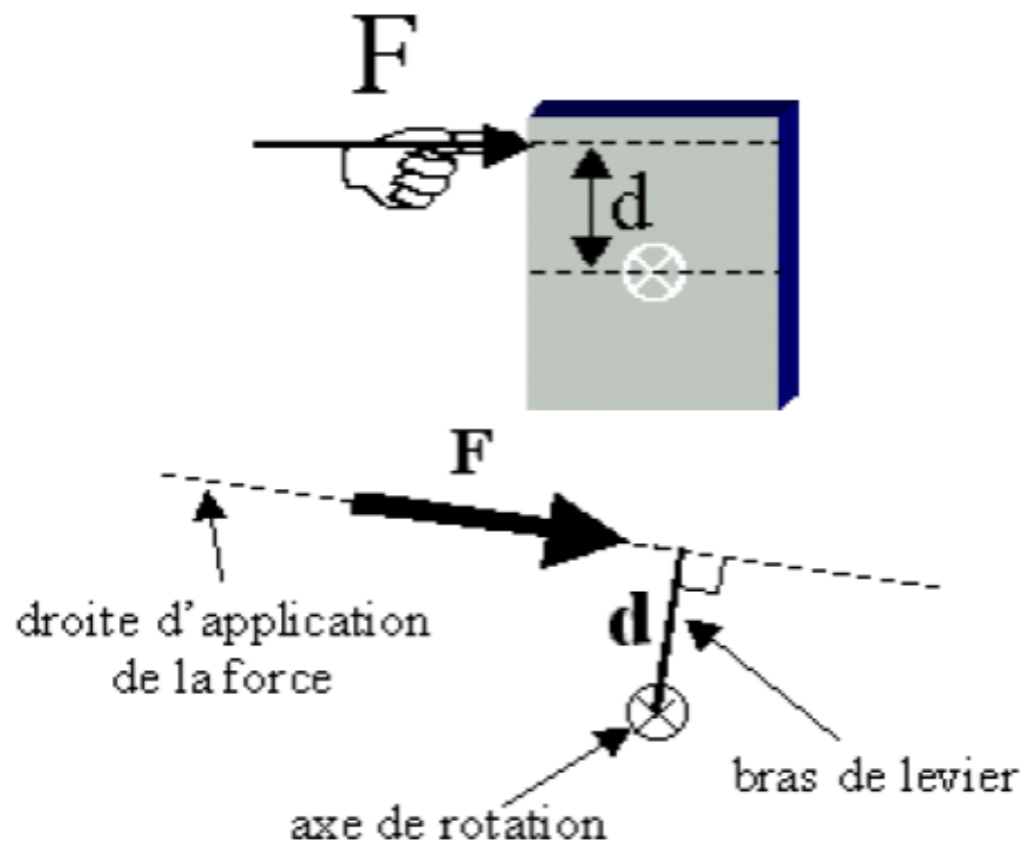
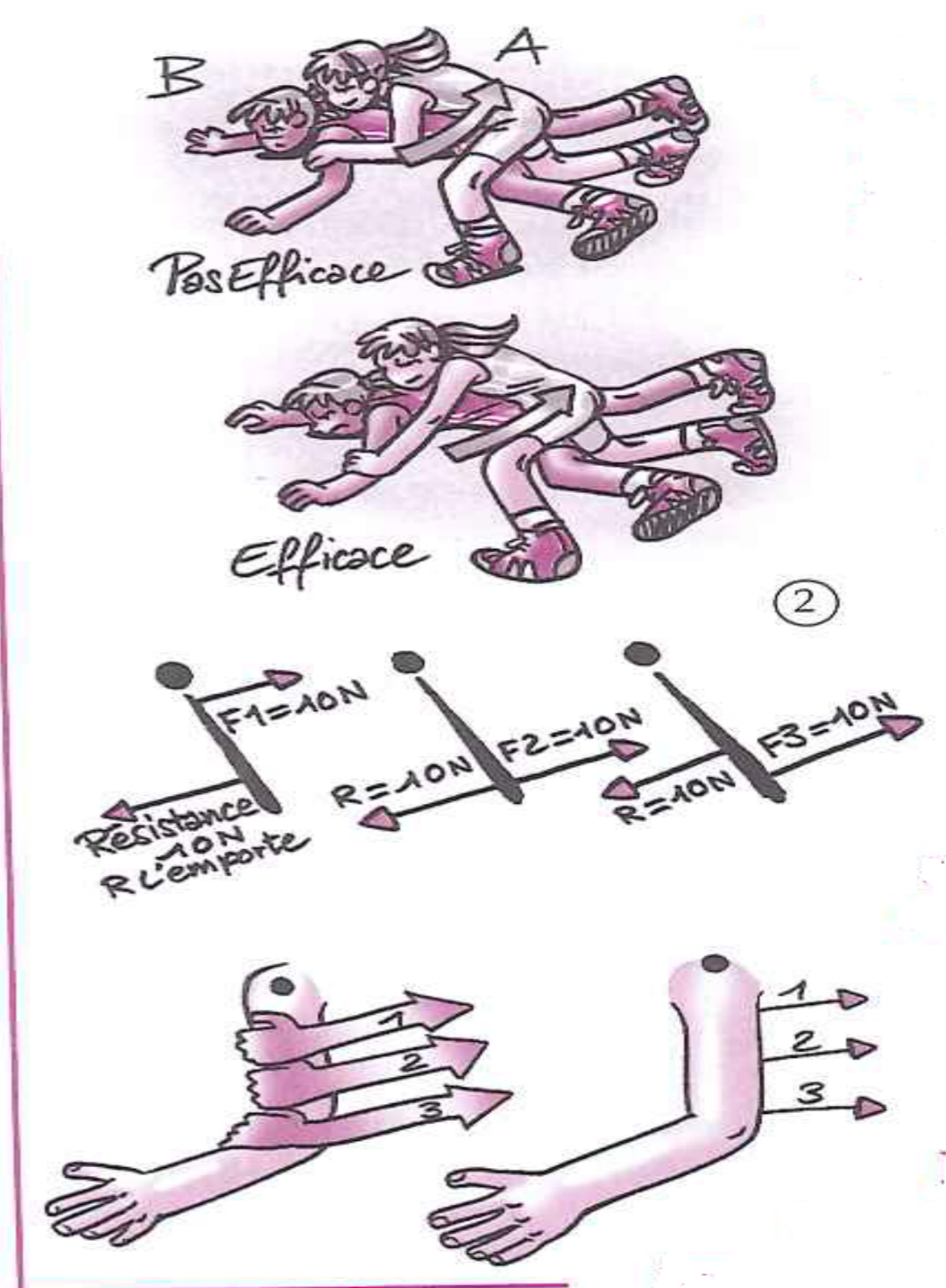


Figure 2 : Composante d'un moment de force. On peut contrôler l'effet de rotation créé par l'application d'une force excentrée en variant 1°) son intensité et/ou 2°) son bras de levier.

1. L'introduction
2. La leçon de Lutte
3. La conclusion
4. L'entretien



## 1.5. Justifier les objectifs par des hypothèses en termes de ressources.

Maintenant, utilisons la notion de moment de force pour expliquer un autre phénomène : la difficulté que l'on a à mettre en rotation un objet autour d'un axe. Notre expérience quotidienne nous apprend que la difficulté à déplacer un objet (inertie) est inversement proportionnelle à sa masse : plus l'objet est lourd, plus il est difficile de le mettre en mouvement ou de l'arrêter.

Pour la rotation, c'est la même chose, sauf que l'on ajoute un paramètre important : la *distance de la masse (ou de son CG) par rapport à l'axe de rotation* (à nouveau un bras de levier). Plus la masse de l'objet est proche de l'axe de rotation, plus il sera facile de le faire tourner ou d'arrêter sa rotation. L'inverse est aussi vrai. Ce phénomène est résumé par la notion de « *moment d'inertie* ». Le terme « moment » est utilisé ici pour rappeler que l'on s'intéresse aux rotations. Ici encore, le moment d'inertie correspond au produit de la masse de l'objet par la distance de celle par rapport à l'axe de rotation élevée au carré ( $m \times r^2$ ). Ainsi, le rayon s'avère avoir un effet beaucoup plus important que la masse elle-même.

Ceci est illustré par la Figure 7 qui représente une situation où l'on veut faire tourner un poids placé au bout d'une corde (Figure 7A) comme on le ferait pour une boule de bilboquet. Multiplier la masse par 2, multiplie l'inertie de rotation par 2 (Figure 7B). Par contre, multiplier par 2 la longueur du fil, multiplie par 4 cette même inertie de rotation (Figure 7C).

1. L'introduction
2. La leçon de Lutte
3. La conclusion
4. L'entretien

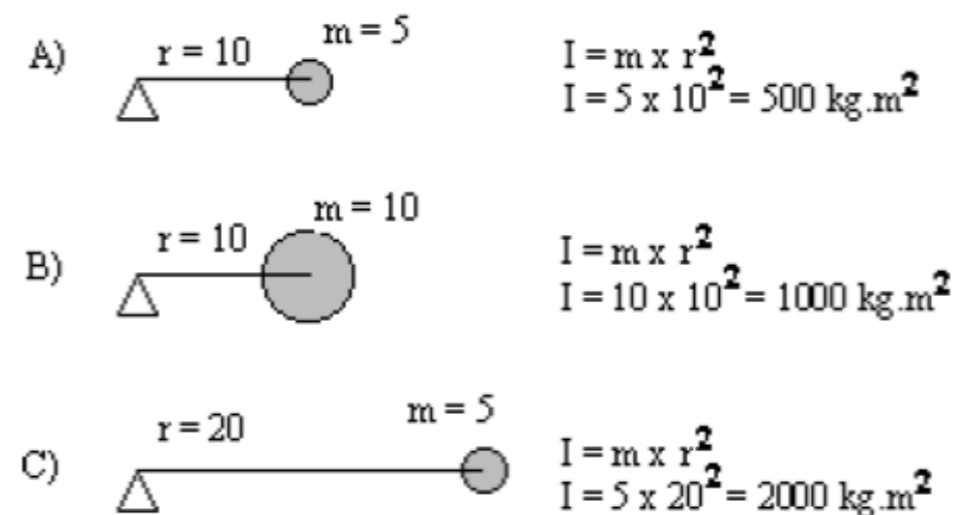
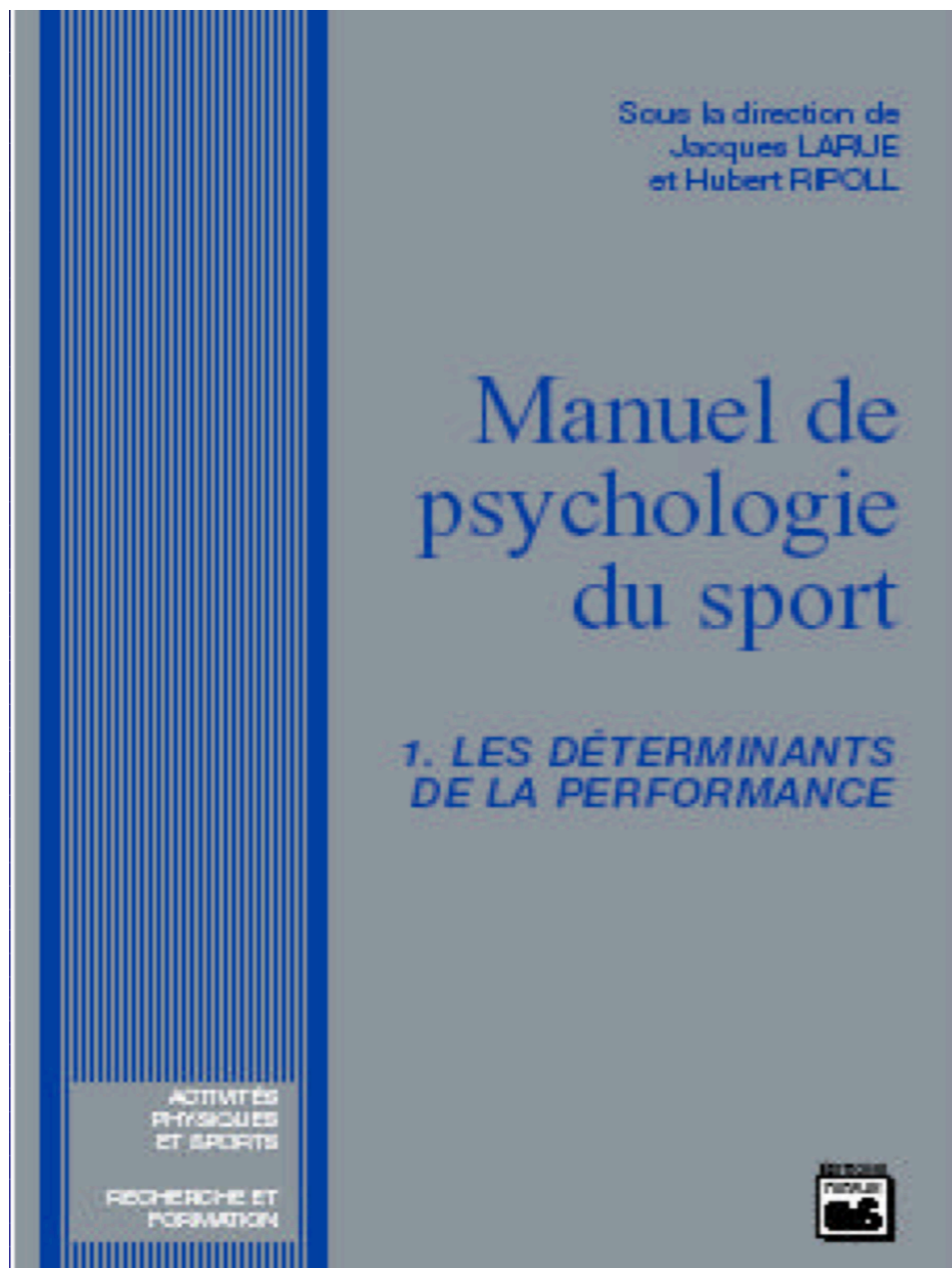


Figure 7 : Moment d'inertie. La résistance à la mise en rotation d'un corps est fonction à la fois de la masse de ce corps et de la distance entre le CG de cette masse et l'axe de rotation (A). Mais les effets de ces deux paramètres ne sont pas les mêmes. Ainsi, en multipliant par 2 la masse du corps (B) on multiplie par deux l'inertie de rotation. Par contre, en multipliant par 2 le rayon de rotation, l'inertie de rotation est multipliée par 4.

## 1.5. Justifier les objectifs par des hypothèses en termes de ressources.

1. L'introduction
2. La leçon de Lutte
3. La conclusion
4. L'entretien

# La logique **Bio-Informationnelle**



## Contraintes et demandes informationnelles des situations sportives

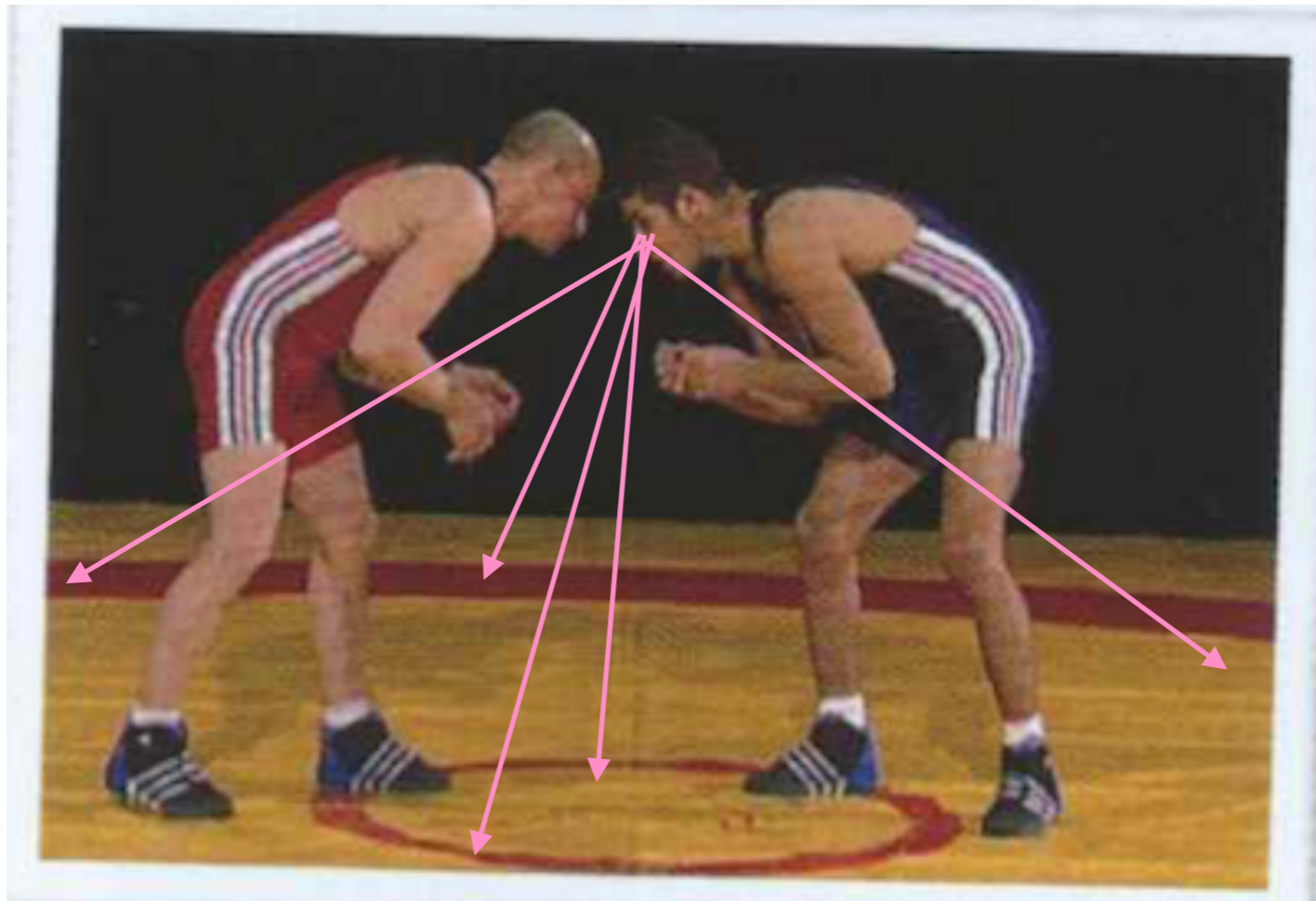
- 1/ Contraintes **spatiales**
- 2/ Contraintes liées à l'**incertitude**
- 3/ Contraintes **temporelles**
- 4/ Contraintes **sémantiques et sensorimotrices**

## 1.5. Justifier les objectifs par des hypothèses en termes de ressources.

1. L'introduction
2. La leçon de Lutte
3. La conclusion
4. L'entretien

### 1/ Contraintes spatiales

L'espace d'action (contrainte) dépasse généralement le champ visuel et le champ attentionnel qui sont limités.





# 1.5. Justifier les objectifs par des hypothèses en termes de ressources.

1. L'introduction
2. La leçon de Lutte
3. La conclusion
4. L'entretien

## 1/ Contraintes liées à l'incertitude

Dans les sports « informationnels », le sportif doit extraire le plus rapidement possible les éléments pertinents, les classer et les hiérarchiser par rapport à la logique de l'action

Tout ce qui peut élever le degré d'incertitude d'une situation peut être qualifié de « bruit » par rapport à des signaux qui concernent les informations pertinentes.

L'incertitude est soit manipulée par les acteurs (par ex. en sports de combat l'adversaire) ou le milieu.



Le Lutteur doit extraire le plus rapidement possible les éléments pertinents (l'attitude, la distance, l'opportunité, les placements et déplacements), les classer et les hiérarchiser par rapport à la logique de l'action

Plus le Lutteur masque son jeu, plus de chance il aura de toucher.

# 1.5. Justifier les objectifs par des hypothèses en termes de ressources.

1. L'introduction
2. La leçon de Lutte
3. La conclusion
4. L'entretien

## 1/ Contraintes **Temporelles**

- La pression temporelle impose :
  - Une gestion du compromis vitesse-exactitude
  - Une réponse alors que l'ensemble de l'espace problème n'a pas été analysé

Pour y faire face, le Lutteur fait des « paris » compte tenu de :

- Sa connaissance de la situation passée et
- Sa capacité à prédire les événements à venir



## 1.5. Justifier les objectifs par des hypothèses en termes de ressources.

1. L'introduction
2. La leçon de Lutte
3. La conclusion
4. L'entretien

### 1/ Contraintes **Sémantiques** et **Sensorimotrices**

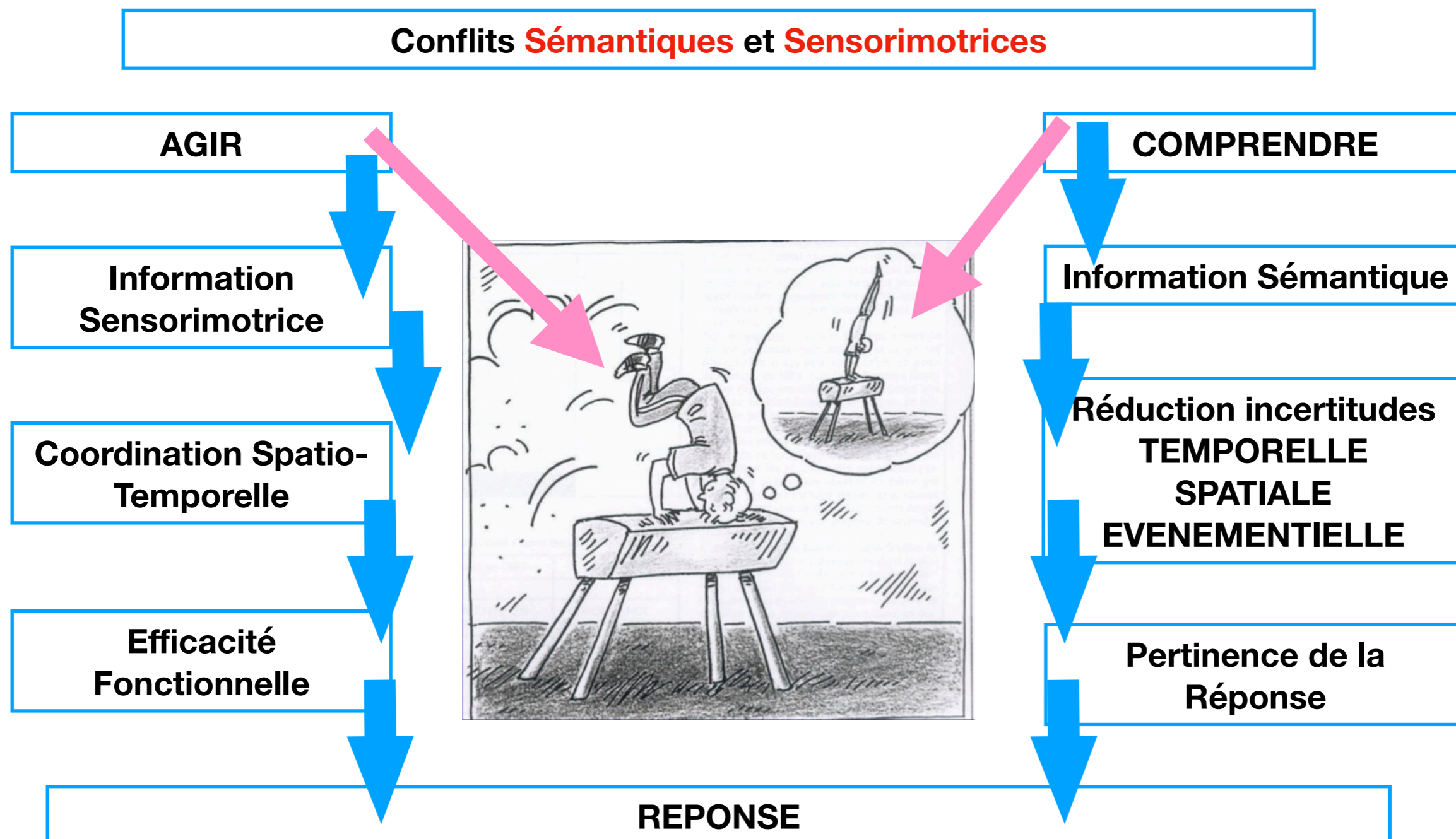
- ➔ Les informations sémantiques sont destinées à comprendre la situation. L'analyse sémantique de la situation permet d'identifier celle-ci et de l'interpréter
- ➔ Les informations sensorimotrices sont destinées à agir
- ➔ La gestion de ces contraintes se fait sur la base d'un compromis



# 1.5. Justifier les objectifs par des hypothèses en termes de ressources.

1. L'introduction
2. La leçon de Lutte
3. La conclusion
4. L'entretien

Larue, J. & Ripoll, H. (2004). Manuel de Psychologie du Sport. Tome 1 : Bases psychologiques de la performance sportive. Paris : Editions Revue EP.S, Coll. Recherche et Formation

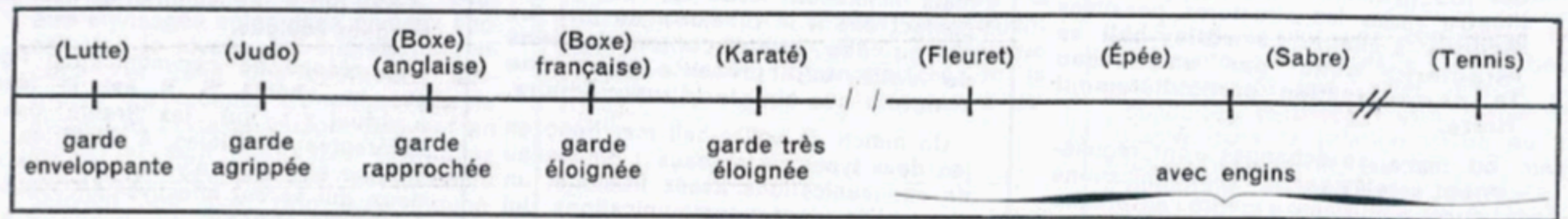


## 1.5. Justifier les objectifs par des hypothèses en termes de ressources.

1. L'introduction
2. La leçon de Lutte
3. La conclusion
4. L'entretien

# La logique **Bio-Affective**

On peut classer les Sports de Combat selon la dimension de distance de Garde



contacts de plus en plus violents

garde de plus en plus distante

Shéma S. 4

Rangement des sports d'affrontement individuel selon la « distances de garde », dimension de contre-communication motrice.

