



Michel LAFON Daniel RAY

# “Premiers pas en lutte”

“démarche et contenu pour un cycle de  
12 séances ”

Document d'accompagnement des cassettes vidéo  
“Premiers pas en lutte” ( 2 parties)

1997

## 1 - DEFINITION DE LA LUTTE

**La lutte**, dont les origines remontent à la plus haute antiquité, est un sport qui s'est développé depuis la fin du 19<sup>e</sup> siècle aussi bien en France que dans la plupart des pays du monde.

**En France**, elle se pratique dans des secteurs particuliers et spécifiques : les clubs, l'école, les M.J.C., à l'U.S.E.P., etc. De ce fait, elle prend des formes de pratique différentes selon les âges, le niveau de compétition, les objectifs des institutions qui la proposent. Ces **pratiques sociales diversifiées** nous obligent à une certaine prudence quant à sa définition.

Afin de rassembler toutes ces luttes nous adopterons provisoirement cette **définition** :

La lutte est une activité physique et sportive faisant partie de la famille des sports de combat de préhension (pas de coups). C'est un sport d'opposition directe.

L'intervention sur l'adversaire est :

- directe : non médiée par un objet ou un vêtement. C'est un corps à corps.

Le combat se déroule :

- 1 contre 1,
- avec des adversaires de niveau et de poids voisins,
- sur une surface permettant les chutes,
- pendant un temps limité.

La victoire peut être obtenue soit :

- avant le temps limite, par une action symbolisant la supériorité d'un combattant (le "tombé" : 2 épaules (omoplates) plaquées au sol pendant 1") ou un écart de points suffisamment important (10 points en F.F.L. depuis 1991),
- à la fin du temps réglementaire, par une supériorité de points marqués pendant le combat.

Nous nous attacherons à présenter un certain nombre de **luttes traditionnelles** et définir la **lutte olympique** (pratiquée par le haut niveau) et la **lutte 7 - 10 ans**.

## 2 - CONDITIONS MINIMALES D'ENSEIGNEMENT

Pratiquée dans des conditions normales de sécurité, la lutte ne présente aucun danger. L'observatoire national de la sécurité des établissements scolaires et d'enseignement supérieur mentionne dans son rapport annuel sur l'état de la sécurité en 1996, que sur 3325 accidents survenus en E.P.S., 56 seulement étaient imputés à l'ensemble des sports de combat ; ce qui représente 1,68%.

Précision : la lutte est toutefois considérée comme sport à risque corporel.

Conditions matérielles nécessaires à la pratique de la lutte dans le premier degré :

### - surface de combat :

- nature des tapis : permettant un "amené à terre", voire une projection non contrôlée de la part des débutants,
- stabilité des tapis : surface dont les éléments ne s'écartent pas,
- dimension :

pour un combat debout	: 9 m2 par couple,
pour un combat à mi hauteur	: 6,5 m2,
pour un combat au sol	: 4,5 m2 ;

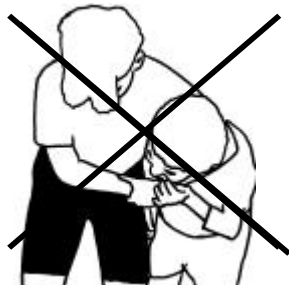
### - tenue des combattants :

- vêtements non amples (moulants, tee-shirt rentré dans le short),
- pas de foulards autour du cou,
- retirer tous les objets métalliques (colliers, bracelets, montres, fermetures éclairs, lunettes, barrettes...),
- vider les poches (voire les retourner pour s'assurer qu'elles sont vides) ;

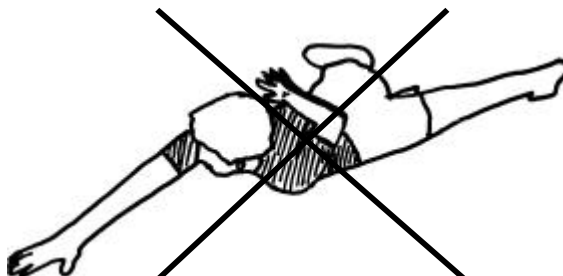
### - consignes et règles de sécurité :

- interdits limitant les risques corporels graves :

☞ tête seule à 2 bras      ☞ attaque bras sur jambe avec la tête dans le ventre de l'adversaire



☞ articulation forcée en hyper-extension, sans possibilité d'évitement.



- règles qui découlent du bon sens, à risque corporel limité :
  - main sur le visage,
  - pousser violemment dans le dos ;
- règles liées à la nature de l'A.P.S. :
  - tous les coups sont interdits.

### 3 - ENJEUX DE FORMATION

Remarque : l'A.P.S. n'est pas porteuse de propriétés cathartiques en soi. Elle a des vertus qui sont dépendantes des contenus et de la façon dont elle est enseignée : il convient d'appeler cette pratique recherchée "l'activité de lutte" où chacun des 2 combattants s'inscrit dans une opposition contrariée avec des buts à atteindre communs, connus et contraires.

- Développement de la **motricité** :
  - La lutte est un sport complet, qui sollicite tous les groupes musculaires du pratiquant et les types de contraction musculaire.
  - La lutte permet un développement organique et foncier qui sollicite tous les systèmes cardio-vasculaires.
  - La lutte contribue à la construction d'un nouvel équilibre dynamique par rapport au sol et à l'adversaire (équilibre de couple).
  
- Développement des **capacités perceptives et décisionnelles** :  
la nature de l'opposition entraîne un développement nécessaire de prise et traitement d'informations variées (kinesthésiques et visuelles) en vue de prendre des décisions dans un temps limité et bref.
  
- Développement du **contrôle de l'agressivité** :  
le rapport contradictoire peut entraîner des conduites agressives liées au contact physique de l'autre et à l'obligation de subir des situations contre sa volonté. L'enjeu est de passer de conduites agressives (recherche consciente de blessures, volonté de nuire à l'adversaire) à des conduites combattives (sans intention de faire mal) en se maîtrisant. Les situations conflictuelles créées et présentes dans les combats nécessitent la maîtrise des réactions affectives et émotionnelles.
  
- Développement d'un **être social qui communique** :  
avec son adversaire :
  - s'informer sur ce qu'il fait et réagir en fonction des réactions : opportunité (communiquer),
  - donner de fausses informations (contre communiquer) ;avec et dans un groupe :
  - respecter et faire respecter les règles et les interdits,
  - contribuer à la vie du groupe.
  
- S'acculturer : **transmission d'une culture.**  
S'approprier un patrimoine culturel (découvrir le passé, le monde, pouvoir comprendre et dialoguer).
  
- Développement de la personnalité : **épanouissement.**  
La pratique d'un sport de combat contribue à la construction d'une certaine sérénité dans les relations à autrui, permettant d'être bien dans sa tête et dans son corps. Elle aide en cela les élèves timorés.

## 4 - DES PRATIQUES DIVERSIFIÉES DE LA LUTTE À LA SITUATION DE RÉFÉRENCE

### LUTTES AU SOL

*Les luttes qui suivent se pratiquent en restant "au sol" c'est à dire que les lutteurs combattent soit à 4 pattes soit à genoux.*

#### **Lutte au sol : passer derrière l'adversaire.**

*But* : passer derrière l'adversaire.

*Critères de réussite* : dès que le ventre d'un lutteur touche le dos de l'adversaire.

*Position de départ* : les lutteurs sont face à face, à genou, sans contact.

*Durée* : le premier qui réussit 3 fois (marque 3 points).

#### \* Intérêts pédagogiques :

Cette lutte pose des problèmes de saisies sur l'adversaire (où, comment attraper ?) et d'orientation par rapport à l'adversaire.

Elle oblige les combattants à entrer en contact très rapproché. Elle permet de présenter le dos comme une cible à protéger. Pas de risque de choc avec l'adversaire et le sol.

#### **Lutte "SUMO" (lutte japonaise) au sol :**

*Dispositif matériel* : un cercle de 3,50 m de diamètre.

*But* : faire sortir l'autre d'un cercle sans sortir soi-même.

*Critères de réussite* : dès qu'une partie du corps touche le sol à l'extérieur des limites.

*Position de départ* : les combattants sont à genoux face à face à distance.

*Durée* : 1'.

