

Trame de la séquence : Situation complexe en lutte cycle 4 (Christel De Carlo)

Deuxième séquence d'enseignement : classe de 5° ; après une première séquence en classe de 6°

Cycle de 7 séances (normalement 8 séances) de 2 heures ; tapis de lutte de 10m50x11m ; 26 élèves dont 3 dispensés ; 1 élève à besoins particuliers (d'où un groupe sur gros tapis)

Préambule : exemples de situations d'échauffement que je ne redis pas pour chaque séance mais qui sont bien présentes (pas toutes à chaque séance bien sûr) :

Déplacements debout, quadrupédie, ramper, rouler ; enroulement vertébral seul et à deux ; porter, saute-mouton ; jeux de contacts avec chutes (hélicoptère...) ; situations d'opposition au sol : « rouleau printemps », « immobilisations » type judo, empêcher de se relever, empêcher d'avancer, épervier au sol, chasseur et tortue... ; situations d'oppositions debout : lutte funambule, passer derrière et ceinturer, ceinturer décoller...

Séance 1 :

Objectifs : mise en activité : consignes et règles de sécurité, but, organisation ; liens avec le cycle rugby qu'on vient de terminer

A/ Révision au sol, statuts différenciés : « maintenir un adversaire en MDI » (ex de la finale costale) :

RAE (règles d'action efficaces) : contrôler au niveau de la ligne des épaules, utiliser son poids de corps pour le fixer au sol (buste contre buste, CG à côté et non dessus) ; utiliser ses appuis au sol pour empêcher la rotation (pieds en compas)

B/ Situation lutte globale au sol, statuts indifférenciés, départ à genoux face à face ; avec un arbitre :

Intégrer la cotation des points : 1 point = passage arrière ceinturé ; 2 points = MDI (mise en danger immédiate=le dos regarde le sol) ; 5 points = le Tombé (les 2 omoplates touchent le sol simultanément 2 secondes=>contrôlé) ;

RAE : identifier et utiliser les RAE déjà mises en évidence + emmener l'adversaire où il n'a plus d'appuis (sens de moindre résistance), continuer son action jusqu'au tombé (ne pas lâcher son contrôle=>sécurité active en plus), nécessite de réorganiser son équilibre, ses appuis= r/r au couple des 2 lutteurs ;

C/ Situation lutte debout à thème : passer derrière, ceinturer, décoller : par 2 si place ou par 3 (un arbitre) :

RAE : aller chercher contrôle pour agir sur adversaire ; venir au corps à corps, placement CG sous CG adverse et dos placé (vertical) pour décoller l'adversaire ; se déplacer et déplacer l'autre, ex tirade de bras...pour neutraliser les bras qui m'empêchent de me rapprocher =>sport de combat de préhension !

Séance 2 :

Objectifs : 1-révisions au sol ;

2-notion de « décalage » en lutte pour déséquilibrer et amener au sol ;

A/ Révision au sol situation d'opposition statuts différenciés : « retourner sur le dos un adversaire à 4 pattes »

RAE : supprimer les appuis (en les enlevant, ramassant), utiliser son poids de corps (buste contre buste) pour le fixer, le déséquilibrer, déséquilibrer en emmenant l'adversaire vers le sens de moindre résistance (où il n'a plus d'appuis), exercer un couple de rotation pour le retourner (tirer/pousser), et ne pas lâcher son contrôle jusqu'au bout ; => exemple du double ramassement de bras enchaîné par la finale costale ;

B/ Lutte funambule (notion de décalage)

Les 2 lutteurs sont debout les appuis sur une seule ligne et se tiennent par la main (poignée de mains), seul contact autorisé ; 1 point si je réussis à amener l'adversaire sur autre chose que les 2 pieds au contact au sol en dehors de cette ligne (« tomber dans le vide pour un funambule ») ;

RAE : 2 sens d'action pour déséquilibrer l'autre : perpendiculairement à la ligne des appuis de l'adversaire (pour sortir CG de la surface d'appuis) et vers le bas (pour neutraliser ses appuis) ; je le tasse sur ses appuis (action vers le bas) et je l'emmène où il n'a plus d'appuis (perpendiculairement) ;