## 1.5. Justifier les objectifs par des hypothèses en termes de ressources.

1. L'introduction
2. La leçon de Lutte
3. La conclusion
4. L'entretien

« L'AFFECTIVITÉ, CLEF DES CONDUITES MOTRICES »  
(PARLEBAS, 1967)

« La construction d'une relation de plaisir à la pratique des APS, doit être considérée comme l'acquisition fondamentale en EPS, conditionnant toutes les autres acquisitions, leur réinvestissement, et en définitive leur utilité sociale »

(Delignières, 2001)

« Plus qu'une simple coloration, les émotions peuvent être considérées comme le ressort intime de l'activité de l'enseignant et des élèves lors d'un cours d'EPS »

L. Ria (2005)

## 1.5. Justifier les objectifs par des hypothèses en termes de ressources.

Gilles Bui-Xuân a initié une réflexion dans le champ de l'EPS, en théorisant notamment les étapes immuables que traverse le pratiquant dans toute activité au travers de ce qu'il a appelé le curriculum conatif. À chaque étape ses préoccupations prévalentes, ses "engagements soumis à un certain type de préoccupations", traduites ici sous la forme d'un questionnaire élémentaire :

- Étape 1, émotionnelle : Que faut-il faire ? La mobilisation du sujet est saturée en structure, en faisant appel presque exclusivement aux capacités physiques.
- Étape 2, fonctionnelle : Comment ça marche ? Le sujet s'engage dans un processus qui mêle questionnement, hypothèses, essais et conclusions provisoires en contexte. Cette démarche hypothético-déductive peut être qualifiée de tâtonnante. C'est en mobilisant sa fonctionnalité que s'opérera la maturation de cette étape.
- Étape 3, technique : Comment font ceux qui sont efficaces ? Que savent les experts ? La conquête de l'efficacité s'appuie sur des savoir-faire, et des savoirs sur le faire (critères de réalisation).

1. L'introduction
2. La leçon de Lutte
3. La conclusion
4. L'entretien



# 1.5. Justifier les objectifs par des hypothèses en terme de ressources.

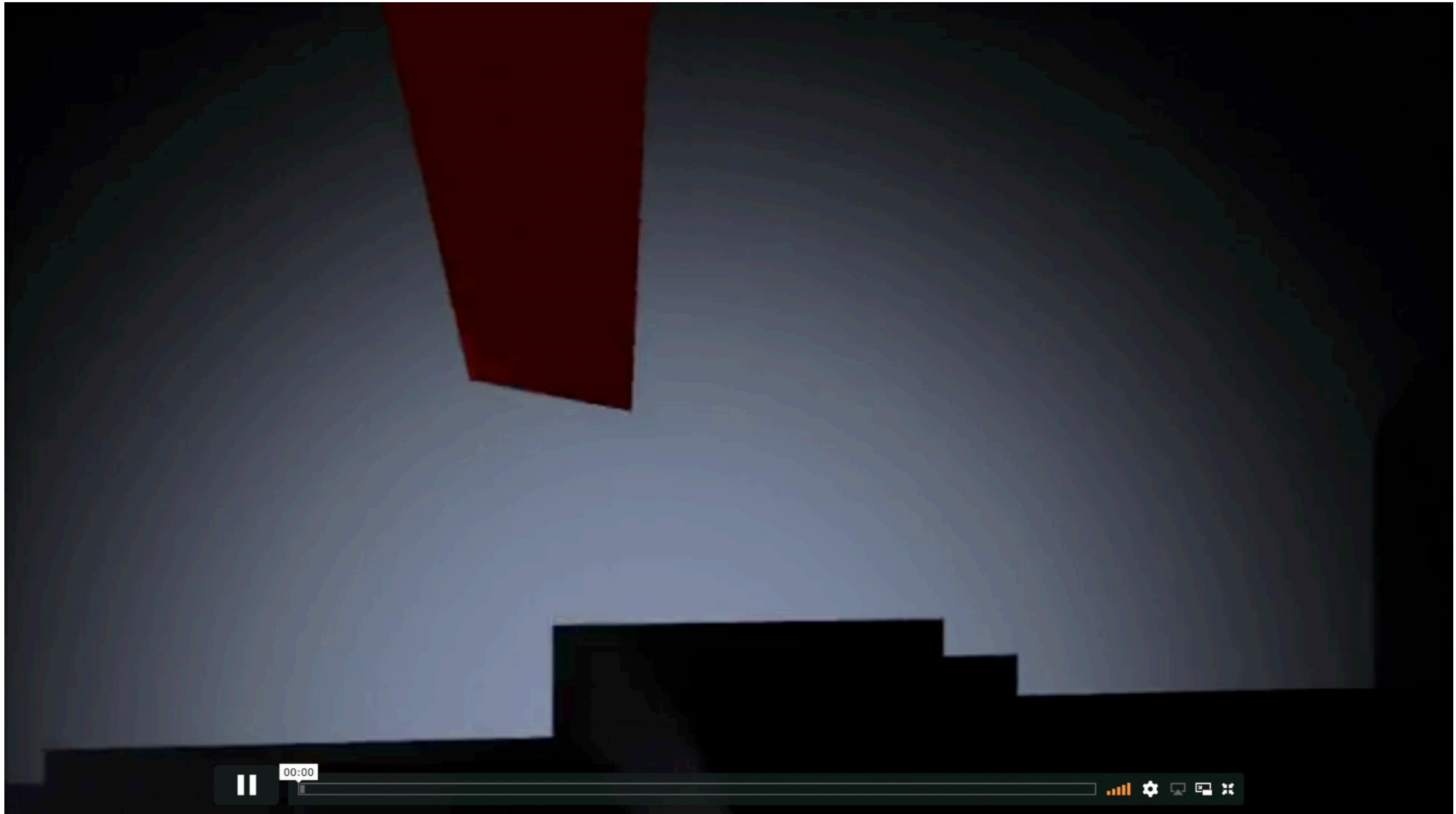
1. L'introduction
2. La leçon de Lutte
3. La conclusion
4. L'entretien

- Étape 4, contextuelle (technico-fonctionnelle, complexe, conceptuelle): Comment font ceux qui réussissent mieux que moi ? Comment être plus efficient ? La contextualisation fonctionnelle des techniques intégrées dans un cadre plus global (collectif ou non) répond aux exigences d'une situation complexe. Cette étape est révélatrice de la compétence du sujet globalement mobilisé.
- Étape 5, expertise : Comment faire alors que rien d'existant ne fonctionne ? "C'est une rupture de style et une innovation dans son registre de compétence, mobilisant de façon optimale toutes les composantes de la personne."





<https://vimeo.com/81886836>



# INTRODUCTION

## Méthodologie en 8 étapes



- (1) Formuler **un objectif éducatif** pour la leçon
- (2) Formuler **un objectif moteur** pour la leçon
- (3) Justifier les objectifs par la logique interne de la Lutte
- (4) Justifier les objectifs par les comportements des élèves
- (5) Justifier les objectifs par des **hypothèses en termes de ressources**
- (6) **Justifier les objectifs par les programmes de l'EPS**
- (7) Enoncer des **axes de transformations** pour chaque niveau d'élèves identifiés
- (8) Présenter sa **démarche d'enseignement** en termes de continuités et de ruptures

# 1.6. Justifier les objectifs par les programmes de l'EPS

1. L'introduction
2. La leçon de Lutte
3. La conclusion
4. L'entretien



CYCLE 3 ÉDUCATION PHYSIQUE ET SPORTIVE

## Conduire et maîtriser un affrontement collectif ou interindividuel

Attendus de fin de cycle

En situation aménagée ou à effectif réduit,

- » 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.
- » Assurer différents rôles sociaux (joueur, arbitre, observateur) inhérents à l'activité et à l'organisation de la classe.
- » Accepter le résultat de la rencontre et être capable de le commenter.

# 1.6. Justifier les objectifs par les programmes de l'EPS

1. L'introduction
2. La leçon de Lutte
3. La conclusion
4. L'entretien



CYCLE 3 ÉDUCATION PHYSIQUE ET SPORTIVE

Compétences travaillées pendant le cycle	Exemples de situations, d'activités et de ressources pour l'élève
<p>Rechercher le gain de l'affrontement par des choix tactiques simples.</p> <p>Adapter son jeu et ses actions aux adversaires et à ses partenaires.</p> <p>Coordonner des actions motrices simples.</p> <p>Se reconnaître attaquant / défenseur.</p> <p>Coopérer pour attaquer et défendre.</p> <p>Accepter de tenir des rôles simples d'arbitre et d'observateur.</p> <p>S'informer pour agir.</p>	<p>Jeux traditionnels plus complexes (thèque, béret, balle au capitaine, poules- vipères- renards, etc.), jeux collectifs avec ou sans ballon et jeux pré-sportifs collectifs (type handball, basket-ball, football, rugby, volley-ball...), jeux de combats (de préhension), jeux de raquettes (badminton, tennis).</p>

## 1.6. Justifier les objectifs par les programmes de l'EPS

1. L'introduction
2. La leçon de Lutte
3. La conclusion
4. L'entretien



CYCLE 3 ÉDUCATION PHYSIQUE ET SPORTIVE

### Repères de progressivité

Tout au long du cycle, la pratique d'activités collectives doit amener l'élève à se reconnaître comme attaquant ou défenseur, développer des stratégies, identifier et remplir des rôles et des statuts différents dans les jeux vécus et respecter les règles. Au cours du cycle, les élèves affrontent seuls un adversaire afin d'obtenir le gain du jeu, de développer des stratégies comme attaquant ou comme défenseur et de comprendre qu'il faut attaquer tout en se défendant (réversibilité des situations vécues).

# 1.6. Justifier les objectifs par les programmes de l'EPS

1. L'introduction
2. La leçon de Lutte
3. La conclusion
4. L'entretien

Champ d'apprentissage « Conduire et maîtriser un affrontement collectif ou interindividuel »

## Jeu traditionnel

Illustration : travail plus spécifique de l'attendu de fin de cycle «S'organiser tactiquement pour gagner le duel ou le match en identifiant les situations favorables de marque »

	ATTENDU DE FIN DE CYCLE SPÉCIFIQUEMENT TRAVAILLÉ	
CHAMP D'APPRENTISSAGE 4	<b>AFC 1</b> : « En situation aménagée ou à effectif réduit, s'organiser tactiquement pour gagner le duel ou le match en identifiant les situations favorables de marque. »	<b>D 1 : Les langages pour penser et communiquer</b> CG 1 : Développer sa motricité et construire un langage du corps « Adapter sa motricité à des situations variées. »  <b>D 2 : Les méthodes et outils pour apprendre</b> CG 2 : S'approprier (...) à plusieurs par la pratique, les méthodes et outils pour apprendre. « Apprendre par l'action, l'observation, l'analyse de son activité et de celle des autres. »
OBSTACLES À DÉPASSER	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Coordonner des actions motrices simples courir, passer, attraper.</li> <li>• Accepter de construire avec les autres : développer des stratégies pour agir et apprendre.</li> <li>• S'inscrire dans le cadre d'un projet d'actions simple.</li> <li>• S'approprier la notion d'espace préférentiel.</li> <li>• Résoudre la tension « trajet / trajectoire ».</li> </ul>	
CE QU'IL Y A À APPRENDRE	<b>D1 : Les langages pour penser et communiquer</b> <b>D1.4 : Comprendre, s'exprimer en utilisant les langages du corps</b> Se repérer et se déplacer dans les différentes zones de jeu engage l'élève dans l'acquisition d'un code qui permet de communiquer avec les autres élèves au cours de la partie : mes placements, mes déplacements, mes gestes, mes postures donnent aux partenaires, aux adversaires et aux arbitres des indications sur mes intentions.  <b>CG 1 : Développer sa motricité et apprendre à s'exprimer avec son corps</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Explorer le champ des possibles pour créer un répertoire d'actions dans les cadres d'évolutions choisis : courses, passes courtes, passes longues.</li> <li>• Opérer des choix de contextes pour rendre réalisable le gain de l'affrontement.</li> </ul> <b>D2 : Les méthodes et outils pour apprendre</b> <b>CG 2 : S'approprier seul ou à plusieurs par la pratique, les méthodes et outils pour apprendre.</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Assumer des rôles sociaux : joueur, observateur.</li> <li>• Observer et relever les éléments qui permettent le gain de l'affrontement : s'informer pour agir.</li> <li>• Accepter certaines règles de fonctionnement au sein du groupe.</li> <li>• Opérer des choix en fonction de l'effet attendu : placement, déplacement, organisation des joueurs, prise en compte de l'espace.</li> </ul>	

# 1.6. Justifier les objectifs par les programmes de l'EPS

1. L'introduction
2. La leçon de Lutte
3. La conclusion
4. L'entretien

## ÉTAPES D'ACQUISITION ET REPÈRES DE PROGRESSION

### Étape 1 : objectifs d'apprentissage non atteints

- L'élève construit l'orientation de l'espace. Le coéquipier reste « collé » à son partenaire.
- L'élève a une activité uniquement individuelle. Il porte le ballon, cherchant seul la solution en forçant le passage.
- Il a une maîtrise approximative des gestes de bases : courir, lancer, attraper. Il se débarrasse du ballon sans intention.
- Les choix opérés des différents contextes ne sont pas en cohérence avec les capacités de l'élève. Le nombre d'espaces de passage obligé est insuffisant et ne permet pas la réussite de l'élève.

### Étape 2 : objectifs d'apprentissage partiellement atteints

- L'élève prend conscience de ses partenaires ; il tente des coopérations. Il met en œuvre les premières stratégies.
- Il commence à percevoir les notions de distance : celle-ci permet la réalisation du geste technique de la passe.
- Les possibilités offertes par le nombre choisi d'espaces facilitent la réussite des élèves.

### Étape 3 : objectifs d'apprentissage atteints

- L'élève prend en compte ses partenaires, ses adversaires en maîtrisant la notion de démarquage : la sortie de l'alignement est favorisée par le nombre de joueurs choisis pour créer le déséquilibre « attaquant-défenseur ».
- L'élève perçoit davantage la notion de distance de sécurité et passe la balle avant d'« être déflagué » (se faire prendre son foulard).
- Il élabore des contextes qui permettent de stabiliser la réussite.

### Étape 4 : objectifs d'apprentissage dépassés

- L'élève planifie son action individuelle et collective en prenant en compte les espaces imposés et les surfaces de jeu : il comprend le sens des déplacements.
- Il prend en compte ses partenaires, ses adversaires en maîtrisant la notion de démarquage : la sortie de l'alignement est régulièrement mise en œuvre pour se placer à distance de passe réalisable.
- Il identifie les phases offensives et agit en conséquence : il occupe les surfaces de jeu appropriées, mobilise toutes les possibilités offertes par le jeu, agit en opérant des choix individuels et collectifs et réalise les actions nécessaires en fonction de ceux-ci et en adaptant les contextes de réalisation de manière complexe.

## EXEMPLE DE MISE EN ŒUVRE

## OBJECTIF DE LA SITUATION D'APPRENTISSAGE POUR LE PROFESSEUR

La situation se déroule dans le cadre d'un jeu à effectif réduit : c'est un atelier pour « repérer les contextes favorables de progression » (consulter l'ensemble des ateliers dans la ressource « [éléments de construction d'une séquence d'enseignement en jeu traditionnel](#) »). Cela limite la masse d'informations à traiter et permet de se focaliser sur un aspect du jeu : la phase d'attaque pour le franchissement de la zone obligatoire.

Cette situation vise :

- l'exploration et l'appropriation d'actions motrices de base qui facilitent la réalisation de la tâche ;
- la mise en œuvre d'un projet simple pour adopter une stratégie pertinente.

## DÉMARCHE D'ENSEIGNEMENT

L'enseignant organise une confrontation à la situation initiale en définissant le premier cadre d'évolution, en déterminant les consignes minimales de jeu, en mettant à disposition les outils de relevés d'informations.

L'analyse de ces outils doit permettre à l'élève de réorganiser les contextes de la situation pour accéder à la réussite en résolvant les problèmes liés au nombre d'espaces, à leur position et à la quantité d'adversaires.

Les élèves réalisent une quantité d'actions suffisante pour lesquelles ils consignent les résultats dans les tableaux appropriés.

Les élèves travaillent en groupe de six et peuvent faire varier les contextes en fonction de leurs capacités : 2x1 ; 3x1 ; 3x2, ...

L'enseignant observe les réponses motrices des élèves, s'appuie sur un questionnement de celles-ci dans l'action et sur les informations recueillies pour faire émerger les intentions de l'élève dans la réalisation de l'action.

## BUT DE LA SITUATION D'APPRENTISSAGE POUR L'ÉLÈVE

Il s'agit d'opérer des choix liés aux variables espace et quantité de joueurs pour construire des connaissances (démarquage, distance, gestes techniques, etc.). Celles-ci permettent d'optimiser les réponses aux problèmes posés dans le cadre contraint des contextes choisis.

# 1.6. Justifier les objectifs par les programmes de l'EPS

1. L'introduction
2. La leçon de Lutte
3. La conclusion
4. L'entretien

## L'explicitation des attendus de fin de cycle

### Quelles acquisitions pour accéder aux attendus de fin de cycle 3 du champ d'apprentissage n°4 ?

ATTENDU DE FIN DE CYCLE 3 (CA4) : S'ORGANISER TACTIQUEMENT POUR GAGNER LE DUEL OU LE MATCH EN IDENTIFIANT LES SITUATIONS FAVORABLES DE MARQUE	
EXPLICITATION DE L'ATTENDU	
<b>ACCEPTER L'AFFRONTMENT, S'ENGAGER</b>	
<b>Se situer dans une équipe, y assurer des rôles successifs</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Identifier les partenaires des adversaires.</li><li>• Se situer en attaque ou en défense.</li><li>• Identifier son rôle dans le collectif (porteur de balle ou non porteur de balle) et choisir la suite de son rôle.</li></ul>	<b>Observer l'espace de jeu l'adversaire</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Identifier les espaces libres.</li><li>• Repérer ses manières de faire.</li></ul>
<b>Conserver la possession de balle ou de l'avantage</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Se donner l'intention collective de rester en possession de la balle (ou de l'échange en raquettes, ou de l'avantage en combat) pour imposer son ou celui de son équipe.</li><li>• Se doter des gestes efficaces pour progresser collectivement ou individuellement.</li><li>• S'organiser collectivement pour se déplacer vers la cible.</li></ul>	<b>Attaquer la cible</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Se déplacer rapidement, individuellement ou collectivement.</li><li>• Orienter ses déplacements vers des espaces favorables à l'action de tir.</li><li>• Se doter des gestes efficaces pour attaquer l'adversaire et marquer le point ou le gain du duel.</li></ul>



# 1.6. Justifier les objectifs par les programmes de l'EPS

1. L'introduction
2. La leçon de Lutte
3. La conclusion
4. L'entretien

REPÈRES DE DIFFICULTÉS CHEZ L'ÉLÈVE	CONNAISSANCES ET COMPÉTENCES À ACQUÉRIR PAR L'ÉLÈVE	LIENS AVEC LES CG ET LES DOMAINES DU SOCLE
<p><b>L'élève ne parvient à se situer :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>attaquant</b> / défenseur, porteur de balle / non porteur ;</li> <li>• <b>l'élève seul ne parvient pas à</b> offrir une aide à son partenaire porteur de balle.</li> </ul> <p><b>L'élève ne parvient à agir pour :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• transmettre la balle aux partenaires (craintes, partenaires non démarqués) ;</li> <li>• Faire des passes, frappes, attaques précises.</li> </ul> <p><b>L'élève ne parvient à lire le jeu et l'espace et ne peut :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• se situer dans l'espace et savoir se diriger vers les espaces libres ;</li> <li>• identifier une situation favorable de marque pour toucher son adversaire ou marquer un point.</li> </ul> <p><b>Les équipes sur le terrain :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• occupent un tout petit espace (grappe) ; le jeu ne peut se dérouler ;</li> <li>• conservent la balle sans progresser vers la cible pour marquer ;</li> <li>• ne savent pas conserver la balle ;</li> <li>• ne savent pas choisir un projet alternatif de jeu simple (aller vite vers la cible, avancer ensemble vers la cible).</li> </ul> <p><b>Les adversaires en affrontement individuel :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• refusent le duel, se mettent à distance sans s'attaquer ;</li> <li>• ne parviennent pas à renvoyer le volant, la balle, aucun échange n'a lieu ;</li> <li>• pratiquent des échanges, feintes, sans attaque.</li> <li>• Ont des duels trop déséquilibrés.</li> </ul>	<p><b>Pour le premier degré</b></p> <p>Dépasser la peur d'affronter en introduisant des règles de protection : pas de contact, distance / porteur de balle, etc.</p> <p>Conserver la possession de la balle, la conduite du duel : faire éclater la grappe de jeu pour occuper l'espace et permettre des passes sûres.</p> <p>Assurer l'échange et de doter d'un premier répertoire d'habiletés motrices et de techniques adaptées (mobilité, apprentissage de techniques de saisies, de mouvements, de frappes, etc.).</p> <p>Contrôler la possession ou l'échange pour attaquer dans une opportunité : savoir assurer l'échange pour identifier l'apparition d'un avantage et s'en saisir.</p> <p>Posséder la balle, progresser, tirer, frapper, attaquer.</p> <p><b>Pour le second degré</b></p> <p>Accroître le nombre de gestes décisifs d'attaque et de marque</p> <p>Doter les élèves d'un petit nombre de gestes et d'habiletés pour :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• construire le point, l'avantage, etc.) ;</li> <li>• tirer, frapper, attaquer, de manière décisive.</li> </ul> <p><b>Pour le premier degré</b></p> <p>Familiariser les enfants à reconnaître certains repères pertinents qui facilitent la prise de décision :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• identifier ce qu'est un espace libre ;</li> <li>• s'organiser pour créer un surnombre dans le jeu ;</li> <li>• modifier la trajectoire et / ou la vitesse de déplacement de la balle.</li> </ul> <p><b>Pour le second degré</b></p> <p>Se rendre utile aux autres</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• en apportant du soutien au porteur de balle ;</li> <li>• en se rendant disponible pour recevoir la balle ;</li> <li>• en évitant de gêner le porteur de balle dans sa progression vers le but ;</li> <li>• en respectant un code langagier adapté qui facilite la communication dans le jeu.</li> </ul>	<p><b>CG : « Développer sa motricité et construire un langage du corps ».</b></p> <p>Adapter sa motricité à des situations variées.</p> <p><b>D1 « Les langages pour penser et communiquer ».</b></p> <p><b>CG : « S'approprier seul ou à plusieurs par la pratique, les méthodes et outils pour apprendre ».</b></p> <p>Apprendre par l'action, l'observation, l'analyse de son activité et de celle des autres.</p> <p><b>D2 « Les méthodes et outils pour apprendre ».</b></p>

# 1.6. Justifier les objectifs par les programmes de l'EPS

1. L'introduction
2. La leçon de Lutte
3. La conclusion
4. L'entretien

REPÈRES DE DIFFICULTÉS CHEZ L'ÉLÈVE	CONNAISSANCES ET COMPÉTENCES À ACQUÉRIR PAR L'ÉLÈVE	LIENS AVEC LES CG ET LES DOMAINES DU SOCLE
<p><b>Difficultés, seul ou à plusieurs :</b></p> <p><b>L'élève reste passif</b> lorsque le jeu se déroule à proximité, lorsque le duel est engagé (bras tendus pour éloigner l'adversaire), lorsque la balle est hors de portée immédiate (pas de mobilité).</p> <p>Alterne son niveau d'activité / passivité si le jeu est près ou loin de lui, si le rapport de force est ou n'est pas en sa faveur.</p> <p>Alterne son niveau d'activité / passivité selon l'évolution du score et / ou de la situation de jeu.</p> <p>Reste non lucide dans la sélection des informations.</p> <p>Gère sa dépense énergétique par à coup et non sur le temps de duel.</p> <p>Contrôle et coordonne avec difficulté ses actions motrices, témoigne d'une faiblesse des ressources disponibles.</p>	<p><b>Pour le premier degré</b></p> <p><b>Assurer un engagement de l'élève global et intense au moins en début de jeu.</b></p> <p><b>Adapter les règles de protection</b> face aux cas d'évitement de réception, de passes « jetées », d'isolement sur le terrain ou par rapport au jeu (nombre de balles reçues), de refus de duel (n'agit pas, laisse faire).</p> <p><b>Les règles, consignes et rôles doivent être soutenus :</b> les rôles à tenir dans le jeu s'effilochent et doivent être soutenus.</p> <p><b>La prise d'informations est tardive :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• la riposte immédiate ne se fait plus ;</li> <li>• l'élève est régulièrement en retard par rapport au changement de sens d'attaque.</li> </ul> <p><b>N'assume plus les rôles à tenir dans l'équipe :</b> défenseur, attaquant, soutien du porteur de balle.</p> <p><b>Pour le second degré</b></p> <p><b>Passer d'un engagement discontinu de l'élève, à un engagement continu.</b></p> <p><b>L'élève ne reste pas dans le projet de jeu initial</b> (aller vite et attaquer, prendre le temps de construire l'attaque).</p> <p><b>L'engagement permet à l'élève de combiner</b> des actions en continuité sur la durée du temps de jeu.</p>	<p>CG : « S'approprier seul ou à plusieurs par la pratique, les méthodes et outils pour apprendre ».</p> <p>Répéter un geste pour le stabiliser le rendre plus efficace.</p> <p><b>D2 « Les méthodes et outils pour apprendre ».</b></p> <p>CG : « Développer sa motricité et construire un langage du corps ».</p> <p>Mobiliser différentes ressources (physiologique, biomécanique, psychologique, émotionnelle) pour agir de manière efficace.</p> <p><b>D1 « Les langages pour penser et communiquer ».</b></p> <p>CG : « Apprendre à entretenir sa santé par une activité physique régulière ».</p> <p>Adapter l'intensité de son engagement physique à ses possibilités physiques pour ne pas se mettre en danger.</p> <p><b>D4 : « Les systèmes naturels et les systèmes techniques ».</b></p> <p>CG: « Partager des règles, assumer des rôles et des responsabilités ».</p> <p>S'engager dans les activités sportives et artistiques collectives.</p> <p><b>D3 « La formation de la personne et du citoyen ».</b></p>

# 1.6. Justifier les objectifs par les programmes de l'EPS

1. L'introduction
2. La leçon de Lutte
3. La conclusion
4. L'entretien

ATTENDU DE FIN DE CYCLE 3 (CA4) : RESPECTER LES PARTENAIRES, LES ADVERSAIRES ET L'ARBITRE

EXPLICITATION DE L'ATTENDU

Respecter les <b>règles et règlement.</b>	<b>Coordonner ses actions à celles d'un partenaire</b> pour atteindre un but commun et partagé.
Respecter <b>les décisions de l'arbitre.</b>	<b>Mettre ses potentialités au service du collectif.</b>
Respecter les <b>niveaux de prestation de ses partenaires et accepter les erreurs.</b>	<b>Relever des données</b> relatives aux résultats des actions avec exactitude.
<b>Appliquer et faire appliquer</b> les règles qui cadrent la nature de l'opposition.	