#### \* Intérêts pédagogiques :

Cette lutte oblige les combattants à se situer par rapport à une surface de combat. Elle ne présente pas de risque de choc avec l'adversaire et le sol.

#### **Lutte de "GULLIVER" (se relever)**

*But pour Gulliver* : ne pas rester dos collé<sup>1</sup> au sol.

*Critères de réussite* : se retourner (ventre au sol) avant la limite du temps.

*But pour B* : maintenir Gulliver dos collé au sol pendant 3''.

*Position de départ* : Gulliver est dos au sol et se laisse saisir par B. Au signal il essaie de se retourner.

*Durée* : 30''.

#### \* Intérêts pédagogiques :

Lutte, à buts et positions de départ différenciés.

Elle pose des problèmes de saisie et d'appui sur l'adversaire pour le maintenir dans une position.

Elle permet de construire la position "dos collé au tapis" comme une position qui fait perdre. Elle oblige les combattants à entrer en contact très rapproché. Elle permet de chercher et assurer des saisies efficaces sur l'adversaire.

\* Le but pour A peut varier (selon le niveau des élèves) : il peut se relever au lieu de se retourner.

---

<sup>1</sup> Le "collé" est la finalité de la lutte 7-10 ans : cf. règlement p.12.

## **Les TORTUES (retourner sans être retourné)**

*But* : retourner l'adversaire.

*Critères de réussite* :

dos en contact avec le sol = arrêt de l'action,

dos en direction du sol = dos orienté = 2 points.

*Durée* : 1'.

*Position de départ* : face à face à 4 pattes, à distance.

### \* Intérêts pédagogiques :

Cette lutte pose les problèmes de saisie sur l'adversaire et de déséquilibre (retournement). La difficulté est liée au fait que les combattants doivent attaquer (retourner l'autre) et défendre en même temps (ne pas se faire retourner).

Pas de risques de choc avec l'adversaire et le sol.

Permet de construire la position "presque collé"<sup>2</sup>.

## **Le CHASSEUR et la TORTUE (retourner)**

*But* pour le chasseur : retourner la tortue.

*But* pour la tortue : rester à 4 pattes.

*Critères de réussite* : dos en contact avec le sol = stop,

dos en direction du sol = dos orienté = 2 points.

*Durée* : 1'.

*Position de départ* : face à face, la tortue est à 4 pattes, le chasseur à genoux, sans contact.

### \* Intérêts pédagogiques :

Cette lutte pose des problèmes pour le chasseur, de saisie sur l'adversaire et de déséquilibre (retournement); pour la tortue, résister et faire lâcher les saisies du chasseur. Pas de risques de choc avec l'adversaire et le sol.

Permet de construire la position "presque collé".

---

<sup>2</sup>Le "presque collé" est une action de domination qui se concrétise par l'orientation du dos de l'adversaire face au tapis. cf. règlement Lutte 7 10 ans p.12

## LUTTES À MI-HAUTEUR :

Les luttes qui suivent se pratiquent en restant "à mi hauteur" c'est à dire que les lutteurs combattent avec un genou ou les 2 genoux au sol.

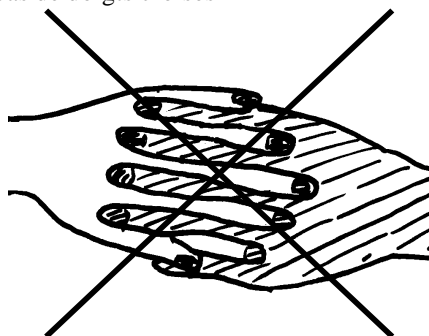
### Lutte "E VINCE" (lutte corse) ou "BACK HOLD" (lutte écossaise) :

*But* : mettre le dos de l'adversaire au tapis.

*Critères de réussite* : dès qu'une partie du dos touche le tapis.

*Position de départ* : les deux combattants se tiennent "bras dessus bras dessous" en ceinture (cf. TECHNIQUES TERMINOLOGIE p.17), les mains sont crochetées dans le dos de l'adversaire.

Attention : pas de doigts croisés



Durée : le premier qui réussit 3 fois.

#### \* Intérêts pédagogiques :

Cette lutte ne pose pas de problème de saisie mais uniquement de déséquilibre. Les contacts sont très rapprochés. La hauteur de chute est limitée.

### Lutte canadienne :

*Dispositif matériel* : tracer un tronc d'arbre (couloir) de 60 cm de large et 3 m de long.

*But* : faire sortir l'adversaire du tronc.

*Critères de réussite* : dès qu'un appui est en contact avec l'extérieur de la surface.

*Position de départ* : les combattants se tiennent par la main ou les épaules.

*Durée* : le premier qui marque 3 points.

#### \* Intérêts pédagogiques :

Cette lutte pose des problèmes de saisies et de déséquilibre. Les déplacements sont limités et orientés. La hauteur de chute est limitée.

## **LUTTES DEBOUT :**

*Les luttes qui suivent se pratiquent en restant "debout" c'est à dire que le combat commence debout et s'arrête dès qu'un des 2 lutteurs tombe à terre.*

### **Lutte debout : passer derrière l'adversaire.**

*But : passer derrière.*

*Critères de réussite : dès que le ventre d'un lutteur touche le dos de l'adversaire.*

*Position de départ : les lutteurs sont face à face, debout et sans contact.*

*Durée : le premier qui marque 2 pts.*

#### \* Intérêts pédagogiques :

Cette lutte pose un problème de contrôle de l'adversaire lié aux saisies à adopter : attraper sans être attrapé, tenir et faire lâcher. Sans risque de chute. La réussite est liée à la rapidité d'exécution. Elle permet de présenter le dos comme une cible à protéger.

### **Lutte "FUNAMBULE" (sur un fil) :**

*Dispositif matériel : tracer un trait au sol (fil de funambule).*

*But : faire tomber son adversaire du fil.*

*Critères de réussite : dès qu'une autre partie du corps touche le tapis en dehors du fil.*

*Position de départ : les combattants se tiennent par la main (comme pour se dire bonjour). Toutes les parties du corps peuvent servir pour renverser son adversaire sauf la main libre. Les pieds des combattants sont sur le fil. Les pieds avancés des 2 adversaires sont en contact.*

*Durée : le premier qui marque 3 points.*

#### \* Intérêts pédagogiques :

Cette lutte pose essentiellement des problèmes de déséquilibre de l'adversaire et de conservation de son propre équilibre.

Le déplacement est inexistant ou très limité. Les moyens de préhension sont très limités et réglementés. Les appuis sur l'adversaire sont très larges et inhabituels. Les chutes sont contrôlées, sans risques.

### **Lutte "SUMO" debout (lutte japonaise simplifiée) :**

*Dispositif matériel : cercle de 4 m de diamètre.*

*But : faire sortir l'adversaire de la surface de combat.*

*Critères de réussite : dès qu'une partie du corps touche le tapis en dehors de la surface.*

*Position de départ : debout face à face, à distance.*

*Durée : 1'.*

#### \* Intérêts pédagogiques :

Cette lutte pose des problèmes de saisies et de déséquilibre de l'adversaire tout en conservant son propre équilibre. Elle oblige à se situer par rapport aux limites de la surface de combat tout en se situant par rapport à l'adversaire. Le risque de chute est très limité.

### **Lutte Sénégalaise :**

*But : faire chuter l'adversaire.*

*Critères de réussite : dès qu'un troisième appui (autre chose que les deux pieds) touche le sol.*

*Position de départ : debout face à face, à distance.*

*Durée : 1'.*

#### \* Intérêts pédagogiques :

Cette lutte pose des problèmes de saisies et de déséquilibre de l'adversaire tout en restant équilibré soi-même. Elle oblige le lutteur à calculer les risques de conservation de son propre déséquilibre lorsqu'il fait tomber son adversaire.

### **Lutte "LIBRE" debout :**

*But : faire tomber son adversaire.*

*Critères de réussite : dès qu'une partie du corps autre que les pieds touche le tapis (excepté une main ou un genou).*

*Position de départ : debout face à face, à distance.*

*Durée : 1'.*



#### \* Intérêts pédagogiques :

Cette lutte pose des problèmes de saisies et de déséquilibre de l'adversaire tout en maîtrisant son propre équilibre dans la projection de l'adversaire. De plus elle oblige le lutteur à construire des buts qui dépendent de l'évolution du combat (saisir puis déséquilibrer). Les possibilités d'action sont très riches, tant au niveau des saisies que des stratégies pour faire tomber.

