



Michel LAFON Daniel RAY

# **“Premiers pas en lutte”**

**“démarche et contenu pour un cycle de  
12 séances à l’école primaire”**

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

1997

Document d'accompagnement des 2 cassettes vidéo "Premiers pas en lutte"  
intitulées :

cassette n°1 : **Premiers pas en lutte, 1ère partie : "Mise en activité de lutte"**,  
cassette n°2 : **Premiers pas en lutte, 2ème partie : "Apprentissages systématiques"**,

distribuées par : la Fédération Française de Lutte,  
disponibles : I.N.S.E.P. - F.F.L. - U.S.E.P..

## AVANT PROPOS

Réalisé par des enseignants d'E.P.S. et des cadres techniques de la Fédération Française de Lutte, ce travail est particulièrement destiné aux enseignants du premier degré mais également du second degré.

. *Travail d'innovation pédagogique* :

ce travail s'inscrit plus comme une tentative d'innovation pédagogique.

. *Travail en partenariat* :

le produit de ce travail est le fruit d'une innovation menée en partenariat avec l'U.S.E.P. et une école, classe de CE2-CM1 de CRÉPY en Valois.

. *Travail de longue haleine* :

cette action s'est déroulée dans la banlieue parisienne, de février 96 à septembre 97.

### LES OBJECTIFS SONT MULTIPLES :

Mettre à plat : nous proposons un certain nombre d'éléments présentant un cycle avec sa démarche et sa mise en oeuvre, des situations d'apprentissage, des jeux de lutte tirés de différentes pratiques sociales, des explications pour comprendre les problèmes et appréhender les solutions et enfin une argumentation nécessaire à la pratique de la lutte.

Rassembler, figer à un moment donné ce qui se dit et ce qui se fait avec le souci de rester simple.

Développer ce qui n'a pas pu être dit par les images et ce que nous n'avons pas abordé.

Expliquer pour faire comprendre tout en restant le plus concret et le plus simple possible.

Réaliste en abordant les problèmes concrets au fil des étapes de la progression dans le cycle.

Donner envie de faire, répondre à la préoccupation des enseignants, démystifier, aider.

### COMMENT APPREHENDER LE CONTENU DU DOCUMENT ?

Situé entre le film et le CD.ROM, ce document propose soit une lecture linéaire des différentes parties qui le composent, soit une approche plus "inter active" (en partant d'un comportement pour aller jusqu'aux situations d'apprentissage en passant par les explications et analyses).

La fiche Rose correspond aux situations de blocage rencontrées par des élèves, les jaunes aux différentes analyses de ces situations, les vertes à ce que nous avons appelé les savoirs formalisés (savoirs liés à l'A.P.S. lutte) et enfin les bleues aux situations d'apprentissage.

Dans chaque fiche, l'élève qui a l'initiative (attaque ou défense) est habillé en short noir. Celui qui subit est en short blanc.

## SOMMAIRE

AVANT PROPOS	p.1
SOMMAIRE	p.2
1 DEFINITION DE LA LUTTE	p.3
2 CONDITIONS MINIMALES D'ENSEIGNEMENT	p.4
3 ENJEUX DE FORMATION	p.5
4 DES PRATIQUES DIVERSIFIEES DE LA LUTTE .....	
.....À LA SITUATION DE REFERENCE	p.6
Luttes au sol	p.6
Luttes à mi hauteur	p.8
Luttes debout	p.9
Lutte debout et au sol	p.10
Lutte par équipe	p.10
La lutte olympique	p.10
La lutte 7 - 10 ans	p.11
Conclusion sur les luttes	p.14
5 CULTURE TECHNIQUE ET TERMINOLOGIQUE	p.15
Techniques pour renverser	p.15
Techniques pour retourner	p.18
Positions de finale pour maintenir en position de "collé"	p.19
6 CONSTRUCTION DES ROLES SOCIAUX	p.20
7 UN CYCLE DE LUTTE - DEMARCHE DE CONSTRUCTION DE L'ELEVE LUTTEUR	p.21
Différentes étapes d'un cycle :	p.21
- "Mise en activité de lutte"	p.22
- "Apprentissages systématiques"	p.26
Régulation en cours de cycle	p.27
8 LES SITUATIONS DE BLOCAGE	p.28    Fiche rose
9 ANALYSE DES SITUATIONS DE BLOCAGE	p.29    Fiches jaunes
10 SAVOIRS FORMALISES EN LUTTE	p.37    Fiches vertes
11 SITUATIONS D'APPRENTISSAGE	p.45    Fiches bleues
12 EN GUISE DE CONCLUSION	p.60
13 BIBLIOGRAPHIE	p.61
14 ANNEXES	p.63

## 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 :

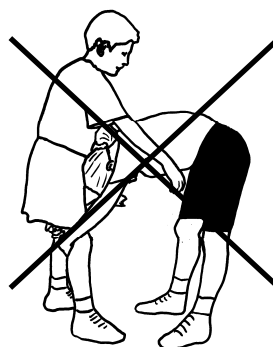
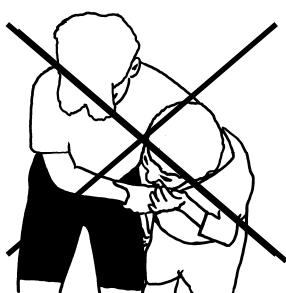
pour un combat debout	: 9 m2 par couple,
pour un combat à mi hauteur	: 6,5 m2,
pour un combat au sol	: 4,5 m2 ;

### - tenue des combattants :

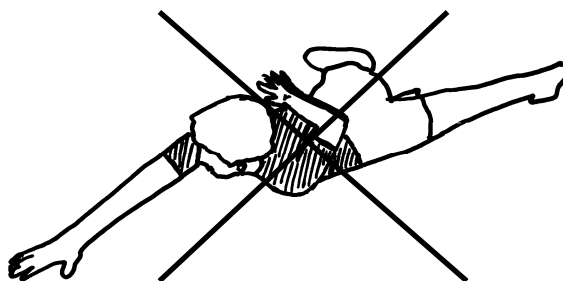
- vêtements non amples (moulants, tee-shirt rentré dans le short),
- pas de foulards autour du cou,
- retirer tous les objets métalliques (colliers, bracelets, montres, fermetures éclair, lunettes, barrettes...),
- vider les poches (voire les retourner pour s'assurer qu'elles sont vides) ;

### - 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.

CONDITIONS D'ENSEIGNEMENT

### 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 combatives (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.

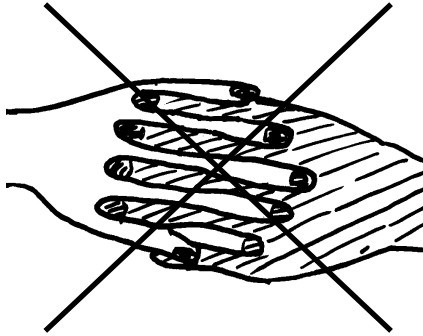
### Lutte "E VINCE" (lutte corse) ou "BACK HOLD" (lutte écossaise) :

*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 chronométreur 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 chronométreur)

\* 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 7 - 10 ANS**

### **OBJECTIF :**

En se centrant sur l'essence de l'activité de lutte, il s'agit de proposer une forme de pratique facilement accessible, ouverte au plus grand nombre et qui prépare à la lutte collège.

### **La lutte 7 - 10 ans doit être :**

- Non douloureuse.

**REGLE D'OR :**  
***NE PAS FAIRE MAL , NE PAS SE LAISSER FAIRE MAL.***

- Facilement accessible aux débutants.
- Aisément arbitrable.
- Compréhensible par le spectateur.

### **Elle s'adresse :**

- Dans le scolaire : CE2, CM1, CM2.
- A la F.F.L. : Pupilles et Poussins.

### **Elle se pratique à deux niveaux :**

- Rencontres mixtes U.S.E.P.
- Jeux Poussins Pupilles , mixtes en milieu fédéral.

## REGLEMENT

### FINALITE :

Le “collé” : c’est la mise sur le dos de l’adversaire, les deux omoplates collées au tapis pendant 3 ”.

### CEREMONIAL :

Poignée de mains au début et à la fin de chaque combat.

### DUREE DES COMBATS :

Durée des combats : 1'30" sans interruption.

en cas d'égalité à la fin du temps réglementaire, prolongation de 30".

### INTERDICTIONS :

- Actions qui présentent des risques corporels graves : tête seule à deux bras, attaque bras sur jambe avec la tête dans le ventre de l’adversaire ; articulations en hyper-extension.
- Interdictions qui découlent du bon sens : main sur le visage ; pousser dans le dos ; tout ce qui fait mal d’un point de vu général.
- Interdictions liées à la nature de l’A.P.S. : pas de coups.

<b>REGLE D’OR : NE PAS FAIRE MAL , NE PAS SE LAISSER FAIRE MAL.</b>
---

### TENUE :

Rencontres U.S.E.P. : short et tee-shirt (ou débardeur) les plus moulants possible : dominante de rouge ou de bleu. Chaussettes ou ballerines.

Jeux de Lutte F.F.L. : maillot de lutte et chaussures de lutte.

### SURFACE DE COMBAT :

Le combat se déroule sur un tapis de lutte présentant toutes les caractéristiques de sécurité, notamment celle concernant sa densité. Le tapis est de 16 m2 au minimum, soit le quart du tapis 8X8.

### ARBITRAGE :

Un arbitre qui dirige le combat et cote les prises.

Un secrétaire qui note la cotation des prises sur la feuille de match et chronomètre.

Dans les rencontres U.S.E.P., les enfants s’arbitreront entre eux.

### COTATION DES ACTIONS :

- DEBOUT :
  - 1 point : **"amené à terre"**. L’élève amène son adversaire, sans le lâcher, à 4 pattes, assis ou sur le ventre.
  - 2 points : **"presque collé"**. L’élève fait tomber son adversaire, sans le lâcher, le dos orienté vers le tapis.On parlera en général du “presque collé” lorsqu’une partie du dos est en contact avec le tapis.
- AU SOL (au moins 1 genou à terre) :
  - 2 points : le **"presque collé"**.
  - Le **"collé"** (3'') : fin du combat \*.

(\* L’instituteur ou l’initiateur peut choisir une *autre option* : le **“collé” n’arrête pas le match**. Dans ce cas il est compté 3 points et le match continue jusqu’à la fin du temps réglementaire)

### DEROULEMENT DU COMBAT :

⇒ Si l’arbitre ne réussit pas à déterminer le lutteur qui est à l’initiative de l’action, il n’attribue pas de point.

⇒ A l’exception de la position correspondant au “presque collé”, si la lutte stagne, l’arbitre fait relever les lutteurs.

### REGLES PARTICULIERES :

⇒ celui qui a l’initiative et qui se met dos en “presque collé” passager n’est pas pénalisé.

⇒ De même, l’arbitre ne devra pas sanctionner l’élève dont l’action échoue à moins que le défenseur ne réalise une contre-attaque bien identifiée.

LA LUTTE 7-10 ANS
-------------------

### **GAIN DU MATCH :**

- Par "collé" (selon l'option choisie).
- Aux points à la fin du temps réglementaire.
- En cas d'égalité à la fin du temps réglementaire, il y a prolongation. La victoire est attribuée au premier lutteur qui marque au moins 1 point.
- Match nul.

### **DEROULEMENT DE LA COMPETITION :**

Les compétitions peuvent envisager 2 catégories d'âge : les 7/8 ans,  
les 9/10 ans.

A partir du poids de corps réel de l'ensemble des lutteurs de la compétition, on détermine le nombre nécessaire de poules de 4 lutteurs.

Les combats s'effectuent en une formule championnat où tous les concurrents de chaque poule se rencontrent.

Dans chacune des poules, les lutteurs sont classés du 1er au 4è.

Un classement par classe ou club est établi sur la base suivante : dans chaque poule de 4 lutteurs :

1er : 4 pts. ; 2è : 3 pts. ; 3è : 2 pts. ; 4è : 1 pt.

### **CLASSEMENT DANS LA POULE :**

Est déclaré vainqueur celui qui

- a le plus de victoires,
- a le plus de matchs nuls.

En cas d'égalité, on attribue la victoire au lutteur qui :

1 - a le plus de victoires par "collé",

2 - victoire de l'un sur l'autre.

Si l'égalité subsiste entre trois lutteurs, la victoire sera attribuée au plus léger.

### **\* Intérêts pédagogiques :**

Cette lutte pose des problèmes multiples, pour saisir (attraper tenir) et déséquilibrer (mettre à terre ou retourner) l'adversaire tout en l'empêchant d'atteindre les mêmes buts.

Elle oblige le lutteur à construire des buts dépendant de l'évolution du combat (lutte debout, lutte au sol...) et du rapport de force entre les combattants (attaque, défense).

Elle présente un haut niveau de complexité du point de vue des possibilités d'action, des stratégies et des moyens d'intervention sur l'adversaire.

### **Statut de la lutte 7 - 10 ans : situation de référence.**

Elle engage l'élève dans une pratique authentique de combat, le confronte aux problèmes spécifiques de l'activité en l'impliquant dans un processus de réflexion par rapport à sa pratique personnelle et enfin lui permet d'évaluer et d'identifier ses progrès en cours de cycle.

Sa place dans le cycle : elle apparaît à la fin de l'étape de "mise en activité". Elle est présente tout au long de la deuxième étape. Elle sert de référence à l'élève qui peut constater ses progrès et à l'enseignant qui s'en sert pour donner du sens aux apprentissages des élèves.

## CONCLUSION SUR LES LUTTES :

Les luttes qui précèdent sont présentées à partir de repères d'éloignement par rapport au sol (au sol, à mi-hauteur, debout).

Nous aurions pu les regrouper en :

- **luttes traditionnelles** (SUMO, "E VINCE", CANADIENNE, SÉNÉGALAISE...),
- **luttes à consignes** (Passer derrière, Gulliver, les tortues, chasseur tortue, lutte libre debout), et
- **luttes à partir de contrôles ou luttes à thèmes** (à partir d'un contrôle de jambe intérieur, des 2 jambes, etc.).

Les premières, inspirées des pratiques sociales existantes ou ayant existées permettent de construire progressivement le rapprochement par rapport à l'adversaire et la chute au sol.

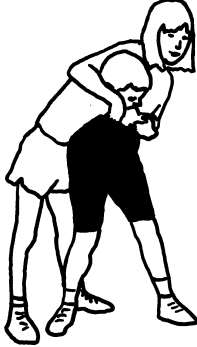
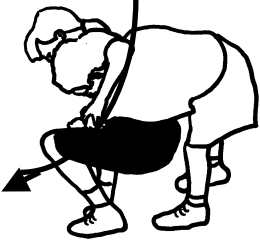


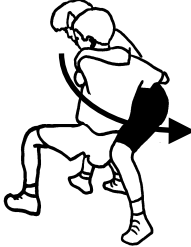
Les secondes sont principalement utilisées pour construire et rendre signifiants les aspects essentiels de la lutte de référence (collé, presque collé, amené à terre).