REPÈRES DE DIFFICULTÉS CHEZ L'ÉLÈVE

Difficultés, seul ou à plusieurs à :

- accepter et respecter les règles ;
- accepter les décisions ;
- accepter les erreurs de ses camarades et reconnaître les siennes dans les divers rôles ;
- gérer ses émotions ;
- contrôler son engagement physique dans l'activité par rapport à son ou ses adversaires ;
- se mettre au service des autres dans un projet de jeu ou une action.

CONNAISSANCES ET COMPÉTENCES À ACQUÉRIR PAR L'ÉLÈVE

**Pour le premier degré**

Écarter les attitudes déviantes et intolérantes dans sa pratique par rapport à soi et aux autres :

- cas de domination technique ;
- cas de tricherie / règle.

**Pour le second degré**

Se doter d'une attitude contrôlée mettant parfois en cause les décisions ou actions d'autrui.

Se doter d'une attitude humble et respectueuse pour soi et les autres.

Se mettre au service des autres pour assurer les rôles.

LIENS AVEC LES CG ET LES DOMAINES DU SOCLE

**CG: « Partager des règles, assumer des rôles et des responsabilités » :**

- s'engager dans les activités sportives et artistiques ;
- comprendre, respecter et faire respecter les règles et règlement.

**D3 « La formation de la personne et du citoyen ».**

# 1.6. Justifier les objectifs par les programmes de l'EPS

1. L'introduction
2. La leçon de Lutte
3. La conclusion
4. L'entretien

ATTENDU DE FIN DE CYCLE 3 (CA4) : ACCEPTER LE RÉSULTAT DE LA RENCONTRE ET ÊTRE CAPABLE DE LE COMMENTER

## EXPLICITATION DE L'ATTENDU

### Se doter d'une posture de citoyen et de fair-play

- L'enjeu d'apprentissage doit prendre le pas sur le jeu et la victoire.
- Accepter la défaite comme la victoire.
- Ne pas attribuer à X ou à Y la responsabilité mais en rechercher les causes partagées.

**Le temps d'analyse est nécessaire pour repasser d'une logique d'affrontement à une logique d'apprentissage par le jeu** (enrichir ses compétences par la pratique avec les autres et grâce aux autres).

### Analyser le résultat de l'action est une compétence à installer progressivement.

Fournir aux observateurs un critère simple pour comptabiliser les résultats de l'action collective et / ou individuelle.

**Organiser le travail d'analyse** en représentant le bilan (schéma, diagramme, tableau de critères objectifs) pour analyser ensemble les résultats de l'action collective.

## REPÈRES DE DIFFICULTÉS CHEZ L'ÉLÈVE

Difficultés, seul ou à plusieurs à :

- **Construire une posture :**
  - accepter le score et la défaite ;
  - rester modeste dans la victoire.
- **Savoir analyser la pratique :**
  - s'engager dans une démarche d'analyse de sa pratique qu'elle soit individuelle et ou collective.
- **Prendre du recul par rapport à sa pratique (oublier l'enjeu).**
- **Accepter les commentaires des autres**
- Avoir un jugement critique objectivé sur son projet d'action ou celui de ses camarades.

## CONNAISSANCES ET COMPÉTENCES À ACQUÉRIR PAR L'ÉLÈVE

### Pour le premier degré

Passer du refus de perdre ou de gagner sans humilité à accepter le résultat de la confrontation en adoptant une attitude commune avec ses coéquipiers soucieuse de respecter les adversaires, les arbitres et le public.

Accepter la défaite, consulter les scores et les critères simples offerts au bilan.

### Pour le second degré

Accepter, assumer la défaite et chercher à analyser les causes.

Conserver une attitude humble lors de la victoire.

Passer de l'analyse du score à l'analyse de sa pratique et de celles des autres.

Analyser son score et son efficacité en proposant un commentaire réaliste et concret.

## LIENS AVEC LES CG ET LES DOMAINES DU SOCLE

**CG : « S'approprier une culture physique sportive et artistique ».**

Savoir situer des performances à l'échelle de la performance humaine.

**D4 « Les systèmes naturels et les systèmes techniques ».**

**CG: « Partager des règles, assumer des rôles et des responsabilités » :**

- s'engager dans les activités sportives et artistiques ;
- comprendre, respecter et faire respecter les règles et règlement.

**D3 « La formation de la personne et du citoyen ».**

**CG : « S'approprier seul ou à plusieurs par la pratique les méthodes et outils pour apprendre » :**

- apprendre par l'action, l'observation de son activité et de celle des autres ;
- utiliser des outils numériques pour observer, évaluer et modifier ses actions.

**D2 : « Les méthodes et outils pour apprendre ».**

## 1.6. Justifier les objectifs par les programmes de l'EPS

1. L'introduction
2. La leçon de Lutte
3. La conclusion
4. L'entretien



### CYCLE 4 ÉDUCATION PHYSIQUE ET SPORTIVE

Conduire et maîtriser un affrontement collectif ou interindividuel

Attendus de fin de cycle

#### **En situation d'opposition réelle et équilibrée**

- » Réaliser des actions décisives en situation favorable afin de faire basculer le rapport de force en sa faveur ou en faveur de son équipe
- » Adapter son engagement moteur en fonction de son état physique et du rapport de force
- » Être solidaire de ses partenaires et respectueux de son (ses) adversaire(s) et de l'arbitre
- » Observer et co arbitrer
- » Accepter le résultat de la rencontre et savoir l'analyser avec objectivité

# 1.6. Justifier les objectifs par les programmes de l'EPS



## CYCLE 4 ÉDUCATION PHYSIQUE ET SPORTIVE

1. L'introduction
2. La leçon de Lutte
3. La conclusion
4. L'entretien

### Compétences visées pendant le cycle

Rechercher le gain de la rencontre par la mise en œuvre d'un projet prenant en compte les caractéristiques du rapport de force.

Utiliser au mieux ses ressources physiques et de motricité pour gagner en efficacité dans une situation d'opposition donnée et répondre aux contraintes de l'affrontement.

S'adapter rapidement au changement de statut défenseur / attaquant.

Co arbitrer une séquence de match (de combat).

Anticiper la prise et le traitement d'information pour enchaîner des actions.

Se mettre au service de l'autre pour lui permettre de progresser.

### Exemples de situations, d'activités et de ressources pour l'élève

Activités de coopération et d'opposition : les jeux et sports collectifs avec ballon (handball, basket-ball, football, volley ball, ultimate, rugby, etc.).

Activités d'opposition duelle : les sports et jeux de raquette (badminton, tennis de table).

Activités physiques de combat : lutte, judo, boxe, etc.

Prise de conscience par les élèves des analogies et des différences entre toutes ces activités d'opposition ainsi que les spécificités de chacune.

Situations où le rapport de force est équilibré, nécessitant une organisation individuelle ou collective plus complexe.

# 1.6. Justifier les objectifs par les programmes de l'EPS

1. L'introduction
2. La leçon de Lutte
3. La conclusion
4. L'entretien

## Lutte Repères d'évaluation

ATTENDUS DE FIN DE CYCLE				
A1 : Réaliser des actions décisives en situation favorable afin de faire basculer le rapport de force en sa faveur ou en faveur de son équipe	A2 : Adapter son engagement moteur en fonction de son état physique et du rapport de force	A3 : Être solidaire de ses partenaires et respectueux de son (ses) adversaire(s) et de l'arbitre	A4 : Observer et co-arbitrer	A5 : Accepter le résultat de la rencontre et savoir analyser avec objectivité
CE QU'IL Y A À APPRENDRE	<b>Savoir exploiter une opportunité simple debout pour mettre en danger son adversaire.</b> Les élèves identifient le sens du déséquilibre adverse à partir d'indices visuels, des pressions ressenties au niveau des saisies et du corps, pour choisir et enchaîner une action offensive ou défensive permettant de l'exploiter. Lien avec A1 et A2			
	<b>Savoir varier ses contrôles et formes de corps pour renverser son adversaire debout.</b> Les élèves connaissent et enchaînent des contrôles et formes de corps simples dans des sens et directions différents selon les réactions adverses. Ils coordonnent des actions de directions opposées avec les bras et les jambes et assurent des appuis successifs en équilibre de couple pour contrôler la chute et celle de l'adversaire. Lien avec A1 et A2			
	<b>Gérer son engagement en fonction du degré d'opposition exigé par la situation de combat.</b> Les élèves apprennent à s'engager dans des situations où l'opposition oscille entre la coopération et l'opposition totale et à mesurer leur engagement durant toutes les phases d'un combat. Autrement dit, ils doivent adapter l'intensité et le sens de leurs actions aux buts et aux exigences des tâches d'opposition imposées pour progresser ou faire progresser leurs camarades. Lien avec A2 et A3			
	<b>Observer, conseiller un camarade en combat pour élaborer une stratégie d'attaque.</b> Les élèves apprennent à observer et à analyser les résultats d'un camarade pour élaborer en complicité avec l'élève lutteur une tactique appropriée, en relation avec le repérage et l'exploitation des opportunités, les contrôles et formes d'attaque utilisés durant le combat. Lien avec A3, A4 et A5			
	<b>Savoir arbitrer collectivement et gérer une poule de combat.</b> Les élèves apprennent à connaître et à mettre en œuvre les éléments réglementaires liés à la sécurité, à la cotation des points et à l'organisation des combats dans les différents rôles (lutteur, arbitre, juge-secrétaire, observateur-conseiller). Lien avec A3, A4 et A5			

# 1.6. Justifier les objectifs par les programmes de l'EPS

1. L'introduction
2. La leçon de Lutte
3. La conclusion
4. L'entretien

## ATTENDUS DE FIN DE CYCLE (SUITE)

### LE LUTTEUR COMBATTANT

#### Étape 1 : objectifs d'apprentissage non atteints

L'élève se préserve en s'éloignant de l'adversaire ou au mieux agit en force dans un seul sens sans peser et parvient peu à mettre en danger son adversaire.

#### Étape 2 : objectifs d'apprentissage partiellement atteints

L'élève réalise une action offensive opportune sans varier ses contrôles ou formes de corps pour mettre en danger son adversaire.

#### Étape 3 : objectifs d'apprentissage atteints

L'élève exploite au moins 2 contrôles **ou** formes de corps opportuns pour mettre en danger son adversaire.

#### Étape 4 : objectifs d'apprentissage dépassés

L'élève exploite au moins 2 contrôles **et** formes de corps opportuns pour mettre en danger son adversaire).

### L'ARBITRE-JUGE-SECRÉTAIRE

#### Étape 1 : objectifs d'apprentissage non atteints

L'élève sait arrêter le combat sur des sorties, fautes dangereuses, et valide les tombés. Il co-assure le comptage des points et la tenue de la feuille de score.

#### Étape 2 : objectifs d'apprentissage partiellement atteints

Idem, plus L'élève annonce les cotations des points de façon objective et sûre mais se trompe sur la gestuelle (ou oublie).

#### Étape 3 : objectifs d'apprentissage atteints

Idem, plus l'élève réalise les gestes associés, la plupart du temps sans trop se tromper.

#### Étape 4 : objectifs d'apprentissage dépassés

Idem, l'élève réalise une gestuelle sûre et décèle la passivité.

### L'OBSERVATEUR COACH

#### Étape 1 : objectifs d'apprentissage non atteints

L'élève propose des conseils superficiels fondés sur un ressenti sans observation préalable de son camarade.

#### Étape 2 : objectifs d'apprentissage partiellement atteints

L'élève donne des conseils sur le choix d'un contrôle ou forme de corps à partir d'une observation qualitative globale de la prestation de son camarade.

#### Étape 3 : objectifs d'apprentissage atteints

L'élève propose des conseils objectifs sur le choix de contrôles ou formes de corps en fonction d'une observation précise de la prestation du camarade.

#### Étape 4 : objectifs d'apprentissage dépassés

L'élève précise en plus des procédures de réalisation en fonction d'un contexte récurrent observé.

## ÉTAPES ET REPÈRES DE PROGRESSION

### LE LUTTEUR-APPRENTI

#### Étape 1 : objectifs d'apprentissage non atteints

L'élève réalise l'exercice sans conviction ou s'engage comme dans un combat.

#### Étape 2 : objectifs d'apprentissage partiellement atteints

L'élève respecte les consignes des situations mais il réalise les exercices de répétition en force ou met trop de temps à exploiter les différentes opportunités données.

#### Étape 3 : objectifs d'apprentissage atteints

L'élève respecte les consignes des situations et réalise les exercices de répétition efficacement en exploitant presque toutes les opportunités.

#### Étape 4 : objectifs d'apprentissage dépassés

L'élève respecte et optimise les consignes des situations et réalise les exercices de répétition efficacement en exploitant toujours les opportunités données avec fluidité et rapidité.

### LE LUTTEUR-PARTENAIRE

#### Étape 1 : objectifs d'apprentissage non atteints

L'élève s'engage en opposition totale.

#### Étape 2 : objectifs d'apprentissage partiellement atteints

L'élève s'engage en tant que partenaire en réalisant mal les contraintes de la situation, en adoptant une conduite hypotonique ou en n'offrant pas une opportunité claire et nette à son partenaire.

#### Étape 3 : objectifs d'apprentissage atteints

L'élève respecte les consignes données en adoptant notamment les positions opportunes à chaque répétition de son partenaire. Il s'engage en coopération.

#### Étape 4 : objectifs d'apprentissage dépassés

L'élève est capable de respecter des consignes variées et notamment d'adopter des positions opportunes différentes à chaque répétition. Il optimise le temps d'engagement de son partenaire et s'engage en coopération totale.



# 1.6. Justifier les objectifs par les programmes de l'EPS

1. L'introduction
2. La leçon de Lutte
3. La conclusion
4. L'entretien

## ATTENDUS DE FIN DE CYCLE (FIN)

### COMPÉTENCE ATTENDUE

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.

### RÈGLES CONSTITUTIVES DES MODALITÉS D'ÉVALUATION

Le test de compétence mis en place fait émerger les comportements caractéristiques de l'élève dans toutes les dimensions de la compétence attendue définie par l'équipe enseignante, au regard des attendus de fin de cycle 4 des programmes.

Il permet à l'élève de jouer tous les rôles attendus dans la compétence (dans ses aspects moteur, méthodologique et social) définie par l'équipe enseignante.

Dans le cadre du CA4, ce test met en place un rapport de force équilibré pour permettre à chaque élève de s'investir dans un combat qu'il peut remporter.

#### Exemples de tests

- **Combat debout** avec des manches de 1 min, avec une analyse de sa prestation et la prise en compte de conseils d'un camarade à chaque manche. On répartit 3 à 4 élèves par poule selon leur poids, force et niveau suite à un classement réalisé sur le cycle.

Mise en place d'un « score parlant » : 100 points pour un tombé, 10 points pour une mise en danger et 1 point pour une sortie de surface ou un contrôle en passage arrière au sol.

**Le nombre de 10 points et les manches au sein desquelles ils sont marqués révèlent la stabilité de l'apprentissage : « savoir exploiter une opportunité simple debout pour mettre en danger son adversaire ».**

En imposant des contrôles de départ sur les jambes différents lors des 2 premières manches et au choix sur la 3<sup>e</sup>, on facilite la réalisation de prises variées et un choix tactique effectué avec le conseiller lors de la dernière manche.

Ainsi **un élève marquant des points sur la 1<sup>re</sup> et 2<sup>e</sup> manche a démontré la stabilité de l'apprentissage : « savoir varier ses contrôles et formes de corps pour renverser son adversaire debout ».**

De même, **les points marqués sur la 3<sup>e</sup> manche révèlent la stabilité de l'apprentissage : « observer, conseiller un camarade en combat pour élaborer une stratégie d'attaque ».**

L'alternance de l'avantage des contrôles de départ toutes les 30 s est réalisée pour chaque manche afin de conserver l'égalité des chances du résultat. La distribution des rôles sociaux avant chaque combat (lutteurs, arbitre, secrétaire, juge) permet d'évaluer le niveau d'arbitrage sur plusieurs surfaces avec des indicateurs visuels clairs et précis. **Cette observation des arbitres révèle la stabilité de l'apprentissage : « savoir arbitrer collectivement et gérer une poule de combat ».**

- **Situation de coopération-démonstration** de 2 à 4 prises dans des sens et contrôles différents, en temps limité (5 minutes), en tant que chuteur et projeteur afin de démontrer :
  - sa capacité à savoir faire chuter et chuter sans risque debout, en coopération ;
  - sa capacité à entrer dans un rôle de partenaire et surtout à stabiliser les apprentissages de prises debout abordées durant la séquence d'apprentissage.

# 1.6. Justifier les objectifs par les programmes de l'EPS

1. L'introduction
2. La leçon de Lutte
3. La conclusion
4. L'entretien

## EXEMPLE DE MISE EN ŒUVRE

### OBJECTIF DE LA TÂCHE POUR LE PROFESSEUR

Exploiter une opportunité dans un combat debout.

### DÉMARCHE D'ENSEIGNEMENT

L'enseignant clarifie les consignes en faisant une démonstration du rôle du défenseur qui amplifie les opportunités pour respecter les consignes de la tâche. Il guide les élèves dans leurs recherches en précisant les moments et les endroits où ils doivent prendre des informations sur les actions et parties du corps du défenseur.

Il aide à affiner les réponses des élèves par des consignes sur les procédures de réalisation précises et efficaces.

Exemples de questionnements :

Quel est le sens de la pression ressentie à chaque phase ? (indices proprioceptifs et kinesthésiques).

Quelle position adopte le défenseur dans cette phase ? (indices visuels).

Quelles sont les actions à effectuer à partir du contrôle choisi pour exploiter ce déséquilibre ? (indices biomécaniques).

Autour de quoi le défenseur tourne-t-il lorsqu'il chute ? Comment fixer ce point ou cet axe de rotation ? (indices visuels et biomécaniques).

Comment reste-t-on au contact jusqu'au sol sans lâcher la saisie ? (indices biomécaniques).

Les élèves collaborent à la mise en œuvre des situations d'apprentissage dans une démarche d'investigation :

- en acceptant le rôle de défenseur avec une opposition imposée qui amplifie l'opportunité à voir et à ressentir pour l'attaquant ;
- en construisant et partageant des contenus à partir des expériences vécues sur chaque phase ;
- en évaluant les réponses aux différentes phases réalisées à partir d'un score parlant, permettant ainsi de valider ou non les solutions trouvées.

### CRITÈRES DE RÉALISATION

Les élèves doivent apprendre des principes liés à l'efficacité individuelle :

- sentir et/ou reconnaître le sens de déséquilibres potentiels adverses « amplifiés » à partir d'indices visuels, des pressions ressenties au niveau des saisies et du corps ;
- mettre en relation ces opportunités simples avec une forme de corps à réaliser en opposition ;
- réagir rapidement en coordonnant des actions sur le haut du corps avec les bras et celles des jambes sans se déséquilibrer ;
- peser à partir du contrôle d'exécution pour fixer l'axe de rotation de la technique réalisée ;
- accepter de réaliser des situations de combat avec ou sans une opposition aménagée (retardée ou imposée) par le professeur ;
- s'écouter et se mettre d'accord sur des solutions adaptées aux différentes situations ;
- conceptualiser des principes tactiques en termes de si ....alors.... permettant de réussir dans les 3 contextes imposés.

### BUT DE LA TÂCHE POUR L'ÉLÈVE

**Pour l'attaquant :** marquer 1 pt ou 10 pts en réalisant des prises contrôlées sur son adversaire avec des relais d'appuis.

**Pour le défenseur :** faire franchir une porte de plots à son adversaire (= 10 points) en respectant les consignes imposées par le professeur.

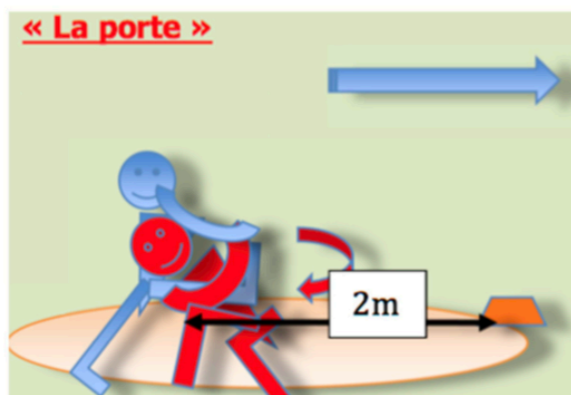
**Pour l'arbitre :** attribuer les points à l'attaquant ou au défenseur et assurer le respect des règles de la situation et de la lutte scolaire.

# 1.6. Justifier les objectifs par les programmes de l'EPS

1. L'introduction
2. La leçon de Lutte
3. La conclusion
4. L'entretien

## EXEMPLE DE MISE EN ŒUVRE (SUITE)

### DISPOSITIF



La zone de combat est une surface ronde de 4m de diamètre. La durée du combat s'organise en 3 x 7 min pour varier les positions du défenseur au départ.

2 plots mous constituent la porte située à 2 minutes minimum du départ des 2 combattants.

1 attaquant part avec un contrôle jambe / taille debout contre 1 défenseur, « le passeur de porte », qui cherche à faire franchir la porte à l'attaquant. Le défenseur pousse face à la porte en 1<sup>re</sup> période, en tirant dos à la porte en 2<sup>e</sup> période, puis en pouvant amener sa jambe au sol en 3<sup>e</sup> période (en tirant dos à la porte).

Un arbitre gère :

- la cotation des points : 1 pt par sortie de zone contrôlée ou un passage arrière, + 10 pts pour une mise en danger contrôlée (MD= épaules au sol tenues moins de 2 secondes ou rouler sur les épaules ou passage sur un (ou les) coude(s)), OU un « passage de porte » pour le défenseur). 100 pts pour un tombé (maintien des 2 épaules au sol durant 2 s ou plus) ;
- le respect des règles de sécurité et de jeu, du rituel de combat, des adversaires ;
- l'arrêt de combat et la reprise de la position initiale avec rotation des rôles à chaque point marqué (1, 10 ou 100 points) sauf quand on marque 10 points où on laisse 5 secondes à l'attaquant pour marquer 100 pts et après il arrête le combat.

### CONSIGNES

Lors de la situation, 3 types de consignes et positions sont imposées pour le passeur de porte (soit le défenseur « amplificateur d'opportunité ») :

1. le défenseur pousse son adversaire, son pied d'appui est loin et il est en déséquilibre avant => l'attaquant réalise un couple de force et pèse vers le bas à partir des saisies de contrôle données pour mettre son adversaire en danger = décalage en rotation (en « termes-élève » = coup de volant à droite ou à gauche) ;
2. le défenseur tire son adversaire, son pied d'appui est près et il est en déséquilibre arrière sans poser la jambe => l'attaquant réalise une pression vers l'avant à partir du contrôle jambe / taille et un barrage de la jambe d'appui du défenseur en posant le genou au sol = décalage avant avec barrage ;
3. le défenseur pose au sol la jambe qui est saisie par son adversaire => l'attaquant se saisit de la 2e jambe en posant un ou 2 genoux au sol et prend le contrôle des 2 jambes = liaison de contrôle jambe intérieure / taille à 2 jambes genou(x) au sol.

### CRITÈRES DE RÉUSSITE

Marquer des 10 points ou des 1 point sur passage arrière durant les 2 des 3 périodes avec au moins 2 adversaires différents en tant qu'attaquant. Attention ! Les points ne peuvent être marqués que si l'attaquant conserve une saisie sur le corps du défenseur.

### VARIABLES / OUTILS À DISPOSITION

À la suite d'une phase d'expérimentation, l'enseignant propose des algorithmes à partir du contrôle jambe / taille constituant des bases d'orientation pour l'élève.