### **LUTTE DEBOUT et AU SOL :**

#### **Lutte "LIBRE" :**

*But* : faire tomber son adversaire et lui plaquer les épaules (omoplates) au tapis.

*Critères de réussite* : épaules plaquées au sol pendant 1 seconde.

*Position de départ* : debout face à face, à distance.

*Durée* : 1'.

#### \* Intérêts pédagogiques :

Cette lutte pose des problèmes de saisies et de déséquilibre de l'adversaire tout en maîtrisant son propre équilibre dans des actions d'"amené à terre" ou de retournement au sol. De plus elle oblige le lutteur à construire des buts qui dépendent de l'évolution du combat (lutte debout, lutte au sol...). Les possibilités d'action sont très riches, tant au niveau des saisies que des stratégies.

### **LUTTE PAR EQUIPE**

#### **La lutte "RELAIS"**

*Dispositif matériel* : un cercle tracé au sol (3 mètres de diamètre).

*But* : plaquer le dos de son adversaire au sol pendant 3".

*Critères de réussite* : épaules en contact avec le sol en comptant lentement jusqu'à 3.

*Déroulement* : le combat commence au signal du chronomètre après la poignée de mains. Le relais peut se faire à n'importe quel moment du combat. Le relais s'effectue en touchant la main du partenaire. Le relayeur ne peut mettre les pieds dans la surface de combat.

*Position de départ* : debout face à face.

*Durée* : 3'.

*Organisation sociale* : 2 lutteurs minimum par équipe (les équipes peuvent être de nombres différents ; ex : 2 contre 3), 1 arbitre + 1 marqueur (éventuellement chronomètreur)

#### \* Intérêts pédagogiques :

Cette lutte permet de gérer physiologiquement (une fois fatigué, passe du relais) et stratégiquement son combat (dès qu'il y a risque de défaite, passage du relais).

### **LA LUTTE AUX JEUX OLYMPIQUES :**

Elle représente la pratique sociale de référence.

Deux styles sont pratiqués aux J.O. : la **lutte gréco-romaine** qui ne permet que les actions au dessus de la ceinture (prises sur la ceinture les bras et la tête) et la **lutte libre** qui permet des actions sur tout le corps (les barrages de jambes et "ramassement des jambes avec les mains" sont autorisés).

Le combat se déroule :

1 contre 1, tenue vestimentaire : chaque lutteur a des chaussures de lutte, un maillot de lutte rouge ou bleu, les adversaires sont de niveau et de poids voisins, sur une surface permettant les chutes, l'aire de combat est circulaire de 9 m de diamètre, la durée du combat : 5'.

La victoire peut être obtenue soit :

- avant le temps limite par une action symbolisant la supériorité d'un combattant : **le "tombé"** (2 épaules plaquées au sol pendant 1") ou un écart de points suffisamment important (10 points en F.F.L. depuis 1991)
- à la fin du temps réglementaire par une supériorité de points marqués pendant le combat. La cotation des actions offre la possibilité aux lutteurs de marquer 1, 2, 3 ou 5 points. Les points sont attribués pour des actions debout (ex : faire tomber) ou au sol (ex : orienter les épaules de l'adversaire en direction du sol : la "**mise en danger**").

LA SITUATION DE REFERENCE : LA LUTTE COLLEGE



**L'objectif** recherché est l'engagement authentique, réel de l'élève (affectif, effectif).

Une attention particulière sera portée sur :

- ⇒ La recherche de la **SECURITE** : règles (gestes interdits) et motricité (intérioriser autrui dans un nouvel équilibre du couple).
- ⇒ Une certaine **ACCULTURATION** : en donnant du sens à la pratique et en construisant la pratique sociale de référence ; mais également en permettant à chacun d'accéder à une terminologie simple relative aux actions réalisées.
- ⇒ L'éducation à la **CITOYENNETE** : respect de l'autre (salut) et responsabilité (territoire de travail...).
- ⇒ La recherche de **L'EGALITE DES CHANCES** pour favoriser l'engagement de chacun et permettre à tous de progresser.

#### **Les moyens ~~est~~ les jeux luttés.**

(présentés en détail dans le chapitre "pratiques sociales" p.6 et organisés par séances dans : "les 3 étapes" qui suivent p.22)

La lutte est une A.P.S. qui ne nécessite pas de construction particulière de pré requis pour pratiquer. Chacun dispose, d'emblée, de moyens suffisants lui permettant de lutter sans apprentissages moteurs préalables.

Toutefois, pour que la lutte se pratique en toute sécurité, un certain nombre de connaissances et de règles sont à construire. Les luttés traditionnelles sont un excellent moyen pour les acquérir et mettre rapidement les élèves en situation d'opposition réelle, authentique.

Les propositions suivantes permettent d'illustrer comment en partant d'une lutte simple et en présentant des luttés progressivement contraignantes nous complexifions les problèmes à résoudre par l'élève.

**La situation de référence** présentée en fin d'étape constitue à nos yeux la situation la plus riche et complexe vers laquelle il s'agit de tendre. Le problème réside à :

- proposer une lutte qui sera la plus riche possible c'est à dire qui permettra de faire apparaître des comportements multiples et variés, offrant des stratégies diverses et nombreuses où l'élève aura à opérer des choix et sera amené à déclencher une cascade de décisions en fonction des situations perçues ;
- tout en restant adaptée à leurs pouvoirs du moment et en étant la plus motivante, imagée, et concrète possible;
- en respectant l'essence de l'A.P.S. et en se rattachant le plus possible de la culture de référence locale ou nationale ;
- en s'inscrivant dans les textes officiels qui guident l'action éducative.

Nous distinguons 4 étapes :

### **ETAPE N°1 (2 séances)**

L'objectif est de construire progressivement :

- une lutte debout (de la pratique au sol à la lutte debout),
- une lutte rapprochée (au contact corps à corps),
- les règles de sécurité : combattre sans faire mal,
- les règles de vie dans la classe : ne pas passer sur l'aire de combat lorsqu'il y a des combattants, accepter le résultat quelque soit l'issue, etc.
- Les règles de déroulement du combat : quand commencer, quand arrêter le combat, respect du salut, etc.

Contenu :

- **Lutte au sol ,passer derrière :**  
lutte de contrôle au sol.
- **Lutte sumo au sol :**  
lutte d'exclusion de territoire au sol.
- **Lutte corse (“e vince”) ou écossaise (“back hold”):**  
lutte à mi hauteur à partir de saisies déjà prises.
- **Lutte canadienne au sol :**  
lutte à mi hauteur à saisies libres e t déplacement orienté.
- **Lutte funambule :**  
lutte debout, sans chute, à partir de saisies déjà assurées et déplacement très limité.
- **Lutte sumo debout (partiel) :**  
lutte debout d'exclusion de territoire, à saisies libres, sans chute.
- **Lutte sénégalaise :**  
lutte à saisies libres et projections limitées.
- **Lutte libre :**  
lutte à saisies libres et continuée au sol.

### **ETAPE N°2 (1 à 2 séances) :**

L'objectif est de construire :

- la cotation des actions en lutte 7 - 10 ans.

Contenu :

- **Lutte Gulliver :**  
lutte qui part du “collé” et doit permettre de le rendre signifiant.
- **Lutte des chasseurs et tortues :**  
lutte qui recherche le “presque collé” et doit permettre de le rendre signifiant.
- **Lutte libre debout :**  
lutte debout à saisies libres afin de rendre signifiant l’“amené à terre” et le “presque collé” départ debout.
- **La lutte relais :**  
lutte par équipe affinitaire, permettant tout en jouant de renforcer et préciser la cotation des actions en combat debout et au sol.

### **ETAPE N°3 (1 à 2 séance)**

L'objectif est de :

- répartir les élèves de la classe par groupes de niveau.

Contenu :

- **Tournoi montant descendant**

(annexe n°1).

- **Lutte relais :**

lutte par équipe de niveau voisin.

### **ETAPE N°4 (1 séance)**

L'objectif est de :

- construire l'observation avec les élèves afin qu'ils puissent construire un projet d'action.