Les dernières visent à entrer dans des apprentissages systématiques ou servent à affiner l'évaluation. Ces luttes à partir de contrôles (on parlera de luttes à thèmes dans la suite du document, en relation avec les thèmes d'étude retenus pour la seconde partie du cycle) sont des combats qui débutent à partir d'une position déterminée au départ.

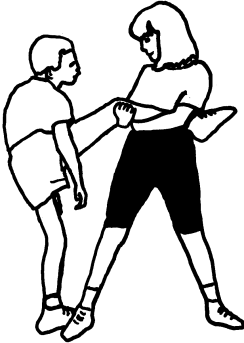


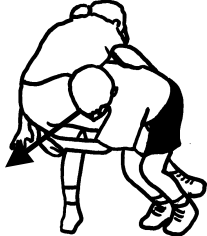
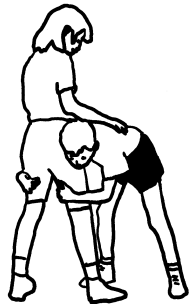
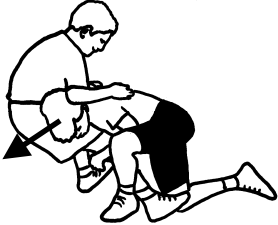

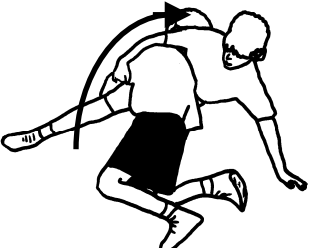
Les statuts sont identiques, les deux lutteurs recherchent le "collé", seule la position ou contrôle de départ différencie souvent les deux lutteurs.

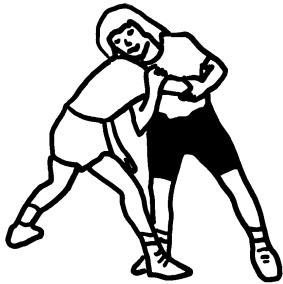
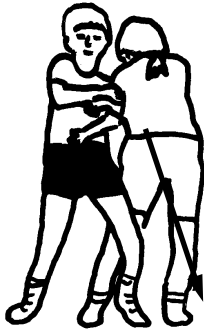


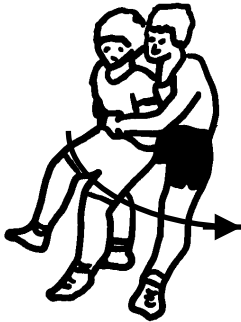
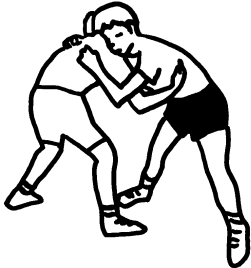
## 5 - CULTURE TECHNIQUE ET TERMINOLOGIQUE

Présentation des "techniques" (prises) utilisées par les élèves pendant notre cycle de lutte et certaines qui risquent d'apparaître pour d'autres classes.

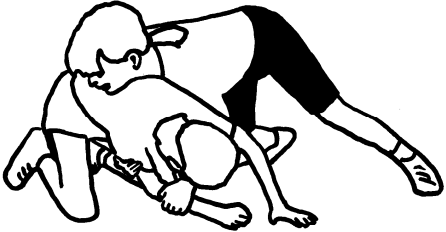
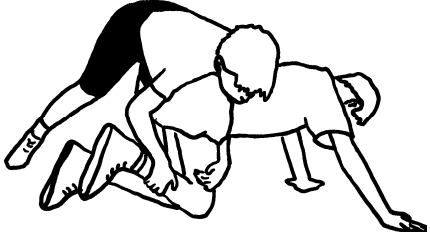
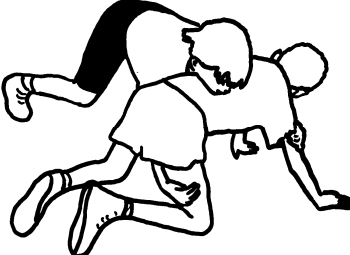
REPERES POUR SAISIR	TECHNIQUES POUR RENVERSER
<p style="text-align: center;"><b>CONTROLE BRAS TETE</b></p> 	<p style="text-align: center;"><b>DECALAGE EN ROTATION</b></p> 
	<p style="text-align: center;"><b>BARRAGE EXTERIEUR</b></p> 
	<p style="text-align: center;"><b>BARRAGE INTERIEUR</b></p> 
	<p style="text-align: center;"><b>BARRAGE LATERAL DE HANCHE</b></p> 



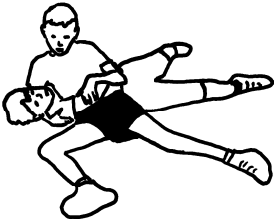
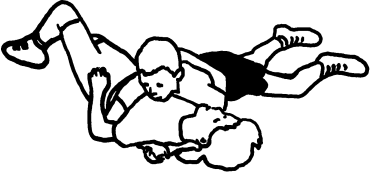
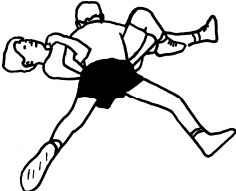


REPERES POUR SAISIR	TECHNIQUES POUR RENVERSER
<p><b>CONTROLE D'UNE JAMBE</b></p> 	<p><b>CONTROLE INTERIEUR BARRAGE INTERIEUR</b></p> 
	<p><b>CONTROLE EXTERIEUR BARRAGE DE HANCHE</b></p> 
	<p><b>JAMBE AU MILIEU DECALAGE ARRIERE AVEC CONTROLE DES DEUX JAMBES</b></p> 
<p><b>CONTROLE DES DEUX JAMBES</b></p> 	<p><b>DECALAGE ARRIERE AVEC CROCHET EXTERIEUR</b></p> 
	<p><b>DECALAGE ARRIERE SIMPLE</b></p> 
	<p><b>DECALAGE EN ROTATION</b></p> 

REPERES POUR SAISIR	TECHNIQUES POUR RENVERSER
<p><b>CONTROLE BRAS INTERIEUR</b></p> 	<p><b>BARRAGE EXTERIEUR</b></p>  <p><b>BRAS A LA VOLEE</b></p> 
<p><b>CONTROLE CEINTURE ARRIERE</b></p> 	<p><b>DECALAGE ARRIERE</b></p> 
<p><b>CONTROLE BRAS DESSUS - BRAS DESSOUS</b></p> 	<p><b>LIAISONS AVEC D'AUTRES CONTROLES ET SOLUTIONS DEJA VUES</b> Exemples : bras-tête, une jambe, bras intérieur...</p>

## TECHNIQUES POUR RETOURNER

<p><b>DOUBLE RAMASSEMENT DE BRAS</b></p>	
<p><b>DOUBLE RAMASSEMENT DE JAMBES</b></p>	
<p><b>RAMASSEMENT D'UN BRAS ET D'UNE JAMBE</b></p>	

## POSITIONS DE FINALE

<b>FINALE COSTALE</b>	
	<b>FINALE LATÉRALE BRAS TÊTE</b>
<b>FINALE LATÉRALE BRAS JAMBE</b>	
	<b>FINALE PAR DESSUS</b>
<b>FINALE DANS LE PROLONGEMENT</b>	

## 6 - CONSTRUCTION DES RÔLES SOCIAUX

Il ne peut y avoir de combat sans respect des règles. Que ce soit au niveau de la sécurité ou du déroulement du combat, un code se construit progressivement avec les élèves.

Les lutteurs s'engagent à les respecter. En cas de contestation ou de non respect de ces règles, la présence de personnes chargées de leur application est indispensable.

La construction d'un élève lutteur passe, aussi, par l'apprentissage des relations qui unissent les différentes personnes du groupe. Au delà du simple respect des règles du combat, c'est la construction d'un véritable code de conduite qui en est l'enjeu. C'est ainsi que s'établissent un certain nombre de relations qui reconstruisent, à une échelle microscopique, les relations au sein du groupe et que nous sommes amenés à rencontrer dans la vie sociale future.

Quels sont les tâches inhérentes à ces rôles que nous sommes amenés à construire ?

### Rôles spécifiques à la pratique sportive :

- **arbitre** : c'est celui qui dirige le combat (rôle important dans la sécurité ; ex : arrête le combat lorsque les lutteurs risquent de sortir de l'aire de combat ou en cas de gestes interdits), qui repère les actions en référence au règlement, "amené à terre" - "presque collé" - "collé" (**1er niveau**), cote les actions qu'il voit ; 1 pt., 2 pts., tape sur le tapis pour signaler le "collé". (**2ème niveau**).
- **marqueur** : comptabilise simplement le nombre de points marqués pendant le combat.
- **chronométrateur** : fait respecter le temps du combat
- **juge** : il cote les actions et les comptabilise sur un support (feuille ou ardoise)

### Rôles plus généraux de la vie en groupe :

- **observateur** : regarde à partir de critères ou repères déterminés
- **démonstrateur** : présente par le mouvement
- **orateur** : s'exprime devant un groupe
- **débateur** : participe en argumentant et présentant ses points de vue
- **spectateur** : regarde sans gêner les pratiquants.

Quelle priorité dans la construction des ces rôles spécifiques ?

Nous avons constaté que le rôle prioritaire était celui d'arbitre.

Certains rôles et tâches peuvent être tenus par la même personne. C'est ainsi que nous passons de :

arbitre niveau 1

marqueur

(le chronométrage des combats est géré par l'enseignant)

à

arbitre niveau 1

chronométrateur et marqueur

puis

arbitre niveau 2

chronométrateur et juge

**7 - UN CYCLE DE LUTTE (12 SEANCES)`  
DEMARCHE DE CONSTRUCTION DE L'ELEVE LUTTEUR**

Nous différencions 2 parties qui correspondent à la poursuite d'objectifs bien distincts. La chronologie présentée constitue à nos yeux des étapes par lesquelles il est nécessaire de passer pour **construire un élève lutteur**.

**1 - MISE EN ACTIVITE  
et  
CONSTRUCTION DE LA SITUATION DE REFERENCE  
(6 séances, CASSETTE VIDEO N°1)**

**2 - APRES LA SITUATION DE REFERENCE:  
APPRENTISSAGES SYSTEMATIQUES  
(6 séances, CASSETTE VIDEO N°2)**

LE CYCLE

**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 (intérieuriser 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 + 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 luttes 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 luttes 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 et 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 significatif.

**- Lutte des chasseurs et tortues :**

lutte qui recherche le “presque collé” et doit permettre de le rendre significatif.

**- Lutte libre debout :**

lutte debout à saisies libres afin de rendre significatif 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 chronométreur
C x D	A arbitre	B chronométreur
A x C	B arbitre	D chronométreur
B x D	C arbitre	A chronométreur
A x D	B arbitre	C chronométreur
B x C	D arbitre	A chronométreur

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 terminologique") 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 **systématiques**. 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 (officielle).

## 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.

## 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.

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 aux projets des élèves.

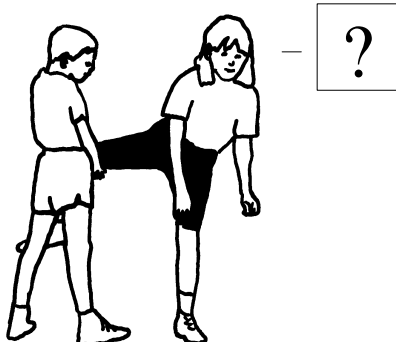
Dans la cassette N°2, après l'étude des trois premiers thèmes (défense sur contrôle d'une jambe, attaque bras - tête, attaque sur une jambe) l'institutrice observe certains problèmes : chutes non contrôlées, problèmes pour retourner, peu ou pas de "collé".

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").

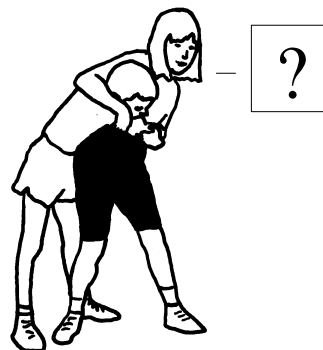
## 8 - LES SITUATIONS DE BLOCAGE

### LUTTE DEBOUT

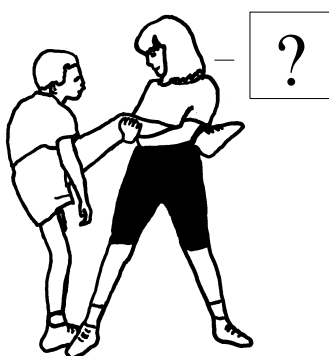
« Défense sur contrôle  
d'une jambe »



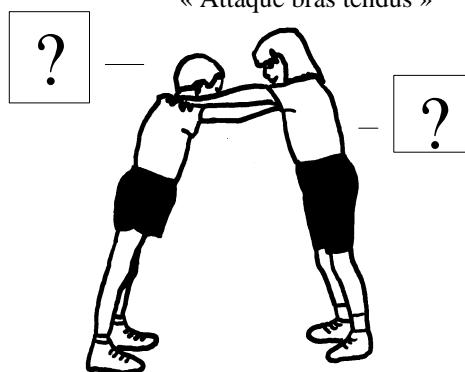
« Attaque bras-tête »



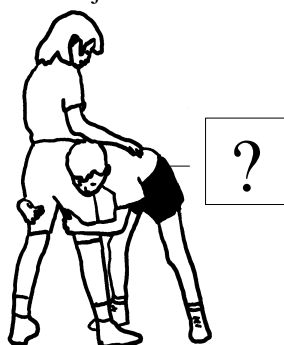
« Attaque sur une jambe »



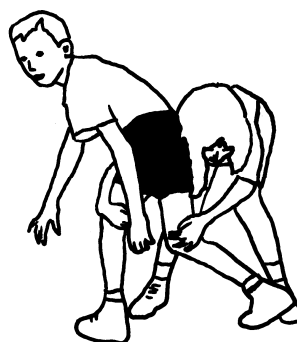
« Attaque bras tendus »



« Attaque sur les deux  
jambes »

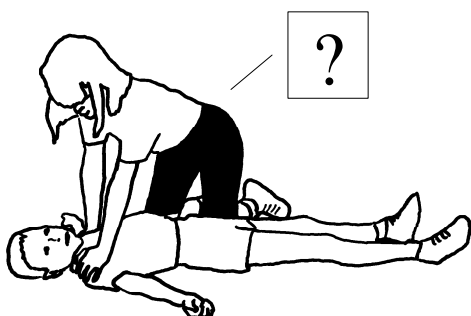


« Défense sur contrôle  
des deux jambes »

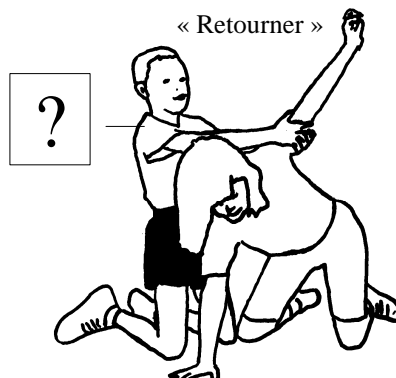


### LUTTE AU SOL

« Maintien en position de  
collé »

