

Exemples de situations ciblées

Statuts différenciés, lutteur partenaire

Travail en **opposition modérée** avec **statuts différenciés, lutteur apprenti (att)** avec **contrôle bras intérieur** et **lutteur partenaire (def)** qui **recule ou avance**; 3X1min puis changement de rôles:

- Sur 1min déf cherche à reculer; att, à partir d'un contrôle bras intérieur, doit en profiter pour le déséquilibrer en décalage arrière
- Sur 1min déf cherche à avancer; att, à partir du même contrôle, doit en profiter pour le déséquilibrer vers l'avant en bras à la volée
- Sur 1min Def choisit de reculer ou avancer; att doit profiter de l'opportunité pour choisir l'action appropriée

« Lutte persane et corse »

En **combat debout**, à partir d'un **contrôle bras dessus/bras dessous**:

- Etape 1: on marque **1 point** si on réussit à **décoller l'adversaire**
- Etape 2: on marque **1 point** si on réussit à **décoller l'adversaire** ou s'il se tasse vers le bas, à **l'amener au sol** sur autre chose que les deux pieds
- Organisation: tournoi à 4
- 2 combattants, 1 arbitre, 1 observateur
- Durée du combat: 1min

Exemples de situations d'apprentissage lors de la séquence



« lutte funambule »

Combat debout, les pieds sur une même ligne, pied droit contre pied droit, contact main droite/main droite (poignée de mains);

On marque **1 point** quand on réussit à faire toucher une partie du corps de l'adversaire au sol en dehors de la ligne;

⇒ Notion de **décalage avant ou arrière**: tasser l'autre sur ses appuis pieds puis sortir le centre de gravité de la ligne d'appuis (action vers le bas et perpendiculaire à cette ligne d'appuis)

⇒ introduction à la **lutte debout en toute sécurité**: chute arrière ou avant tenue



« combat à genoux »

Combat mi-hauteur à genoux face à face;

Durée 1min; 3X3m; 2 combattants, 1 arbitre, 1 observateur;

Cotations des actions:

1 point/ 10 points/ 100 points comme pour la situation complexe

=>notions de **déséquilibre et continuité d'action** jusqu'au tombé: intentions offensives et défensives + saisies non lâchées + déséquilibre dans le sens de moindre résistance=où n'a plus d'appuis + poids de corps buste contre buste...

=>notion de **chute à mi-hauteur**

=>**intégration des cotations des actions**

Exemples de travail de chutes avant et arrière ludiques

Travail chute avant

- « *l'hélicoptère* »: par 2; n°1 à 4 pattes, n°2 à plat ventre sur son dos, doit faire l'hélice de l'hélicoptère (tourner sur n°1) sans toucher d'appuis au sol=>**s'accrocher** à n°1 et quand déséquilibré vers l'avant= **rentrer la tête et rouler**
- « *roulades à deux* »: n°1 à 4 pattes, n°2 se met ventre sur n°1 perpendiculairement en accrochant ses bras sur son buste puis part en roulade avant =>chute avant en **gardant un contact sur l'autre (rouler menton poitrine)**
- « *répétitions de prises debout* » sur ***gros tapis*** : ex bras à la volée sur contrôle bras intérieur=>**rentrer le bras et la tête**

Travail chute arrière et latérale

- « *chasseur et tortue* »: def à 4 pattes, att sur le côté doit le retourner sur le dos; ex du double ramassement de bras, ramassement bras et jambes;
- « *lutte funambule* »: debout tenu
- « *répétitions de prises debout* »
d'abord sur gros tapis puis sur tapis lutte: ex décalage arrière sur contrôle bras intérieur
=>**lors de la chute, pour def garder menton poitrine, rester tonique, amortir avec un bras le long du corps, pour att ne pas lâcher def et l'accompagner dans sa chute à côté et non dessus**

Respect des règles de sécurité: gage de réussite rassure les élèves et génère un engagement réel et authentique indispensable aux progrès



Sécurité active: 3 règles incontournables

- 1) **Ne jamais réaliser un ramassement de jambes en mettant la tête dans le ventre:** risque sur un contre de se retrouver l'adv sur sa tête
- 2) **Ne jamais tenir la tête seule** avec les 2 bras: risque d'étrangler ou faire tourner la tête violemment de côté
- 3) **Etablir un code d'arrêt immédiat du combat:** un signal entre les combattants pour faire cesser l'action (taper sur l'adv ou le sol) et pour l'enseignant (appel)



Sécurité passive: règles liées à:

- 1) L'environnement: **tapis, surface de combat délimitée** et arrêt par l'arbitre si **sortie**
- 2) La tenue: moulante, **pas d'objets métalliques, ongles coupés**
- 3) La préhension: **ne pas chercher à faire mal, donner de coups, mains au visage, ne pas forcer sur articulations**
- 4) La saisie: **accompagner son adv au sol, ne pas lâcher la saisie, ne pas tomber sur lui**
- 5) L'adversité: adv de **même gabarit, niveau, tonicité**
- 6) La spécificité des situations, du niveau des élèves