Contenu :

-TOURNOI par POULE DE NIVEAU.

Regrouper les élèves à partir des niveaux obtenus à l'issue du tournoi montant descendant. Puis les faire se rencontrer tous les uns contre les autres.

ex : pour une poule de 4 lutteurs : A, B, C, D.

A x B	C arbitre	D chronométrateur
C x D	A arbitre	B chronométrateur
A x C	B arbitre	D chronométrateur
B x D	C arbitre	A chronométrateur
A x D	B arbitre	C chronométrateur
B x C	D arbitre	A chronométrateur

La construction de l'observation se réalisera en 3 temps :

1er temps : recherche des techniques efficaces (pendant le tournoi).

Consigne d'observation : repérer et retenir les "prises" qui permettent de marquer des points en lutte debout et au sol. Il pourra être demandé aux élèves d'interrompre le match après chaque action réussie (points marqués) afin de la décrire par écrit sur une feuille.

2è temps : exploitation du travail de recherche - nommer les techniques exposées.

- Démonstration, par les élèves de chaque groupe, des prises retenues.
- Description par l'enseignant, des prises démontrées, en donnant des repères d'observation sur la façon d'attraper et la façon de faire tomber.
- Donner un nom à chaque technique (chapitre 5 "culture technique et terminologie") ou regrouper les techniques par familles à partir du contrôle de départ (renversement à partir d'une jambe, retournement par une épaule...).

Rq : On pourra également choisir de regrouper les techniques en d'autres familles : "actions jambe sur jambe" (barrages de jambes intérieurs ou extérieurs), "actions bras sur jambe" (attaques sur les jambes sans barrage ni crochet)...

3è temps : essayer les techniques retenues.

Les élèves, chacun leur tour, essayent de réaliser les actions retenues.

## PLAN DE CONSTRUCTION D'UNE SEANCE TYPE POUR CETTE PREMIERE PARTIE DU CYCLE :

- 1 - Seul, portant sur les grandes fonctions.  
Ex : courses variées, étirements.
- 2 - Seul, spécifique à la lutte.  
Ex : déplacement quadrupédique ou à plat ventre, rouler, courir et tomber.
- 3 - A 2, sans opposition.  
Ex : passer dessus, dessous un partenaire.
- 4 - A 2, avec opposition à partir de luttes "simples", debout ou au sol.  
Ex : lutte funambule, lutte Gulliver.
- 5 - A 2, avec opposition à partir de luttes "complexes", debout et - ou au sol.  
Ex : lutte sénégalaise, lutte libre.
- 6 - Retour au calme  
Ex : bilan de séance, étirement, exercices de respiration.

## CONCLUSION DE CETTE PREMIERE PARTIE

Quelle est la nature des apprentissages ?

Un certain nombre d'apprentissages ont été obtenus grâce à des mises en situation **systematiques**. C'est le cas des apprentissages de :

- la sécurité : respecter les règles,
- la construction d'un code de marque et d'une culture technique,
- la mise en place et respect des règles de vie et de combat.

La construction du combat ne représente pas dans cette étape, une priorité pour l'enseignant. Toutefois un certain nombre d'acquisitions spontanées résultent d'apprentissages incidents. C'est le cas des apprentissages de:

- stabilisation de comportements réactionnels,
- construction de la proximité par rapport à l'adversaire,
- reconnaissance de statut (officiuse).

## ACQUISITIONS VISEES EN FIN DE LA PHASE DE MISE EN ACTIVITE :

⇒ Une plus grande aisance dans les combats se manifestant par la stabilisation de certains comportements : lutteurs plus rapprochés, actions plus souples, décontraction, etc.

⇒ Des savoirs relatifs à l'activité déployée en combat :

- pour gagner : recherche du but et réalisation d'un projet conscient (une prise pour faire tomber ou retourner et maintenir sur le dos),
- pour ne pas perdre : attitude défensive (faire lâcher les saisies, orientation des épaules pendant la chute, refus du collé).

⇒ Des savoirs relatifs à l'arbitrage et à la culture de la pratique de la lutte : geste et terme d'arbitrage, communication entre les "officiels", appellation des luttes traditionnelles.

⇒ Il sait se situer par rapport au groupe classe.

Deuxième partie du cycle :

## APRES LA SITUATION DE REFERENCE : APPRENTISSAGES SYSTEMATIQUES

L'**objectif** recherché est l'amélioration des conduites motrices en combat. C'est le progrès au travers de l'efficacité et de la maîtrise de l'exécution qui est visé.

Cette construction passe par :

- l'utilisation de connaissances pour **OBSERVER** ce qui se passe en combat,
- la **PRISE DE CONSCIENCE** des problèmes rencontrés en combat,
- la **PRISE DE DECISION** des axes de progrès,
- la **RECHERCHE ACTIVE** de solutions pour résoudre les problèmes.

**Les moyens :** les situations d'apprentissage. Nous distinguerons 2 types de situations d'apprentissage :

1er type : visant la construction d'acquisitions nouvelles,

2è type : visant le renforcement des acquisitions (situations de réinvestissement).

Nous distinguerons 3 étapes :

### **ETAPE N°5 (1 à 2 séances)**

**Objectif :** observer les "situations de blocage" (problèmes rencontrés en combat).

**construction d'une grille d'observation à partir des situations de blocage connues.**

Chaque "prise" présentée lors de l'étape 4 correspond à un indicateur de la grille d'observation. (exemple de grille d'observation : ANNEXE 2).

**Contenu :** TOURNOI REVANCHE ou tournoi à partir d'un brassage résultant des combats de l'étape 1. Chaque élève qui se trouve dans une poule (B pour l'exemple) est classé à l'issue du tournoi. La place obtenue lui permet soit de monter dans la poule A, s'il est classé premier, soit de rester dans sa poule B, s'il est classé 2è ou 3è, soit de descendre dans la poule C, s'il est classé dernier.

**Comment les élèves déterminent leur projet d'action ?**

Une fiche d'observation est distribuée à chaque élève.

Organisation de la classe :

- les élèves sont regroupés par niveau.
- les combattants rencontrent leur adversaire de référence au moins 3 fois (c'est le lutteur par rapport auquel il vont formuler le projet d'action, élève dont le niveau est le plus proche dans le groupe de référence et qui gardera ce statut jusqu'à la fin du cycle)
- les autres observent avec la consigne suivante : repérer les "techniques" (prises) qui permettent de marquer des points et celles qui n'aboutissent pas (tentative sans réussite)
- après chaque combat, les observateurs et les combattants échangent leurs points de vue et tentent, ensemble, de faire émerger les thèmes d'étude qui permettraient de faire progresser chacun des deux lutteurs.

**Une autre procédure** qui requiert une attention particulière de l'observateur et une très bonne connaissance des situations de blocage peut être utilisée :

#### 1. OBSERVATION

Organisation de la classe : un observateur par combattant. Utilisation de la grille d'observation. (ANNEXE 2) avec une seule ligne pour les observations.

Consignes d'observation : marquer d'un "R" chaque réussite (prise qui marque au moins un point). Marquer d'un "T" chaque tentative qui échoue (prise tentée qui ne marque pas de point).

#### 2. EXPLOITATION DES OBSERVATIONS

Le nombre de "R" pour un lutteur A, indique que son adversaire B devra travailler la défense sur l'attaque repérée de A.

Le nombre de "T" indique que le lutteur concerné devra améliorer l'attaque à partir de la prise tentée plusieurs fois et non réussie.

" Premiers pas en lutte " - F.F.L.

*Cette exploitation sera faite avec les élèves à partir des résultats des combats en poule revanche.*

### **ETAPE N°6 (3 à 4 séances)**

Organisation des apprentissages systématiques (cf. fiches qui suivent p.28).

N.B. : Les trois premières situations de blocage sont présentées dans l'ordre ou elles sont apparues lors de l'expérimentation (cf. cassette n°2).

### **ETAPE N°7 (1 séance)**

Test de fin de cycle : TOURNOI montant descendant dans les mêmes conditions qu'au départ du cycle.