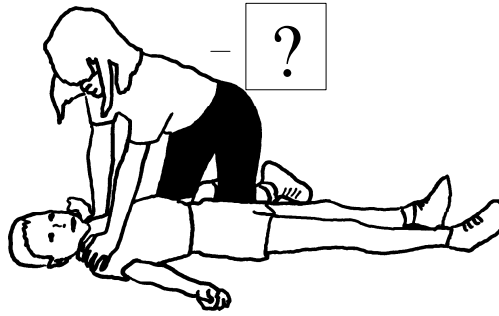


« Retourner »

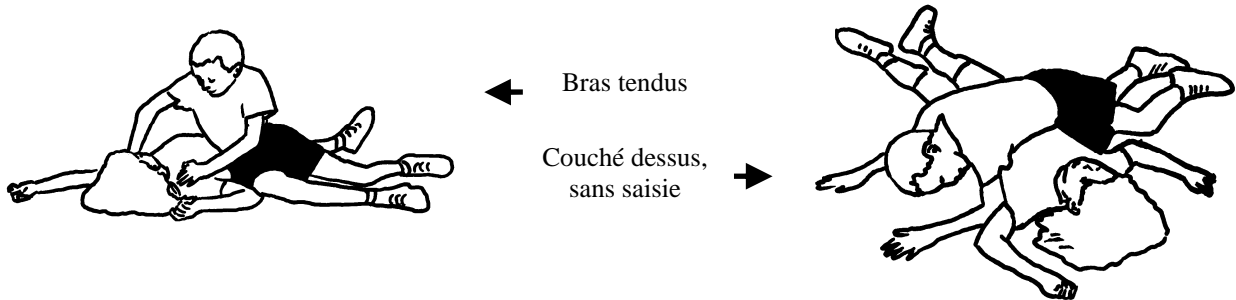



# ANALYSE DE LA SITUATION DE BLOCAGE

« *Maintenir en position de collé* »



## COMPORTEMENTS D'ECHEC OBSERVES

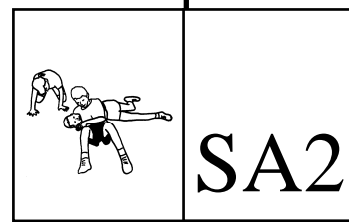
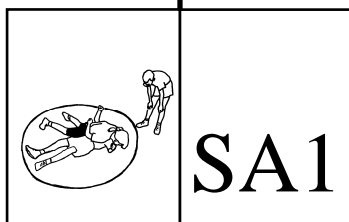


SAVOIRS FORMALISES permettant de faire évoluer la situation de blocage			Sav. For.
---	--	---	--------------

Appréhension du contact ; pb de représentation : utiliser le poids de son corps

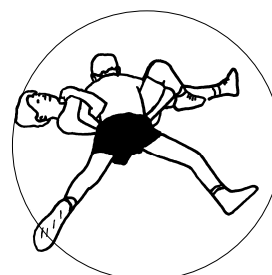
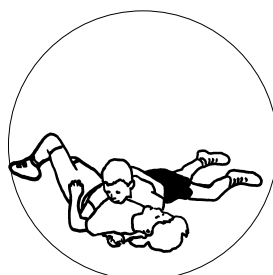
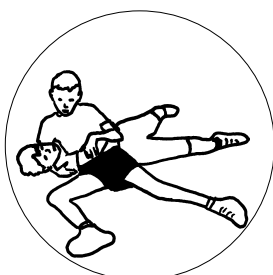
Il ne sait pas comment faire pour tenir.  
Il ne sait pas quoi attraper.

EXERCICES OU JEUX PREPARATOIRES :  
Déplacements à plat ventre, seul, à deux, en s'opposant au déplacement, en appui dorsal, ventral...  
(cf. cassette 1)

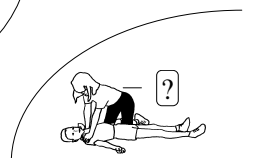


SITUATION DE REINVESTISSEMENT :  
Gulliver avec utilisation possible des bras. (cf. cassettes 1 et 2)

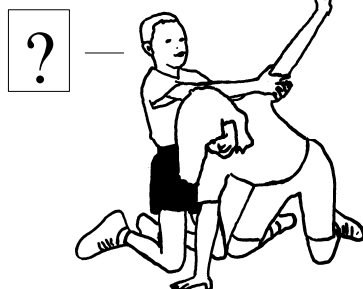
## COMPORTEMENTS DE REUSSITE SOUHAITES



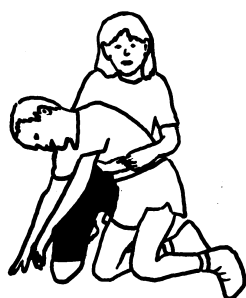
# ANALYSE DE LA SITUATION DE BLOCAGE



## « Retourner à quatre pattes »

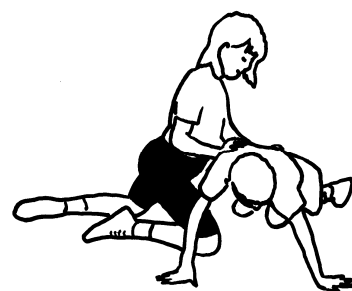


### COMPORTEMENTS D'ECHEC OBSERVES



← Tire à lui, par la ceinture  
ou par un bras (cf ci dessus)

Pousse  
sans contrôle →



SAVOIRS FORMALISES  
permettant de faire évoluer la situation de blocage



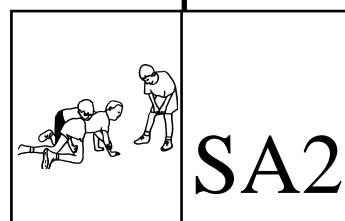
Sav.  
For.

Pb. de représentation : soulever pour  
renverser ou retourner

Pb. de représentation : retourner = pousser  
Pb. d'exécution : pour attraper et tenir, pour  
fixer.

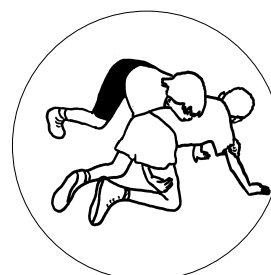
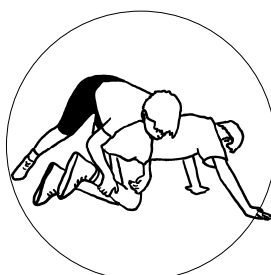
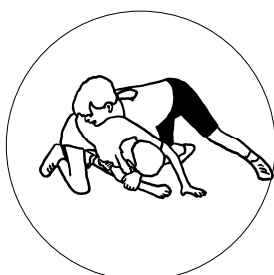
### EXERCICES OU JEUX PREPARATOIRES :

La tortue, épervier avec un ballon ou rugby tapis à 4 pattes... (cf. cassette 2)



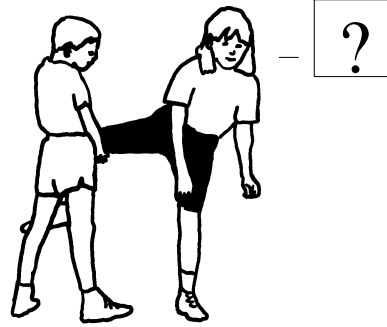
SITUATION DE REINVESTISSEMENT :  
Lutte au sol (cf. cassette 2)

### COMPORTEMENTS DE REUSSITE SOUHAITES

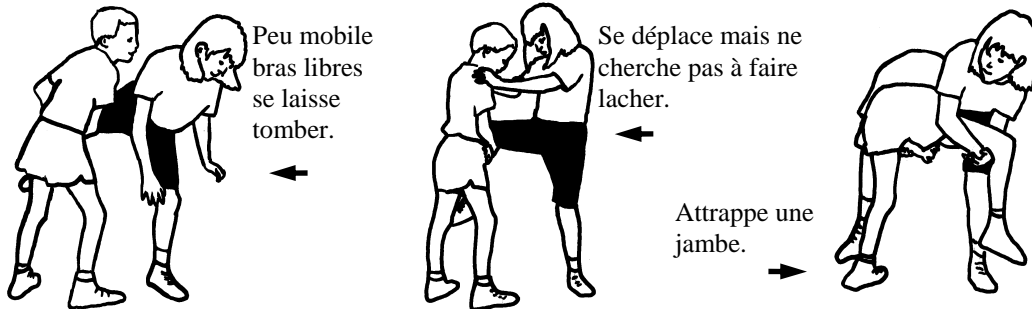


# ANALYSE DE LA SITUATION DE BLOCAGE

« Défense sur contrôle d'une jambe »



## COMPORTEMENTS D'ECHEC OBSERVES



SAVOIRS FORMALISES  
permettant de faire évoluer la situation de blocage



Sav.  
For.

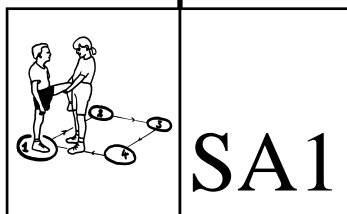
Il n'arrive pas à s'équilibrer sur une jambe, il a peur de tomber.

Il ne sait pas comment faire lâcher

Il cherche à s'équilibrer ou à attaquer (il ne s'identifie pas comme défenseur)

## EXERCICES OU JEUX PREPARATOIRES :

Unijambiste : les deux élèves sont à cloche pied, le but est de faire sortir le partenaire d'une surface. (cf. cassette 2)



SA1

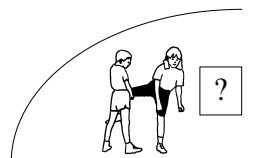
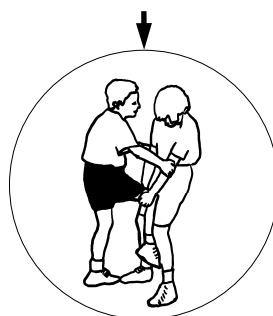


SA2

## SITUATION DE REINVESTISSEMENT :

Lutte à thème : la lutte commence en position deux bras sur une jambe pour un lutteur, puis pour l'autre. (cf. cassette 2)

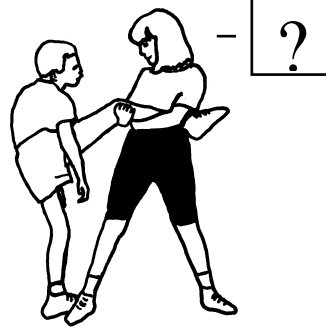
## COMPORTEMENT DE REUSSITE SOUHAITE



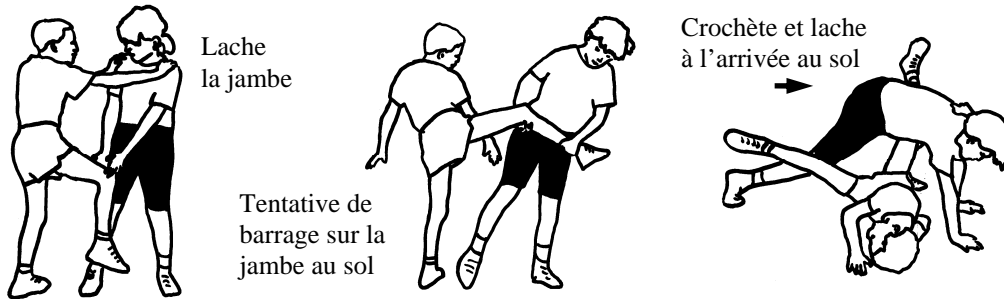


# ANALYSE DE LA SITUATION DE BLOCAGE

« Attaque sur une jambe »



## COMPORTEMENTS D'ECHEC OBSERVES



SAVOIRS FORMALISES  
permettant de faire évoluer la situation de blocage



Tient mal la jambe, a du mal à s'équilibrer.

Problèmes stratégique et tactique, la jambe est trop loin pour le barrage. Il ne sait pas comment et/ou quoi faire.

L'équilibre de couple pose problème dans la liaison debout - sol.

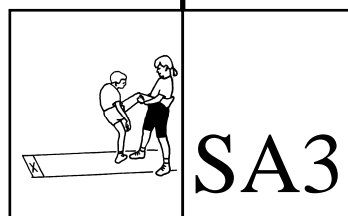
EXERCICES OU JEUX PREPARATOIRES :  
Unijambiste... (cf. cassette 2)



SA1



SA2



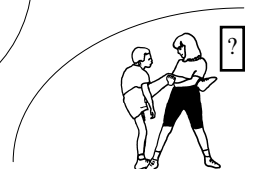
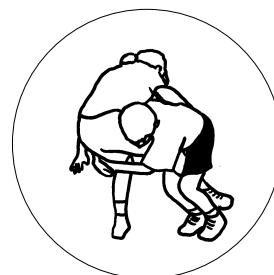
SA3



SA4

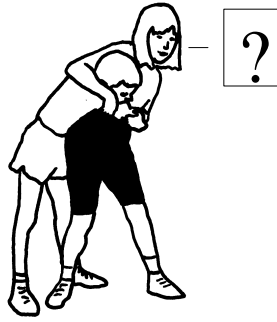
SITUATION DE REINVESTISSEMENT :  
Lutte à thème (à partir du contrôle, à tour de rôle) (cf. cassette 2)

## COMPORTEMENTS DE REUSSITE SOUHAITES

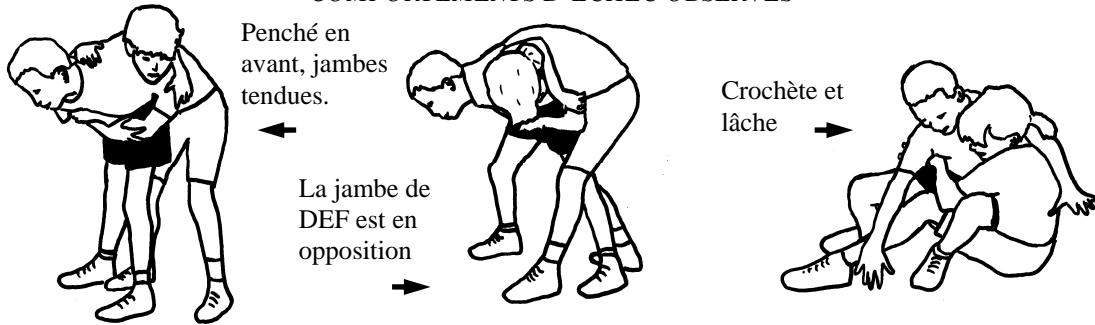


# ANALYSE DE LA SITUATION DE BLOCAGE

## « Attaque bras-tête »



### COMPORTEMENTS D'ECHEC OBSERVES



SAVOIRS FORMALISES  
permettant de faire évoluer la situation de blocage



Sav.  
For.