Complexification :

- Le défenseur peut se retourner pour tirer ou pousser selon sa position initiale et peut garder sa jambe prise ou chercher à la ramener au sol. L'attaquant doit s'adapter au changement de contexte.

Simplification :

- si les élèves ne parviennent pas à réaliser la prise alors qu'ils l'ont déclenchée au bon moment, on propose d'automatiser en conservant le rôle d'attaquant 5 fois de suite sur des périodes de 10 secondes sur le même contexte et en demandant au défenseur d'amplifier la poussée ou le tiré ;
- si les élèves attaquants franchissent trop vite la porte (nombreux 10 pts marqués en défense) alors les lutteurs partent à 3 mètres 50 du plot (plus facile pour l'attaquant car il a plus de temps).

# 1.6. Justifier les objectifs par les programmes de l'EPS

1. L'introduction
2. La leçon de Lutte
3. La conclusion
4. L'entretien

## Illustration 2 : travail plus spécifique d'un attendu et d'un élément du socle

	ATTENDUS DE FIN DE CYCLE SPÉCIFIQUEMENT TRAVAILLÉS	ÉLÉMENT(S) DU SOCLE SPÉCIFIQUEMENT TRAVAILLÉ(S)
	<p><b>A2 : Adapter son engagement moteur en fonction de son état physique et du rapport de force.</b></p> <p>Il s'agit d'apprendre par la répétition à contrôler et gérer son engagement physique par la stabilisation de gestes efficaces et opportuns dans un contexte offensif.</p> <p>A3 : être solidaire de ses partenaires et respectueux de son (ses) adversaire(s) et de l'arbitre.</p>	<p>D2 : « Les méthodes et outils pour apprendre ».</p> <p>CG 2 : « S'approprier seul ou à plusieurs par la pratique les méthodes et outils pour apprendre ».</p> <p>Il s'agit de permettre à l'élève de collaborer pour élaborer des projets d'actions offensives permettant l'exploitation d'un rapport de force favorable.</p>
<b>CE QU'IL Y A À APPRENDRE</b>	<p><b>Obstacle prioritaire pour l'élève:</b> Les élèves partenaires ne respectent pas les consignes pour gérer leur engagement dans l'opposition et empêchent leur camarade de réaliser des prises sur des contextes opportuns. Ils n'ont pas construit les attitudes et postures à avoir en tant que partenaire. Les élèves apprenants n'agissent que dans des contextes d'opposition totale et ne cherchent pas à stabiliser leurs acquisitions.</p> <p><b>Cap à passer pour entrer réellement dans la compétence attendue :</b> Passer d'un élève partenaire, adoptant une attitude d'opposition ou de relâchement total qui ne permet pas à l'attaquant de reconnaître et d'exploiter une opportunité, à un élève partenaire qui se positionne et exécute rapidement les consignes d'action pour faciliter la réalisation et les répétitions de son camarade. Passer d'élèves qui ne sont mobilisés que par des situations de combat en opposition totale à des élèves qui acceptent de s'engager dans des situations de combat où le rapport de force est asymétrique ou dans des situations de coopération.</p> <p><b>PASSAGE OBLIGÉ:</b> « Gérer son engagement en fonction du degré d'opposition exigé par la situation de combat ».</p>	
<b>ÉTAPES ET REPÈRES DE PROGRESSION</b>	<p style="text-align: center;"><b>LE LUTTEUR-APPRENTI :</b></p> <p><b>Étape 1 : objectifs d'apprentissage non atteints</b> L'élève réalise l'exercice sans conviction ou s'engage comme dans un combat.</p> <p><b>Étape 2 : objectifs d'apprentissage partiellement atteints</b> L'élève respecte les consignes des situations, mais il réalise les exercices de répétition en force ou met trop de temps à exploiter les différentes opportunités données.</p> <p><b>Étape 3 : objectifs d'apprentissage atteints</b> L'élève respecte les consignes des situations et réalise les exercices de répétition efficacement en exploitant presque toutes les opportunités.</p> <p><b>Étape 4 : objectifs d'apprentissage dépassés</b> L'élève respecte et optimise les consignes des situations et réalise les exercices de répétition efficacement en exploitant toujours les opportunités données avec fluidité et rapidité.</p>	<p style="text-align: center;"><b>LE LUTTEUR-PARTENAIRE :</b></p> <p><b>Étape 1 : objectifs d'apprentissage non atteints</b> L'élève s'engage en opposition totale.</p> <p><b>Étape 2 : objectifs d'apprentissage partiellement atteints</b> L'élève s'engage en tant que partenaire en réalisant mal les contraintes de la situation en adoptant une conduite hypotonique ou n'offrant pas une opportunité claire et nette à son partenaire.</p> <p><b>Étape 3 : objectifs d'apprentissage atteints</b> L'élève respecte les consignes données en adoptant notamment les positions opportunes à chaque répétition de son partenaire. Il s'engage en coopération.</p> <p><b>Étape 4 : objectifs d'apprentissage dépassés</b> L'élève est capable de respecter des consignes variées et notamment d'adopter des positions opportunes différentes à chaque répétition. Il optimise le temps d'engagement de son partenaire et s'engage en coopération totale.</p>

# 1.6. Justifier les objectifs par les programmes de l'EPS

1. L'introduction
2. La leçon de Lutte
3. La conclusion
4. L'entretien

## LES PROGRAMMES EPS AU LYCÉE

**Selon les programmes la Lutte n'est pas programmée au Lycée.**

- Liste nationale des activités physiques sportives et artistiques

Champ d'apprentissage n°1	<b>Réaliser une performance motrice maximale mesurable à une échéance donnée</b> Courses, sauts, lancers, natation vitesse.
Champ d'apprentissage n°2	<b>Adapter son déplacement à des environnements variés et/ou incertains</b> Escalade, course d'orientation, sauvetage aquatique, VTT.
Champ d'apprentissage n°3	<b>Réaliser une prestation corporelle destinée à être vue et appréciée</b> Danse(s), arts du cirque, acrosport, gymnastique.
Champ d'apprentissage n°4	<b>Conduire et maîtriser un affrontement collectif ou interindividuel pour gagner</b> Badminton, tennis de table, boxe française, judo, basket-ball, football, handball, rugby, volley-ball.
Champ d'apprentissage n°5	<b>Réaliser et orienter son activité physique pour développer ses ressources et s'entretenir</b> Course en durée, musculation, natation en durée, step, yoga.

→ Cependant, chaque établissement a le choix de retenir une pratique spécifique appelée « APSA d'établissement »

# 1.6. Justifier les objectifs par les programmes de l'EPS

1. L'introduction
2. La leçon de Lutte
3. La conclusion
4. L'entretien

## Finalité

L'éducation physique et sportive vise à former, par la pratique physique, sportive, artistique, un citoyen épanoui, cultivé, capable de faire des choix éclairés pour s'engager de façon régulière et autonome dans un mode de vie actif et solidaire.

## Objectifs généraux

L'éducation physique et sportive doit permettre à chaque élève :

- **de développer sa motricité**

Par son engagement dans des activités physiques sportives et artistiques (APSA) diversifiées et approfondies, l'élève enrichit sa motricité. Il s'investit dans des apprentissages quels que soient son niveau d'expertise, sa condition physique et son degré d'inaptitude ou de handicap.

- **de savoir se préparer et s'entraîner**

Par son engagement dans les apprentissages, l'élève apprend à gérer sa pratique physique, seul et avec d'autres. Ainsi, l'élève, habitué à être « entraîné par », devient « un élève qui sait s'entraîner de façon autonome ». Il apprend à se connaître, à faire des choix, à se préparer, à conduire et réguler ses efforts.

## 1.6. Justifier les objectifs par les programmes de l'EPS

1. L'introduction
2. La leçon de Lutte
3. La conclusion
4. L'entretien

- **d'exercer sa responsabilité individuelle et au sein d'un collectif**

Par son engagement dans les APSA et dans différents rôles (adversaire, partenaire, observateur, arbitre, juge, conseil, aide, etc.), l'élève construit des comportements sociaux. La solidarité se développe dans les pratiques physiques grâce aux échanges entre les élèves qui apprennent ainsi à agir ensemble, à se connaître, à se confronter les uns aux autres, à s'aider, à se respecter quelles que soient leurs différences. Au sein de la classe et dans un contexte propice, la prise de responsabilité permet à l'élève de faire des choix et à les assumer, tout en comprenant et en respectant l'intérêt de règles communes pour tous.

- **de construire durablement sa santé**

Par son engagement dans la pratique physique, l'élève apprend à développer durablement sa santé. En développant ses ressources physiologiques, motrices, cognitives et psychosociales, il améliore son bien-être, pour lui et pour les autres. L'EPS permet à l'élève d'assurer sa sécurité et celle des autres, de construire une image et une estime de soi positives. Grâce aux efforts consentis, aux progrès réalisés et constatés, l'élève éprouve le plaisir de pratiquer une activité physique raisonnée et régulière tout au long de la vie.

- **d'accéder au patrimoine culturel**

Les diverses activités physiques sportives et artistiques vécues par les lycéens leur permettent d'accéder à un patrimoine culturel dans lequel l'élève peut se situer en tant que pratiquant mais aussi spectateur ou critique.

# 1.6. Justifier les objectifs par les programmes de l'EPS

1. L'introduction
2. La leçon de Lutte
3. La conclusion
4. L'entretien

## Compétences à construire

Afin d'atteindre les objectifs du programme, l'enseignement de l'EPS vise la construction, par le lycéen, de compétences qui articulent différentes dimensions : motrices, méthodologiques et sociales. Pour développer ses compétences, l'élève s'engage dans des activités physiques sportives, artistiques diversifiées, organisées en cinq champs d'apprentissage complémentaires. Ces cinq champs d'apprentissage constituent le parcours de formation du lycéen. Ils lui permettent de vivre des expériences corporelles, d'accéder aux savoirs scolaires et aux éléments d'une culture contemporaine.

Cet enseignement contribue au développement des compétences orales à travers notamment la pratique de l'argumentation. Celle-ci conduit à préciser sa pensée et à expliciter son raisonnement de manière à convaincre.



# 1.6. Justifier les objectifs par les programmes de l'EPS

1. L'introduction
2. La leçon de Lutte
3. La conclusion
4. L'entretien

## Ressources pour construire les compétences

L'enseignement proposé aux élèves leur permet de développer et mobiliser des ressources nécessaires à la construction de compétences. Ces ressources sont des capacités, des connaissances et des attitudes. Elles entretiennent entre elles des relations d'interdépendance et sont indissociables les unes des autres.

Les capacités permettent à l'élève de réaliser des actions efficaces, de les coordonner, de percevoir et d'interpréter des sensations, de s'équilibrer, d'acquérir des techniques motrices.

Les connaissances permettent à l'élève d'analyser, de comprendre, d'identifier, de donner du sens, de concentrer son attention, de mémoriser, d'argumenter, de s'instruire sur le corps, l'effort, l'exercice physique et les activités physiques.

Les attitudes permettent à l'élève de s'engager dans des relations sociales de différentes natures (compétitives, collaboratives, collectives...), sur la base de valeurs morales et civiques. Elles recouvrent le respect de l'autre et de la règle, la solidarité, l'écoute, l'entraide, l'empathie, la confiance en soi et les autres, la gestion des émotions... Ces attitudes permettent à l'élève d'apprendre à s'investir dans des rôles sociaux :

- d'une part, ceux qui sont inhérents aux activités physiques sportives et artistiques (partenaire, adversaire, arbitre, chronométreur, juge...);
- d'autre part, ceux qui appartiennent à la culture scolaire et permettent le travail collaboratif et le co-apprentissage.

# 1.6. Justifier les objectifs par les programmes de l'EPS

1. L'introduction
2. La leçon de Lutte
3. La conclusion
4. L'entretien

## Organisation de l'EPS

### Sur les trois années du lycée

Les cinq champs d'apprentissage constituent un passage obligé, de manière à contribuer à la formation et la culture communes des lycéens. Une attention particulière sera portée au champ d'apprentissage n°5 qui n'est pas proposé au collège et qui nécessitera un temps long d'apprentissage pour atteindre les attendus de fin de lycée.

### En classe de seconde

La formation dispensée au collège, commune à tous les élèves, constitue une culture partagée sur laquelle les enseignements du lycée, dès la classe de seconde, s'ancrent et se développent.

Au cours de l'année de seconde, compte tenu de la diversité des parcours de formation au collège et de l'hétérogénéité des publics scolaires, les élèves doivent être engagés dans un processus de création artistique.

### Au cycle terminal

L'enseignement en classe de première et terminale s'appuie sur les compétences construites en classe de seconde. Il les enrichit afin d'atteindre les attendus de fin de lycée.

L'EPS s'attache à différencier les conditions d'enseignement pour que chaque élève puisse progresser et réaliser des projets individuels et collectifs. L'accès progressif à l'autonomie conduit les élèves à opérer des choix dans des contextes de pratique différents.

## 1.6. Justifier les objectifs par les programmes de l'EPS

1. L'introduction
2. La leçon de Lutte
3. La conclusion
4. L'entretien

### Attendus de fin de lycée

Les apprentissages en EPS doivent conduire à l'acquisition de compétences qui s'objectivent en « Attendus de Fin de Lycée » (AFL) dans chacun des cinq champs d'apprentissage. Ces AFL couvrent les cinq objectifs généraux et articulent ainsi des dimensions motrices, méthodologiques et sociales.

Les programmes d'enseignement de l'éducation physique et sportive pour les lycées d'enseignement général et technologique fixent ces attendus de fin de lycée. Les enseignants sont responsables de la déclinaison des AFL par APSA et de la démarche pour les atteindre.

# 1.6. Justifier les objectifs par les programmes de l'EPS

1. L'introduction
2. La leçon de Lutte
3. La conclusion
4. L'entretien

CHAMP D'APPRENTISSAGE n° 4 : « Conduire et maîtriser un affrontement collectif ou interindividuel pour gagner »

- **Attendus de fin de lycée**

- S'engager pour gagner une rencontre en faisant des choix techniques et tactiques pertinents au regard de l'analyse du rapport de force.
- Se préparer et s'entraîner, individuellement ou collectivement, pour conduire et maîtriser un affrontement collectif ou interindividuel.
- Choisir et assumer les rôles qui permettent un fonctionnement collectif solidaire.

- **Éléments prioritaires pour atteindre ces AFL**

- Réaliser des actions techniques d'attaque et de défense en relation avec son projet et ses choix tactiques ;
- identifier les forces et faiblesses de son adversaire pour définir, mettre en œuvre et réguler un projet tactique ;
- identifier l'évolution des caractéristiques du rapport de force pour adapter ses actions ;
- adapter son engagement en fonction du rapport de force et de ses ressentis ;
- répéter et persévérer pour améliorer l'efficacité de ses actions ;
- utiliser différents supports d'observation et d'analyse pour apprécier des prestations et l'état du rapport de force entre deux équipes ou deux adversaires ;
- accepter la défaite, gagner avec humilité ;
- être solidaire de ses partenaires ;
- assurer différents rôles (partenaire, adversaire, arbitre, coach, observateur) ;
- connaître, respecter et faire respecter les règles.

## 1.6. Justifier les objectifs par les programmes de l'EPS

1. L'introduction
2. La leçon de Lutte
3. La conclusion
4. L'entretien

### Évaluation

L'évaluation des attendus de fin de lycée se réalise dans des activités physiques sportives ou artistiques, et s'organise à l'issue d'une séquence d'enseignement suffisamment longue pour permettre les apprentissages. Les équipes pédagogiques doivent construire les situations qui révèlent les AFL du champ d'apprentissage.

La construction d'outils communs permettant d'apprécier, dans le continuum de formation, le niveau de compétence des élèves est encouragée. Cet outil partagé de suivi des acquis des lycéens est un moyen nécessaire pour pouvoir attester la maîtrise de leurs compétences en cours de formation, utile pour l'orientation vers l'enseignement supérieur.

L'évaluation des acquisitions en cours de formation comme à l'issue des séquences d'enseignement permet à l'élève de se situer et d'apprécier ses acquis. Au cours des situations d'apprentissage et au fil des leçons, les enseignants veilleront à identifier les modes d'engagement des élèves et à les renseigner régulièrement sur leur degré d'acquisition. Cela suppose notamment de construire et de leur faire partager des indicateurs précis qui leur permettent de repérer leur engagement, en lien avec les attendus de fin de lycée.

# 1.6. Justifier les objectifs par les programmes de l'EPS

1. L'introduction
2. La leçon de Lutte
3. La conclusion
4. L'entretien

## Responsabilité de l'équipe pédagogique et de l'enseignant

Dans l'établissement, l'équipe pédagogique d'EPS a la responsabilité de concevoir, partager et mettre en œuvre le projet pédagogique disciplinaire. Elle est responsable de la définition du projet de formation des élèves et propose un parcours équilibré et diversifié, tenant compte des moyens et des contraintes du contexte local. La plus grande adéquation de l'offre de formation sera recherchée au regard de la spécificité du public scolaire de l'établissement, des compétences développées par les élèves en amont du lycée, à l'école primaire et au collège, et des axes du projet d'établissement et de son contrat d'objectifs.

Dans le respect du projet pédagogique EPS, au sein de la classe, l'enseignant est maître de ses choix didactiques et pédagogiques ; il organise la pratique qui lui paraît la plus pertinente pour offrir les conditions d'enseignement optimales, adaptées aux enjeux fixés par les programmes nationaux, le projet pédagogique de l'équipe EPS ainsi qu'aux caractéristiques et besoins des élèves de la classe ou du groupe.

L'enseignant doit exercer sa pleine responsabilité de concepteur afin de définir les contextes d'apprentissage spécifiques dans lesquels ses élèves pourront s'engager et, ainsi, s'enrichir, se cultiver, se développer et réussir leur projet personnel de formation. La forme de pratique retenue doit faire l'objet d'une analyse approfondie et être porteuse de contenus d'enseignement prioritaires définis par l'enseignant, dans le respect des objectifs du programme.

# 1.6. Justifier les objectifs par les programmes de l'EPS

1. L'introduction
2. La leçon de Lutte
3. La conclusion
4. L'entretien

## Association sportive

L'association sportive, qui s'inscrit en prolongement de l'EPS obligatoire, est accessible à tous les élèves et leur permet de s'engager régulièrement dans une ou plusieurs activités physiques sportives et artistiques, dans l'exercice des responsabilités et l'apprentissage de la vie associative. Elle contribue ainsi pleinement à l'éducation à la santé et à la citoyenneté. Ouverte vers l'extérieur, l'association sportive favorise les rencontres avec d'autres établissements scolaires.

L'association sportive au lycée doit s'adresser au plus grand nombre d'élèves, aux aspirations et compétences variées. Diverses modalités de pratique doivent être proposées avec des organisations souples afin de donner envie à tous les publics, notamment les

jeunes filles, de venir pratiquer au-delà de l'EPS obligatoire. L'association sportive du lycée doit être le début d'un engagement volontaire dans un mode de vie actif et citoyen.

L'investissement des élèves et les compétences citoyennes développées au sein de l'association sportive méritent d'être valorisés dans les bulletins scolaires, dans leur projet de formation et d'orientation.

Les enseignants d'EPS ont la responsabilité de concevoir un projet de développement de l'association sportive qui s'inscrit à la fois dans la politique éducative de l'établissement et dans le projet académique de développement du sport scolaire. Ce projet doit par ailleurs être en cohérence avec le projet d'EPS. Il est présenté chaque année au conseil d'administration pour information.

# INTRODUCTION

## Méthodologie en 8 étapes



- (1) Formuler **un objectif éducatif** pour la leçon
- (2) Formuler **un objectif moteur** pour la leçon
- (3) Justifier les objectifs par la logique interne de la Lutte
- (4) Justifier les objectifs par les comportements des élèves
- (5) Justifier les objectifs par des **hypothèses en termes de ressources**
- (6) Justifier les objectifs par les **programmes de l'EPS**
- (7) **Enoncer des axes de transformations pour chaque niveau d'élèves identifiés**
- (8) Présenter sa **démarche d'enseignement** en termes de continuités et de ruptures



# 1.7. Enoncer des axes de transformations de transformations pour chaque niveau d'élèves identifié

1. L'introduction
2. La leçon de Lutte
3. La conclusion
4. L'entretien

Niveaux	Objectifs
Débutant	Passer d'un élève qui refuse le contact à un élève qui s'engage dans la pratique avec des attaques directes (Privilégier <b>Lutte au Sol</b> : prise dos / Mise en Danger / Recherche du <b>Tombé</b> )
Débrouillé	Passer d'un élève qui s'engage par des attaques directes à un élève qui combinent ses attaques en Action/Réaction/Action ( <b>Lutte au Sol et/ou Debout</b> ) et qui est organisé en défense en gardant une certaine continuité <b>Debout/Sol</b>
Confirmé	Passer d'un élève qui combinent ses attaques en Action/Réaction/Action à un élève qui réalise des feintes en attaque et qui est capable de reprendre l'initiative en défense et de faire la <b>Liaison Debout/Sol</b>



**6 ème**

**3 ème**

**Term**

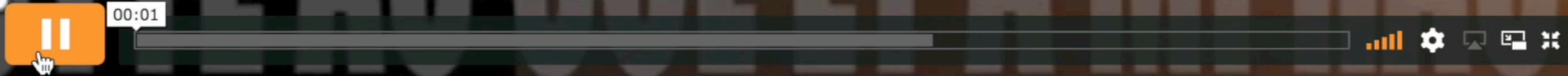
<https://vimeo.com/116428261>

FG

# LA LUTTE AU SOL ET A MI HAUTEUR

Partie 3

00:01



# INTRODUCTION

## Méthodologie en 8 étapes



- (1) Formuler **un objectif éducatif** pour la leçon
- (2) Formuler **un objectif moteur** pour la leçon
- (3) Justifier les objectifs par la logique interne de la Lutte
- (4) Justifier les objectifs par les comportements des élèves
- (5) Justifier les objectifs par des **hypothèses en termes de ressources**
- (6) Justifier les objectifs par les **programmes de l'EPS**
- (7) Enoncer des **axes de transformations** pour chaque niveau d'élèves identifiés
- (8) Présenter sa **démarche d'enseignement** en termes de continuités et de ruptures

## 1.8. Présenter sa démarche d'enseignement en termes de continuités et de ruptures.

1. L'introduction
2. La leçon de Lutte
3. La conclusion
4. L'entretien

« Je vais me mettre en **CONTINUITÉ** avec... »

Citer les éléments contenus dans le dossier que vous allez **CONSERVER** pour votre leçon

« Je vais me mettre en **RUPTURE** avec... »

Citer les éléments contenus dans le dossier que vous allez **MODIFIER** pour votre leçon

*Choix liés aux objectifs, à la conception de la **Lutte**, à la structure de la leçon, au choix de situations, aux formes de groupement, aux formes de guidage, à l'exploitation des rôles sociaux, aux modalités d'évaluation, etc...*

### Objectif :

1. Montrer que vous composez avec l'existant et reconnaissez certains avantages dans ce qu'à proposé votre prédécesseur (continuité)
2. Montrer que vous avez un point de vue critique concernant certains éléments proposés par votre prédécesseur (rupture)

**Faire des choix ciblés afin de pouvoir les opérationnaliser tout au long de la leçon et de les conserver en fil rouge dans l'argumentaire.**

# - Seconde Partie -

Construire une **leçon de Lutte** : proposer une logique cohérente de situations adaptées pour les niveaux Débutants / Débrouillés / Confirmés



## **2. Construire une leçon de Lutte.**

1. L'introduction
2. **La leçon de Lutte**
3. La conclusion
4. L'entretien

**Les règles de l'enseignement  
en Lutte**

**Propositions de logiques  
de situations par niveau**

## 2.1. Les règles incontournables de la Lutte.

1. L'introduction
2. La leçon de Lutte
3. La conclusion
4. L'entretien

1. Conserver la **complexité de la Logique Interne** de la Lutte.
2. Favoriser une **entrée par le travail ludique**.
3. Donner du **sens au travail technico/tactique**.
4. Proposer des **formes de groupement** alliant **gestion de l'hétérogénéité, équilibre du rapport de force et SECURITÉ**.
5. Viser de **réelles compétences dans les rôles sociaux**.
6. Oser l'**Innovation**.
7. Proposer un **échauffement progressif et conceptualisé**.
8. Proposer une **évaluation adaptée**.



## 2.1. Les règles incontournables de la Lutte.

1. L'introduction
2. La leçon de Lutte
3. La conclusion
4. L'entretien

1. Conserver la **complexité de la Logique Interne** de la Lutte.
2. Favoriser une **entrée par le travail ludique**.
3. Donner du **sens au travail technico/tactique**.
4. Proposer des **formes de groupement** alliant **gestion de l'hétérogénéité, équilibre du rapport de force et SECURITÉ**.
5. Viser de **réelles compétences dans les rôles sociaux**.
6. Oser l'**Innovation**.
7. Proposer un **échauffement progressif et conceptualisé**.
8. Proposer une **évaluation adaptée**.





## 2.1. Les règles incontournables de la Lutte.

1. L'introduction
2. La leçon de Lutte
3. La conclusion
4. L'entretien

1. Conserver la **complexité de la Logique Interne** de la Lutte.

Nous appuyons nos propos par une définition de la revue Bulle.

Cette définition de l'activité lutte est la suivante : « **corps à corps direct, codifié et jugé entre deux combattants qui cherchent simultanément à amener l'autre au sol et l'y maintenir, sans lui faire mal, dans un espace délimité, pendant un temps déterminé.** »

Aussi, comme le précise A BARBOT en 1991, toutes les activités de SCP doivent présenter les caractères suivants :

- deux sujets,
- en situation d'affrontement,
- pouvant se déplacer dans un espace limité,
- pendant un temps déterminé,
- pouvant se saisir selon un règlement explicité,
- dont la sécurité est assurée par un règlement spécifique que doit faire respecter un ou plusieurs arbitres.