## **PLAN DE CONSTRUCTION D'UNE SEANCE TYPE POUR CETTE DEUXIEME PARTIE DU CYCLE :**

- 1 - Seul, portant sur les grandes fonctions.  
Ex : courses variées, étirements.
- 2 - Seul, spécifique à la lutte.  
Ex : déplacement quadrupédique ou à plat ventre, rouler, courir et tomber.
- 3 - A 2, sans opposition.  
Ex : passer dessus, dessous un partenaire.
- 4 - A 2, avec opposition, à partir de luttes "simples" debout ou au sol préparant au thème de la séance.  
(exercices ou jeux préparatoires, cf. fiches jaunes)  
Ex : lutte sumo debout, les unijambistes, lutte à thème à partir du contrôle d'une jambe...
- 5 - Situations d'apprentissage.  
Ex : cf. fiches bleues.
- 6 - Situation de référence.  
La lutte 7 - 10 ans.
- 7 - Retour au calme.  
Ex : bilan de séance, étirement, exercices de respiration.

## **REGULATION EN COURS DE CYCLE :**

- **Le projet des élèves.**

Nous avons pu constater que le projet initial fixé par l'élève évolue rapidement. La présentation à chaque séance de la situation de référence lui permet de le changer en fonction de l'évolution des rapports de force.

Cette évolution des rapports de force va également avoir pour effet de faire varier la hiérarchie au sein d'un groupe ou l'ascendance d'un combattant par rapport à l'autre.

- **Le progrès des élèves.**

L'étude d'un thème en attaque fait évoluer, a contrario, la défense. L'élève défenseur progresse de façon plus ou moins incidente en regard aux transformations et progrès de l'attaquant. Cette remarque vaut également dans le sens attaque - défense.

- **Incidences pédagogiques.**

Au regard de ces évolutions, l'enseignant aura des difficultés à fixer a priori des thèmes d'étude durables pour la totalité du cycle. Il sera amené à évaluer régulièrement les acquis en situation de référence afin de s'adapter au projets des élèves.

Dans la cassette N°2, après l'étude des trois premiers thèmes (défense sur contrôle d'une jambe, attaque bras - tête, attaque sur une jambe) l'institutrice observe certains problèmes : chutes non contrôlées, problèmes pour retourner, peu ou pas de "collé".

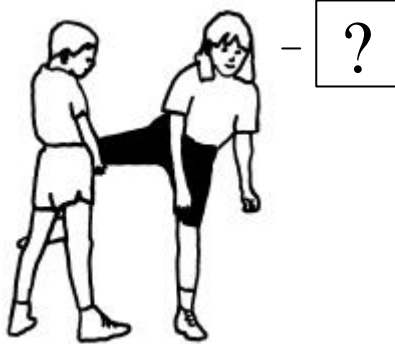
Ce constat l'incite à revenir sur des acquisitions fragiles (équilibre du couple dans la liaison debout - sol) et à organiser des apprentissages sur de nouveaux thèmes (retournement à partir d'un bras, maintien en position de "collé").



## 8 - LES SITUATIONS DE BLOCAGE

### LUTTE DEBOUT

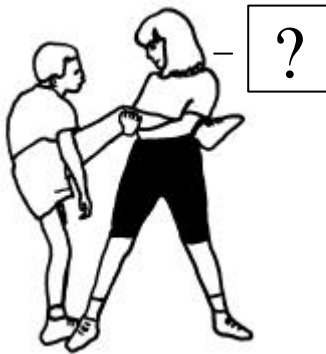
« Défense sur contrôle d'une jambe »



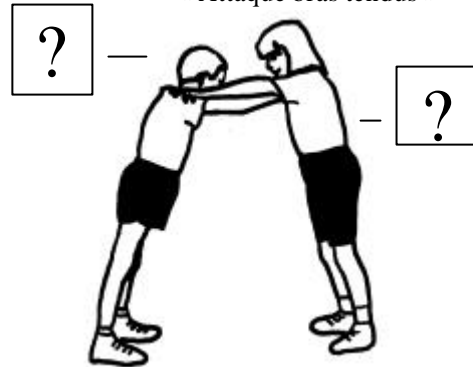
« Attaque bras-tête »



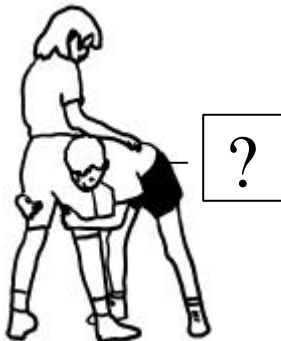
« Attaque sur une jambe »



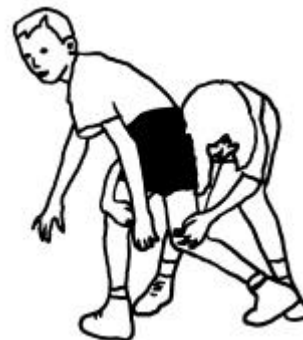
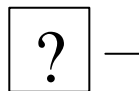
« Attaque bras tendus »



« Attaque sur les deux jambes »



« Défense sur contrôle des deux jambes »

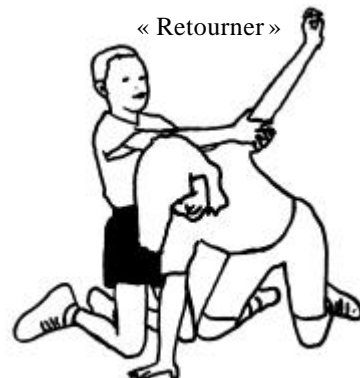


### LUTTE AU SOL

« Maintien en position de collé »

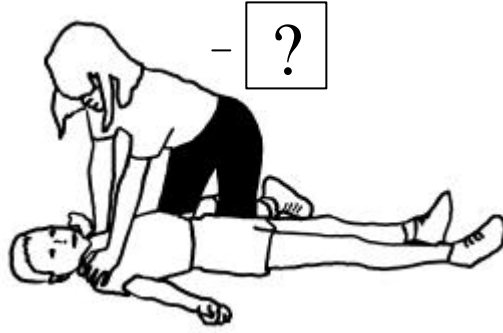


« Retourner »



# ANALYSE DE LA SITUATION DE BLOCAGE

« *Maintenir en position de collé* »