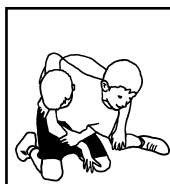
Il a peur de la chute

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

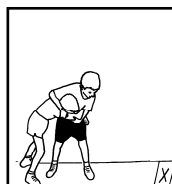
Il n'arrive pas à s'équilibrer avec son partenaire en arrivant au sol.

### EXERCICES OU JEUX PREPARATOIRES :

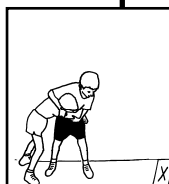
Faire chuter le partenaire sans lâcher un ballon tenu à deux mains par les deux lutteurs. (cf. cassette 2)



SA1



SA2

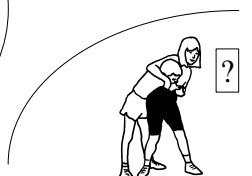
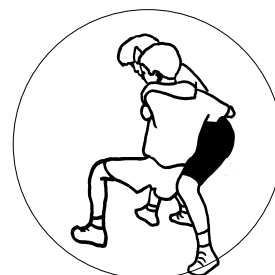
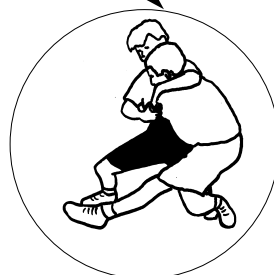


SA3

### SITUATION DE REINVESTISSEMENT :

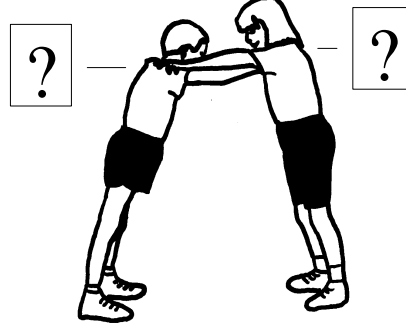
Lutte à thème : la lutte commence en position bras tête pour un lutteur, saisie contraire (ceinture) pour l'adversaire. (cf. cassette 2)

### COMPORTEMENTS DE REUSSITE SOUHAITES

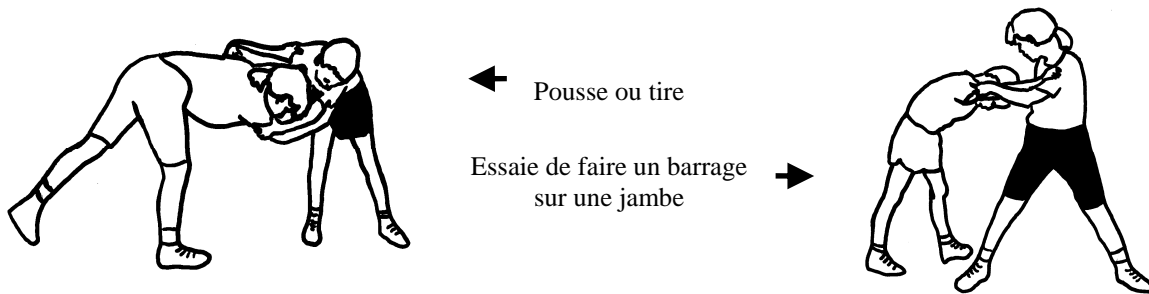


# ANALYSE DE LA SITUATION DE BLOCAGE

« Attaque bras tendus »



COMPORTEMENTS D'ECHEC OBSERVES



SAVOIRS FORMALISES  
permettant de faire évoluer la situation de blocage

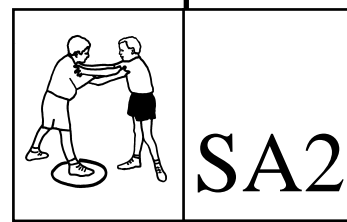


Sav.  
For.

Pb. affectif : peur du contact  
Pb. moteur : rester équilibré au contact de l'adversaire

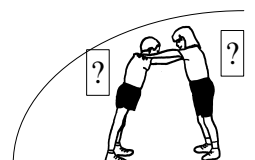
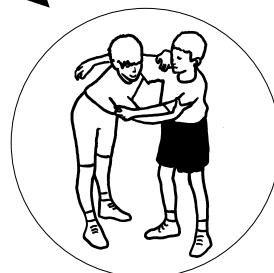
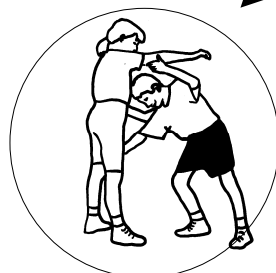
Pb. de réalisation (coordination, vitesse d'exécution)

EXERCICES OU JEUX PREPARATOIRES :  
Attraper un foulard placé dans le dos ou sur une jambe...



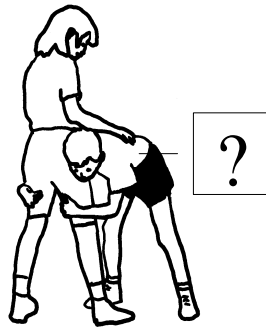
SITUATION DE REINVESTISSEMENT :  
Lutte persanne : faire perdre ses appuis au sol à l'adversaire (cf. cassette 2).

COMPORTEMENTS DE REUSSITE SOUHAITES

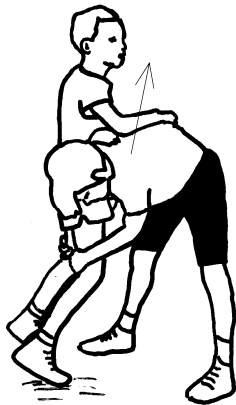


# ANALYSE DE LA SITUATION DE BLOCAGE

« Attaque sur les deux jambes »

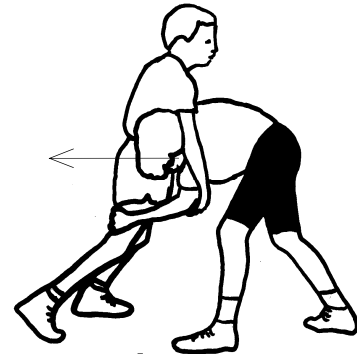


## COMPORTEMENTS D'ECHEC OBSERVES



← Dos rond et jambes tendues, soulève.

Pousse par à-coups alors que DEF résiste. →



SAVOIRS FORMALISES  
permettant de faire évoluer la situation de blocage



Sav.  
For.

Dos très mal placé, problème de sécurité.  
Pb. de représentation :  
faire tomber = soulever

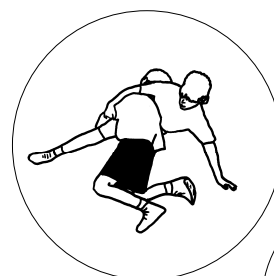
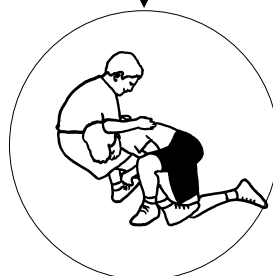
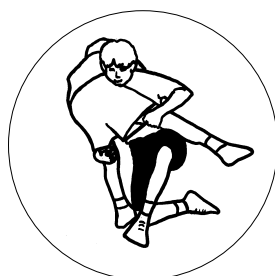
Pb. de sécurité (dos) et problème tactique :  
il faut utiliser la force de l'adversaire.

EXERCICES OU JEUX PREPARATOIRES :  
Le jeu du crocodile... (cf. cassette 2)



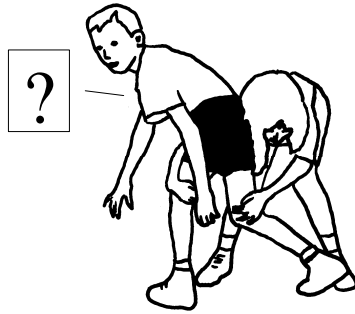
SITUATION DE REINVESTISSEMENT :  
Lutte à thème (mi-hauteur), crocodile... (cf. cassette 2)

## COMPORTEMENTS DE REUSSITE SOUHAITES



# ANALYSE DE LA SITUATION DE BLOCAGE

« Défense sur contrôle des deux jambes »



## COMPORTEMENTS D'ECHEC OBSERVES



Se laisse  
tomber.

Résiste  
simplement



SAVOIRS FORMALISES  
permettant de faire évoluer la situation de blocage

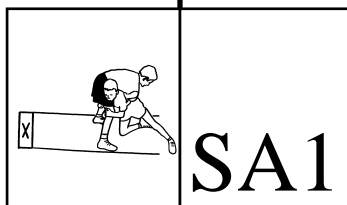


Sav.  
For.

Il a peur de tomber, le contrôle lui pose des  
problèmes d'équilibre.

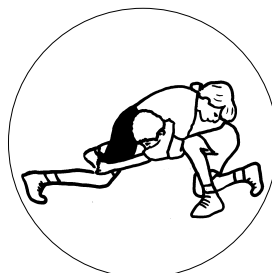
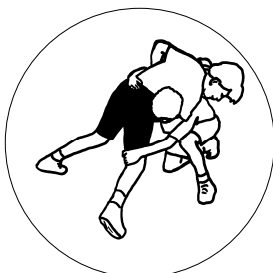
Il ne sait pas comment faire lâcher.

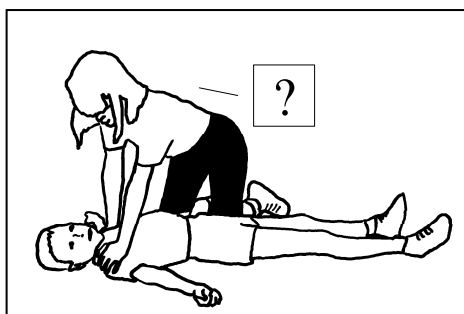
EXERCICES OU JEUX PREPARATOIRES :  
Le crocodile... (cf. cassette 2)



SITUATION DE REINVESTISSEMENT :  
Lutte à thème, crocodile... (cf. cassette 2)

## COMPORTEMENTS DE REUSSITE SOUHAITES





## SAVOIRS FORMALISES « Maintenir en position de collé »

### UTILISATION DU POIDS DU CORPS :

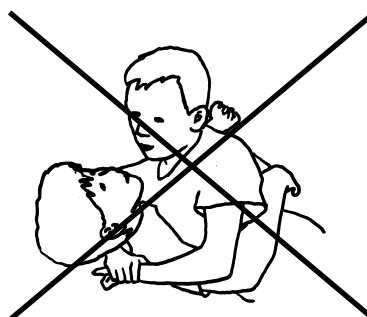
- Utilisation maximum du poids du corps par un appui buste sur le buste de l'adversaire.  
Se mettre en appui sur les pieds en décollant les genoux du sol.

### 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.

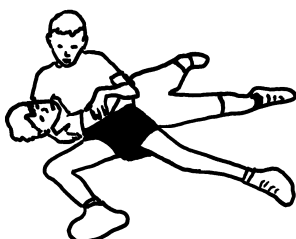
### ATTENTION :

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



### COMPORTEMENTS DE REUSSITE SOUHAITES :

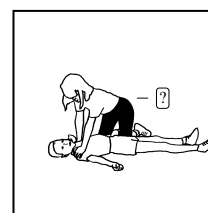
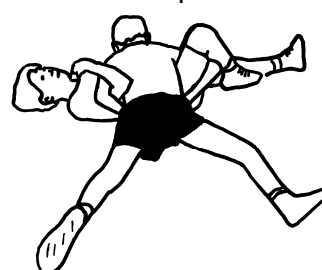
Finale costale bras-tête



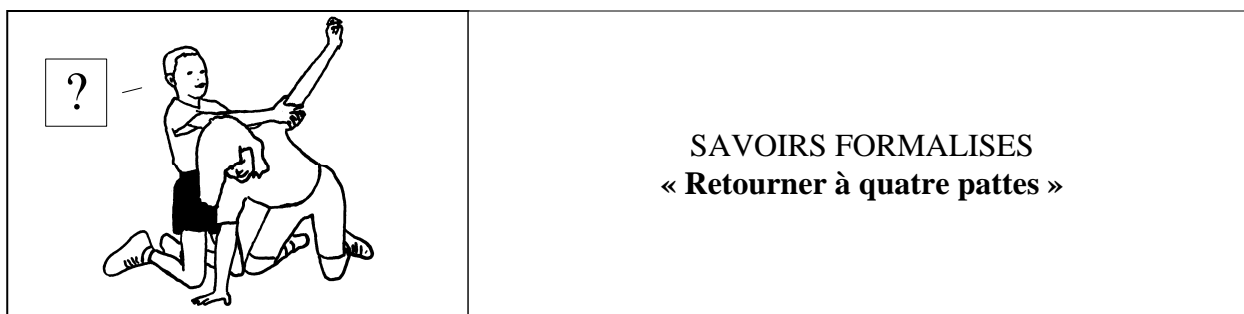
Finale ventrale bras-tête



Finale ventrale bras-



Sav.  
For.



### UTILISATION DE TOUT LE CORPS POUR RETOURNER (EN POUSSANT) :

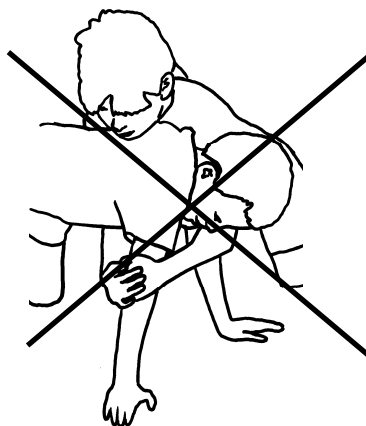
- Pousser avec les jambes, appui buste sur le partenaire.

### FIXER UN OU PLUSIEURS APPUIS :

- Tenir les deux bras ou les deux jambes, ou un bras et une jambe, par dessous, pousser avec les jambes (et tirer à soi au niveau de la saisie) en appuyant vers le sol.