Remarque : on peut supprimer les appuis en :

- Les enlevant : ramasser (bras/bras, bras/jambes), crocheter, faucher (jambe sur jambe), décoller (ceinturer)...
- Les bloquant : barrage avec une jambe, une main, son corps...
- Les neutralisant : tasser le poids de l'adversaire sur ses appuis pour qu'il ne puisse plus les bouger, puis sortir CG de la surface d'appuis pour le déséquilibrer=> notion de décalage ;

C/ Lutte debout à thème : à partir de luttes traditionnelles « lutte persane et corse »

1°/ « Lutte persane » : Ceinturer de face puis décoller l'adversaire sans se faire décoller, tout en le contrôlant ;

2°/ rajouter dans un 2° temps la « lutte corse » : Départ bras dessus bras dessous, décoller l'adversaire ou s'il se tasse vers le bas, alors l'amener au sol sur autre chose que les deux pieds ;

RAE : pour décoller : avoir le contrôle (celui qui a le contrôle est celui qui réussit son attaque), placer son CG sous celui de l'adversaire, dos vertical, jambes fléchies, pour ensuite pousser sur les jambes, au corps à corps ;

RAE pour amener au sol : utiliser le sens d'action de l'autre : s'il allège=>le décoller ; s'il se tasse vers le bas (pour ne pas se faire décoller), continuer dans le même sens d'action vers le bas ; ne pas lâcher son contrôle ;

Conseil : faire la « super glue » : plus on est au corps à corps, moins on a de chance de se faire et/ou de faire mal à l'adversaire ;

Séance 3 :

Objectifs : 1-renforcer le travail d'action/réaction «sens d'action vertical»

2-travail d'action/réaction « sens d'action horizontal » ET apprentissage lutteur partenaire

A/ Lutte debout à thème « lutte persane et corse » : renforcer, stabiliser

B/ Travail technique et tactique à partir d'un « contrôle bras intérieur » : avec un lutteur partenaire

*sur lutteur partenaire qui recule => décalage arrière

*sur lutteur partenaire qui avance => bras à la volée en passage dessous

RAE pour lutteur partenaire : respecter les consignes demandées : reculer/avancer jusqu'au déclenchement de la prise par l'attaquant (accepter d'aller au sol et ne pas bloquer au dernier moment), rester tonique lors de la chute, avec menton poitrine lors de la chute arrière, enroulement vertébral et bras rentré lors de la chute avant;

RAE pour réaliser le décalage arrière en contrôle bras intérieur : garder son contrôle jusqu'au bout et au corps à corps (épaule contre épaule), avoir ses appuis décalés à l'extérieur d'adversaire, mais orientation face à l'adversaire, tasser l'adversaire sur ses appuis puis amener un genou au sol pour aller au sol avec lui mais à côté de lui et non dessus ! On peut ensuite enchaîner avec la finale costale (en replaçant son bras droit sous la nuque de l'adv) ;

RAE pour réaliser le bras à la volée en passage dessous à partir du contrôle bras intérieur : (blocage des appuis de l'adversaire par le corps d'atta qui vient se mettre en boule devant) ; venir se placer dos à l'adv en se mettant 1 genou au sol, les appuis entre ceux de l'adv, au corps à corps (contrôle du bras épaule contre épaule pour embarquer l'adv avec soi au sol) ;

Variable pour travailler technique ET tactique : le lutteur partenaire choisit s'il recule ou s'il avance ; atta doit enclencher l'action appropriée (décalage arrière ou bras à la volée) à partir de son contrôle bras intérieur.