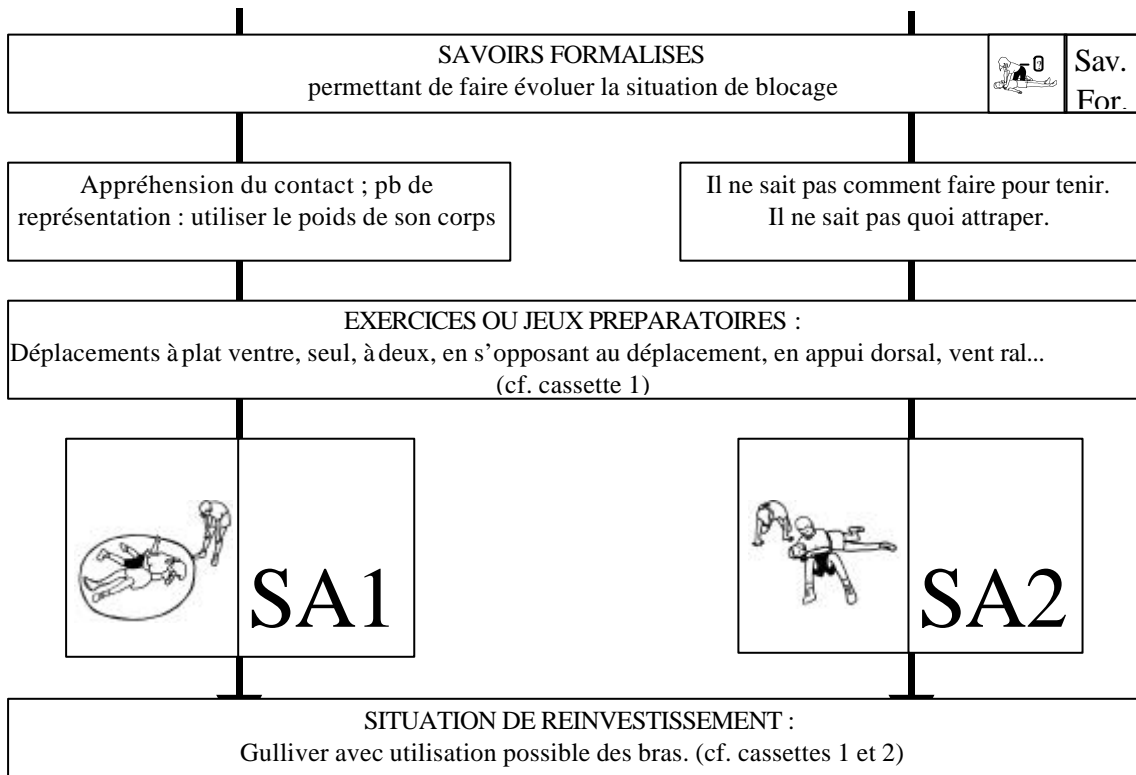


## COMPORTEMENTS D'ECHEC OBSERVES

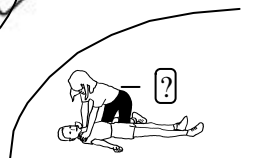
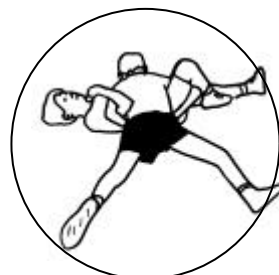
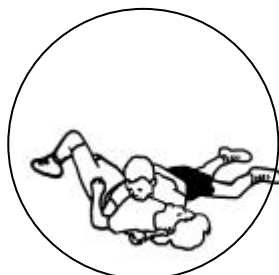
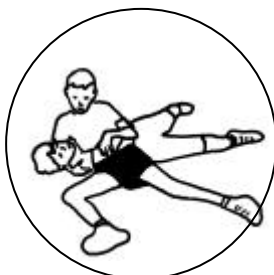


Bras tendus

Couché dessus, sans saisie

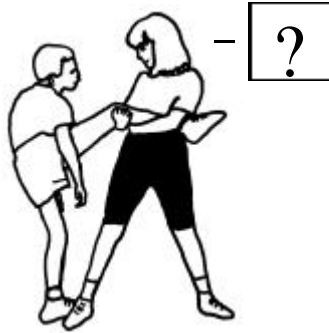


## COMPORTEMENTS DE REUSSITE SOUHAITES

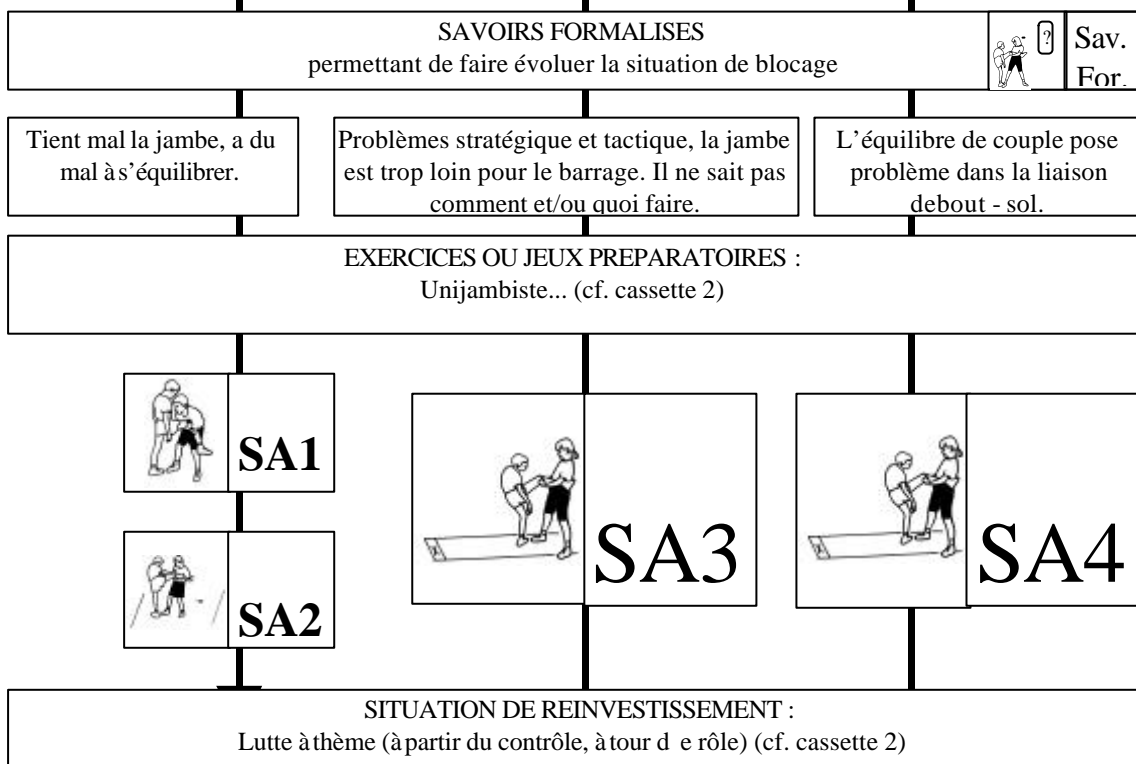
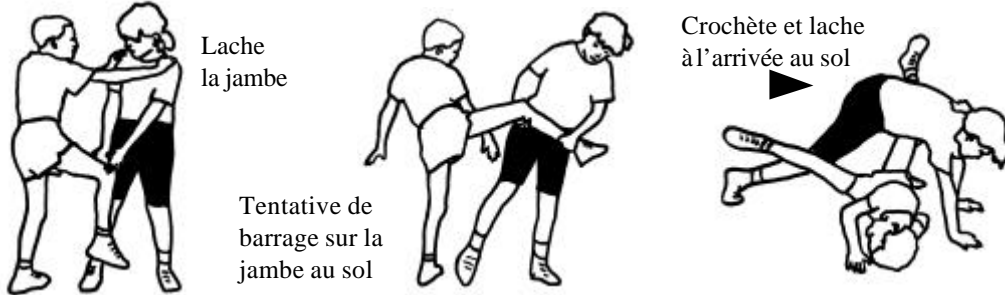


# ANALYSE DE LA SITUATION DE BLOCAGE

« Attaque sur une jambe »



## COMPORTEMENTS D'ECHEC OBSERVES

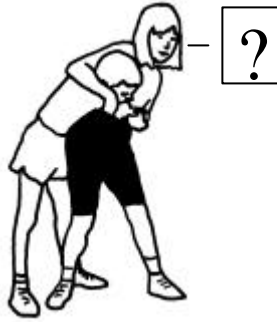


## COMPORTEMENTS DE REUSSITE SOUHAITES

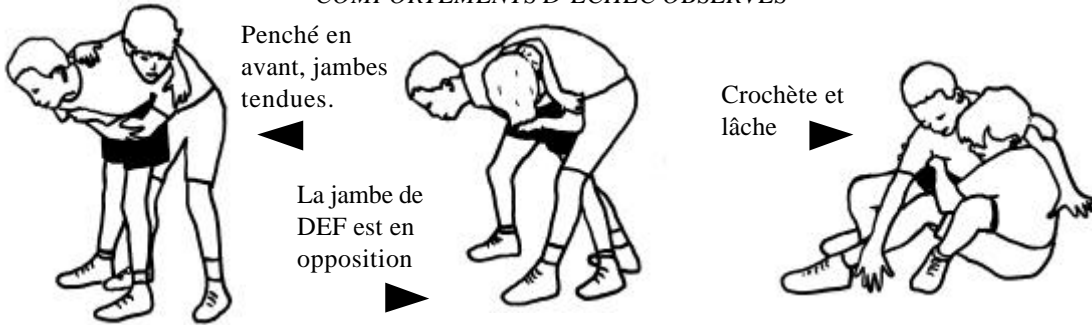



# ANALYSE DE LA SITUATION DE BLOCAGE

## « Attaque bras-tête »



### COMPORTEMENTS D'ECHEC OBSERVES



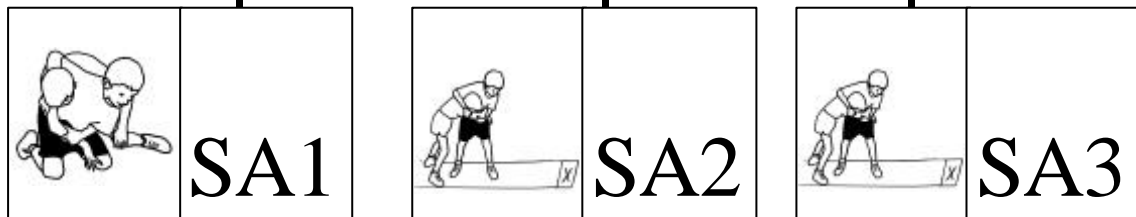
SAVOIRS FORMALISES permettant de faire évoluer la situation de blocage  Sav. For.