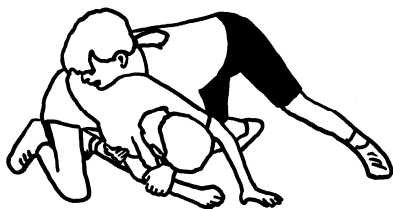
### ATTENTION :

- Pas de tirade brusque au niveau du coude

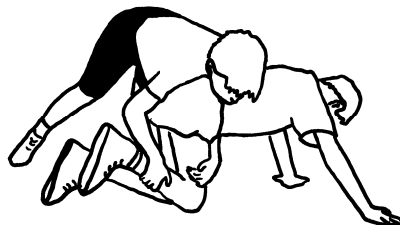


### COMPORTEMENTS DE REUSSITE SOUHAITES :

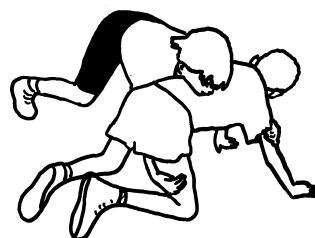
Double ramassement de bras

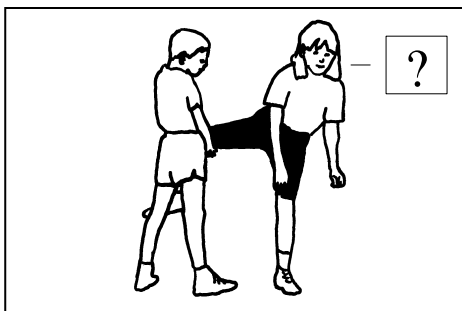


Double ramassement de jambes



Ramassement d'un bras et d'une jambe





## SAVOIRS FORMALISES « Défense sur contrôle d'une jambe »

### S'EQUILIBRER :

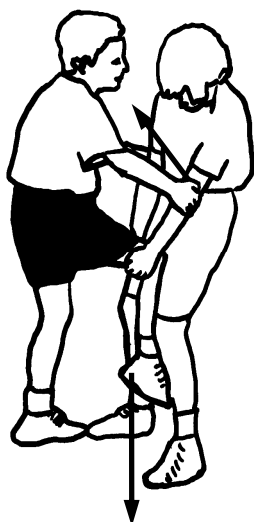
- 1 - Prendre appui avec les mains sur l'adversaire (se tenir).
- 2 - Se redresser, sursauter, résister et ramener la jambe prise au milieu des jambes de l'adversaire pour mieux agir (il peut y avoir un contrôle jambe intérieur ou jambe extérieur)

### SE DEGAGER :

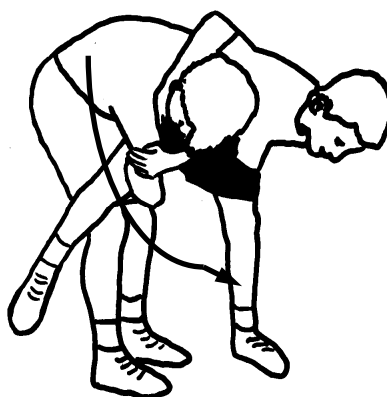
- Ecarter la "pince" (mains de l'adversaire) ou tirer sur les bras du partenaire avec ses propres mains et appuyer avec la jambe prise (peser) pour poser le pied au sol.

### COMPORTEMENTS DE REUSSITE SOUHAITES :

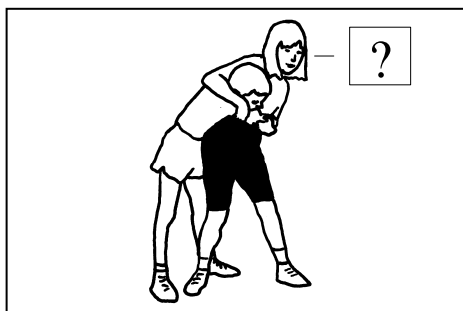
#### « Enfiler le pantalon »



#### Barrage extérieur de la jambe (peu fréquent)







## SAVOIRS FORMALISES « Attaque bras-tête »

### LE CONTROLE :

avant

- Celui qui tient en bras-tête doit serrer l'adversaire contre lui grâce à une pince bras / bras (coude derrière la nuque) et saisir le bras libre de l'adversaire au dessus du coude.
- Saisie non symétrique pour DEF : contrôle contraire = contrôle ceinture.

### ASPECT TACTIQUE :

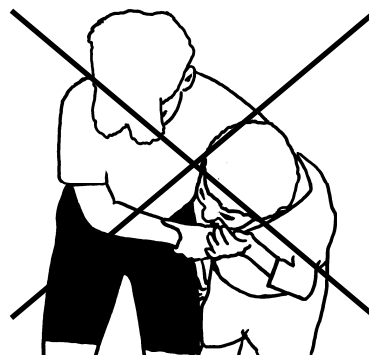
- 1 - Si DEF recule corps redressé : barrage extérieur ou intérieur.
- 2 - Si DEF recule les fesses en arrière : solution difficile.
- 3 - Si DEF avance : décalage en rotation (en se retournant)

### REALISATION MOTRICE EN TOUTE SECURITE :

- tomber à genoux en réalisant les solutions vers l'avant ; sur les fesses pour la solution en rotation

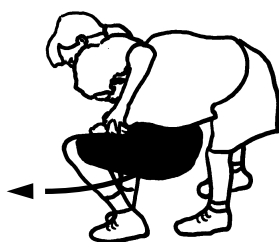
### ATTENTION :

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



### COMPORTEMENTS DE REUSSITE SOUHAITES :

Décalage en rotation



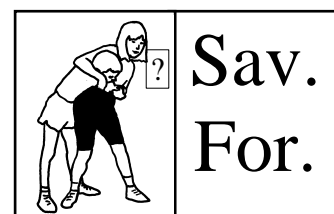
Barrage extérieur

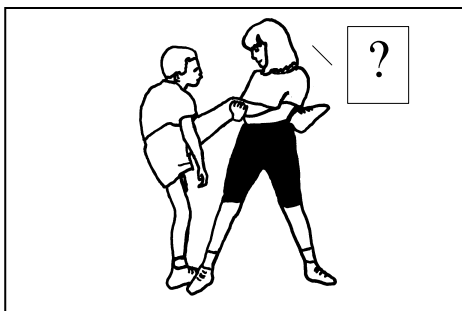


Barrage intérieur



Décalage avec barrage de hanche





## 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).

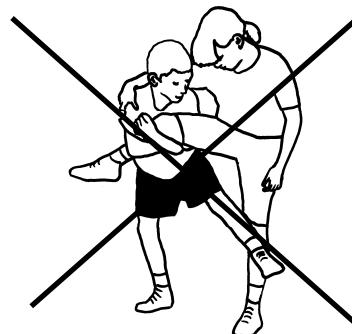
- Contrôle jambe intérieur : barrage avec pied avant et avancer vite (barrage intérieur)
- Contrôle jambe extérieur : attraper épaule ou taille et tourner vite (décalage en tournant)
- Contrôle jambe au milieu : venir attraper la deuxième jambe, pousser, tasser. (décalage arrière sur les deux jambes)

### 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

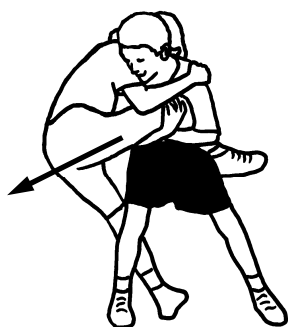
### ATTENTION :

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



### COMPORTEMENTS DE REUSSITE SOUHAITES :

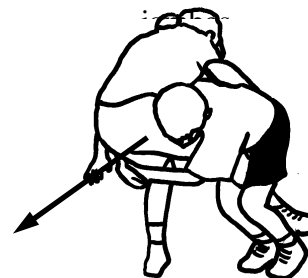
Contrôle int. barrage int.

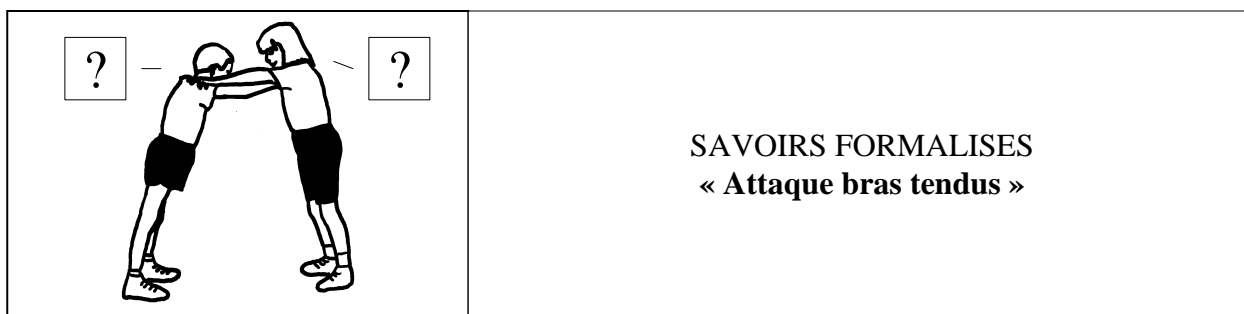


Contrôle ext. décalage en tournant



Jambe au milieu, décalage arrière sur les deux





#### CONTROLE :

- Rompre la distance liée aux bras tendus :

1 - en se mettant de profil et introduisant un bras à l'intérieur des bras de l'adversaire et tirant avec l'autre bras.

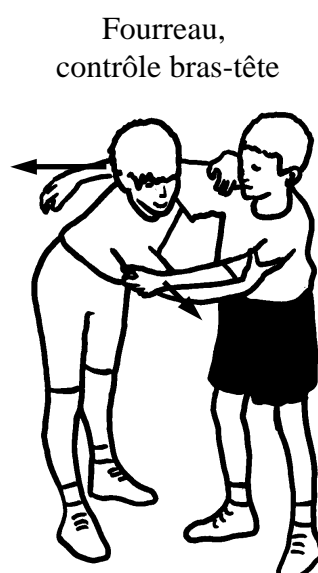
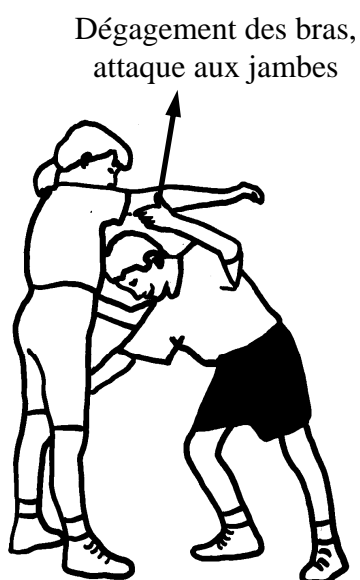
2 - en levant un bras de l'adversaire en soulevant au niveau du coude.

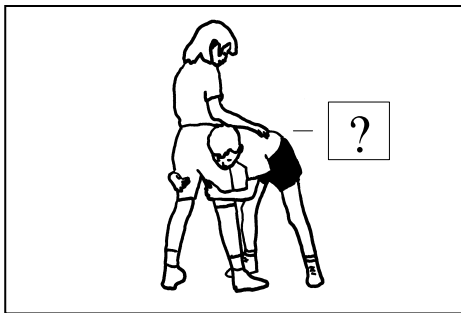
#### ASPECT TACTIQUE :

- Sur une saisie des bras par l'extérieur : rompre la saisie pour attaquer aux jambes.

contrôle - Sur une saisie des bras par l'intérieur : s'engager de profil pour venir chercher un sur le haut du corps.

#### COMPORTEMENTS DE REUSSITE SOUHAITES :





## SAVOIRS FORMALISES « Attaque sur les deux jambes »

### CONTROLE :

- Bien saisir avec les mains derrière les genoux.

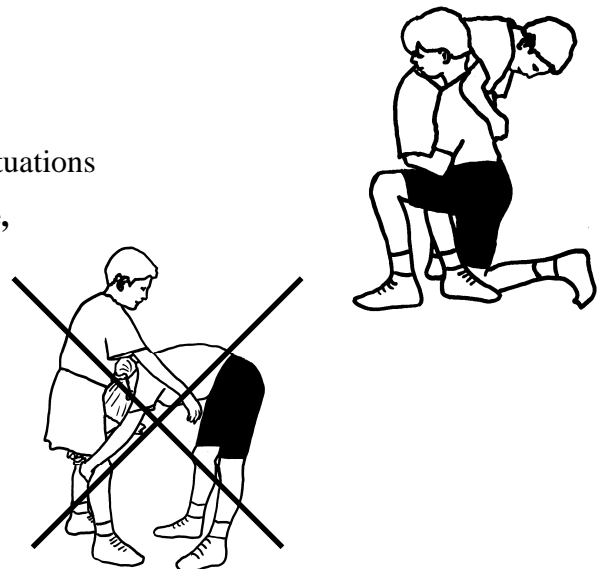
### ASPECT TACTIQUE :

- Si le défenseur reste droit : décalage arrière (tasser et pousser) avec ou sans crochet.
- Si DEF pèse sur l'attaquant : pivoter autour du genou en poussant avec la tête.  
(décalage en rotation)

### ATTENTION :

- Importance de la position intermédiaire qui sera le point de départ de plusieurs situations d'apprentissage : **genou extérieur relevé, dos droit, bassin collé tête droite.**

- La tête doit impérativement être sortie

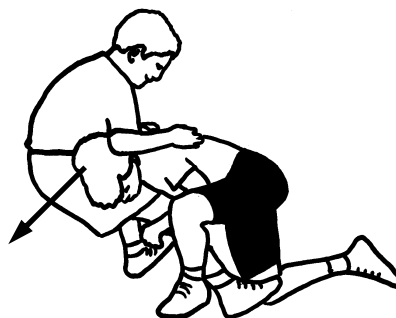


### COMPORTEMENTS DE REUSSITE SOUHAITES :

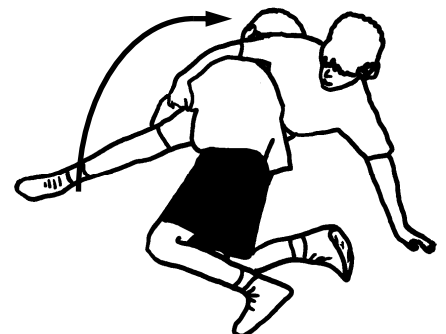
Décalage arrière

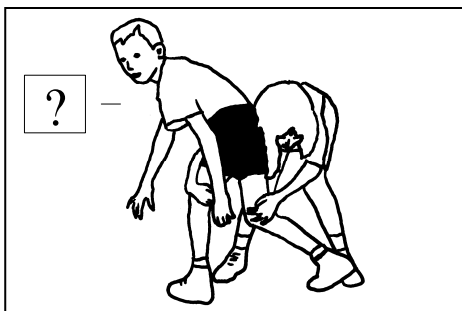


Décalage arrière avec  
crochet



Décalage en rotation





SAVOIRS FORMALISES  
« Défense sur contrôle des deux jambes »

S'ÉQUILIBRER SUR LE PARTENAIRE :

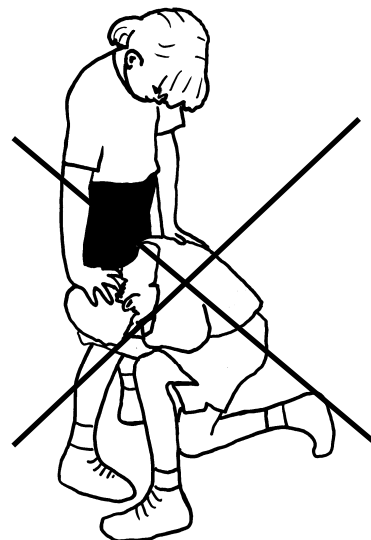
- Reculer ses jambes et appuyer sur le partenaire.

SE DÉGAGER :

- Appuyer sur la tête ou sur le dos du partenaire (en le ceinturant) pour dégager une jambe.

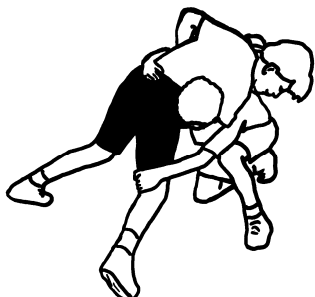
ATTENTION :

- Action modérée sur la tête :  
pas d'appui manuel .

