

# Jeux de LUTTE à l'École

<b>Programme 1:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>x Jouer pour entrer dans l'activité</li><li>x Les règles d'Or</li><li>x Repères sur l'évolution du petit lutteur</li><li>x Les objectifs spécifiques, généraux, connaissances à acquérir</li><li>x Échanges</li></ul>	<b>Programme 2:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>x Jouer pour apprendre à lutter</li><li>x Evaluation</li><li>x Vidéo</li><li>x Préparer des rencontres de jeux luttés</li><li>x Échanges</li></ul>
---	--

## Les Règles d'Or :

<b>Organisation des séances :</b> <ul style="list-style-type: none"><li>→ Commencer par un échauffement complet (activation générale, zones articulaires sollicitées en particulier : cervicale, dorsale)</li><li>→ Prévoir des assauts courts: 30 sec. le plus souvent (entre 10 sec. et 1min. maxi.)</li><li>→ Dès le début de l'opposition duelle:</li><li>→ Organiser un fonctionnement par groupes morphologiques (poids, tonicité)</li><li>→ Grouper les élèves (par 3 ou 4) en leur attribuant des rôles différenciés (att., déf., arbitre, juge- sécurité..) pour favoriser des temps de récupération</li></ul>	<b>Déroulement des séances :</b> <ul style="list-style-type: none"><li>→ Porter une tenue peu fragile (éviter fermeture éclair...pouvant blesser)</li><li>→ Règles d'Or du maître (sécurité passive) : Interdire toute saisie du cou seul (danger pour les cervicales) Tout appui sur le torse ou le ventre (avec genou, fesse..)</li><li>→ Règles d'Or de l'élève (sécurité active) : Ne pas se faire mal Ne pas faire mal à l'autre Ne pas se laisser faire mal</li></ul>
---	---

## Les enjeux d'apprentissage en jeux de lutte :

L'entrée dans les activités de combat nécessite une grande progressivité, car l'activité est globale, immédiate et complexe à la fois (« Affronter un adversaire pour le vaincre en corps à corps suivant des règles »)

La lutte est une activité physique intense, qui engage et sollicite l'enfant dans sa totalité.  
Il devra apporter des réponses :

- Sur le plan moteur : Construire des actions motrices variées pour affronter un adversaire en corps à corps : saisir, construire un nouvel équilibre, maîtriser et utiliser la force de l'autre...
- Sur le plan cognitif : Reconnaître les différentes actions motrices, les caractériser, les nommer. Reconnaître les différents rôles possibles dans la relation duelle (attaquant, défenseur...)
- Sur le plan affectif : Accepter le contact avec un partenaire, un adversaire: éprouver des sensations, maîtriser ses émotions lors du combat (pression physique adverse, niveaux de sensations à graduer : acceptable, désagréable, douloureux, inacceptable...)

Les ressources sollicitées sont d'ordre :

- Physiologique : vitesse, force,
- Moteur et Bio-informationnel : vitesse d'organisation perceptive et de réaction, capacité d'anticipation, équilibre, coordination globale,
- Psychologique : contrôle (émotion, stress, risques), relations (rôles différents, respect des règles et de l'intégrité de l'autre)

# Jeux de LUTTE à l'École

Evolution du Jeune Lutteur :

	1. Débutant	2. Débrouillé	3. Initié	4. Confirmé
Distance de combat	Reste à distance	Entre en contact épisodiquement (lors des déplacements)	Entre dans l'espace adverse (notion de « Garde »)	Varie selon les phases du combat : Attaque ou défense
Mode de saisie	Tentatives de saisie	Accroche avec les mains	Corps à corps brefs (avant-bras, buste)	Recherche du contact du haut du buste
Equilibre du corps	Vertical (course-marche)	Au sol, buste redressé. Debout, pieds décalés.	Centre de Gravité (CG) abaissé, jambes fléchies, risques de déséquilibre en déplacement.	Appuis stables, CG bas. Accepte le risque de déséquilibre pendant les déplacements.
Rapport de force	Collectif en coopération ou opposition limitée (Att./Déf.)	Idem niveau 1 plus opposition limitée en 1 contre 1 (Att./Déf.)	Opposition limitée (Att./Déf.) 1 contre 1 et début d'opposition totale	Opposition totale visée 1 contre 1 Tournois, défis

Compétences spécifiques en LUTTE :

Cycle 1	Cycle 2
<p><i>Coopérer et s'opposer individuellement et/ou collectivement</i></p> <p>= Construire un large répertoire de formes d'actions sur le corps de l'autre.</p> <p>Exemples de compétences attendues :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Accepter le contact avec l'autre dans une tâche précise (déménager l'autre)</li> <li>● Attraper, déplacer un adversaire (sortir les ours)</li> <li>● Dans un corps à corps, agir sur l'adversaire pour le contrôler (arrêter les fourmis), tenir au sol...</li> </ul>	<p><i>Conduire un jeu d'opposition individuel ou collectif</i></p> <p>= Réaliser des actions simples pour affronter un adversaire</p> <p>Exemples de compétences attendues :</p> <p>Dans un combat à 2,</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Comme ATTAQUANT: Agir au sol pour retourner et/ou contrôler l'adversaire sur le dos 3 sec., saisir l'adversaire pour l'amener au sol.</li> <li>● Comme DEFENSEUR: Résister à une tentative de retournement ou de contrôle</li> </ul>