## 2.1. Les règles incontournables de la Lutte.

1. L'introduction
2. La leçon de Lutte
3. La conclusion
4. L'entretien

1. Conserver la **complexité de la Logique Interne** de la Lutte.

### Problèmes fondamentaux :

- évaluer et contrôler le rapport de force pour le transformer en sa faveur
- pénétrer dans l'espace proche de son adversaire sans se faire surprendre
- rompre l'équilibre de son adversaire tout en préservant le sien
- mobiliser l'adversaire dos orienté au sol en évitant une mise en danger

### Enjeux de formation :

- développer des techniques spécifiques
- renforcer la confiance en soi et la volonté de vaincre dans le respect de l'éthique du combat
- maîtriser les facteurs émotionnels
- construire des projets d'action et les adapter aux variations des forces.

## 2.1. Les règles incontournables de la Lutte.

1. L'introduction
2. La leçon de Lutte
3. La conclusion
4. L'entretien

1. Conserver la **complexité de la Logique Interne** de la Lutte.
2. Favoriser une **entrée par le travail ludique.**
3. Donner du **sens au travail technico/tactique.**
4. Proposer des **formes de groupement** alliant **gestion de l'hétérogénéité, équilibre du rapport de force et SECURITÉ.**
5. Viser de **réelles compétences dans les rôles sociaux.**
6. Oser l'**Innovation.**
7. Proposer un **échauffement progressif et conceptualisé.**
8. Proposer une **évaluation adaptée.**



## 2.1. Les règles incontournables de la Lutte.

1. L'introduction
2. La leçon de Lutte
3. La conclusion
4. L'entretien

### 2. Favoriser une entrée par le travail ludique.

#### L'ENFANT

- Construction de compétences et de savoirs
- Créativité
- Entraide
- Lutte pour le plaisir
- Investissement dans l'activité
- Respect des règles
- Acquisition des notions de contact et de prise de conscience du corps de l'autre



#### L'ENSEIGNANT

- Situations simples de combat, ludiques, globales
- Sans technicité spécifique
- Pédagogie évolutive (progression dans les situations)
- Dédramatisation de l'activité par une approche ludique du contact et de la chute

## 2.1. Les règles incontournables de la Lutte.

1. L'introduction
2. La leçon de Lutte
3. La conclusion
4. L'entretien

### 2. Favoriser une entrée par le travail ludique.

#### CHRONOLOGIE DES SITUATIONS

NOTIONS DE COOPERATION	NOTIONS D'OPPOSITION PAR LA CONQUETE D'ENGINS	DECOUVERTE DES ACTIONS ORGANISATRICES	JEUX DE COMBAT COLLECTIF	INTRODUCTION AUX JEUX DE LUTTE
- Les déménageurs	- La conquête du foulard	- Les cerceaux brûlants (tirer-pousser)	- Le manchôt maître chez lui	- La lutte au sol
- La rivière et les rochers	- Jeux de touche	- L'île (tirer)	- Les ours dans la tanière	- La lutte de Gulliver
- La chenille	- Pincés à linge	- Les bûcherons canadiens (s'équilibrer)	- Gendarmes / voleurs	- La lutte japonaise (sumo)
- Le relais dessus et/ou dessous	- Le sorcier	- La tortue et le jardinier (renverser)	- Les voyageurs	- La lutte sénégalaise
- Transporter l'autre	- L'oeuf, la poule et le renard	- ...	- ...	- ...
- Le pont de singe	- ...			
- ...				

# 2.1. Les règles incontournables de la Lutte.

1. L'introduction
2. La leçon de Lutte
3. La conclusion
4. L'entretien

## 2. Favoriser une entrée par le travail ludique.

### TÂCHE

#### **BUT :**

Transporter le mobilier d'une maison à l'autre.

#### **CONSIGNES :**

- Objets (O): Prendre la forme d'un meuble (table, chaise, lampe) et ne plus bouger.
- Déménageurs (D) : Transporter les objets dans la maison vide, seul ou à plusieurs
- Ne pas attraper au cou

#### **CRITÈRES DE RÉUSSITE**

- **D** : Transporter tous les objets.

#### **COMPORTEMENTS ATTENDUS**

- Réalisation de plusieurs actions simples (tirer, pousser, soulever,) seul ou à plusieurs
- Non appréhension du corps de l'autre
- Compréhension des consignes
- Coopération entre les déménageurs pour transporter les objets

#### **COMPORTEMENTS OBSERVÉS**

- Les enfants ne s'organisent pas à plusieurs
- > certains objets ne peuvent être déplacés
- Les bras de objets sont tirés en arrière

### SITUATION D'APPRENTISSAGE N° 1 LES DÉMÉNAGEURS

**Savoirs et Connaissances** :(qui permettent de construire la compétence en EPS)

- S'engager dans des actions différentes
- Reconnaître l'espace utilisé
- Accepter le contact

#### **AMÉNAGEMENT**



- 8 objets
- 16 déménageurs
- 2 zones  
(1 maison vide, 1 maison pleine)

#### **VARIANTES**

- Nombre de déménageurs par rapport aux meubles
- Distance entre les deux maisons
- Mode de transport (sans rayer le sol,...)
- Consistance des meubles (lourds, rigides,...)
- Durée du jeu, Obstacles à franchir

#### **REMÉDIATIONS**

- > Donner la consigne "par 2", "par 3"
- > Interdire la position à plat ventre

# 2.1. Les règles incontournables de la Lutte.

1. L'introduction
2. La leçon de Lutte
3. La conclusion
4. L'entretien

## 2. Favoriser une entrée par le travail ludique.

### TÂCHE

#### BUT :

Passer dessus et/ou dessous ses camarades

#### CONSIGNES :

- Rester serrés côte à côte
- Le dernier de la rangée vient se placer en tête
- Bien rester à 4 pattes et ne pas bouger
- La 1<sup>ère</sup> équipe qui finit marque 1 point.

#### CRITÈRES DE RÉUSSITE

#### COMPORTEMENTS ATTENDUS

- Bonne coordination motrice générale
- Maîtrise de ses émotions
- Vitesse d'exécution

#### COMPORTEMENTS OBSERVÉS

- Les enfants ne coordonnent pas bien leurs mouvements
- Appréhension à passer sous le corps de l'autre

### SITUATION D'APPRENTISSAGE N° 4 LE RELAIS DESSUS ET/OU DESSOUS

**Savoirs et Connaissances :** *(qui permettent de construire la compétence en EPS)*

- Se positionner par rapport à l'adversaire
- Reconnaître et utiliser l'espace d'évolution
- Accepter le contact

#### AMÉNAGEMENT



- 2 groupes en 2 rangées à 4 pattes serrés côte à côte

#### VARIANTES

- Ramper sous ses camarades
- Ramper sur ses camarades
- Ramper une fois dessus, une fois dessous ==> camarades plus espacés
- Sur un temps donné
- Sous forme de parcours
- Ramper sur le côté, sur le dos, pieds en avant,...

#### REMÉDIATIONS

- > Réduire le nombre d'obstacles (4 ou 5 joueurs)
- > Progressivité dans la mise en place des situations (varier les formes de passage)

# 2.1. Les règles incontournables de la Lutte.

1. L'introduction
2. La leçon de Lutte
3. La conclusion
4. L'entretien

## 2. Favoriser une entrée par le travail ludique.

### TÂCHE

#### BUT :

Prendre le foulard de son adversaire sans perdre le sien.

#### CONSIGNES :

- Saisie à la tête et au cou interdite
- 1 point pour celui qui prend le foulard de l'adversaire en premier. Après chaque prise de foulard, les 2 adversaires se remettent en garde.
- Changer d'adversaire après chaque assaut
- Serrer la main de l'adversaire avant et après chaque assaut

#### CRITÈRES DE RÉUSSITE

### COMPORTEMENTS ATTENDUS

- Apprécier la bonne distance du combat
- Réagir en fonction des réactions de son adversaire (avancer / reculer)
- Prévoir et anticiper pour esquiver, contrer
- Trouver différentes saisies

### COMPORTEMENTS OBSERVÉS

- Les enfants tournent en rond
- 1 enfant court après l'autre
- Les enfants prennent le foulard en même temps
- Les enfants ne sont pas d'accord sur le résultat

### SITUATION D'APPRENTISSAGE N° 7

#### LA CONQUÊTE DU FOULARD

**Savoirs et Connaissances :** *(qui permettent de construire la compétence en EPS)*

- Orienter ses actions en fonction de l'adversaire
- Identifier le moment propice pour agir
- Mesurer les effets de son action

### AMÉNAGEMENT



- Par 2, face à face, debout
- 1 foulard accroché dans le dos de chaque enfant

### VARIANTES

- Déterminer et faire varier le temps de jeu
- Varier le nombre et la position des foulards (2 ou 3 ; dos, cheville, taille, devant)
- Modifier l'effectif ( 3 joueurs)
- Varier les formes de déplacements
- Jouer par équipes

### REMÉDIATIONS

- > Limiter l'espace de jeu pour les 2 joueurs
- > Limiter l'espace de jeu pour les 2 joueurs
- > Pas de point
- > Mettre les enfants en trinôme (2 joueurs, 1 arbitre)



# 2.1. Une entrée dans l'activité Lutte par le travail ludique.

## 2. Favoriser une entrée par le travail ludique.

1. L'introduction
2. La leçon de Lutte
3. La conclusion
4. L'entretien

### TÂCHE

#### **BUT :**

Pousser ou tirer son adversaire pour qu'il mette un pied dans le cercle

#### **CONSIGNES :**

- Commencer l'assaut au signal
  - Respecter les limites de l'aire de jeu
  - Ne pas lâcher sa prise
- ( 1 point dès que l'adversaire a un pied dans le cercle.)

#### **CRITÈRES DE RÉUSSITE**

Réussir 4 assauts sur 6

### COMPORTEMENTS ATTENDUS

- Maîtriser son équilibre et apprécier celui de l'autre
- Réagir vite
- Dissocier l'action des bras et des jambes
- Enchaîner différentes actions pour déséquilibrer l'adversaire.

### COMPORTEMENTS OBSERVÉS

- L'enfant n'arrive pas à faire rentrer son adversaire dans le cercle.
- Lâchers de prise systématiques

### SITUATION D'APPRENTISSAGE N° 12

#### LES CERCEAUX BRULANTS

**Savoirs et Connaissances :** *(qui permettent de construire la compétence en EPS)*

- Enchaîner et varier ses actions
- Identifier le moment propice pour agir
- Mesurer les effets de son effort

### AMÉNAGEMENT



- Joueurs par 2 se tenant par les poignets
- 1 cercle tracé au sol

### VARIANTES

- Par 3 (2 joueurs, 1 arbitre)
- Modes de contrôles (mains, à bras le corps)
- Remplacer le cercle par des objets à renverser (bouteilles, plots, etc...)
- Atteindre le but sur un temps donné

### REMÉDIATIONS

- > Abaisser le centre de gravité
- > Changer les binômes
- > Varier les saisies (sur l'avant-bras, sur le coude,...)

## 2.1. Les règles incontournables de la Lutte.

1. L'introduction
2. La leçon de Lutte
3. La conclusion
4. L'entretien

1. Conserver la **complexité de la Logique Interne** de la Lutte.
2. Favoriser une **entrée par le travail ludique**.
3. **Donner du sens au travail technico/tactique.**
4. Proposer des **formes de groupement** alliant **gestion de l'hétérogénéité, équilibre du rapport de force et SÉCURITÉ.**
5. Viser de **réelles compétences** dans les rôles sociaux.
6. Oser l'**Innovation**.
7. Proposer un **échauffement progressif et conceptualisé.**
8. Proposer une **évaluation adaptée.**



## 2.1. Les règles incontournables de la Lutte.

3. Favoriser une **entrée par le travail technico / tactique.**

1. L'introduction
2. La leçon de Lutte
3. La conclusion
4. L'entretien

### Les exigences technico-tactiques

#### Les incontournables:

Les possibilités technico-tactiques sont immenses.

- 1/. Posséder un bagage technico-tactique très important et des styles personnels,
- 2/. Cerner les compétences technico-tactiques incontournables nécessaires en lutte pour être performant.
- 3/. Combinaisons technico-tactiques incontournables et Comportements indispensables (déplacements, actions défensives, actions qui mettent en difficulté l'adversaire, ...).
- 4/. La Combinaison Technico-Tactique favorite. Parfaitement maîtrisée et reconnue efficace en combat. Elle est liée à la maîtrise technique et tactique, à la morphologie, aux capacités physiques et aux capacités psychologiques de l'individu. Elle demande donc un travail individualisé.

## 2.1. Les règles incontournables de la Lutte.

1. L'introduction
2. La leçon de Lutte
3. La conclusion
4. L'entretien

### 3. Favoriser une **entrée par le travail technico / tactique.**



#### La **maîtrise jaune** comporte 16 combinaisons

La maîtrise jaune se caractérise par :

**Contrôles** : contrôles simples, faciles à attraper ; garde debout, assez haute dans un premier temps.

**Actions** : actions dans l'espace avant proche, retournements avant au sol.

**Chutes** : chutes contrôlées par l'attaquant( e ) ( on favorisera l'utilisation du genou au sol dans l'accompagnement à terre ).

**Tactique** : opportunités simples à traiter ( poussée, recul, redressement, déplacement d'un appui ).

**Stratégie** : actions offensives isolées.

La maîtrise technico-tactique du lutteur ou de la lutteuse se caractérise par sa capacité à produire et coordonner différentes séquences techniques et tactiques qui contextualisent la traditionnelle « prise » ou technique de lutte.

Ainsi le programme des Maîtrises de couleurs distingue :

**La capacité à produire une attaque de qualité ( attaque aux jambes et recherche du contrôle ).**

**La capacité à utiliser un des procédés tactiques pour créer/repérer des opportunités.**

**La capacité à réaliser correctement des techniques de lutte.**

**La capacité à coordonner les trois phases d'une combinaison technico-tactique.**

## 2.1. Les règles incontournables de la Lutte.

3. Favoriser une **entrée par le travail technico / tactique.**

1. L'introduction
2. La leçon de Lutte
3. La conclusion
4. L'entretien

### 1 / LA COMBINAISON TECHNICO-TACTIQUE

La combinaison technico-tactique est un enchaînement invariable de trois phases : une phase de départ, une phase de préparation et une phase technique. La technique de lutte est contextualisée par l'utilisation d'un procédé tactique à partir d'un contrôle de départ donné.



#1 \_phase de départ



#2 \_phase de préparation



#3 \_phase technique

## 2.1. Les règles incontournables de la Lutte.

1. Conserver la **complexité de la Logique Interne** de la Lutte.
2. Favoriser une **entrée par le travail ludique**.
3. Donner du **sens au travail technico/tactique**.
4. **Proposer des formes de groupement alliant gestion de l'hétérogénéité, équilibre du rapport de force et SÉCURITÉ.**
5. Viser de **réelles compétences dans les rôles sociaux**.
6. Oser l'**Innovation**.
7. Proposer un **échauffement progressif et conceptualisé**.
8. Proposer une **évaluation adaptée**.

1. L'introduction
2. **La leçon de Lutte**
3. La conclusion
4. L'entretien



## 2.1. Les règles incontournables de la Lutte.

4. Proposer des formes de groupement alliant gestion de l'hétérogénéité, équilibre du rapport de force et SÉCURITÉ.

Être attentif à la permanence d'un équilibre dans les différents rapports de force

Rapport de force individuel

Rapport de force collectif



1. L'introduction
2. La leçon de Lutte
3. La conclusion
4. L'entretien

## 2.1. Les règles incontournables de la Lutte.

4. Proposer des formes de groupement alliant gestion de l'hétérogénéité, équilibre du rapport de force et SÉCURITÉ.

1. L'introduction
2. La leçon de Lutte
3. La conclusion
4. L'entretien

**"Tant que l'école restera indifférente aux différences des élèves, beaucoup d'élèves resteront indifférents à l'école" (LEGRAND, 1986)**

### Quelques pistes de réflexion:

Philippe MEIRIEU distingue trois types de situation d'apprentissage et suggère de les alterner :

- Les situations impositives, au cours desquelles le même apport est proposé à un même groupe (dispositif utile pour faire circuler une information ou donner une explication).
- Les situations individualisées, où le guidage est plus important, et où l'activité de l'élève est contrôlée à chaque instant.
- Les situations interactives, qui sont plus difficiles à mettre en place, car le maître doit s'assurer que chaque élément du groupe a un apport spécifique (*Apprendre..., oui mais comment ?*, 1988).



## 2.1. Les règles incontournables de la Lutte.

4. Proposer des formes de groupement alliant gestion de l'hétérogénéité, équilibre du rapport de force et SÉCURITÉ.

1. L'introduction

2. La leçon de Lutte

3. La conclusion

4. L'entretien

### Les regroupements d'élèves :

En EPS, il y a différentes façons de grouper les élèves :

- **Groupes de besoin** : dans un groupe, on réunit des élèves en fonction d'un besoin identifié. Il permet d'intégrer des élèves de niveaux différents mais présentant des lacunes communes.
- **Groupes de performance ou de niveau** : à partir d'évaluations diagnostiques, on forme des groupes de remédiations pour les élèves en difficulté et des groupes d'approfondissements pour les élèves qui ont réussi. Il permet surtout, dans une activité de duel, d'équilibrer le rapport de force et d'éviter les affrontements sans intérêts. Cette forme de groupement est à privilégier en situation d'opposition. Il ne faut cependant pas en abuser car cela peut provoquer une démotivation des élèves les plus "faibles" et instaurer une hiérarchie immuable, défavorable à la dynamique de classe.
- **Groupes d'aide** : il fonctionne sur le système de l'entraide et favorise ainsi la solidarité entre élèves. Il permet aux élèves en difficulté de bénéficier de l'appui des élèves les plus à l'aise. Ce système peut néanmoins entraîner la démotivation des meilleurs et parfois un sentiment de mépris à l'égard des plus « faibles »;
- **Groupes affinitaires** : Il fait intervenir la dimension affective (pouvant être une aide pour surmonter la difficulté). Il facilite l'engagement et la coopération entre élèves, mais il faut faire attention à ne pas dévier du but et manquer ainsi d'efficacité.

## 2.1. Les règles incontournables de la Lutte.

4. Proposer des formes de groupement alliant gestion de l'hétérogénéité, équilibre du rapport de force et SÉCURITÉ.

1. L'introduction
2. La leçon de Lutte
3. La conclusion
4. L'entretien

### La salle, le tapis :


- 1) Découpage de la surface totale de la salle en surfaces de combat de 4 x 4 mètres (environ)
- 3) Numérotez les tapis de 1 à 6 ou 8 si possible afin d'utiliser la formule « Montante/Descendante », par groupe de 3 ou 4 (1 à 2 arbitres, 2 combattants)
- 4) Attention aux abords, à la qualité des tapis.

## 2.1. Les règles incontournables de la Lutte.

1. L'introduction
2. La leçon de Lutte
3. La conclusion
4. L'entretien

4. Proposer des formes de groupement alliant gestion de l'hétérogénéité, équilibre du rapport de force et SÉCURITÉ.

### Les élèves:

- 1) Durant les « assauts » ou même durant le travail « technique », favorisez le travail par 3 (deux combattants, un arbitre), par 4 si les élèves sont nombreux. Faites respecter les surfaces de travail.
- 2) Le rôle de l'arbitre est important. Le définir avec insistance.
- 3) Repérez les risques associés aux différences de poids (évitiez dans un premier temps, « le gros » et le « petit »)
- 4) Repérez les risques associés aux différences de vécu dans l'activité (la démonstration du « spécialiste » sur un « débutant » peut être dangereuse). Les « Arrachés » et les « Souplesses » sont interdits.
- 5) Repérez les risques associés à la peur de la chute.  (Permis de chuter)
- 6) Repérez les comportements problématiques (élèves violents, élèves inhibés par le contact corporel...).
- 7) Informez sur les risques liés au port d'objets dangereux (montres, bagues, boucles d'oreilles...)
- 8) Informez sur la tenue appropriée (attention aux vêtements trop amples).
- 9) Attention aux risques de chutes d'une surface à l'autre, aux camarades voisins inattentifs...

## 2.1. Les règles incontournables de la Lutte.

4. Proposer des formes de groupement alliant gestion de l'hétérogénéité, équilibre du rapport de force et SÉCURITÉ.

1. L'introduction
2. La leçon de Lutte
3. La conclusion
4. L'entretien

### L'activité :

1) L'activité engendre de nombreux petits « bobos » liés aux contacts encore maladroits. Pas d'inquiétude excessive !...

2) Information générale : Concernant les activités de combat, précisez les différences entre assauts et combats.

3) **Importance de la règle** : « *Chaque exercice, chaque sport, chaque jeu sportif offre un univers d'action doué de ses règles propres qui PRE-ORIENTENT qu'on le veuille ou non, les conduites motrices des participants.* » P. Parlebas E.P.S. n° 243

Connaître les règles et les conventions qui régissent une activité est donc nécessaire pour : comprendre les conduites motrices induites par ces règles, comprendre les cheminements didactiques et pédagogiques utilisés par le professeur.

## 2.1. Les règles incontournables de la Lutte.

1. Conserver la **complexité de la Logique Interne** de la Lutte.
2. Favoriser une **entrée par le travail ludique**.
3. Donner du **sens au travail technico/tactique**.
4. Proposer des **formes de groupement** alliant **gestion de l'hétérogénéité, équilibre du rapport de force et SÉCURITÉ**.
5. **Viser de réelles compétences dans les rôles sociaux.**
6. Oser l'**Innovation**.
7. Proposer un **échauffement progressif et conceptualisé**.
8. Proposer une **évaluation adaptée**.

1. L'introduction
2. **La leçon de Lutte**
3. La conclusion
4. L'entretien



## 2.1. Les règles incontournables de la Lutte.

4. Viser de réelles compétences dans les rôles sociaux.

1. L'introduction
2. La leçon de Lutte
3. La conclusion
4. L'entretien

**Arbitre**

**Juge**

**Chronométrateur**

**Observateur**

**Coach**



## 2.1. Les règles incontournables de la Lutte.

### 4. Viser de réelles compétences dans les rôles sociaux.

Sans arbitre, juge, chronométrateur, observateur, la rencontre ne peut exister.

**Ces rôles sont mis en exergue dans le bulletin officiel n°4 du 29 avril 2010 au travers de la compétence méthodologique et sociale n°2 visant à « respecter les règles de vie collectives et assumer les différents rôles liés à l'activité : juger, arbitrer, aider, parer, observer, apprécier, entraîner... »**

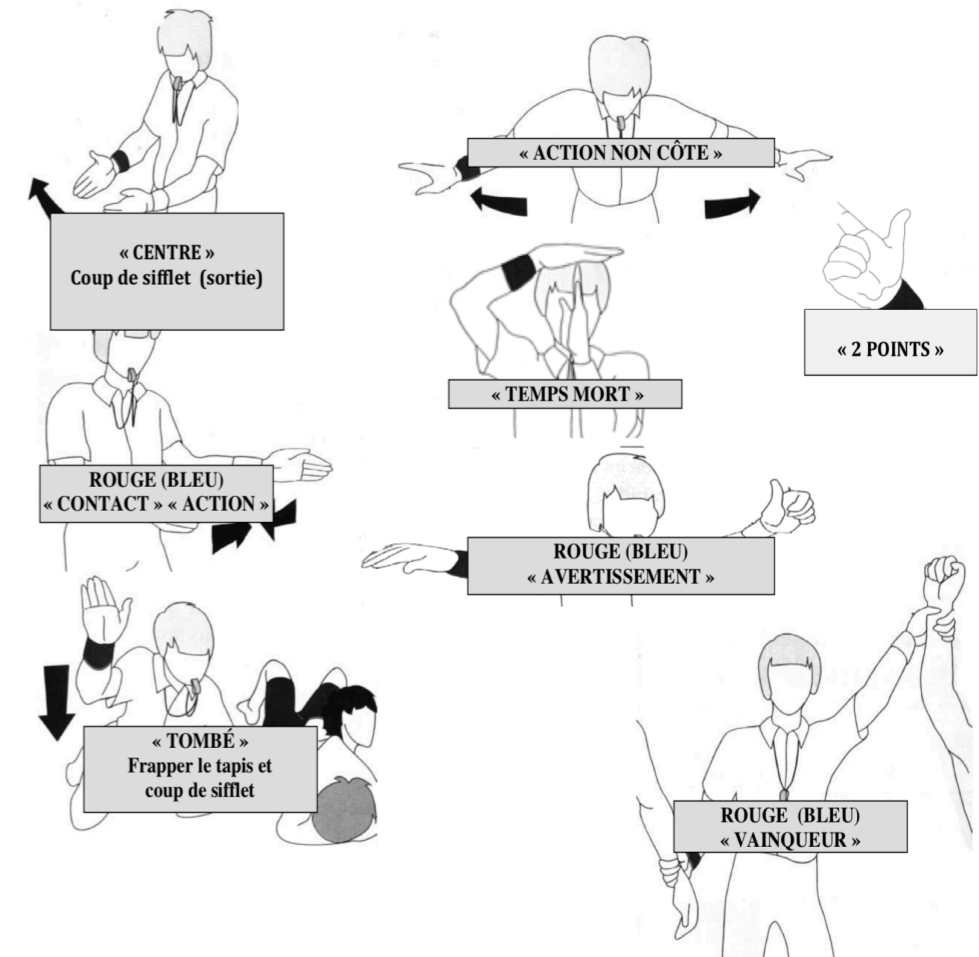
Le jeune arbitre doit :

- Connaître le règlement l'activité
- Etre objectif et impartial
- Permettre le déroulement de la rencontre dans le respect de l'équité sportive.
- Connaître les différentes tâches liées à sa mission.
- Faire respecter le salut de début et de fin d'assauts. *(Pour moi en EPS peu importe la forme que cela prend tant que c'est respecté).*
- Le jeune arbitre doit s'engager à respecter les termes du serment ci- dessous :

« En tant qu'arbitre, je promets de remplir ma fonction en toute impartialité, en respectant et suivant les règles qui les régissent, dans un esprit de sportivité » **(interprétation du serment de l'arbitre Lutte UNSS)**

1. L'introduction
2. La leçon de Lutte
3. La conclusion
4. L'entretien

Les termes sont parfois précédés de la couleur du lutteur interpellé.