Il a peur de la chute

Mauvaise analyse tactique de la situation. Continue dans son projet sans considérer les actions de DEF.

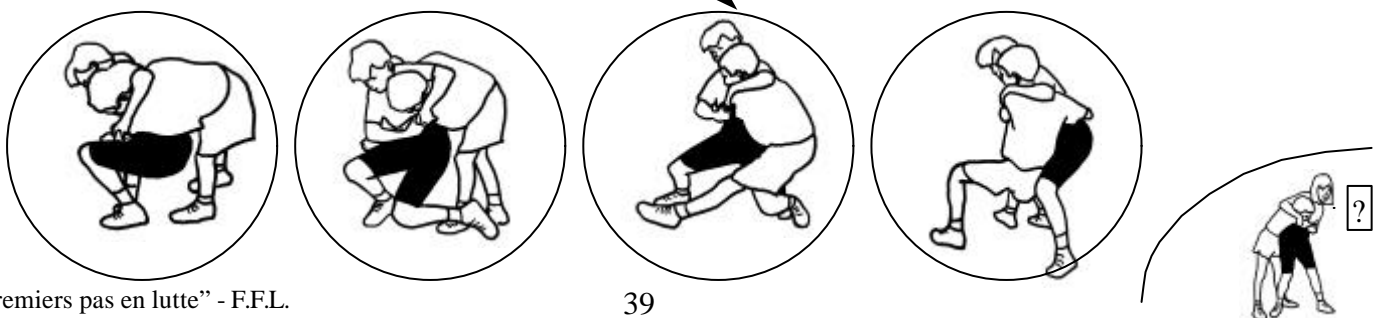
Il n'arrive pas à s'équilibrer avec son partenaire en arrivant au sol.

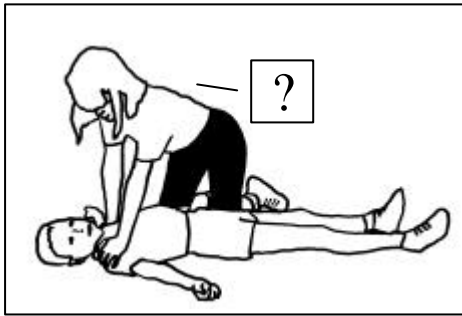
EXERCICES OU JEUX PREPARATOIRES :  
Faire chuter le partenaire sans lâcher un ballon tenu à deux mains par les deux lutteurs. (cf. cassette 2)



SITUATION DE REINVESTISSEMENT :  
Lutte à thème : la lutte commence en position bras tête pour un lutteur, saisie contraire (ceinture) pour l'adversaire. (cf. cassette 2)

### COMPORTEMENTS DE REUSSITE SOUHAITES





SAVOIRS FORMALISES  
 « Maintenir en position de collé »

UTILISATION DU POIDS DU CORPS :

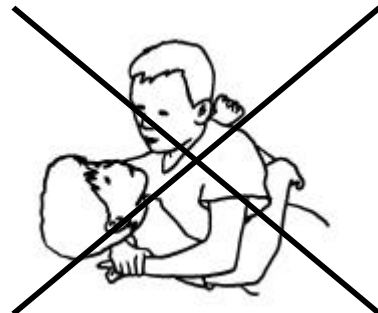
- Utilisation maximum du poids du corps par un appui buste sur le buste de l'adversaire.
- Se mettre en appui sur les pieds en décollant les genoux du sol.

BLOCAGE DE LA ROTATION :

- Bloquer le retournement de l'adversaire par un contrôle mixte : tête et bras ou bras et jambe.
- Utilisation de la pince bras - avant-bras comme moyen de préhension.

ATTENTION :

- Pas de contrôle de la tête avec les deux bras.



COMPORTEMENTS DE REUSSITE SOUHAITES :

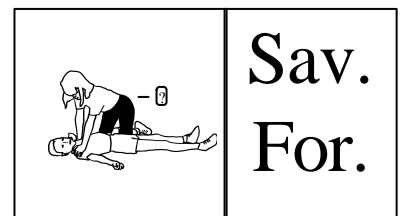
Finale costale bras-tête

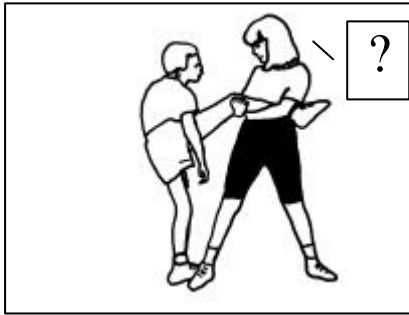


Finale ventrale bras-tête



Finale ventrale bras-jambe





SAVOIRS FORMALISES  
« Attaque sur une jambe »

LE CONTROLE :

- On distingue trois types de contrôles d'une jambe : Au milieu (l'attaquant a la jambe de l'adversaire entre les siennes), à l'intérieur (la jambe est contrôlée par l'intérieur) ou à l'extérieur (la jambe est contrôlée par l'extérieur) ; les solutions seront différentes.

- Contrôle non symétrique pour DEF.

ASPECT TACTIQUE :

Il faut que le pied au sol de DEF soit avancé pour pouvoir faire un « croche pied » (barrage).

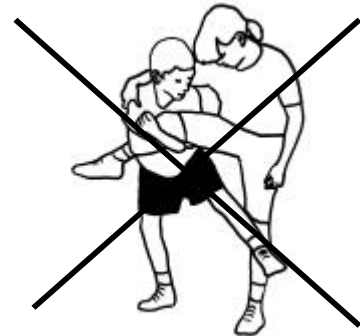
- Contrôle jambe intérieur : barrage avec pied avant et avancer vite (barrage intérieur)
- Contrôle jambe extérieur : attraper épaule ou taille et tourner vite (décalage en tournant)
- Contrôle jambe au milieu : venir attraper la deuxième jambe, pousser, tasser. (décalage arrière sur les deux jambes)

REALISATION MOTRICE :

- Sur saisie intérieur : rester debout pour faire tomber et enchaîner lorsque DEF est au sol.
- Dans les autres cas, tomber sur un ou les deux genoux dans la réalisation de l'action

ATTENTION :

- Pas de fauchage vers l'avant sur contrôle extérieur en haut du genou



COMPORTEMENTS DE REUSSITE SOUHAITES :

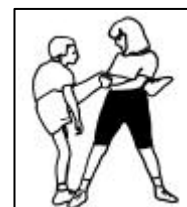
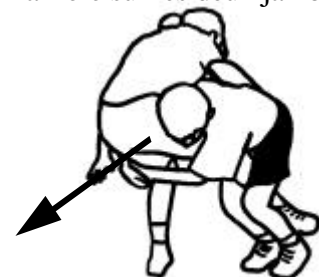
Contrôle int. barrage int.



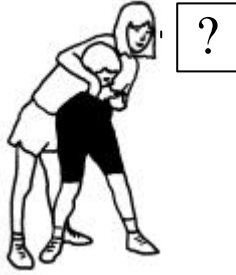
Contrôle ext. décalage en tournant



Jambe au milieu, décalage arrière sur les deux jambes



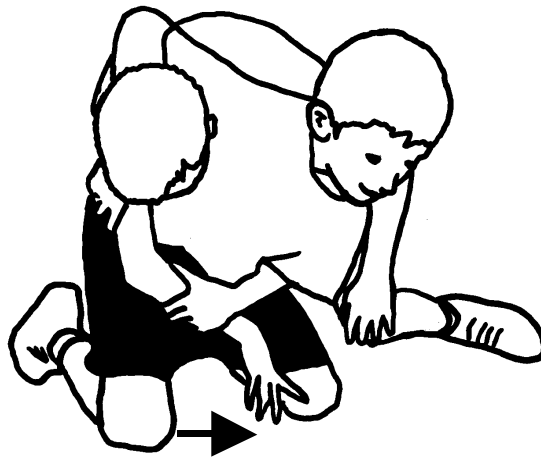
Sav.  
For.