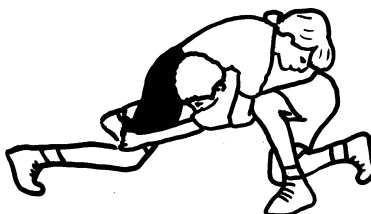


COMPORTEMENTS DE REUSSITE SOUHAITES :

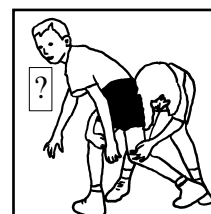
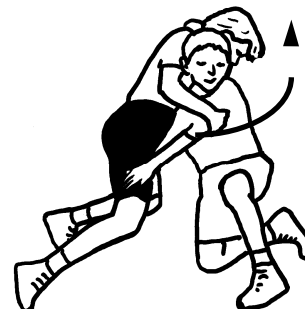
Contrôle bras-tête  
par dessus



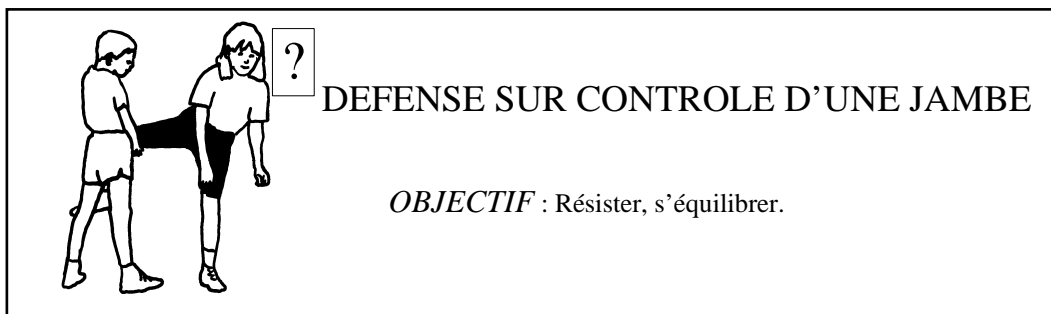
Contrôle ceinture à  
rebours



Raffuter

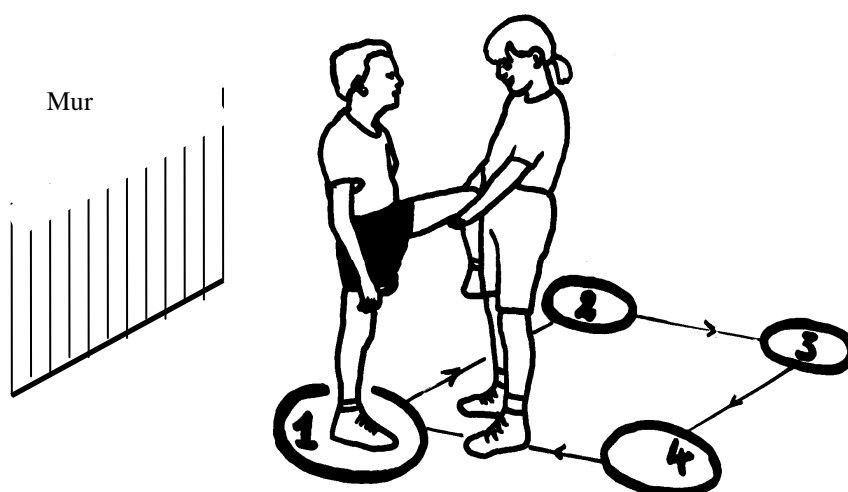


Sav.  
For.



## LES 4 COINS

### ORGANISATION :



- Les quatre angles d'un carré sont matérialisés par un petit cercle numéroté de 1 à 4.
- Un élève tient une jambe de son partenaire qui a l'autre pied au sol dans le N°:1.

### BUT :

- L'attaquant doit faire le tour du carré en restant toujours face à un même mur de la salle. Il doit essayer de faire tomber le défenseur.
- Le défenseur doit faire le tour du carré sans tomber.

### CRITERES DE REUSSITE :

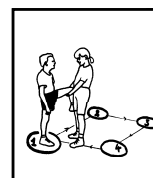
- Pour l'attaquant : il a réussi si le défenseur touche le sol avec autre chose que les pieds avant la fin du circuit.
- Pour le défenseur : s' il est toujours debout à la fin du circuit.

### VARIABLES DE COMPLEXIFICATION :

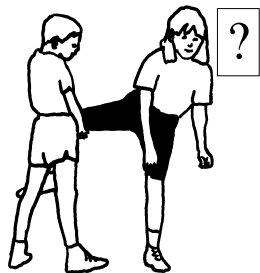
- La nature du contrôle : au milieu, intérieur ou extérieur.
- Temps limité ou non.
- Ecartement des cercles.

### Règles à faire émerger :

- Se redresser, sursauter, se tenir aux bras ou épaules de l'attaquant.



**SA1**

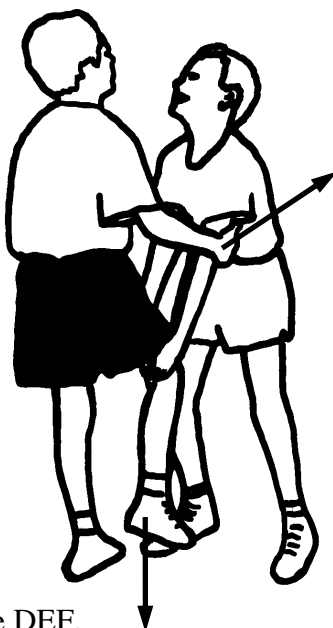


## DEFENSE SUR CONTROLE D'UNE JAMBE

*OBJECTIF* : Dégager la jambe prise.

### ENFILER LE PANTALON

*ORGANISATION :*



ATA prend la jambe de DEF.

Durée : 15''

*BUT :*

- Pour DEF : poser le pied de la jambe prise au sol.
- Pour ATA : maintenir la jambe de l'adversaire décollée pendant 15''

*CRITERES DE REUSSITE :*

- DEF : si il met le pied au sol avant la fin des 15''
- ATA : si DEF n'a pas mis le pied au sol pendant les 15''

*VARIABLES DE COMPLEXIFICATION :*

- La durée de la situation. (15'' Ô 20'', plus difficile pour l'attaquant)
- La nature du contrôle : 2 bras tenus au départ, 1 bras tenu au départ.

Règles à faire émerger :

- Mettre la jambe au milieu des jambes de l'adversaire pour le gêner, attraper les bras, les écarter ou tirer dessus en pesant sur la saisie avec la jambe prise pour faire lâcher.

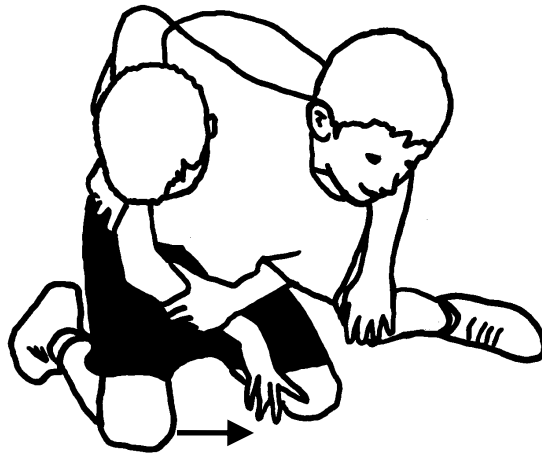




## ATTAQUE BRAS TETE

*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 :*

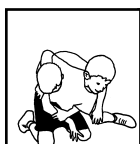
- Serrer les deux genoux pour tomber sur les fesses.

### *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



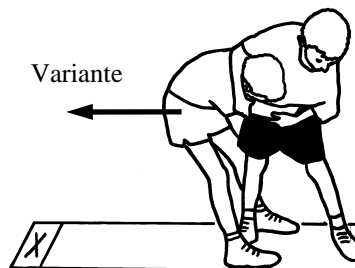
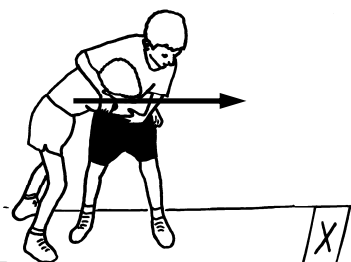


## ATTAQUE BRAS TETE

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

### LE COULOIR

**ORGANISATION :**



Couloir de 5m. de long et 60cm. de large.

Une zone interdite est matérialisée à une extrémité (X)

ATA prend le contrôle bras tête et se tient de profil par rapport à DEF.

**BUT :**

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

**CRITERES DE REUSSITE :**

- DEF : s' il réussit à faire poser un pied à ATA dans la zone interdite.
- ATA : s' il fait toucher le sol avec autre chose que les deux pieds à DEF.

**VARIANTE :**

- La même situation se fait avec DEF qui se trouve cette fois dos à la zone interdite, il tient ATA par la taille et doit cette fois le tirer dans la zone interdite.

**-SA3 (cf cassette 2) : ces deux situations peuvent être reprises avec une consigne à ATA pour la réalisation :**

**Ê si DEF pousse, résister puis se retourner vite en allant poser les fesses à l'extérieur du couloir**

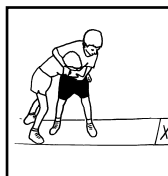
**Ë si DEF tire, résister, avancer vite en tombant à genoux derrière la jambe avancée de DEF.**

**VARIABLES DE COMPLEXIFICATION :**

- longueur du couloir
- Contrôle d'ATA (simple appui buste) et position de départ de profil ou de face.

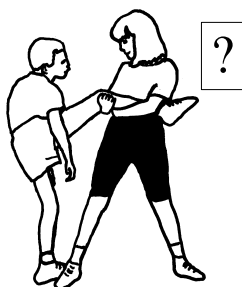
**Règles à faire émerger :**

- Si DEF pousse, résister, se retourner vite en allant s'asseoir au sol.
- Si DEF tire, résister, avancer vite en tombant à genoux derrière le pied le plus avancé.



SA2

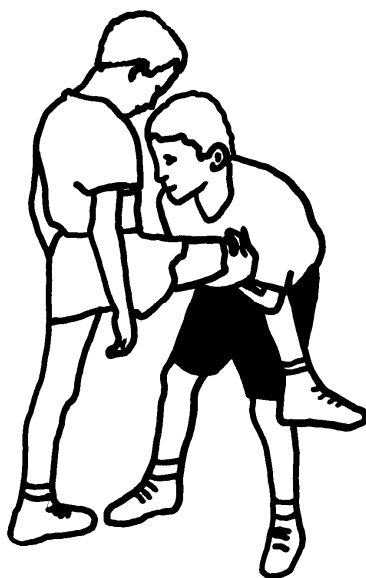
SA3



## 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* :

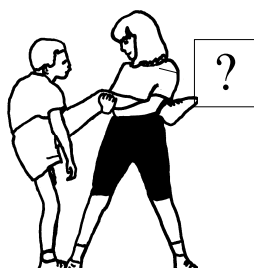
- Durée de la situation (15'' plus difficile)

Règles à faire émerger :

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



SA1

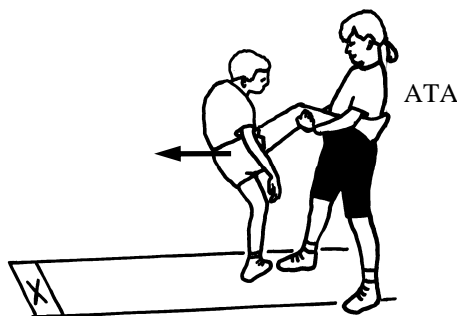


## ATTAQUE SUR UNE JAMBE

**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 :**

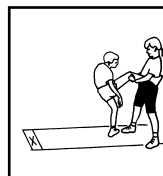
- La nature du contrôle : jambe au milieu, jambe extérieur.
- **SA4 : ces trois situations peuvent être reprises avec une consigne à ATA pour la réalisation :**
  - Ê jambe intérieur : résister, avancer vite en faisant un barrage derrière la jambe d'appui, enchaîner au sol pour la finale.**
  - È jambe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

**VARIABLE DE COMPLEXIFICATION :**

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

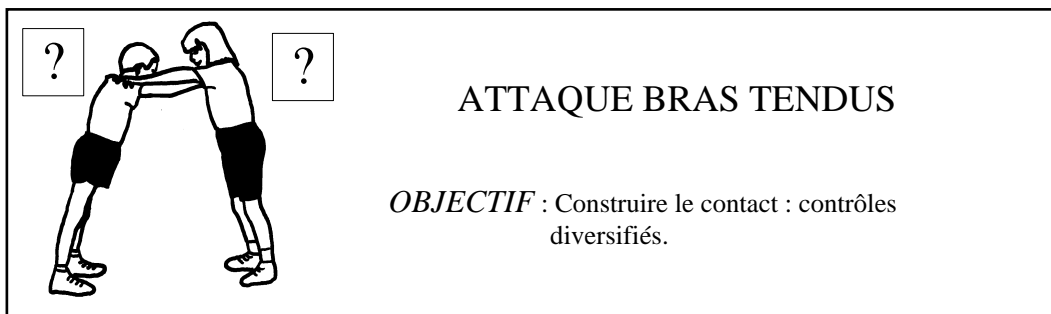
**Règles à faire émerger :**

- 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)



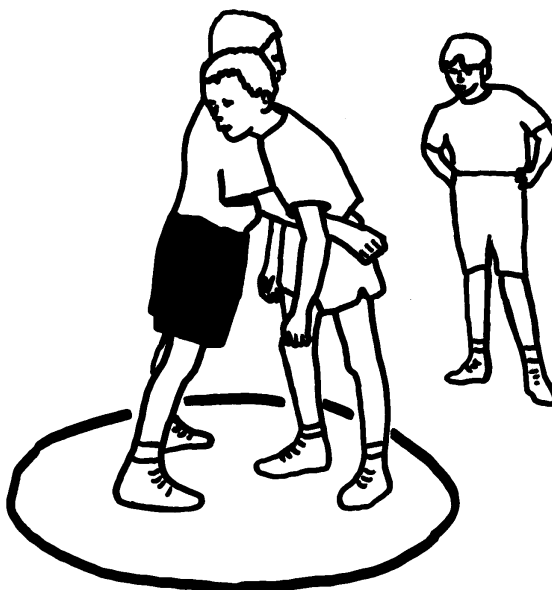
SA3

SA4



## SUMO AMENAGE

### ORGANISATION :



Les lutteurs sont debout à l'intérieur d'un cercle, en contact buste contre buste, saisie libre.

Cercle de 3 m. de diamètre.

Arbitre

Durée : 30''

### BUT :

- ATA : faire sortir DEF du cercle en conservant un contact buste ou épaules avec lui.
- DEF : rester dans le cercle sans rompre le contact buste ou épaules.