## 2.1. Les règles incontournables de la Lutte.

1. L'introduction
2. La leçon de Lutte
3. La conclusion
4. L'entretien

4. Viser de réelles compétences dans les rôles sociaux.



Ne pas penser ni laisser penser que l'acquisition des CMS se fait sans apprentissage. Rien de magique.

Il est essentiel :



- De **donner du sens aux apprentissages méthodologiques et sociaux** en les ancrant dans les objectifs moteurs poursuivis !
- De **rendre évolutifs les apprentissages méthodologiques et sociaux** à faire acquérir aux élèves : un élève de 6<sup>ème</sup> n'ayant jamais pratiqué l'APSA n'est pas capable de coacher et de le conseiller sur son projet de jeu !
- De **cadrer les apprentissages méthodologiques et sociaux** : arbitrer, observer, remplir une fiche, coacher ne sont pas « innés » !
- De **témoigner d'une culture, d'un esprit critique, d'une capacité de recul** en étant capable de s'appuyer sur certaines recherches centrées sur les apprentissages méthodologiques et sociaux (quels apports réels ? Quelles conditions de réussite ? *Etc*)



## 2.1. Les règles incontournables de la Lutte.

1. L'introduction
2. La leçon de Lutte
3. La conclusion
4. L'entretien

1. Conserver la **complexité de la Logique Interne** de la Lutte.
2. Favoriser une **entrée par le travail ludique**.
3. Donner du **sens au travail technico/tactique**.
4. Proposer des **formes de groupement** alliant **gestion de l'hétérogénéité, équilibre du rapport de force et SÉCURITÉ**.
5. Viser de **réelles compétences dans les rôles sociaux**.
6. **Oser l'Innovation**.
7. Proposer un **échauffement progressif et conceptualisé**.
8. Proposer une **évaluation adaptée**.

## 2.1. Les règles incontournables de la Lutte.

5. Oser l'innovation.

1. L'introduction
2. La leçon de Lutte
3. La conclusion
4. L'entretien

NOMS	CLUBS		1	2	3	4	5	6	Total Victoires	Total Points	Place
Emile		1		●							
François		2	●								
Paul		3									
Jean		4									
Marcel		5									
Jacques		6									

<b>Poule de 3</b>	1-2 # 2-3 # 1-3
<b>Poule de 4</b>	1-2 # 3-4 # 1-3 # 2-4 # 1-4 # 2-3
<b>Poule de 5</b>	1-2 # 4-3 # 1-5 # 2-3 # 4-5 # 1-3 # 2-5 # 1-4 # 3-5 # 2-4
<b>Poule de 6</b>	1-2 # 3-4 # 2-6 # 1-5 # 4-6 # 2-3 # 1-6 # 4-5 # 1-3 # 2-5 # 3-6 # 1-4 # 3-5 # 2-4 # 5-6



## 2.1. Les règles incontournables de la Lutte.

1. L'introduction
2. La leçon de Lutte
3. La conclusion
4. L'entretien

1. Conserver la **complexité de la Logique Interne** de la Lutte.
2. Favoriser une **entrée par le travail ludique**.
3. Donner du **sens au travail technico/tactique**.
4. Proposer des **formes de groupement** alliant **gestion de l'hétérogénéité, équilibre du rapport de force et SÉCURITÉ**.
5. Viser de **réelles compétences dans les rôles sociaux**.
6. Oser l'**Innovation**.
7. Proposer un **échauffement progressif et conceptualisé**.
8. Proposer une **évaluation adaptée**.

## 2.1. Les règles incontournables de la Lutte.

7. Proposer un échauffement progressif et contextualisé.

1. L'introduction
2. La leçon de Lutte
3. La conclusion
4. L'entretien

### 1) L'échauffement

Ludique et varié, proposé par le professeur, il ne peut faire abstraction d'éléments spécifiques à l'activité. Exercices à deux pour une meilleure découverte de l'équilibre sans cesse perturbé par l'adversaire, travail spécifique du « pont », travail d'une motricité particulière (les déplacements d'attaque, les esquives...), apprentissage incontournable des portés, musculation spécifique...

## 2.1. Les règles incontournables de la Lutte.

6. Proposer un échauffement progressif et contextualisé.

1. L'introduction
2. La leçon de Lutte
3. La conclusion
4. L'entretien



<https://youtu.be/dSfQ8tnr6ls>

## 2.1. Les règles incontournables de la Lutte.

1. L'introduction
2. La leçon de Lutte
3. La conclusion
4. L'entretien

1. Conserver la **complexité de la Logique Interne** de la Lutte.
2. Favoriser une **entrée par le travail ludique**.
3. Donner du **sens au travail technico/tactique**.
4. Proposer des **formes de groupement** alliant **gestion de l'hétérogénéité, équilibre du rapport de force et SÉCURITÉ**.
5. Viser de **réelles compétences dans les rôles sociaux**.
6. Oser l'**Innovation**.
7. Proposer un **échauffement progressif et conceptualisé**.
8. Proposer une **évaluation adaptée**.

## 2.1. Les règles incontournables de la Lutte.

8. Proposer une évaluation adaptée.

1. L'introduction
2. La leçon de Lutte
3. La conclusion
4. L'entretien

« Evaluer, c'est attribuer une valeur, un jugement sur quelque chose ou quelqu'un en fonction d'un projet explicite ou implicite » (Maccario, 1982)

Evaluation  
Diagnostique

Evaluation  
Sommativ

Evaluation Formative

(L'évaluation, Brau-Antony & Cleuziou, 2005)

## 2.1. Les règles incontournables de la Lutte.

1. L'introduction
2. La leçon de Lutte
3. La conclusion

### 8. Proposer une évaluation adaptée.

## Lutte

### Repères d'évaluation

ATTENDUS DE FIN DE CYCLE				
A1 : Réaliser des actions décisives en situation favorable afin de faire basculer le rapport de force en sa faveur ou en faveur de son équipe	A2 : Adapter son engagement moteur en fonction de son état physique et du rapport de force	A3 : Être solidaire de ses partenaires et respectueux de son (ses) adversaire(s) et de l'arbitre	A4 : Observer et co-arbitrer	A5 : Accepter le résultat de la rencontre et savoir analyser avec objectivité
CE QU'IL Y A À APPRENDRE	<b>Savoir exploiter une opportunité simple debout pour mettre en danger son adversaire.</b> Les élèves identifient le sens du déséquilibre adverse à partir d'indices visuels, des pressions ressenties au niveau des saisies et du corps, pour choisir et enchaîner une action offensive ou défensive permettant de l'exploiter. Lien avec A1 et A2			
	<b>Savoir varier ses contrôles et formes de corps pour renverser son adversaire debout.</b> Les élèves connaissent et enchaînent des contrôles et formes de corps simples dans des sens et directions différents selon les réactions adverses. Ils coordonnent des actions de directions opposées avec les bras et les jambes et assurent des appuis successifs en équilibre de couple pour contrôler la chute et celle de l'adversaire. Lien avec A1 et A2			
	<b>Gérer son engagement en fonction du degré d'opposition exigé par la situation de combat.</b> Les élèves apprennent à s'engager dans des situations où l'opposition oscille entre la coopération et l'opposition totale et à mesurer leur engagement durant toutes les phases d'un combat. Autrement dit, ils doivent adapter l'intensité et le sens de leurs actions aux buts et aux exigences des tâches d'opposition imposées pour progresser ou faire progresser leurs camarades. Lien avec A2 et A3			
	<b>Observer, conseiller un camarade en combat pour élaborer une stratégie d'attaque.</b> Les élèves apprennent à observer et à analyser les résultats d'un camarade pour élaborer en complicité avec l'élève lutteur une tactique appropriée, en relation avec le repérage et l'exploitation des opportunités, les contrôles et formes d'attaque utilisés durant le combat. Lien avec A3, A4 et A5			
	<b>Savoir arbitrer collectivement et gérer une poule de combat.</b> Les élèves apprennent à connaître et à mettre en œuvre les éléments réglementaires liés à la sécurité, à la cotation des points et à l'organisation des combats dans les différents rôles (lutteur, arbitre, juge-secrétaire, observateur-conseiller). Lien avec A3, A4 et A5			



## 2.1. Les règles incontournables de la Lutte.

8. Proposer une évaluation adaptée.

1. L'introduction
2. La leçon de Lutte
3. La conclusion
4. L'entretien

NOMS	CLUBS		1	2	3	4	5	6	Total Victoires	Total Points	Place
Emile		1		●							
François		2	●								
Paul		3									
Jean		4									
Marcel		5									
Jacques		6									

<b>Poule de 3</b>	1 - 2 // 2 - 3 // 1 - 3
<b>Poule de 4</b>	1 - 2 // 3 - 4 // 1 - 3 // 2 - 4 // 1 - 4 // 2 - 3
<b>Poule de 5</b>	1 - 2 // 4 - 3 // 1 - 5 // 2 - 3 // 4 - 5 // 1 - 3 // 2 - 5 // 1 - 4 // 3 - 5 // 2 - 4
<b>Poule de 6</b>	1 - 2 // 3 - 4 // 2 - 6 // 1 - 5 // 4 - 6 // 2 - 3 // 1 - 6 // 4 - 5 // 1 - 3 // 2 - 5 // 3 - 6 // 1 - 4 // 3 - 5 // 2 - 4 // 5 - 6

## 2.1. Les règles incontournables de la Lutte.

1. L'introduction
2. La leçon de Lutte
3. La conclusion
4. L'entretien

8. Proposer une évaluation adaptée.

Modélisation de la construction de la compétence de niveau 1				
Pour l'élève :	Observables	ETAPE 1 NON ACQUIS	ETAPE 2 EN COURS D'ACQUISITION	ETAPE 3 ACQUIS
« lutteur combattant au sol »	Attitude du lutteur lors du combat Saisies ou contrôles pris et Actions de retournements et finales réalisées  Nbre de 10pts mise en danger et 100pts tombé marquées	<b>Le peureux-pousseur</b>  Moins de 10points et pas de 100pts marqués sur 2 ou 3 combats	<b>Le forcené</b>  Entre 10pts et 30 pts ou 1x100pts marqués sur 2 ou 3 combats	<b>Le teneur-retourneur</b>  Plus de 30 pts ou 2x100pts marqués sur 2 ou 3 combats
« arbitre/ secrétaire/juge »	L'identification des actions dangereuses et cotation des actions Valide la prestation des camarades sur le permis de chute	<b>The ghost referee</b>	<b>Arbitre volontaire oisif</b>	<b>Arbitre/Coach de Bronze</b>
« lutteur debout en sécurité »	Le maintien du contact entre les 2 lutteurs et la conservation de la ou des saisies  Note sur 20 du permis de chute	<b>Les célibataires en chute</b>  Obtention de – de 10 sur 20 au permis de chute	<b>Les copains en 2 temps en chute</b>  Obtention de 10 à 15 sur 20 au permis de chute	<b>Le couple en chute</b>  Obtention de 16/20 au permis de chute

# 2.1. Les règles incontournables de la Lutte.

1. L'introduction
2. La leçon de Lutte
3. La conclusion
4. L'entretien

## 8. Proposer une évaluation adaptée.

### DIPLÔME NATIONAL DU BREVET : LUTTE

**Session 2016**

Compétences attendues de niveau 2	Principes d'élaboration de l'épreuve
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.	Combats en plusieurs manches avec ou sans positions imposées assurant l'équité des chances de victoire. L'appariement des élèves doit assurer un rapport de force équilibré a priori. Au cours du combat des phases de concertation sont prévus dans lesquelles au moins un conseiller prend en charge un combattant. Les élèves passent dans tous les rôles : combattant, arbitre, secrétaire et conseiller. Les règles essentielles de la lutte sont utilisées avec des aménagements pouvant être mis en place pour faciliter l'évaluation de la compétence ; par exemple : des points, gagnés de façon spécifique, bonifiés, la valeur des affrontements hiérarchisée en fonction de contrats de prises réussies, des cotations de points spécifiques, l'exploitation de manches avec des contrôles variés pour montrer différentes formes d'attaque...

Points	Éléments à évaluer Indicateurs de compétence	0	Degrés d'acquisition du niveau 2 de compétence	20
8	Efficacité dans le gain du combat <i>sur 6 pts</i> Gains des combats <i>sur 2 pts</i>	<b>Points marqués de manière stéréotypée</b> Quelques actions efficaces marquant des points. <b>0 - 2,5</b>	<b>Points marqués sur attaques variées</b> Grand volume de formes d'attaque avec une efficacité relative pour marquer des points. <b>3 - 4,5</b>	<b>Points marqués sur toutes les opportunités</b> Efficacité réelle des actions pour marquer des points. <b>5 - 6</b>
8	Efficacité du combattant dans ses formes d'attaques	<b>Combattant ne prenant pas en compte l'adversaire</b> Reste souvent à distance, ou agit en force. Réalise des contrôles et des formes de corps au sol. <b>0 - 3,5</b>	<b>Combattant opportuniste variant ses attaques</b> Exploite les opportunités essentiellement visuelles données par l'adversaire pour réaliser des formes d'attaques variées. <b>4 - 6</b>	<b>Combattant adaptant ses attaques à l'évolution du rapport de force</b> Utilise différents types d'opportunité données par l'adversaire et varie de façon efficace ses attaques. <b>6,5 - 8</b>
4	Efficacité dans les rôles d'arbitre, de juge, d'observateur et de conseiller	<b>Rôles insuffisamment assurés</b> Recueille des cotations de points insuffisamment fiables. Engagement timide en tant qu'arbitre, tout en assurant la sécurité. Encourage son camarade. <b>0 - 1,5</b>	<b>Rôles assumés</b> Recueille des cotations de points justes et fiables. Assume le rôle d'arbitre avec de l'aide. S'applique dans le rôle de conseiller. <b>2 - 3</b>	<b>Rôles multiples assurés</b> Recueille des cotations des points et des données différenciées exploitables. Assure son rôle d'arbitre. Optimise les repos en proposant des stratégies. <b>3,5 - 4</b>

Exemples d'items du socle commun liés à cette activité	Exemples d'indicateurs permettant de renseigner ces items
Compétence 1 : Adapter sa prise de parole à la situation de communication	L'élève assume une prise de parole par rapport à leurs jugements vis-à-vis des lutteurs observés pour coter les actions ou conseiller sur le choix d'un contrôle de départ ou d'une tactique offensive (exploitation d'opportunité, formes de corps enchainements...).
Compétence 6 : Comprendre l'importance du respect mutuel et accepter toutes les différences Respecter des comportements favorables à sa santé et sa sécurité	L'élève se met en accord sur la cotation des actions, pour justifier ses choix à partir des critères donnés pour les coter et accepter les conseils d'autrui durant une pause, au cours des combats, il accepte le contact avec différents adversaires et respecte le rituel de combat. L'élève démontre qu'il contrôle ses adversaires dans leurs actions offensives jusqu'au sol. Ils préservent ainsi l'intégrité physique de leurs camarades pendant le combat.

## **2.2 Propositions de logiques de situations par niveau.**

1. L'introduction
2. **La leçon de Lutte**
3. La conclusion
4. L'entretien

The diagram consists of two large, stylized arrows pointing towards each other. The left arrow is light pink and contains the text 'Les règles de l'enseignement en Lutte'. The right arrow is a darker pink and contains the text 'Propositions de logiques de situations par niveau'. The two arrows meet at their tips in the center of the page.

**Les règles de l'enseignement en Lutte**

**Propositions de logiques de situations par niveau**

## 2.2 Propositions de logiques de situations par niveau.

### Leçon pour des élèves débutants

1. L'introduction
2. La leçon de Lutte
3. La conclusion
4. L'entretien

**Compétence visée de Niveau 1: 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.**

Termes /compétence	Interprétations et obligations	Choix didactiques et pédagogiques
« <b>S'engager loyalement ...dans un combat....</b> »	Les rôles sociaux d'arbitre juge et lutteur sont à construire sur la base d'un règlement simple et efficace	Les statuts signifiants de lutteur ,d'arbitres et secrétaires doivent être évalués par l'observation: du respect du rituel ,l'intégrité de l'arbitre, le contrôle de ses émotions et donc des adversaires. Les avertissements doivent être traduits sur la feuille de match
« <b>...et en toute sécurité dans un combat</b> »	Les élèves en tant que lutteurs doivent être placés en <b>situation de risque objectif nul aussi bien physique que psychologique</b> La résolution des pbs suivants sont à prendre en compte: -contact par rapport aux autres et aux tapis -acceptation et contrôle de ses émotions en cas de perte ou gain du combat La lutte debout génère des déséquilibres dangereux en cas de non maîtrise . les gestes et actions dangereuses sont proscrites	Identification de règles de sécurité ( actions dangereuses ,etc..). Les actions sont cotées si et seulement si elles sont contrôlées Responsabilité de la sécurité passive par les arbitres et active par les lutteurs eux même. Le combat debout est différé. Il est amené progressivement et après l'obtention d'un permis de chuter et faire chuter en fin de cycle. Un règlement des combats permettant de minorer les effets de la victoire et la défaite.
« <b>...dans un combat, en rechercher le gain...</b> »	Les élèves doivent être placé en situations de combat	Proposition de combats aménagés contre des adversaires différents et permettant d'avoir un rapport de force équilibré (poids force)

## 2.2 Propositions de logiques de situations par niveau.

### Leçon pour des élèves débutants

1. L'introduction
2. La leçon de Lutte
3. La conclusion
4. L'entretien

**Compétence visée de Niveau 1: 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.**

« ...l'utilisation de contrôles ... »	Les contrôles et donc les saisies pour la réalisation peuvent être variés selon la position des combattants: à mi-hauteur (combattant avec au moins un genou au sol) , en position quadrupédique et au sol (allongé)	L'imposition de contrôler son adversaire durant la chute pour coter les actions assure la validation de cette partie des attentes de la compétence. Une mise en danger vaudra 10pts. Or toute mise en danger implique la réalisation par l'élève d'un contrôle et d'une forme de corps . ( technique en lutte). Ils peuvent être donnés au départ ou à rechercher par les lutteurs en combat.
« ...l'utilisation....et formes de corps sur un adversaire gardant des appuis au sol... »	Il n'y a pas de projection possible au sol seul des retournements sont possibles et debout des décalages. La maîtrise des repères spatiaux pour les élèves en déséquilibre doit être privilégiée.	Nous proposons d'apprendre des retournements en opposition totale au sol et des décalages en opposition imposée ou coopération debout . Ainsi on limite les risques liés à la hauteur de chute ( $E_p=mgh$ ) et assure que les élèves conservent des appuis au sol durant les différents déséquilibres liés à la chute
« Assurer le comptage des points... »	Les élèves doivent prendre la responsabilité d'arbitrer les combats	Nous confions la responsabilité de la cotation des actions en combat aux élèves ainsi que la gestion des scores. La tâche est assurée à 2 à partir d'un « score parlant ». Il faut proposer un règlement simplifié permettant une reconnaissance des actions claires et de leurs valeurs
« Assurer... le respect des règles de sécurité »	Les élèves en tant qu'arbitre ou juge doivent s' assurer de la sécurité durant le combat des combattant	Les élèves doivent identifier les actions et prises dangereuses en tant qu' arbitre pendant le combat. En tant que juge ils valideront la capacité à faire chuter et chuter sans risque des autres lutteurs à partir de CR objectifs liés au permis de chuter

## 2.2 Propositions de logiques de situations par niveau.

### *Leçon pour des élèves débutants*

1. L'introduction
2. La leçon de Lutte
3. La conclusion
4. L'entretien



**Compétence visée de Niveau 1:** 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.

# 2.2 Propositions de logiques de situations par niveau.

## Leçon pour des élèves débutants

**Compétence visée N°1: S'engager loyalement et en toute sécurité .**

1. L'introduction
2. La leçon de Lutte
3. La conclusion
4. L'entretien

### TÂCHE

#### **BUT :**

Passer derrière l'adversaire pour aller coller sa poitrine sur son dos.

#### **CONSIGNES :**

- Ne pas attraper par le cou.
- Ne pas sortir de la zone de jeu.

#### **CRITÈRES DE RÉUSSITE**

Etre le premier à marquer 3 points  
( 1 point dès que la poitrine du lutteur est collé au dos de l'adversaire.)

#### **COMPORTEMENTS ATTENDUS**

- S'engager dans le corps à corps
- Prendre des informations par rapport aux déplacements de l'adversaire.
- Maîtriser ses émotions
- Anticiper sur les actions de l'adversaire
- Réagir vite.

#### **COMPORTEMENTS OBSERVÉS**

- Un des deux élèves perd systématiquement.
- Hésite à aller au contact de l'autre.

### SITUATION D'APPRENTISSAGE N° 19

#### LUTTE AU SOL

**Savoirs et Connaissances :** (qui permettent de construire la compétence en EPS)

- Enchaîner des actions différentes pour surprendre l'adversaire.
- Décoder les intentions de l'adversaire.
- Gérer un rapport de force, son énergie, ses émotions.

#### **AMÉNAGEMENT**



- 2 lutteurs face à face, à genou, sans contact

Zone délimitée :  
environ 2m<sup>2</sup> / binôme

#### **VARIANTES**

- S'affronter sur un temps donné.
- Diminuer la surface de jeu.
- Jouer sous forme de tournoi.
- Jouer debout.

#### **REMÉDIATIONS**

- > Toujours rester face à l'adversaire.
- > Exiger une saisie dès le départ.
- > Donner un temps de jeu et varier le comptage de points.



# 2.2 Propositions de logiques de situations par niveau.

## Leçon pour des élèves débutants

Compétence visée N°1: S'engager loyalement et en toute sécurité .

1. L'introduction
2. La leçon de Lutte
3. La conclusion
4. L'entretien

### Assauts à thème. Lutte au Sol

Durée des Assauts 1'30"

Respecter groupe Morphologique

« Poule de 5 »

1 Arbitre

2 Lutteurs

2 Observateurs

Faire respecter cérémonial  
Règles d'Or Sécurité.

Eval  
Passage Arrière  
Mise en Danger  
Tombé

LE ROUGE ATTAQUE ↖



Contrôle tête et bras  
DECALER sur le côté

SITUATION DE DEPART



↗ LE BLEU CONTRE-ATTAQUE



Contrôle 2 jambes  
DECALER sur le côté en poussant tête et jambes



Contrôle bras intérieur  
DECALER sur le côté



Contrôle d'un bras, passer derrière son adversaire

# 2.2 Propositions de logiques de situations par niveau.

## Leçon pour des élèves débrouillés

**Compétence visée N°1: Par l'utilisation de contrôles et formes de corps.**

1. L'introduction
2. La leçon de Lutte
3. La conclusion
4. L'entretien

### TÂCHE

#### BUT :

Faire chuter l'adversaire.

#### CONSIGNES :

La saisie s'engage seulement après le signal de départ. A l'exception du cou, elle est libre.

#### CRITÈRES DE RÉUSSITE

1 point dès qu'un 3<sup>e</sup> appui ( autre chose que les deux pieds) de l'adversaire touche le sol.

Le premier qui marque 3 points.

#### COMPORTEMENTS ATTENDUS

- S'engager dans différentes saisies
- Maîtriser des équilibres et déséquilibres.
- Prendre des risques.
- Anticiper, décoder les intentions de l'adversaire

#### COMPORTEMENTS OBSERVÉS

- Les élèves refusent la saisie.

### SITUATION D'APPRENTISSAGE N° 22 LUTTE SÉNÉGALAISE

**Savoirs et Connaissances :** *(qui permettent de construire la compétence en EPS)*

- Maîtriser les éléments simples d'attaque et de défense
- Identifier les principes d'efficacité et les actions motrices fondamentales d'un combat
- Gérer un rapport de force, son énergie, ses émotions

#### AMÉNAGEMENT



- Par 2 debout, face à face
- Temps : 1'
- 1 arbitre
- 1 observateur

#### VARIANTES

- Augmenter ou réduire le temps de combat.
- Jouer sous forme de tournoi
- Attribuer différentes valeurs suivant les parties du corps saisies pour faire chuter : (bras : 1 point ; jambes : 2 points ; corps : 3 points)

#### REMÉDIATIONS

--> Donner un temps minimum pour que la saisie soit engagée.

# 2.2 Propositions de logiques de situations par niveau.

## Leçon pour des élèves débrouillés

Compétence visée N°1: Par l'utilisation de contrôles et formes de corps.

1. L'introduction
2. La leçon de Lutte
3. La conclusion
4. L'entretien

Assauts à thème. Lutte à mi-hauteur

Durée des Assauts 1'30"

Respecter groupe Morphologique

« Poule de 5 »

1 Arbitre  
2 Lutteurs  
2 Observateurs

Faire respecter cérémonial  
Règles d'Or Sécurité.