Compétences générales et transversales :

S'engager lucidement dans l'action	
Cycle 1	Cycle 2
<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Oser s'engager : <ul style="list-style-type: none"> <li>- Accepter d'entrer dans un jeu de lutte collectif ou à 2.</li> <li>- Accepter de s'affronter selon les règles d'or</li> </ul> </li> <li>➤ Éprouver, ressentir, accepter: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Des sensations inhabituelles (contact corporel, déséquilibre, contrainte),</li> <li>- Des émotions (gagner, perdre, peur...)</li> </ul> </li> <li>➤ Reconnaître, nommer: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Des actions fondamentales du combat : saisir, amener au sol, maintenir..</li> <li>- Dire les règles d'Or</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ S'engager dans des actions complexes selon : <ul style="list-style-type: none"> <li>- un risque connu : combattre avec un adversaire désigné suivant les règles d'Or</li> <li>- une tâche définie : combattre 30 sec.</li> <li>- en anticipant sur le résultat : choisir une position de défense pour mettre l'adversaire en difficulté</li> </ul> </li> <li>➤ Reconnaître, exprimer, contrôler ses émotions et leurs effets: arrêter l'action si l'adversaire a mal...</li> <li>➤ Enrichir son répertoire de sensations motrices : se déséquilibrer pour mettre l'adv. en diff., utiliser tout son corps pour résister</li> </ul>

# Jeux de LUTTE à l'École

(Suite compétences générales et connaissances)

Construire un projet d'action	
Cycle 1	Cycle 2
<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Proposer des actions à faire avec l'aide de l'enseignant ou des autres élèves : nouvelles prises, règles, jeux...</li> <li>➤ Élaborer un projet d'action et le mener à terme: assurer son rôle tout au long du jeu (Att.,Déf., arbitre...)</li> <li>➤ Découvrir, connaître, nommer les éléments relatifs aux différentes activités: espace de lutte (tapis, tatami...), rôles à tenir...</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Construire des projets d'action individuels ou collectifs adaptés à ses possibilités pour : Une meilleure performance :               <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ élaborer des stratégies pour résister plus longtemps à l'adversaire</li> </ul> </li> <li>De nouvelles connaissances sur les actions fondamentales:               <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ saisir, déséquilibrer, immobiliser...,</li> <li>▪ connaître les règles essentielles : règles d'Or et de jeu , d'arbitrage (points, espace de lutte...)</li> <li>▪ comprendre sa vie physique: doser les efforts pour tenir le combat...</li> </ul> </li> </ul>
Apprécier les effets de l'activité	
Cycle 1	Cycle 2
<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Prendre des indices simples : limites de l'espace, objets à conquérir...</li> <li>➤ Prendre en compte le résultat de l'action : comparer, énumérer des actions et dire lesquelles ont été efficaces</li> <li>➤ Ajuster ses actions en fonction des buts visés : anticiper une attaque</li> <li>➤ Mesurer les risques : accepter le rôle de l'attaqué</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Apprécier, lire des indices de plus en plus variés : limites des zones de combat, actions de l'adversaire...</li> <li>➤ Établir des relations entre ses manières de faire et le résultat de son action : pourquoi déséquilibrer, amener au sol...Classifier des actions simples en fonction du résultat recherché (tirer, pousser..)</li> <li>➤ Prendre conscience de ces capacités dans différentes actions, diff. efforts, diff. défis...</li> <li>➤ Reconnaître et nommer ses actions pour retourner, immobiliser...</li> </ul>
Appliquer des règles de vie collective	
Cycle 1	Cycle 2
<p>Adapter ses comportements dans des situations où l'on n'est pas seul:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Participer à des actions collectives en reconnaissant, respectant, écoutant, coopérant, établissant des relations avec les autres</li> <li>➤ Comprendre et respecter les règles de vie collective: ne pas contester l'arbitre, respecter l'adversaire.</li> <li>➤ Comprendre et respecter les règles d'Or et de jeu</li> <li>➤ Connaître et assurer diff. rôles: attaqué, attaquant, observateur, arbitre...</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Se conduire dans le groupe en fonction de règles, de codes que l'on connaît, comprend, respecte et fait respecter : Règles de vie collective (respecter l'adversaire...), d'Or (ne pas faire mal), sécurité (arrêter son action dès que l'arbitre le demande, ne pas sortir de la surface...)</li> <li>➤ Coopérer, adopter des attitudes d'écoute, d'aide, de tolérance et de respect des autres pour agir ensemble : aider un camarade, le conseiller, s'entraider pour réussir une tâche collective, s'encourager</li> <li>➤ Connaître et assurer les diff. rôles</li> </ul>