### CRITERES DE REUSSITE :

- ATA : s' il fait mettre au moins un pied à DEF en dehors du cercle.
- DEF : s' il a encore ses deux pieds dans le cercle au bout des 30''

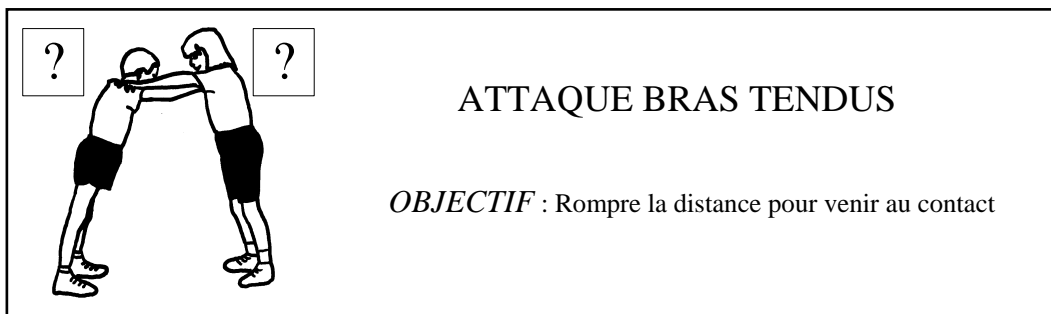
### VARIABLES DE COMPLEXIFICATION :

- Durée
- Diamètre du cercle : plus le cercle est grand, plus la situation est difficile.

### Règles à faire émerger :

- Types de saisies possibles : jambe, bras-tête, bras intérieur, ceinture...



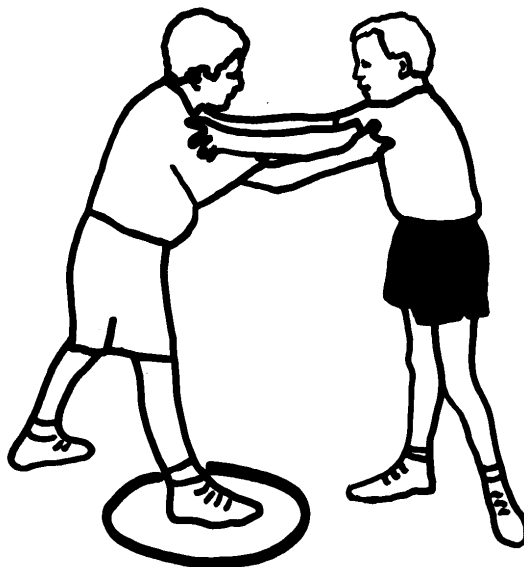


## ATTAQUE BRAS TENDUS

*OBJECTIF* : Rompre la distance pour venir au contact

## LE PIED COLLE

*ORGANISATION* :



Cercle de 30 cm. de diamètre.

DEF met un pied dans le cercle

ATA est en contact avec DEF, bras tendus.

Durée : 30''

*BUT* :

- ATA : coller une épaule sur DEF
- DEF : garder la distance en maintenant le pied dans le cerceau.

*CRITERES DE REUSSITE* :

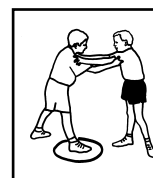
- ATA : s' il réussit à coller une épaule pendant 3'' sur B
- DEF : s' il conserve la distance bras tendus.

*VARIABLES DE COMPLEXIFICATION*:

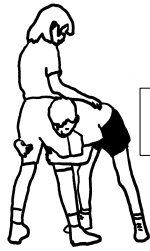
- Durée de la situation
- Durée du contact épaule : 5'' (plus difficile)

Règles à faire émerger :

- Bras extérieur, rupture et attaque aux jambes
- Bras intérieur, s'engager de profil pour venir chercher une saisie sur le haut du corps.



SA2



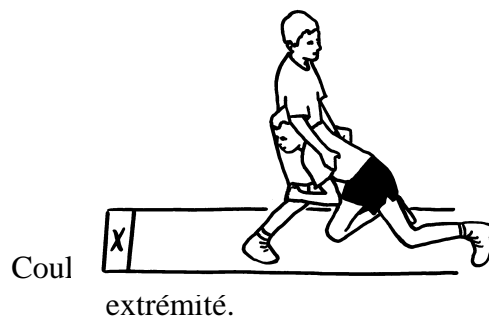
## ATTAQUE SUR LES DEUX JAMBES

**OBJECTIF :** Renverser DEF à partir du contrôle des deux jambes.

### LE COULOIR

**ORGANISATION :**

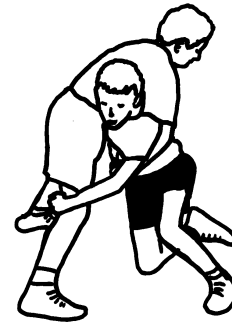
SA1



Coul

extrémité.

rgé. Une zoi



SA2

rialisée (X) à une

ATA tient DEF en double contrôle des jambes, genou intérieur au sol, genou redressé à l'extérieur, bassin collé sur la jambe de DEF, tête droite.

DEF se trouve à une extrémité du couloir, dos à la zone interdite.

**BUT :**

- DEF : reculer dans la zone interdite sans tomber.
- ATA : faire chuter DEF

**CRITERES DE REUSSITE :**

- DEF : s' il arrive à mettre un pied dans la zone sans tomber.
- ATA : s' il fait tomber DEF avant qu' il n'atteigne la zone (touche le sol avec autre chose que les deux pieds, les deux mains)

**VARIANTES :**

- **SA2** : même position au départ, même but pour ATA. DEF doit chercher à écraser ATA en appuyant sur lui avec le poids de son corps (il attrape soit la ceinture soit la tête et un bras par dessus) **C.R. :** ATA : si il fait tomber DEF ; DEF : si il fait poser une main au sol à ATA.

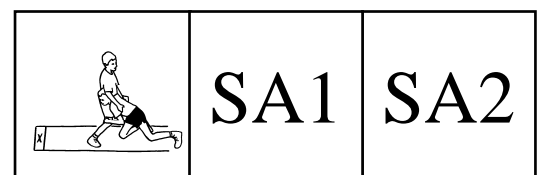
- Les deux mêmes situations peuvent être reprises, départ debout en tenant les deux jambes. Le but de ATA reste le même, on lui demande toutefois de passer par la position genou extérieur relevé, bassin collé et tête redressée.

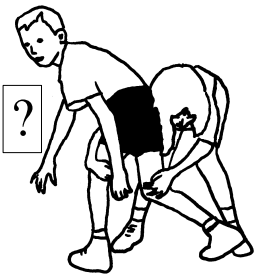
**VARIABLES DE COMPLEXIFICATION :**

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

**Règles à faire émerger :**

- Genou extérieur relevé, bassin collé, tête droite. pousser avec ou sans crochet si DEF droit ; se retourner vite en poussant avec la tête si DEF pèse sur soi, jambes reculées.



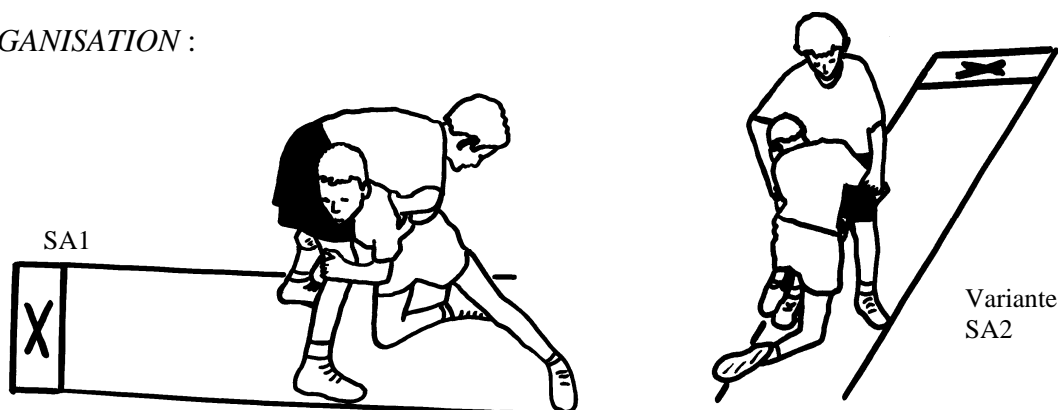


## DEFENSE SUR CONTROLE DES DEUX JAMBES

*OBJECTIF* : S'équilibrer sur le partenaire, faire lâcher la saisie.

### LE COULOIR

*ORGANISATION :*



Couloir de 3 m. de long et 60 cm. de large. Une zone interdite est matérialisée (X) à une extrémité.

ATA, au début du couloir, tient les deux jambes de DEF, genou extérieur relevé, genou intérieur au sol, tête droite, bassin collé.

Durée : 15''

*BUT :*

- ATA : faire reculer DEF au bout du couloir.
- DEF : ne pas reculer dans la zone interdite ; il doit rester debout.

*CRITERES DE REUSSITE :*

- ATA : si DEF met un pied dans la zone interdite
- DEF : si au bout des 15'', il est debout et n'a pas mis un pied dans la zone interdite.

*VARIANTES :*

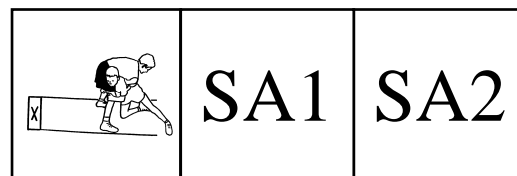
- **SA2** : le couloir ne sert pas dans cette situation. Le départ est le même. ATA doit faire tomber DEF ; DEF doit dégager au moins une jambe.
- Variante SA2, dans le couloir, mais DEF doit ici faire sortir ATA du couloir latéralement.

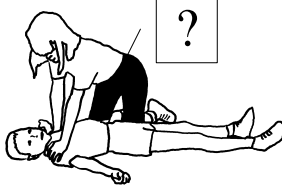
*VARIABLES DE COMPLEXIFICATION :*

- durée : 30''
- Longueur du couloir : 5 m.

Règles à faire émerger :

- Reculer les jambes, attrapper la tête et un bras ou la taille et peser sur ATA pour faire lâcher une jambe.



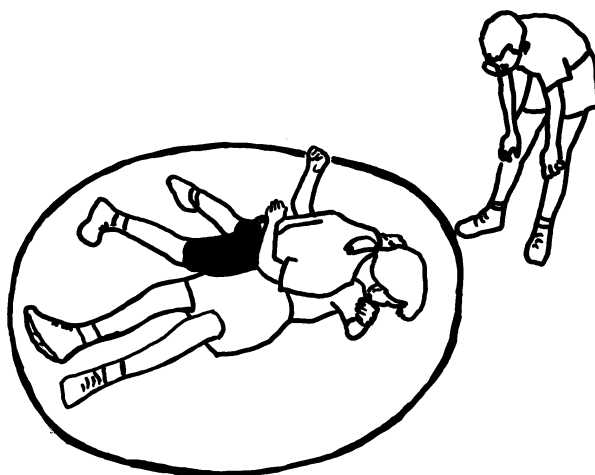


## MAINTENIR EN POSITION DE “COLLE”

**OBJECTIF :** Construction de l'appui buste,  
utilisation du poids du corps.

### LA PRISON

**ORGANISATION :**



Les deux élèves sont placés à l'intérieur d'un cercle ou carré d'environ 1 m<sup>2</sup>.  
DEF se place sur le dos ; ATA se place comme il veut mais n'a pas le droit d'utiliser ses bras.

Durée : 10''

Arbitre pour comptabiliser le temps et déterminer le vainqueur.

**BUT :**

DEF : sortir du cercle avant 10''

ATA : empêcher DEF de sortir avant que le temps soit écoulé.

**CRITERES DE REUSSITE :**

DEF : s'il n'a plus aucune partie du corps dans le cercle à la fin des 10''.

ATA : si DEF a encore une partie du corps dans la surface à la fin des 10''.

**VARIABLES DE COMPLEXIFICATION:**

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

- Surface : 4m<sup>2</sup> Ô 30''

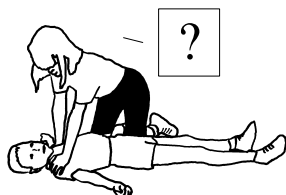
Règles à faire émerger :

- Ecraser DEF avec le ventre ou le côté ; se faire lourd.

- Déplacer ses pieds pour empêcher DEF d'avancer.





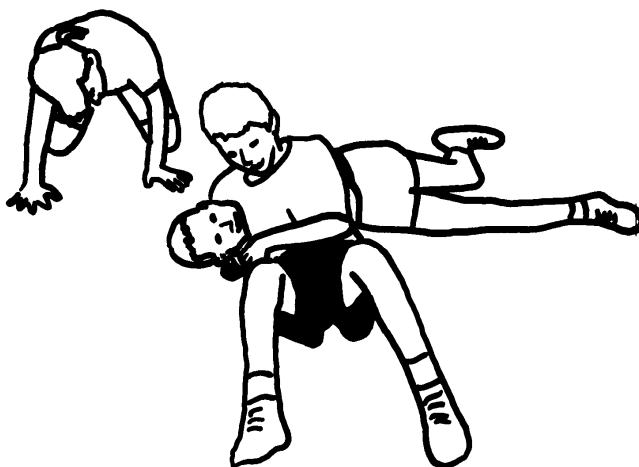


## MAINTENIR EN POSITION DE “COLLE”

*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.

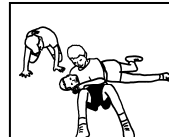
ATA : si le ventre ne touche pas le sol.

#### *VARIABLES DE COMPLEXIFICATION* :

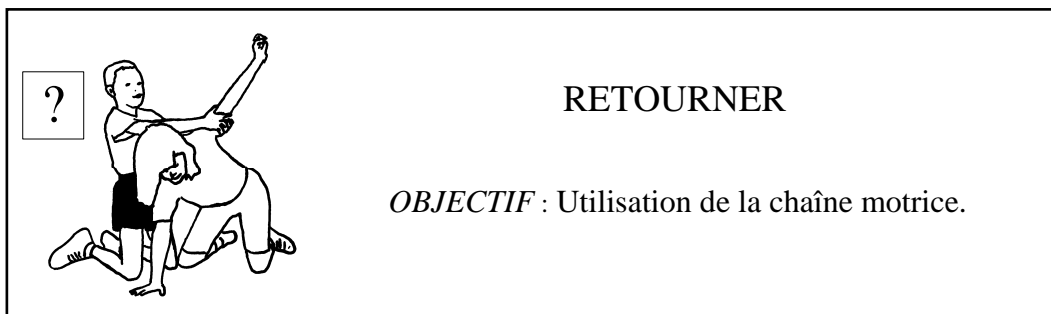
- Durée de la situation : 20’’ (plus facile pour DEF)

#### 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



## RETOURNER

*OBJECTIF* : Utilisation de la chaîne motrice.

## LE BALLON TENU

*ORGANISATION* :



Les deux élèves sont placés dans un espace délimité.