Eval  
Passage Arrière  
Mise en Danger  
Tombé



Permis de chuter

LE ROUGE ATTAQUE ←

SITUATION DE DEPART

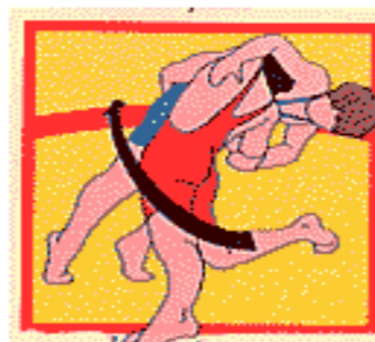
→ LE BLEU CONTRE-ATTAQUE



DECALER en arrière en crochetant une jambe



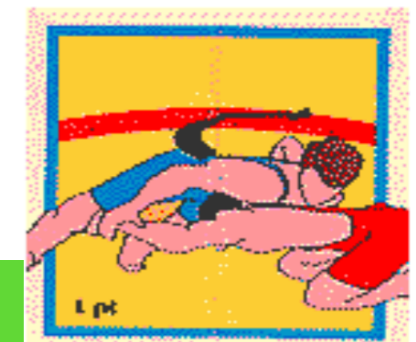
1. Reculer les appuis et peser en appuyant sur la tête..



DECALER sur le côté en poussant avec la tête et la jambe



Liaison Debout / Sol



...2 Décrocher les mains et passer derrière

## 2.2 Propositions de logiques de situations par niveau.

### Leçon pour des élèves débrouillés

Compétence visée N°1: Par l'utilisation de contrôles et formes de corps.

1. L'introduction
2. La leçon de Lutte
3. La conclusion
4. L'entretien

Assauts à thème. Lutte à mi-hauteur

Permis de chuter

LE HANCHÉ - CHUTE AVANT		
	<b>LE PROJETEUR :</b> - 1 pied / 1 genou au sol - 1 contrôle bras / 1 contrôle épaule - contact hanche / hanche	<b>LE CHUTEUR :</b> - 1 pied / 1 genou au sol - menton / poitrine - tenir l'adversaire
	TIRER LE BRAS VERS LE BAS ET TOURNER LA HANCHE ACCOMPAGNER LE CHUTEUR, SANS LACHER LE CONTACT	
Chuter 20 fois		Validé Invalidé
Projeter 15 fois		Validé Invalidé
LE BÉLIER - CHUTE ARRIÈRE		
	<b>LE PROJETEUR :</b> - 1 pied / 1 genou au sol - 1 contrôle jambe / 1 contrôle bassin - contact épaule / bassin	<b>LE CHUTEUR :</b> - 1 pied / 1 genou au sol - menton / poitrine - tenir l'adversaire
	POUSSER FORT SUR SES JAMBES POUR LES DÉPLIER ACCOMPAGNER LE CHUTEUR, SANS LACHER LE CONTACT	
Chuter 20 fois		Validé Invalidé
Projeter 15 fois		Validé Invalidé
LE BUCHERON - CHUTE LATÉRALE		
	<b>LE PROJETEUR :</b> - 1 pied / 1 genou au sol - 1 contrôle bras - dos au chuteur, contrôle bras intérieur	<b>LE CHUTEUR :</b> - 1 pied / 1 genou au sol - menton / poitrine - paume de main claquer le sol
	DONNER UN COUP DE HACHE ACCOMPAGNER LE CHUTEUR, SANS LACHER LE BRAS	
Chuter 20 fois		Validé Invalidé
Projeter 15 fois		Validé Invalidé

## 2.2 Propositions de logiques de situations par niveau.

### Leçon pour des élèves confirmés.

Compétence visée N°1: Sur un adversaire gardant ses appuis au sol.

## Renverser son adversaire à partir du contrôle d'une jambe

1. L'introduction
2. La leçon de Lutte
3. La conclusion
4. L'entretien

LE ROUGE ATTAQUE ←



DECALER sur le côté en prenant le genou



DECALER en arrière en crochetant

SITUATION DE DEPART



Liaison Debout / Sol

→ LE BLEU CONTRE-ATTAQUE



Reculer la jambe prise en appuyant sur le partenaire



Redresser le rouge et DECALER vers l'arrière en crochetant

## 2.2 Propositions de logiques de situations

par niveau.

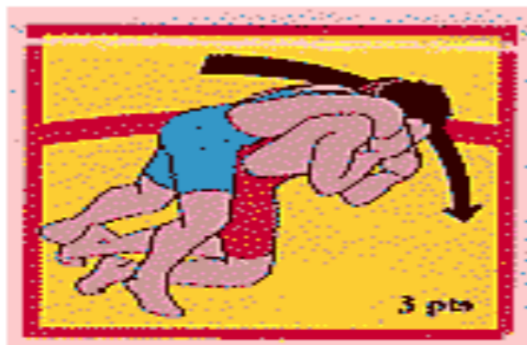
**Leçon pour des élèves confirmés.**

*Compétence visée N°1: Sur un adversaire gardant ses appuis au sol.*

**Renverser son adversaire à partir du contrôle bras intérieur**

1. L'introduction
2. La leçon de Lutte
3. La conclusion
4. L'entretien

LE ROUGE ATTAQUE ←



Si le bleu pousse, passer dessous en tournant le dos



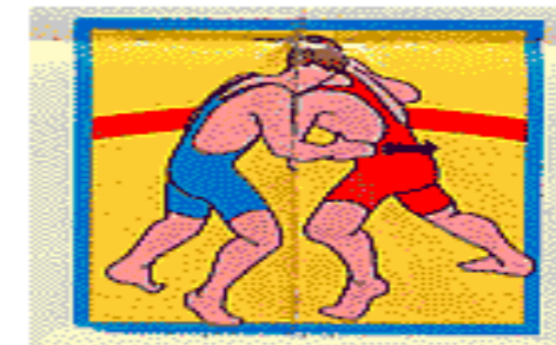
Si le bleu est redressé, DECALER vers l'arrière en crochétant

SITUATION DE DEPART



Liaison Debout / Sol

→ LE BLEU CONTRE-ATTAQUE



Bloquer les possibilités d'attaque avec la main sur la hanche



Controler à son tour le bras afin de passer derrière

## 2.2 Propositions de logiques de situations par niveau.

### Leçon pour des élèves confirmés.

Compétence visée N°1: Sur un adversaire gardant ses appuis au sol.

1. L'introduction
2. La leçon de Lutte
3. La conclusion
4. L'entretien

Assauts à thème. Lutte Debout

**Renverser son adversaire à partir du contrôle bras dessus-bras dessous**

Durée des Assauts 1'30" / 2'

Respecter groupe Morphologique

LE ROUGE ATTAQUE ←

SITUATION DE DEPART

→ LE BLEU CONTRE-ATTAQUE

« Poule de 5 »

1 Arbitre

2 Lutteurs

2 Observateurs

Faire respecter cérémonial

Règles d'Or Sécurité.

Eval

Passage Arrière

Mise en Danger

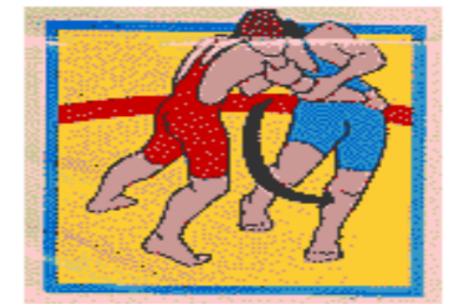
Tombé



Si le bleu pousse ,prendre contrôle tête et bras et HANCHER



Si le bleu est redressé, DECALER vers l'arrière en crochetant



Si le rouge pousse, prendre le contrôle bras intérieur et PASSER DESSOUS



Si le rouge avance une jambe, la ramasser ,contrôle d'une jambe

# - Troisième Partie -

Situer la leçon dans un projet de cycle plus large lors de la **Conclusion**





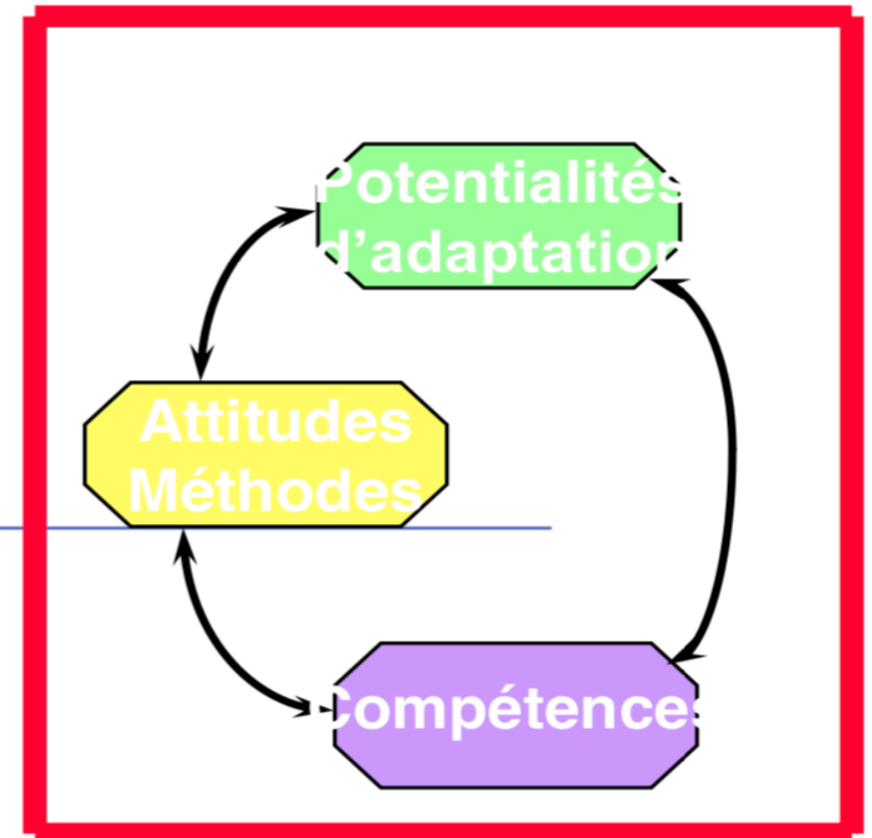
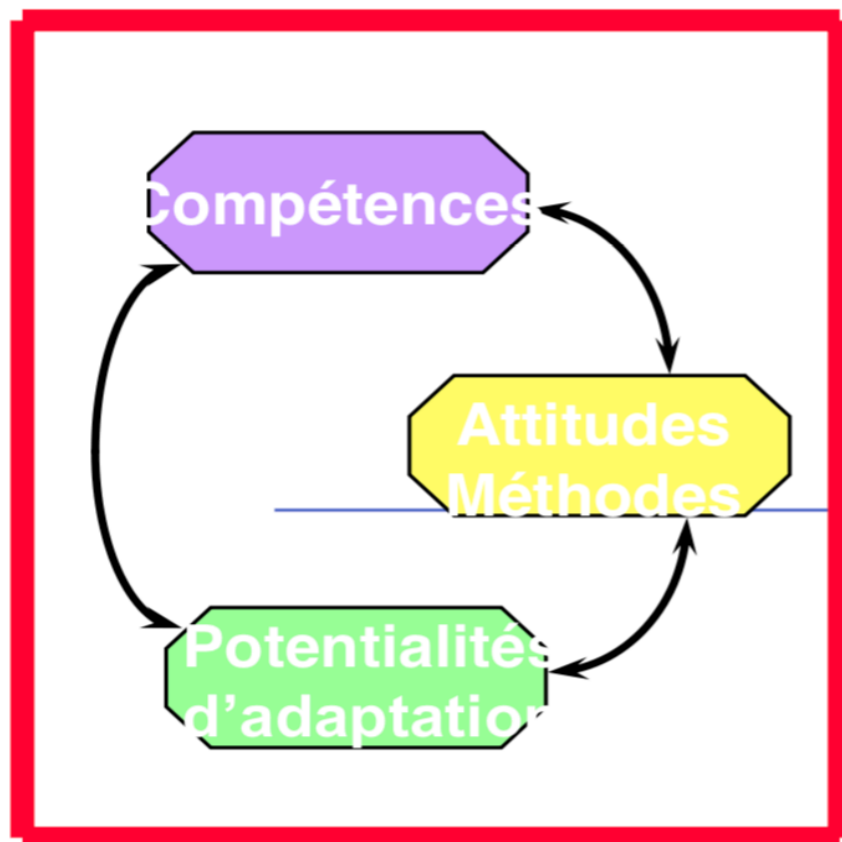
## 3.1 Rappel des choix.

1. L'introduction
2. La leçon de Lutte
3. La conclusion
4. L'entretien

### Evaluation

### Intervention

### Objectifs



**Pourquoi  
Transformer ?**

**Comment  
Transformer ?**

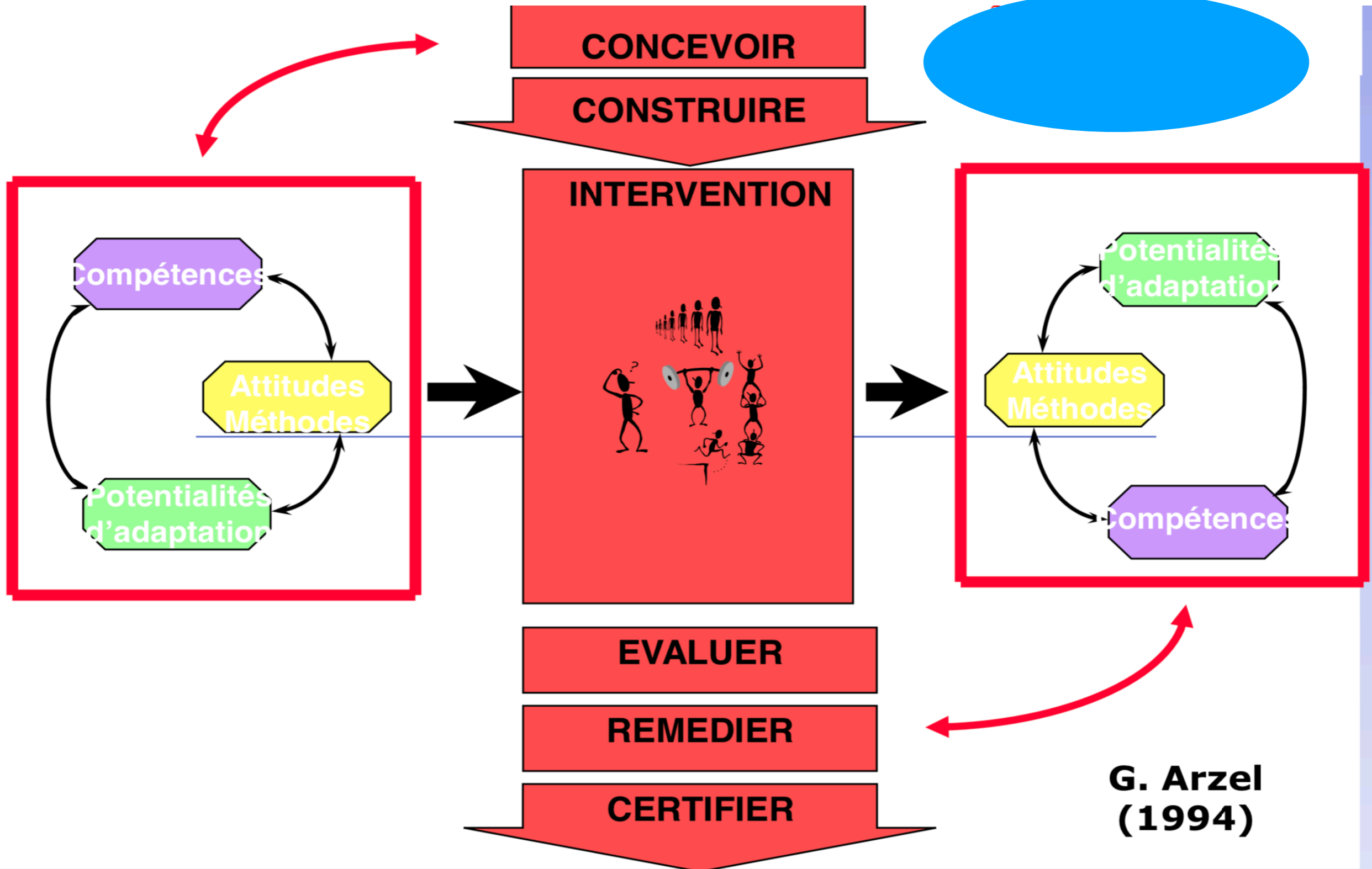
**Quoi  
Transformer ?**

**Un projet d'intervention en EPS**

**G. Arzel  
(1994)**

# 3.1 Rappel des choix.

- 1. L'introduction
- 2. La leçon de Lutte
- 3. La conclusion
- 4. L'entretien



G. Arzel  
(1994)

## 3.2. Situer la leçon dans le cycle.

1. L'introduction
2. La leçon de Lutte
3. La conclusion
4. L'entretien

### Quelques précisions.



- Penser une cohérence de cycle **spiralaire** plutôt que juxtaposées
- Envisager un **enrichissement progressif des CE** au fur et à mesure du cycle, avec **une focale qui se déplace**, plutôt qu'une juxtaposition ponctuelle de CE (le dégagé, puis l'amorti, puis le smash)
- Pour la leçon, cibler une focale **ne veut pas dire exclure** le reste de l'activité

# 3.2. Situer la leçon dans le cycle.

1. L'introduction
2. La leçon de Lutte
3. La conclusion
4. L'entretien



## CYCLE " DECOUVERTE "

# OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

*par séances*

COGNITIFS " savoir "	MOTEURS " savoir faire "	AFFECTIFS " savoir être "	
<ul style="list-style-type: none"> <li>* Connaissance des règles de sécurité <b>"NE JAMAIS FAIRE MAL A SON ADVERSAIRE"</b> Coups, Étranglements, torsions forcées des articulations sont INTERDITS .</li> <li>* Connaissance du but du combat de lutte <b>" LE TOMBE "</b></li> <li>* Arbitrage : Juger <b>"le Tombé "</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* Découverte des principes de retournement d'un adversaire au sol - Moyens d'actions pour l'attaquant - Notion de stabilité pour le défenseur</li> </ul> <p>Techniques: <b>CLE DE TETE FINALE LATÉRALE FINALE COSTALE</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* <b>Maîtrise des émotions</b> ( peur, refus du contact, agressivité, brutalité )</li> <li>* <b>Vaincre l'appréhension du contact avec un Adversaire</b></li> </ul>	<b>1</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>* Compréhension de principes physiques simples : <b>le POIDS</b> <b>la FORCE</b> application &amp; direction ( Notion de levier )</li> <li>* Arbitrage : Juger la <b>MISE EN DANGER</b> au sol Juger le passage arrière au sol (2pts, 1pt)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* Découverte des principes de retournement d'un adversaire au sol (quadrupédie). - <b>Moyens d'actions BRAS/JAMBES</b> pour ATTA .</li> <li>* Découverte des principes d'actions sur un adversaire debout ( Contrôle des 2 jambes ) <b>PLACEMENT DE LA TETE</b></li> </ul> <p>Technique: <b>RENVERSEMENT BRAS JAMBES CONTRÔLE DES DEUX JAMBES &amp; DÉCALAGE</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* <b>Vaincre l'appréhension de la chute et du contact avec le tapis</b></li> <li>* <b>Vaincre l'appréhension du contact avec un Adversaire</b></li> <li>* <b>Respecter et faire respecter la règle</b></li> </ul>	<b>2</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>* Compréhension du déséquilibre <b>SUPPRESSION DES APPUIS</b> <b>DIRECTION DES FORCES</b></li> <li>* Approche de la notion de <b>SAISIE CONTRÔLE</b> Extérieur c.a.d. à l'extérieur des appuis intérieur c.a.d. à l'intérieur des appuis <b>REGLE: Les chutes doivent être accompagnées au sol.</b></li> <li>* Arbitrage: <b>Approche de la cotation des actions.</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* Découverte des opportunités dans la recherche d'un contrôle sur jambe(s)</li> <li>* Découverte des moyens de déséquilibre à partir d'un contrôle des deux jambes .</li> </ul> <p>Technique : <b>OPPORTUNITÉS D'ATTAQUES SUR LES JAMBES</b> contrôle jb int.-&gt; barrage intérieur contrôle jb ext.-&gt; barrage extérieur</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* Coopérer avec le partenaire dans la recherche de solutions =&gt; doser sa résistance</li> <li>* Respecter la règle =&gt; respecter son adversaire</li> </ul>	<b>3</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>* Familiarisation avec les critères d'Evaluation choisis -&gt; observation</li> <li>* Arbitrage : <b>la valeur des actions 1 pt, 2, 3 pts</b></li> <li>* Etre capable d'arbitrer et de tenir la feuille de match.( secrétaire )</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* <b>Maîtrise de l'équilibre</b> * <b>Maîtrise de l'espace</b></li> <li>* <b>Réaliser la continuité des actions debout/sol</b> -&gt; recherche du tombé dans des situations d'opposition réelles . (Mini Matches arbitrés )</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* S'évaluer et évaluer les productions des autres.</li> <li>* <b>Respecter et faire respecter la règle</b></li> </ul>	<b>E</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>* Approche de la notion de familles de mouvements ( formes de corps ) <b>les décalages (fixations sur les appuis)</b> <b>les passages dessous</b> ( sous le centre de Gravité)</li> <li>* Arbitrer et juger</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* Découverte des moyens de déséquilibre à partir d'un contrôle Bras intérieur</li> <li>* Technique: approche d'une forme de mouvement en passage dessous(Mvt épaule) <b>LE BRAS À LA VOLÉE</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* Coopérer avec le partenaire dans la recherche de solutions . =&gt; doser sa résistance</li> </ul>	<b>4</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>* Approche de la notion de familles de mouvements : les hanchés</li> <li>* Arbitrage : <b>la valeur des actions</b> <b>les gestes de l'arbitre</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* Découverte des moyens de déséquilibre à partir d'un contrôle bras tête</li> <li>* Technique: approche d'une forme de mouvement en hanché <b>LE TOUR DE HANCHE EN TÊTE</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* Coopérer avec le partenaire dans la recherche de solutions <b>CR2ATTIVIT2</b> =&gt; doser sa résistance</li> <li>* <b>maîtriser l'appréhension de la chute.</b></li> </ul>	<b>5</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>* Reconnaître les formes de mouvements</li> <li>* Familiarisation avec les critères d'Evaluation choisis -&gt; observation</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* Découverte des moyens de déséquilibre à partir d'un contrôle bras dessus - bras dessous</li> <li>* Technique: approche d'une forme de mouvement en souplesse ( espace arrière) <b>LE BRAS DESSUS - BRAS DESSOUS</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* Coopérer avec le partenaire dans la recherche de solutions <b>ANALYSE DU MOUVEMENT</b> =&gt; doser sa résistance</li> <li>* <b>maîtriser l'appréhension de la chute.</b></li> </ul>	<b>6</b>
<p>Évaluation : Connaissance du règlement Connaissance pratique de l'arbitrage</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* <b>Réaliser la continuité des actions debout /sol -&gt; recherche du tombé</b></li> <li>* Recherche de techniques dans les formes de corps: décalages, passage en dessous hanchés</li> <li>* Utiliser au mieux ses savoirs faire dans l'assaut de luttecollège. -&gt; prendre l'initiative -&gt; varier les contrôles s -&gt; varier les formes de mouvements (corps)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* S'Évaluer et Évaluer les productions des autres</li> <li>* Développement de qualités morales initiative, courage de faire face , cran ,volonté</li> <li>* <b>capacité à rester lucide et réfléchi</b> dans ses actions lors des situations à fortes densité Émotionnelle que génèrent les combats -</li> </ul>	<b>E</b>

## 3.2. Situer la leçon dans le cycle.

1. L'introduction
2. La leçon de Lutte
3. La conclusion
4. L'entretien

Compétence :	
<b>GS</b>	<b>CP</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Apprendre à agir en toute sécurité tout en acceptant de prendre des risques</li> <li>• Développer ses capacités motrices dans des manipulations (tirer / pousser / saisir)</li> <li>• Distinguer ce qui est devant / derrière</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Jeux de lutte : Agir sur son adversaire pour l'immobiliser.</li> <li>• S'opposer dans le respect de l'adversaire.</li> </ul>
Objectifs :	Acquisitions
<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Entrer dans une opposition et prendre des informations sur son adversaire</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Par la vision, observer l'activité de l'adversaire pour savoir si je dois attaquer ou défendre.</li> <li>○ Entrer en contact avec mon adversaire et par l'action de saisie, sentir d'un point de vue kinesthésique les actions qu'il essaie de produire.</li> <li>○ Respecter son adversaire.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Organiser mon action par rapport à mon adversaire (le déséquilibrer)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Se rapprocher de mon adversaire pour pouvoir agir sur lui.</li> <li>○ Saisir mon adversaire au niveau des membres (bras, jambes)</li> <li>○ Déséquilibrer mon adversaire en lui enlevant des appuis (action de tire, pousser)</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Immobiliser mon adversaire</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Maitriser l'action de ses membres</li> <li>○ Utiliser mon poids pour immobiliser</li> </ul>

### Traitement didactique de l'activité :

#### Logique interne :

Les jeux d'opposition sont des activités d'affrontement arbitrées, interindividuelles sur un espace limité qui doivent permettre d'agir sur l'autre pour le déséquilibrer et l'amener sur le dos pour l'y maintenir.

#### Enjeux de formation :

- Maitriser ses émotions.
- Pour apprendre à attaquer et simultanément se défendre
- Pour apprendre à s'engager dans un contact corporel proche
- Apprendre à ajuster rapidement ses conduites par rapport à celles de son adversaire en réorganisant trois fonctions essentielles :
  1. D'information
  2. D'équilibration
  3. Energétique

#### Situation de référence :

Situation en 1 vs 1 au sol avec départ sur les genoux. Combat de 30s où l'on marque des 1 point quand on emmène son adversaire sur le dos et 5 points quand on le maintient 5s.