## ATTAQUE BRAS TETE

*OBJECTIF* : Prendre des repères sur l'arrivée au sol.

### *ORGANISATION* :



Par 2, ATA se met à 4 pattes . Il tient la tête et le bras de DEF serrés contre lui.  
DEF , partenaire sans résistance, se place sur le côté et se penche sur ATA, donne sa tête et son bras.

### *BUT* :

- ATA : emmener DEF sur le dos sans le lâcher.

### *CONSIGNE DE REALISATION* :

- Serrer les deux genoux pour tomber sur les fesses.

### *CRITERES DE REUSSITE* :

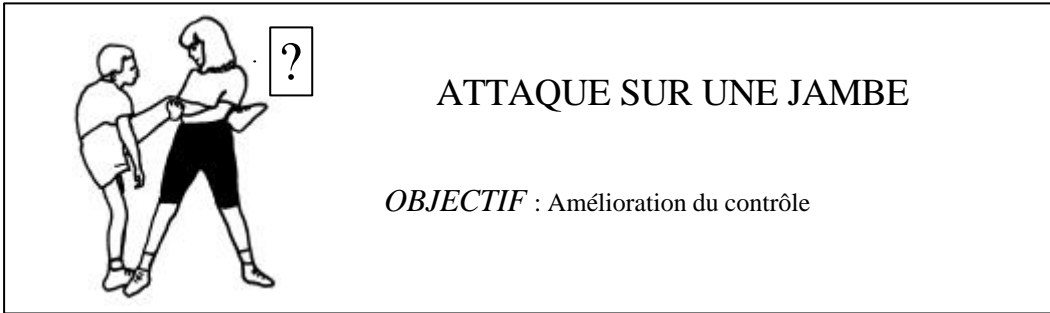
- ATA : si je tiens DEF sur le dos au sol par le bras et la tête.

### *VARIABLES DE COMPLEXIFICATION*:

- La position de départ : sur les genoux face à l'adversaire au lieu d'être à 4 pattes (favorise un travail de repérage du contrôle bras tête).
- Résistance de DEF : partenaire puis opposition raisonnée puis opposition réelle ou opposition retardée (résistance de DEF une fois au sol pour revenir à plat ventre).



SA1



## ATTAQUE SUR UNE JAMBE

*OBJECTIF* : Amélioration du contrôle

*ORGANISATION* :



ATA prend le contrôle d'une jambe  
Arbitre, observateur éventuel.  
Durée : 10''

*BUT* :

- ATA : tenir la jambe de DEF 10'' en l'air.
- DEF : mettre son pied par terre.

*CRITERES DE REUSSITE* :

- ATA : si à la fin du temps prévu, l'adversaire n'a pas posé le pied par terre.
- DEF : s'il pose le pied par terre avant la fin du temps prévu.

*VARIANTES* :

- Nature du contrôle : intérieur, extérieur, au milieu.

*VARIABLE DE COMPLEXIFICATION* :

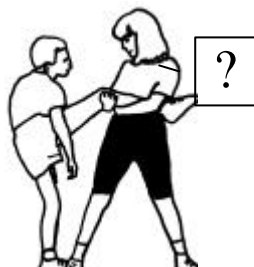
- Durée de la situation (15'' plus difficile)

Règles à faire émerger :

- Se redresser, fléchir les jambes, serrer la jambe contre son buste, utiliser la pince bras-avant bras.







## ATTAQUE SUR UNE JAMBE

*OBJECTIF* : Trouver des solutions adaptées  
Amélioration de la liaison debout-sol.

### LE COULOIR

*ORGANISATION* :



Couloir de 3 m. de long et 60 cm. de large.  
Une zone interdite est matérialisée (X) à une extrémité.  
ATA tient DEF en contrôle jambe intérieur.

*BUT* :

- DEF : reculer dans la zone interdite sans tomber.
- ATA : faire tomber DEF avant d'arriver dans la zone interdite.

*CRITERES DE REUSSITE* :

- DEF : pose du pied au sol dans la zone interdite.
- ATA : si DEF touche le sol avec autre chose que les pieds et les mains.

*VARIANTES* :

- La nature du contrôle : jambe au milieu, jambe extérieur.
- **SA4 : ces trois situations peuvent être reprises avec une consigne à ATA pour la réalisation :**
  - ① **jambe intérieur : résister, avancer vite en faisant un barrage derrière la jambe d'appui, enchaîner au sol pour la finale.**
  - ② **jambe extérieur : résister, attraper cou ou taille de DEF et le faire tourner vite en posant un genou au sol.**
  - ③ **jambe au milieu : résister, tomber sur les genoux en attrapant la deuxième**

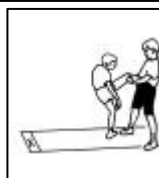
**jambe.**

*VARIABLE DE COMPLEXIFICATION* :

- Longueur du couloir : 5 m. (plus difficile)

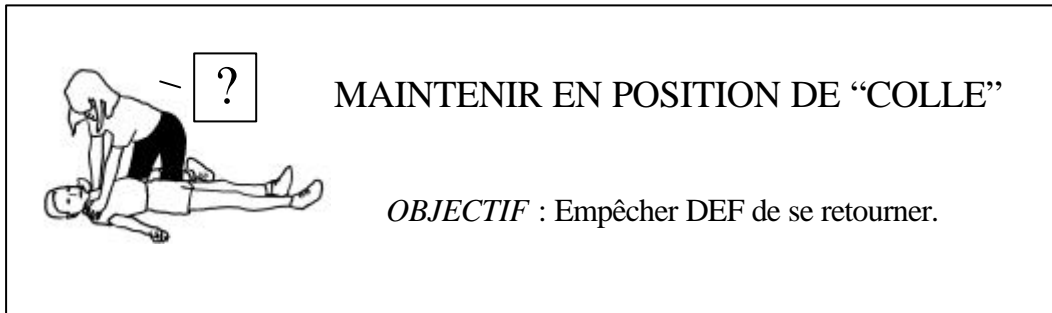
Règles à faire émerger :

- Résister, avancer ou tourner vite, en restant debout (jambe int, crochet), en tombant sur les genoux (jambe au milieu, saisie des deux jambes), en posant un genou au sol (jambe ext., rotation)



SA3

SA4

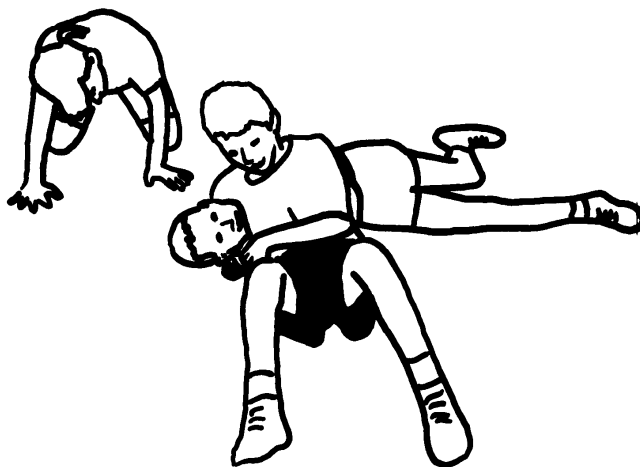


## MAINTENIR EN POSITION DE “COLLE”

*OBJECTIF* : Empêcher DEF de se retourner.

### GULLIVER

*ORGANISATION* :



DEF sur le dos ; ATA se place comme il veut par rapport à DEF et le tient comme bon lui semble.

Durée : 10’’

Arbitre pour donner le signal de début et de fin, comptabiliser le temps et déterminer le vainqueur.

*BUT* :

DEF : revenir sur le ventre avant la fin des 10’’

ATA : empêcher DEF de revenir à plat ventre pendant 10’’.

*CRITERES DE REUSSITE* :

DEF : ventre en contact au sol.

ATA : si le ventre ne touche pas le sol.

*VARIABLES DE COMPLEXIFICATION* :

- Durée de la situation : 20’’ (plus facile pour DEF)

Règles à faire émerger :

- Saisir au niveau de la tête et le bras ou le bras et une jambe.
- Utiliser la pince bras - avant-bras.



SA2