# Jeux de LUTTE à l'École

## Évaluation :

### ➤ Évaluation formatrice :

L'élève doit gérer la régulation de son apprentissage en construisant son modèle personnel d'action. Dans chaque situation d'apprentissage, l'élève peut prendre conscience immédiatement du résultat de son action par rapport au but de la tâche qui lui a été proposée. La situation doit permettre à l'élève de prendre conscience:

- ➔ Des moyens qu'il utilise = Règles d'action : « Pour retourner la tortue, je dois attraper la tête et un bras, et « tourner le volant »
- ➔ Du résultat de son action = Des critères de réussite : Je sais contrôler mon adversaire, si je peux « Empêcher l'anguille de se retourner 3 fois sur 5 » (Jeu de l'anguille et du crapaud )

### ➤ Évaluation de fin d'étape :

Elle mesure les acquis en fin de module d'apprentissage et permet de situer les élèves dans un cursus général (Évolution du jeune lutteur)  
La situation d'évaluation respecte la logique de l'activité en se rapprochant de la situation de référence.

## Liens possibles avec les autres disciplines (exemples en cycle 1) :

### ➤ Domaine « Maîtrise de la langue » :

- De nombreuses occasions d'échanges verbaux pendant la séance: nommer, expliquer les solutions trouvées...

### ➤ Domaine « Vivre ensemble » :

Construire des règles de fonctionnement, d'organisation, les faire évoluer avec les enfants à partir des problèmes soulevés

Garder des traces explicites de ces règles, les relier à la vie de classe :

- Mettre en place des rôles différents de : défenseur, attaquant, arbitre
- Ritualiser des moments d'échange entre enfants observateurs et acteurs : inciter à faire des propositions et à les expérimenter
- Amener les enfants à rencontrer différents partenaires de jeu, à dépasser le partenaire préféré, varier les groupements

### ➤ Domaine « Découvrir le monde »

- Le monde vivant: Nommer les déplacements, faire constater les manifestations de l'effort pendant le retour au calme, donner sa place aux règles d'hygiène corporelle
- Éducation à la sécurité : prendre conscience des dangers de l'activité (règles d'Or), participer à la surveillance pendant les combats (rôle supplémentaire)
- Sciences : Utiliser un moyen de chronométrer les combats

# Jeux de LUTTE à l'École

Rencontres de jeux de lutte :

## 1. Des luttes à thème : dans un but de découverte et d'initiation

- Répartir les élèves par groupes de 3 minimum à 8 maximum (groupes morphologiques )
- Proposer un parcours de luttes à thème, chaque enfant possède une feuille de résultats où sont inscrits les points marqués et le nombre de victoires à chaque atelier.
- Prévoir environ 10 à 12 rencontres de 45 sec. à 1min. : pour 5 à 6 ateliers, 2 rencontres par élève

Exemple de thèmes :

- Le sumo (sortir du cercle et/ou amener au sol),
- La lutte sénégalaise (amener un 3ème appui au sol),
- Touche-genou ou attrape-genou ou jeu des pinces à linge,
- Lutte turque (décoller les 2 pieds du sol),
- Lutte canadienne (faire descendre d'une poutre basse en tenant 1 main)...

## 2. Mini- compétition pour les élèves initiés (cycle 3) :

Suivant l'âge et le niveau d'initiation, proposer des rencontres en : lutte au sol, en lutte type « lutte-collège »

- Répartir les élèves par groupes de 3 minimum à 8 maximum (groupes morphologiques )
- Prévoir de 3 à 6 combats de 1 min. par élève. Avec un temps de récupération équivalent entre chaque opposition, et après 3 rencontres une pause plus importante
- Prévoir la prise en charge par les élèves eux-même :
  - de l'organisation (chronométrage, décompte des points),
  - de l'arbitrage (1 arbitre et 2 assistants éventuels pour l'aider)
- Pour la lutte-collège, veiller à utiliser un tapis de sol d'un seul tenant, suffisamment souple pour amortir les chutes, balisé par zone de combat et zone de sécurité périphérique.
- Tenue idéale : short et T-shirt près du corps (couleurs rouge ou bleue conventionnelles)

Bibliographie indicative :

- 50 Jeux de Lutte - D. Eichelbrenner (Ed. Revue EPS) réédité en 2002
- Agir avec son corps (cycle 1) – CDDP Tarn 2004
- Méthodes et contenus pour l'Education Physique - J-René Courtois (CRDP Grenoble Mars 1993)
- Le guide de l'enseignant – T1- Comment enseigner l'EPS aux enfants : Compétences et savoirs de l'enseignant- Ed. Revue EPS – Coll. AEEPS