### Conduites typiques initiales :

Les élèves ne prennent pas du tout en compte leur adversaire. Leurs actions sont désorganisées, les élèves attaquent sans être sur des appuis stables. Il y a bcp de distance entre les adversaires. Les saisies se font qu'au niveau des mains et souvent du bout des doigts.

### Pour atteindre à une conduite finale :

Déséquilibrer mon adversaire en lui enlevant des appuis pour l'amener sur le dos et le maintenir. Pour cela, être proche de mon adversaire et saisir différentes parties du corps pour le maitriser et ainsi pouvoir agir sur lui.

### Démarche du cycle :

#### 1<sup>ère</sup> phase : découvrir et entrer dans une activité d'opposition (S1 et S2)

Jeux de conquête d'objets. Jeux de conquête de territoire.  
Accepter le contact. Connaître les règles d'or. Utiliser des actions de tirer / pousser.

#### 2<sup>nd</sup> phase : déséquilibrer mon adversaire (S3, S4 et S5)

Jeux où l'on doit enlever des appuis à son adversaire pour le faire tomber. Jeux où l'on doit retenir son adversaire, jeux où l'on doit le retourner. Tout se passe au sol.

#### 3<sup>ème</sup> phase : Immobiliser mon adversaire sur le dos (S6, S7 et S8)

Jeux où l'un des joueurs cherche à s'échapper.

Finalisation du cycle par un tournoi de lutte.



# - Quatrième Partie -

Les autres connaissances à maîtriser pour témoigner d'une culture de **Lutte** durant l'**Entretien**.



# Témoigner d'une culture Lutte durant l'entretien.

1. L'introduction
2. La leçon de Lutte
3. La conclusion
4. **L'entretien**

## LA LUTTE OLYMPIQUE



Lutte Libre



Lutte  
Féminine (Lutte Libre avec quelques  
techniques interdites)



Lutte Gréco-  
Romaine (pas de saisies sous  
la ceinture)



Lutte Scolaire

# Témoigner d'une culture Lutte durant l'entretien.

1. L'introduction
2. La leçon de Lutte
3. La conclusion
4. **L'entretien**

## LES TROIS PHASES D'EXECUTION



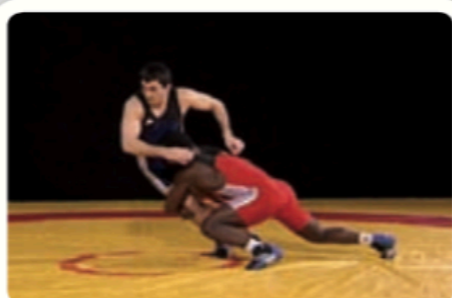
### { PHASE DE DÉPART }

- Garde
- Liaison garde - contrôle de départ
- **Contrôle de départ**



### { PHASE DE PRÉPARATION }

- Préaction
- **Opportunité**



### { PHASE TECHNIQUE }

- Liaison de contrôles
- **Technique de Lutte**
- Finale



# Témoigner d'une culture Lutte durant l'entretien.

## LES POSSIBILITES EN LUTTE SCOLAIRE

1. L'introduction
2. La leçon de Lutte
3. La conclusion
4. L'entretien

### Les CONTRÔLES:

- Contrôle Bras Intérieur
- Contrôle d'une Jambe
- Contrôle des deux Jambes
- Contrôle Bras Dessus / Bras Dessous

### Les FORMES DE CORPS:

- Le Décalage
- Le Hanché
- Le Passage en Dessous

### LES FINALES:

- Finale Costale
- Finale Latérale
- Finale Par Dessus
- Finale dans le Prolongement

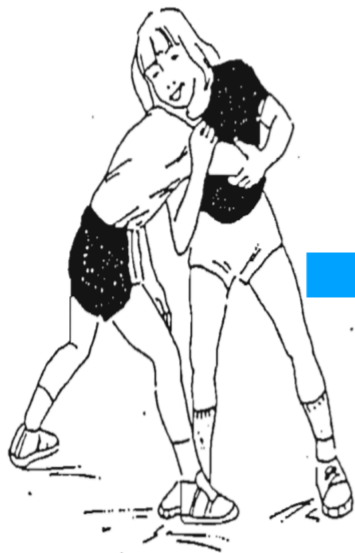
Techniques Interdites en Lutte Scolaire : Arrachés / Souplesse / Liane

# Témoigner d'une culture Lutte durant l'entretien.

1. L'introduction
2. La leçon de Lutte
3. La conclusion
4. L'entretien

## Les CONTRÔLES:

CONTROLE DU BRAS INTERIEUR



**Saisie :**  
avant-bras et triceps d'un bras de l'adversaire  
**Mise en difficulté :**  
pression de l'épaule sur celle de l'adversaire  
**Protection :**  
repousser la poitrine de l'adversaire avec le coude  
**Formes de corps favorables :**

- passage dessous
- hanché
- décalage

CONTROLE D'UNE JAMBE



**Saisie :**  
de la cuisse avec les deux mains ou cuisse et cheville  
**Mise en difficulté :**

- mettre la jambe de l'adversaire en extension
- déplacer l'adversaire en reculant

**Protection :**  
serrer la jambe contrôlée  
**Formes de corps favorables:**

- décalage
- arraché

CONTROLE DES DEUX JAMBES



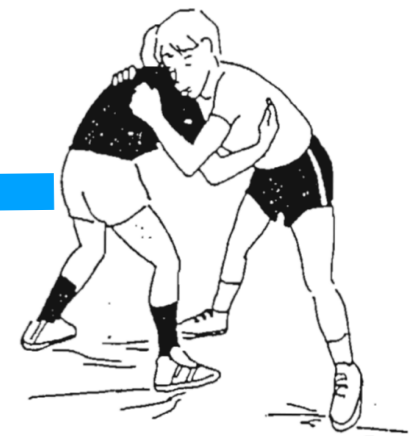
**Saisie :**  
des deux jambes (niveau genou)  
**Mise en difficulté :**

- un appui à l'intérieur de ceux de l'adversaire (genou ou pied posé au sol), l'autre (de préférence genou levé) à l'extérieur
- tête sur le côté et relevée (dos droit)
- bassin rapproché et sous le centre de gravité de l'adversaire

**Protection :**  
ne pas être en déséquilibre arrière  
**Formes de corps favorables :**

- décalage
- arraché

CONTROLE BRAS DESSUS/BRAS DESSOUS



**Saisie :**

- un bras sous l'aisselle de l'adversaire, l'autre entourant par dessus le bras libre
- mains liées ou non

**Mise en difficulté :**  
pression sur l'adversaire, serrer  
**Protection :**  
reculer le bassin, avancer une jambe (rester "équilibré")  
**Formes de corps favorables :**

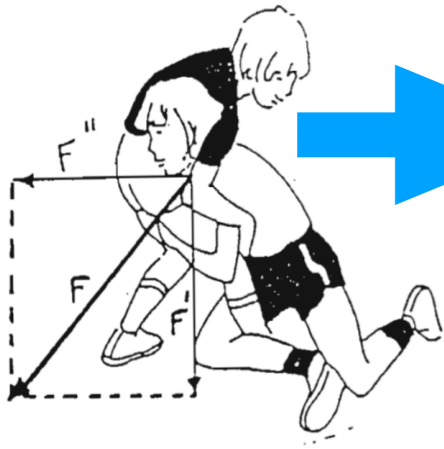
- souplesse
- hanché
- décalage
- arraché

# Témoigner d'une culture Lutte durant l'entretien.

1. L'introduction
2. La leçon de Lutte
3. La conclusion
4. L'entretien

## Les FORMES DE COPRS:

### LE DECALAGE

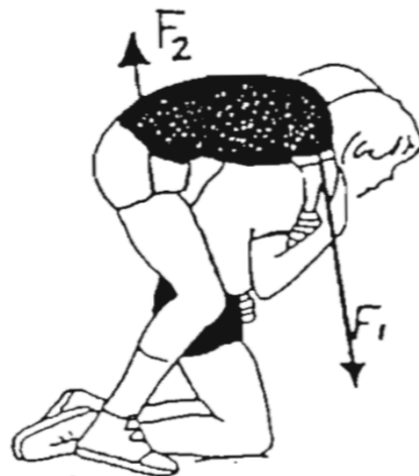


Le centre de rotation se situe au niveau des pieds de l'adversaire qui sont fixés au sol.

F : résultante des forces créée par une double action, de poussée des jambes ( $F''$ ) et du poids du corps de haut en bas ( $F'$ ).

Exemple de décalage à partir du contrôle des deux jambes

### LE PASSAGE DESSOUS



Exemple de passage dessous à partir du contrôle bras intérieur

La rotation est assurée par un système de forces en couple agissant de part et d'autre de l'axe de rotation passant par les hanches de l'élève qui réalise l'action.

F1 : résultante des forces créée par l'action des bras, la flexion du buste et le poids de l'élève.

F2 : résultante des forces créée par la flexion/extension des jambes et la percussion du bassin sur celui de l'adversaire.

De plus, le couple tourne autour des pieds de celui qui réalise l'action.

### LE HANCHE



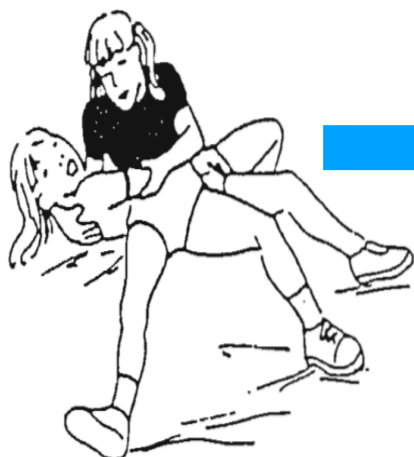
à partir du contrôle bras et tête

# Témoigner d'une culture Lutte durant l'entretien.

1. L'introduction
2. La leçon de Lutte
3. La conclusion
4. L'entretien

## Les FINALES:

FINALE COSTALE



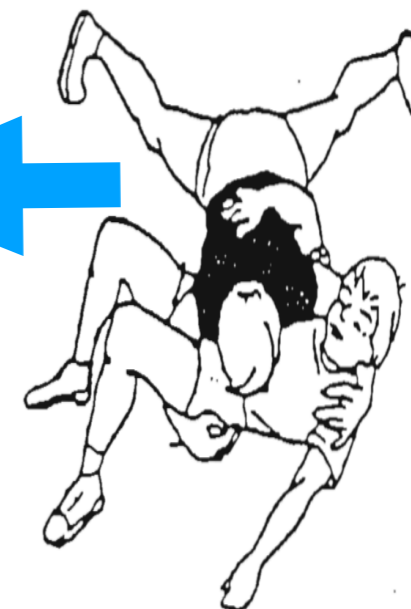
**Saisie :**  
de la tête et du bras (au dessus du coude) ou tête et bras avec mains liées.  
**Mise en difficulté :**

- côté du tronc en appui sur l'adversaire et les deux pieds écartés en appui au sol ("peser sur l'adversaire").
- relever la tête de l'adversaire.

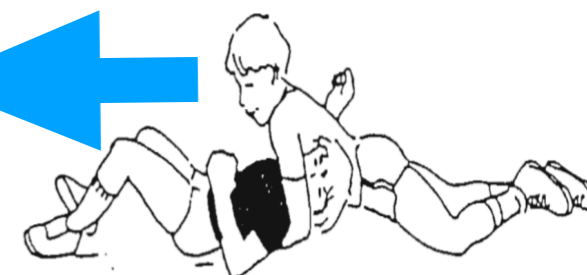
**Protection :**  
Eloigner le bassin.

**Saisie :**  
fourche et tête (ou bras) de l'adversaire.  
**Mise en difficulté :**  
pression du haut du corps sur l'adversaire, les deux jambes étant écartées, pieds au sol (genoux décollés du sol).  
**Protection :**  
ne pas "se charger" sur l'adversaire.

FINALE LATÉRALE



FINALE DANS LE PROLONGEMENT



FINALE PAR DESSUS



**Saisie :**  
tête ou bras/tête.  
**Mise en difficulté :**

- appui de la poitrine sur l'adversaire.
- essayer de supprimer les appuis (pieds) de l'adversaire en les crochetant avec ses jambes.
- relever la tête de l'adversaire.

**Protection :**  
poser un appui au sol (main ou coude) pour rester équilibré.

**Saisie :**  
tête et bras par devant, mains liées.  
**Mise en difficulté :**

- pression du haut du corps sur l'adversaire, les deux jambes étant écartées, pieds en appuis au sol (genou décollés).
- relever la tête et le bras de l'adversaire.

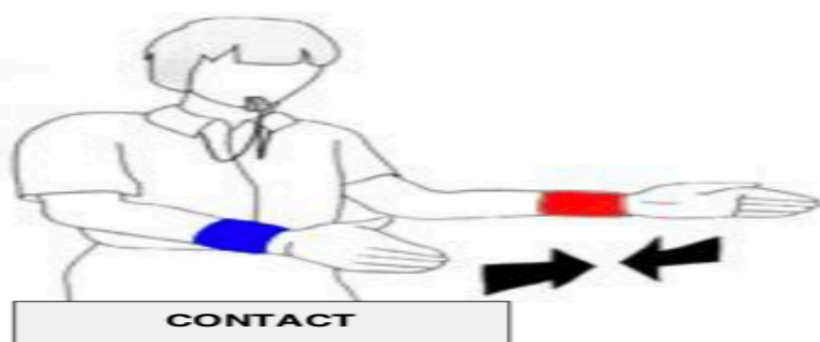
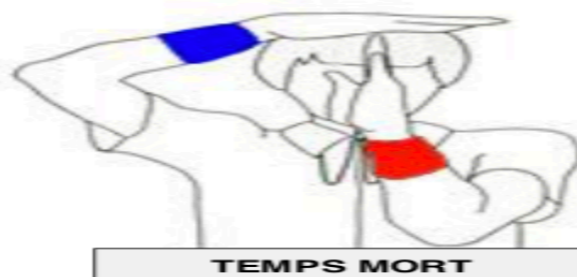
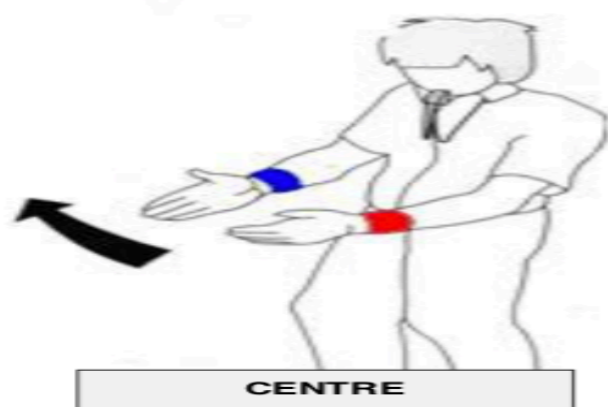
**Protection :**  
ne pas "se charger" sur l'adversaire.

# Témoigner d'une culture Lutte durant l'entretien.

1. L'introduction
2. La leçon de Lutte
3. La conclusion
4. L'entretien

## L'ARBITRAGE

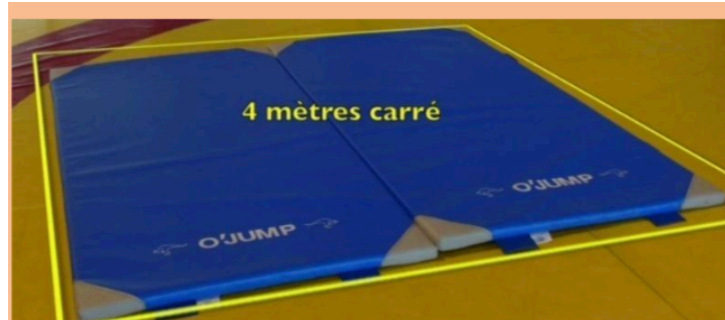
### GESTES ET VOCABULAIRE DE L'ARBITRE



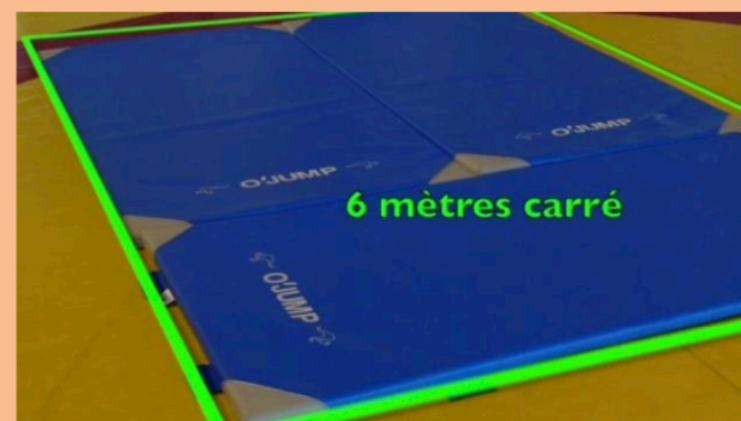
# Témoigner d'une culture Lutte durant l'entretien.

1. L'introduction
2. La leçon de Lutte
3. La conclusion
4. L'entretien

## LE MATERIEL



Matériel adapté



- **TAPIS :**

- Les tapis ne doivent pas se séparer (velcros, ...)
- Epaisseur et surfaces dépendent :
  - de l'âge des élèves et des gabarits
  - du type de lutte : au sol, à mi-hauteur, debout

Petits gabarits :                    2 à 3 tapis (4 à 6m<sup>2</sup>)

Grands gabarits :                    3 tapis (6 m<sup>2</sup>)

Lutte debout :                        6 tapis (12 m<sup>2</sup>)

# Témoigner d'une culture Lutte durant l'entretien.

## LA LUTTE UNSS

1. L'introduction
2. La leçon de Lutte
3. La conclusion
4. L'entretien

### Championnats de France UNSS par Équipes d'Établissement

#### Conditions de participation :

Les Championnats par Équipes d'Établissement sont ouverts à toutes les équipes d'association sportive sauf :

- L'AS dont une équipe de garçons ou de filles s'est classée les **2 années précédentes, championne de France** lors des championnats de France UNSS de Lutte par **Équipe d'Établissement** dans la même catégorie d'âge<sup>2</sup>.
- Les équipes ayant atteint **l'année précédente la finale** lors des championnats de France UNSS de Lutte par **Équipe Excellence** dans la **catégorie Collège ou Lycée**.
- Les équipes comportant **UN** élève inscrit sur la liste des Sections Sportives Scolaires, des Pôles Espoir, des Pôles France des Fédérations Françaises de Lutte et de Judo,
- Les équipes comportant **UN** élève ayant été licencié à la Fédération Française de Lutte ou de Judo au moins **3 ans**.

### Championnats de France UNSS par Equipe Excellence

#### Conditions de participation: **Équipes obligatoirement en championnat Excellence**

<sup>2</sup> Si ces équipes ne sont pas finalistes lors des championnats excellence, elles pourront à nouveau s'inscrire en championnat équipe établissement l'année n+1

LICENCIÉS AUTORISÉS	<b>Collège</b> Minimes, filles et garçons <i>Les Benjamins 3 sont autorisés sans quota</i>	<b>Lycée</b> Cadets et Juniors, filles et garçons <i>Les Juniors sont autorisés sans quota</i>
COMPOSITION DES ÉQUIPES	<b>Équipe COLG</b> : 6 lutteurs (5 au minimum) 6 Catégories de poids: +40kg -50kg +45kg -55kg +50kg -60kg +55kg -65kg +60kg -70kg +70kg (si différence de +10kg entre les lutteurs le match est neutralisé)	<b>Équipe LYCG</b> : 6 lutteurs (5 au minimum) 6 Catégories de poids: +50kg -60kg +55kg -65kg +60kg -70kg +65kg -75kg +70kg -80kg +80kg (si différence de +10kg entre les lutteurs le match est neutralisé)
	<b>Équipe COLF</b> : 6 lutteuses (5 au minimum) 6 Catégories de poids: +35kg -45kg +40kg -50kg +45kg -55kg +50kg -60kg +55kg -65kg +65kg (si différence de +10kg entre les lutteuses le match est neutralisé)	<b>Équipe LYCF</b> : 6 lutteuses (5 au minimum) 6 Catégories de poids: +40kg -50kg +45kg -55kg +50kg -60kg +55kg -65kg +60kg -70kg +70kg (si différence de +10kg entre les lutteuses le match est neutralisé)
JÉUNES ARBITRES	1 Jeune Arbitre obligatoire minimum par équipe qualifiée Niveau départemental minimum Il ne peut pas être d'une autre association sportive de la même académie Il peut être compétiteur Il peut être licencié à la FFL En cas d'absence, l'association sportive concernée ne pourra participer aux inter académies 1 Jeune Coach par équipe, il peut être compétiteur	
RÈGLEMENT	UNSS Cf. le livret « Je suis Jeune arbitre en lutte » 2016-2020	
FORMULE DE COMPÉTITION	Rencontres individuelles puis constitution des équipes	
MODALITÉS DE QUALIFICATION	Quotas pour académies Les 4 premières équipes issues des championnats départementaux	
NOMBRE D'ÉQUIPES	6 équipes	
TITRES DÉCERNÉS	Champion d'académie UNSS par Equipe d'Établissement Collège filles Champion d'académie UNSS par Equipe d'Établissement Collège garçons Champion d'académie UNSS par Equipe d'Établissement Lycée filles Champion d'académie UNSS par Equipe d'Établissement Lycée garçons Champion d'académie UNSS par équipe d'Établissement LP Filles Champion d'académie UNSS par équipe d'Établissement LP Garçons	

- L'AS dont une équipe de garçons ou de filles s'est classée les 2 années précédentes, championne de France lors des championnats de France UNSS de Lutte par Équipe d'Établissement dans la même catégorie d'âge.
- Les équipes ayant atteint l'année précédente la finale lors des championnats de France UNSS de Lutte par Equipe Excellence dans la catégorie Collège ou Lycée.
- Les équipes comportant UN élève inscrit sur la liste des Sections Sportives Scolaires, des Pôles Espoir, des Pôles France des Fédérations Françaises de Lutte et de Judo,
- Les équipes comportant UN élève ayant été licencié à la Fédération Française de Lutte ou de Judo au moins **3 ans**

LICENCIÉS AUTORISÉS	<b>Collège</b> Minimes, filles et garçons <i>Les Benjamins 3 sont autorisés sans quota</i>	<b>Lycée</b> Cadets et Juniors, filles et garçons <i>Les Juniors sont autorisés sans quota</i>
COMPOSITION DES ÉQUIPES	<b>8 lutteurs et lutteuses (5 au minimum)</b> <b>Mixité obligatoire</b> 3 Catégories de poids filles: 1 MF en (+40kg -50kg) 2 MF en -60kg 1 MF+60kg (si différence de +10kg entre les lutteuses le match est neutralisé) 3 Catégories de poids garçons: 1 MG en (+45kg -55kg) 2 MG en -66kg 1 MG+65kg (si différence de +10kg entre les lutteurs le match est neutralisé)	<b>6 lutteurs et lutteuses (4 au minimum)</b> <b>Mixité obligatoire</b> 3 Catégories de poids filles: 1 CF en (+45-55kg) 1 CF en -65kg 1 CF+65kg (si différence de +10kg entre les lutteuses le match est neutralisé) 3 Catégories de poids garçons: 1 CG en (+50-60kg) 1 CG en -70kg 1 CG+70kg (si différence de +10kg entre les lutteurs le match est neutralisé)
JÉUNES ARBITRES	1 Jeune Arbitre obligatoire minimum par équipe qualifiée Niveau départemental minimum Il ne peut pas être d'une autre association sportive de la même académie Il peut être compétiteur Il peut être licencié à la FFL En cas d'absence, l'association sportive concernée ne pourra participer aux inter académies 1 Jeune Coach par équipe, il peut être compétiteur	
RÈGLEMENT	UNSS Cf. le livret « Je suis Jeune arbitre en lutte » 2016-2020	
FORMULE DE COMPÉTITION	Rencontres individuelles puis constitution des équipes	
MODALITÉS DE QUALIFICATION	Quotas pour académies Les 4 premières équipes issues des championnats départementaux	
NOMBRE D'ÉQUIPES	6 au maximum dans chacune des catégories	
TITRES DÉCERNÉS	Champion d'académie UNSS par Equipe Mixte Excellence Collège Champion d'académie UNSS par Equipe Mixte Excellence Lycée	

# Témoigner d'une culture Lutte durant l'entretien.

1. L'introduction
2. La leçon de Lutte
3. La conclusion
4. **L'entretien**

## LA SUITE AU LYCEE.....

### Transpositions possibles:

- Saisies médiées par le Judogi
- Formes de corps proches (Hanché = Koshi Waza ; Bras à la Volée = Ippon Seoi Nage ; Finale Costale = On Gesa Gatame ; Finale latérale = Yoko Shiho Gatame ; .....)
- Liaison Debout / Sol
- Pré-Action / Lancement / Guidage (Déséquilibre / Placement / Contrôle)
- Tsukuri Kuzushi Gake
- Le Cérémonial
- Le Code Moral

.....

**PEFD. !!!!!!!!!!!!! À vous d'imaginer les possibles....**



# Témoigner d'une culture Lutte durant l'entretien.

1. L'introduction
2. La leçon de Lutte
3. La conclusion
4. **L'entretien**

Des Liens pour poursuivre ...

[Une démarche d'enseignement](#)

[https://youtu.be/d7T0OViNA\\_Y](https://youtu.be/d7T0OViNA_Y)

<https://youtu.be/xQwzs5ZrAaQ>

[https://youtu.be/zom0q54NgDY?list=PLjcz\\_LMBBLPhUeWwSbnyBY70mDoMFcBiP](https://youtu.be/zom0q54NgDY?list=PLjcz_LMBBLPhUeWwSbnyBY70mDoMFcBiP)



**MERCI DE VOTRE ATTENTION**