DEF tient un ballon serré contre lui, sous son ventre ; ATA se trouve sur le côté et tient également le ballon avec ses deux mains.

Durée : 10''

Arbitre pour comptabiliser le temps et déterminer le vainqueur.

*BUT* :

DEF : conserver le ballon et rester sur les genoux pendant les 10''

ATA : retourner DEF sur le dos, sans lâcher le ballon.

*CRITERES DE REUSSITE* :

DEF : si il est toujours à genoux avec le ballon dans les bras .

ATA : si il tient le ballon et que DEF est dos au sol (au moins une épaule en contact) .

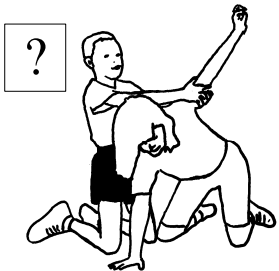
*VARIABLES DE COMPLEXIFICATION*:

- Durée de la situation : 20'' (plus difficile pour DEF)

Règles à faire émerger :

- Pousser avec ses jambes pour retourner DEF.



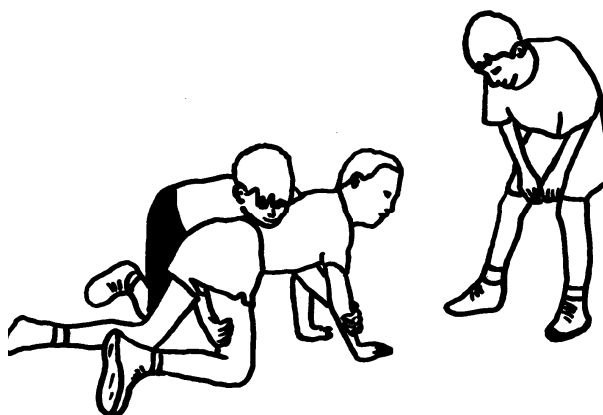


## RETOURNER

*OBJECTIF* : Recherche de contrôles pour retourner

## LA TORTUE

*ORGANISATION* :



DEF est à quatre pattes et fait la statue (ne pas se déplacer).

ATA se tient de profil par rapport à lui (les saisies sont déjà prises au départ)

Durée : 20 ''

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

*BUT* :

DEF : rester à quatre pattes

ATA : retourner DEF sur le dos sans se mettre sur le dos.

*CRITERES DE REUSSITE* :

DEF : s' il est toujours à 4 pattes à la fin du temps.

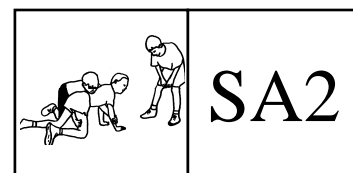
ATA : s' il a réussi à mettre son partenaire en position de presque collé avant la fin du temps (dos orienté au sol).

*VARIABLES DE COMPLEXIFICATION*:

- Durée de la situation

Règles à faire émerger :

- Attraper les deux bras ou les deux jambes ou un bras et une jambe par dessous et pousser avec les jambes, épaules sur le partenaire.



## 12 - EN GUISE DE CONCLUSION

Nous remercions :

- la Fédération Française de Lutte, l'U.S.E.P., et le service audiovisuel de l'INSEP ;
- la classe de CE2, CM1 de CREPY EN VALOIS et son enseignante Fanny BENOIT ;

ainsi que

- les personnes qui ont participé à ce travail :
  - Philippe MACHUT (Directeur adjoint U.S.E.P.),
  - Serge GUÉMARD (Service audiovisuel INSEP),
  - Bruno DEDIEU (C.T.R. de lutte),
  - Roger CHORIER (Conseiller pédagogique de circonscription de l'Ain),
  - Jean Marc CARDEY (Educateur sportif à CRETEIL).

Nos limites :

Nous avons pris le parti d'aborder le cycle en nous appuyant sur une démarche de construction des étapes et des séances qui correspond à nos conceptions de l'éducation. La poursuite des valeurs et des objectifs auxquels nous adhérons en dépend.

Nous admettons volontiers qu'une autre approche peut être envisagée et déboucher sur des contenus spécifiques identiques.

### 13 - BIBLIOGRAPHIE

Ce qui nous a servi dans notre travail.

#### Les K7 vidéo :

- "LUTTE COLLEGE" Dominique LATTERRADE, Réalisation Serge GUÉMARD, Coproduction INSEP F.F.L., 1992.
- "BAGARRE VOUS AVEZ DIT BAGARRE" Conseillers pédagogiques du Rhône C.R.D.P. LYON.
- "TROIS MÔMES ET UN TAPIS" Bernard GRESSER, Réalisation Vincent DONCE Production TELEFARE 1989.
- " AGIR AU BON MOMENT" Michel LAFON , Réalisation Serge GUÉMARD, Coproduction INSEP F.F.L., 1996.

#### Les articles sur la lutte :

- LATTERRADE D, DEDIEU B "Des jeux d'opposition à la lutte collège", F.F.L., 1992.
- RAY D, "L'EPS et l'exclusion scolaire : lutte", Revue Spirales, CRIS U.F.R.A.P.S. LYON, n°8, 1995, 76-87.
- RAY D, "Quel programme en sport de combat ? Pour la construction d'un programme en E.P.S.", Revue Spirales, CRIS U.F.R.A.P.S. LYON, n°7, 1994, 89-95.
- RAY D, "Règle d'action, une intention, c'est plus facile qu'il n'y paraît", Revue Spirales, CRIS U.F.R.A.P.S. LYON, n°6, 1993, 124-131.
- RAY D, RIMET D, "Activité de lutte", Revue Spirales, CRIS U.F.R.A.P.S. LYON, n°1, 1986, 71-102.
- RAY D, RIMET D, "Evolution historique des règlements et des techniques", Revue Spirales, CRIS U.F.R.A.P.S. LYON, n°4, 1992, 111-121.
- RAY D, RIMET D, "La spécificité des activités de lutte dans une programmation en E.P.S.", Revue Spirales, CRIS U.F.R.A.P.S. LYON, n°1 complément, 1987, 133-143.
- RAY D, RIMET D, "La lutte en 4è 3è", Revue Spirales, CRIS U.F.R.A.P.S. LYON, n°3, 1990, 299-352.
- RAY D, "La chute à 2", E.P.S. n°266
- RAY D, "Comment mettre à terre", E.P.S. n°266
- GRESSER B, "Lutte : trois mômes et un tapis", E.P.S. n° 233.
- LAFON M. et le groupe formation de la F.F.L., "Lutte : prendre de l'information pour agir", E.P.S. n°256.
- Collectif, "Les sports de combat, les jeux d'opposition à l'école élémentaire (judo, lutte, boxe française, escrime)", Editions Revue E.P.S., 1990.
- KENT G, "Les sports de combat", Editions Garnier, 1981.
- KOUYOS C et TABERNA P, "Enseignement de la lutte", Editions Vigot, 1978.
- RUBIO F, "Lutte sénégalaise et lutte olympique", E.P.S. N°183.
- TEXIER A, "Le combat à l'école", E.P.S. n° 190.
- EICHELBRENNER D, "Jeux de lutte", E.P.S. n°212.

#### Les textes officiels :

Programmes et Instructions pour l'école élémentaire.

#### Les articles en didactique et enseignement de l'E.P.S. :

- la notion de Situation de Référence :
  - . Théorisation des phénomènes d'enseignement mathématiques, 1986.
  - . Sciences de l'éducation didactique, CERSE, 1987.
- la notion de sens :
  - . Pour une pédagogie du sens, M.DEVELAY, revue Spirales n°4, 1992.
  - . Echec scolaire et pédagogie du sens, P.MEIRIEU, revue Spirales n°4, 1992.
- la notion d'obstacle :
  - . La formation de l'esprit scientifique, G.BACHELARD, 1972.
  - . Enseigner, scénario pour un métier nouveau, P. MEIRIEU, 1989.

#### Les textes qui réglementent la lutte :

BIBLIOGRAPHIE

- règlement de lutte FILA 96 : F.F.L.
- règlement de lutte collège : F.F.L. - U.N.S.S.
- règlement de lutte 7-10 ans : F.F.L. - U.S.E.P. U.F.O.L.E.P.

#### **ADRESSES UTILES :**

F.F.L. : 11, rue de Meaux 75019 PARIS. Tel : 01 48 03 86 40.

U.N.S.S. : 13, rue Saint Lazare 75009 PARIS.

U.S.E.P. : 3, rue Récamier 75341 PARIS CEDEX 07.

I.N.S.E.P. : 11 avenue de Tremblay 75012 PARIS.

ANNEXE 1

**Pourquoi et comment répartir les élèves par niveau ?**

Il ne peut y avoir de lutte si les 2 adversaires n'ont pas la même chance de gagner et le risque de perdre le combat. À quoi sert de lutter si l'issue du combat n'est pas incertaine. Une pratique sans enjeu ne permet pas d'atteindre les enjeux de formation présentés précédemment (chapitre 3 p.?).

L'utilisation du tournoi montant descendant permet de situer les élèves d'une classe ou d'un groupe et de répartir les élèves par niveaux.

À l'issue d'un tournoi montant descendant, les adversaires proches appartiennent à un même niveau. L'adversaire direct est appelé "adversaire de référence" : ex : après classement le 8<sup>e</sup> et le 9<sup>e</sup> sont adversaires de référence.

**Le MONTANT - DESCENDANT par 2 :**

**ORGANISATION DE LA SALLE**

Un tapis sur lequel seront tracés des espaces numérotés. Nombre d'espace = nombre d'élèves / 2.

Ex : 20 élèves = 10 espaces.

**ORGANISATION DES GROUPES INITIAUX**

Afin d'éviter tout risque d'accident, il est recommandé de répartir les élèves par groupes morphologiques.

**ORGANISATION DU CHRONOMETRAGE DES COMBATS**

Chronométrage général de tous les combats en même temps.

**COMBAT**

Le combat se déroule sur l'aire de combat tracée. Si le nombre d'élèves est trop important ou si la surface de combat est trop petite, faire combattre par moitié de classe (une moitié combat, l'autre observe).

**ROTATION DES GROUPES**

À la fin du combat, les adversaires se mettent sur leur espace initial numéroté.

Les combattants sont alors déplacés en fonction du résultat du combat :

le vainqueur (V) monte

le perdant (P) descend

Les extrêmes ne bougent pas (le vainqueur dans l'espace 1 et le perdant dans le dernier espace, restent à leur place).

**EGALITE (MATCH NUL)**

Si à la fin du combat le score est égal (ex : 5 - 5), le combat continue. Le premier qui marque un point gagne.

**NOMBRE MAXIMUM DE COMBATS**

Le nombre maximum dépend du nombre d'élèves dans la classe.

Si les élèves ont été regroupés par groupes morphologiques :

$N = \text{nombre d'élèves de la classe} / 3 + 1 \text{ combat.}$

Ex : pour 20 élèves :  $N = 20 / 3 + 1 = 8 \text{ combats}$

Si les élèves n'ont pas été regroupés par groupes morphologiques :

$N = \text{nombre d'élèves de la classe} / 2 + 1 \text{ combats.}$

Ex : pour 20 élèves :  $N = 20 / 2 + 1 = 11 \text{ combats.}$

### **Le MONTANT - DESCENDANT par 3 :**

#### **ORGANISATION DE LA SALLE :**

Un tapis sur lequel seront tracés des espaces numérotés. Nombre d'espace = nombre d'élèves / 3.

Ex : 30 élèves = 10 espaces

#### **ORGANISATION DES GROUPE INITIAUX**

Afin d'éviter tout risque d'accident, il est recommandé de répartir les élèves par groupes morphologiques.

Dans chaque groupe il y a un arbitre (A) et 2 combattants.

#### **ORGANISATION DU CHRONOMETRAGE DES COMBATS**

Chronométrage général de tous les combats en même temps.

#### **COMBAT**

Le combat se déroule sur l'aire de combat tracée. Si le nombre d'élèves est trop important ou si la surface de combat est trop petite, faire combattre par moitié de classe (une moitié combat, l'autre regarde).

#### **ROTATION DES GROUPE**

À la fin du combat, les adversaires se mettent sur leur espace initial numéroté.

Les combattants sont alors déplacés en fonction du résultat du combat :

le vainqueur (V) monte et rencontre l'arbitre (A),

le perdant (P) descend et devient arbitre (A),

l'arbitre (A) combat contra le vainqueur (V) qui monte.

Les extrêmes ne bougent pas (le vainqueur dans l'espace 1 et le perdant dans le dernier espace, restent à leur place).

#### **EGALITE (MATCH NUL)**

Si à la fin du combat le score est égal (ex : 5 - 5), le combat continue. Le premier qui marque un point gagne.

#### **NOMBRE MAXIMUM DE COMBATS**

Le nombre maximum dépend du nombre d'élèves dans la classe.

Si les élèves ont été regroupés par groupes morphologiques :

$N = \text{nombre d'élèves de la classe} / 3 + 2 \text{ combats}$ .

Ex : pour 20 élèves :  $N = 20 / 3 + 2 = 9 \text{ combats}$

Si les élèves n'ont pas été regroupés par groupes morphologiques :

$N = \text{nombre d'élèves de la classe} / 2 + 2 \text{ combats}$ .

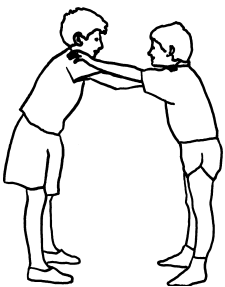
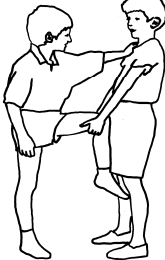



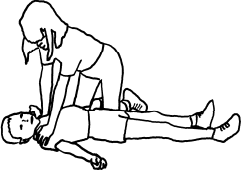
Ex : pour 20 élèves :  $N = 20 / 2 + 2 = 12 \text{ combats}$

Résultat de cette opération, les meilleurs se retrouvent ensemble dans les zones 1 et 2, et les plus faibles se retrouvent dans les dernières zones. Entre ces 2 extrémités, les zones hiérarchisées matérialisent le niveau des élèves.



**EVALUATION EN SITUATION DE REFERENCE**

(Des thèmes peuvent être retirés ou ajoutés pour personnaliser, simplifier l'évaluation par rapport aux techniques les plus souvent utilisées par les enfants)

	 <p>Renversement à partir d'une saisie des épaules.</p>	 <p>Renversement à partir du contrôle d'une jambe.</p>	 <p>Renversement à partir du contrôle des deux jambes.</p>	 <p>Renversement à partir du contrôle bras tête.</p>	 <p>Retournement (au sol)</p>	 <p>Finale</p>
<p>J'essaie de faire un .....</p> <p>mais je ne réussis pas à marquer des points.</p> <p><b>ATTAQUE</b></p>						
<p>Mon adversaire me fait un .....</p> <p>et je ne sais pas me défendre.</p> <p><b>DEFENSE</b></p>						