Séance 4 :

Objectifs : 1-stabiliser apprentissages techniques/lutteur partenaire/chuter-faire chuter/action-réaction « horizontal »

2-exploiter un contrôle bras dessus/bras dessous en utilisant action-réaction « vertical »

3-tester les fiches, les durées, l'organisation, changements cotations ;

A/ Répétitions de prises avec lutteur partenaire : avec observateur

2X45'' pour le même attaquant (atta) : A partir d'un contrôle bras intérieur, réaliser un décalage arrière sur partenaire qui recule et un bras à la volée en passage dessous sur partenaire qui avance ;

* en 45'' pour atta réaliser le max de décalages arrières sur partenaire qui recule

* en 45'' pour atta réaliser le max de bras à la volée sur partenaire qui avance ;

* puis changer les rôles sur 2X45'';

Variable : Dernière séquence : 2X45'' : pendant 45'' le partenaire choisit s'il recule ou avance et atta doit enclencher l'action appropriée ; puis changement de rôles ;

RQ : nombre d'attaques réalisées sur 45'' en moyenne de 3 à 5 (8 pour les plus dynamiques) et avec un partenaire qui « joue le jeu » ;

B/ Tournoi combats debout, en contrôle bras dessus/bras dessous : avec arbitre + observateur

Rappel : 1 point si je décolle l'adv ; ou s'il se tasse vers le bas et que je l'amène au sol sur autre chose que les deux pieds ;

Situation très intéressante car beaucoup d'élèves en réussite, réalisent beaucoup d'actions ; on identifie tout de suite s'ils ont compris ou non la notion d'action-réaction haut-bas ; amener au sol en toute sécurité ; ce contrôle bras dessus/bras dessous imposé les oblige à être au corps à corps => plus efficaces et se font moins mal !

Séance 5 :

Objectifs : 1-stabiliser travail technique et tactique avec lutteur partenaire action-réaction horizontal (et en même temps chuter/faire chuter)

2-exploiter un contrôle en combat debout ;

3-utiliser les RAE déjà mises en œuvre en combat « libre » ;

A/ lutteur partenaire (cf A/ séance 4 mais en renforçant le travail à partir du choix d'une alternative)

B/ 1° séquence de la situation complexe : Tournoi à thème à 4 lutteurs : avec arbitre + observateur/coach :

Combats debout avec 1° action départ contrôle « bras dessus/bras dessous » puis lutte libre ;

Durée combat 1'

Rq : Il a fallu modifier un peu les cotations des points pour cette situation pour valoriser l'action de décoller l'adv, ce qui a entraîné davantage de « jeux d'action/réaction Haut/bas » ; et rajout des 100 points pour le tombé pour inciter à continuer l'action jusqu'au bout.

=>10 points si je décolle l'adv ou s'il se tasse vers le bas je l'amène au sol sur autre chose que les 2 pieds ;
100 points si tombé ;

C/ 2° séquence de la SC : Tournoi à thème à 4 lutteurs (les mêmes ou réajustés en fonction des résultats) :

Combat debout avec lutteur A qui commence avec l'avantage du contrôle bras intérieur (il essaie de le mettre à profit), puis le lutteur B démarre l'action suivante avec le contrôle bras intérieur, puis le reste du combat est « libre » ; attention, dans cette situation les 2 lutteurs sont attaquants et défenseurs (statuts indifférenciés).

Variable : possibilité d'imposer un autre contrôle ou de faire choisir un contrôle ;

Durée combat 1'.

D/ Petit travail technique : à partir d'un contrôle jambe intérieur, réaliser un décalage arrière ou venir crocheter la 2° jambe (contrôle jambe et taille) ;

Constat : lors de la lutte libre, beaucoup vont aux jambes mais parfois sans grande réussite.

Rq : pas eu le temps de mettre en place cette situation...perspective de travail si séances supplémentaires...

Séance 6 :

Objectifs : 1-stabiliser RAE en combat debout (notamment continuer son action jusqu'au tombé pour marquer 100 points, réutiliser en combat les contrôles et prises appris...)

2-essayer de mettre à profit l'avantage d'un contrôle au départ de l'action

3-travail arbitre/observateur/coach

4-pour prof : début évaluation (rôles sociaux = arbitre et lutteur partenaire ; mise en œuvre RAE, réalisation prises à bon escient, efficacité en combat, respect...) ; les situations sont filmées pour permettre au prof de se centrer sur la gestion du groupe, de la sécurité, conseils...

A/ Révisions prises, travail en duo, situations cibles ;

B/ 2 petits combats à genoux « demi-serrés » en fin d'échauffement

C/ Situation complexe :

Organisation :

6 poules de 4 lutteurs (ou 3 lutteurs) => 6 combats : à 4 tout le monde se rencontre, à 3 aller-retour ;

2 poules par surface de combat luttent en alternance : rotation des groupes toutes les minutes ;

Surface de combat : 4m50 X 4m50 ; assez grande, permet aux actions d'aboutir (beaucoup de déplacements debout) ;

Durée des combats : 2 X 1' avec 1' de pause ;

Première séquence de 1' : départ contrôle bras dessus/bras dessous pour la première action puis lutte libre pour le reste de la séquence de 1' ;

Deuxième séquence de 1' : le lutteur A démarre avec son contrôle bras intérieur sur la 1° action puis le lutteur B sur la 2° action puis lutte libre sur le reste de la 2° séquence de 1'.

Rappel règlement mis en place pour les sorties en lutte debout= un pied d'un lutteur dans zone rouge (passivité) ;

Sortie au sol : la ligne des épaules d'un lutteur dans la zone rouge de passivité;

Séance 7 : filmée

Objectifs : 1-stabilisation des apprentissages

2- fin d'évaluation pour prof (film) et réajustement de la SC, de l'organisation

Contenu idem séance 6 avec modification de la situation complexe :

Surface de combat 4m50 X 4m50 ;

Conseil : Le fait que les situations soient filmées me permet de me centrer sur la gestion des combattants (conseils, aide à l'arbitre, sécurité...); l'évaluation peut alors être différée après la séance.

Bilan global du cycle et de la situation complexe :

- à part une ou deux élèves qui ont encore du mal à faire aboutir leurs actions, tous les autres sont en « réussite » à ce niveau, quasi pas de combats avec 0 à 0 à la fin ; avec ce système, beaucoup d'actions aboutissent ; valorisant et motivant pour les élèves ;
- Au niveau gestion sécurité, à aucun moment les élèves ne m'ont posé la question ou dit avoir « peur »...tout s'est fait naturellement et progressivement ! Sécurité passive (organisation matérielle, dans l'espace...) et active (types de situations mises en place, règlement adapté...)
- Le tableau cible pour la compétence peut toujours être modifié, réajusté, en fonction du profil des élèves ; il pourrait être davantage utilisé par les élèves (les inciter à utiliser plusieurs formes d'attaques différentes, chercher à aller jusqu'au tombé...pour marquer plus de points et se situer dans une meilleure « maîtrise »)
- La mise en œuvre de la SC s'est faite vraiment par étapes sur plusieurs séances, pour permettre aux élèves de l'intégrer progressivement (compréhension des 2 séquences de 1', avec pour chacune une consigne différente, cotations des points, situations cibles qui l'amènent progressivement, fiche d'observation, conseils...)
- La durée des combats et la durée de la pause sont nickel : on a le temps de voir des actions, ils sont encore assez lucides, et ils ont aussi le temps de récupérer ; en plus, cela permet d'alterner les groupes pour l'organisation sur les surfaces de combat ;
- Importance de réaliser 2 tournois en modifiant parfois les groupes (sur 2 séances) : cela permet à tous de pouvoir s'exprimer à un moment donné ; car si différence de niveau=>les résultats (scores) et les scores sur le tableau cible de la compétence attendue peuvent un peu varier pour certains élèves ;

Perspectives d'apprentissages si un 3° cycle...

Travailler à partir d'autres contrôles, notamment un contrôle jambes qu'on a retrouvé fréquemment dans leurs tentatives lors de la lutte libre ;

Utiliser davantage la fiche conseils du coach...et sans doute l'enrichir ;

Faire évoluer la situation complexe : au lieu d'imposer le contrôle en début de 2° séquence de combat, faire choisir au lutteur le contrôle qu'il veut prendre (en fonction des prises qu'il privilégie et/ou en fonction des adversaires= niveau plus difficile) ;

Travailler sur des alternatives, des choix d'action en fonction du positionnement de l'adversaire (et pas uniquement de son action) ; ex si penché vers l'avant => décalage avant, ou action pour le faire se redresser puis aller aux jambes...

⇒ Vers d'autres complexes technico-tactiques...pour alimenter davantage le combat « lutte libre ».