

PROSPECTIVES D'ACQUISITION LUTTE

CYCLE LUTTE 5EME VERS LE NIVEAU 1 (après 10h de pratique)

COMPETENCES ATTENDUES:S'engager loyalement et en toute sécurité dans un combat, en rechercher le gain par l'utilisation de contrôles et formes de corps sur un adversaire gardant ses appuis au sol. Assurer le comptage des points et le respect des règles de sécurité.

CF= contenu de formation (QUOI?) et CE= contenu d'enseignement (COMMENT ?)	COMPETENCE MOTRICE 1:Chuter et faire chuter en toute sécurité	COMPETENCE MOTRICE 2:Renverser son adversaire sur le dos à partir de différents contrôles	COMPETENCE MOTRICE 3: Mettre en danger et maintenir son adversaire sur le dos pour le tombé	CMS 1:Assurer le comptage des points	CMS 2:Assurer le respect des règles de sécurité.
CF:CE (connaissanc es:règles, principes, repères)	principes de réussite et de sécurité ; placement de la tête, enroulement de la colonne vertébrale	<u>Des formes multiples de lutte:</u> gréco-romaine(pas de saisie de jambes, congolaise (se tirer par la main),...; et la libre <u>Intention tactique:</u> imposer un état corporel que l'autre refuse activement: contrôler sans l'être (distance et mode de garde) Le couple de lutteur évolue par des applications de forces: 1 point d'application (CONTROLE) et 1 axe de rotation (FORMES DE CORPS)	Tombé: plaquer les 2 épaules au sol pendant 2" (Lutte Scolaire)	Connaître les cotations des différentes prises: 3pts = tomber directement sur le dos en le contrôlant: mise en danger (4 ème Niveau 2) 2pts = je mets sur le dos en partant du sol ou je surpasse, mise en danger tenue 2 secondes 1pts = contrôle arrière passage arrière ou surpassé + acte interdit ou refus de combat.	Connaître les règles de sécurité: cf-cahier de texte
CF: CE (capacités: d'habiletés, de techniques, de savoir-faire)	<p>Mini: Savoir effectuer des roulades de formes diverses, à différentes hauteurs et à partir de situations variées</p> <p>maxi: tomber de façon contrôlée: Ne pas tomber sans action véritable du partenaire, mais s'équilibrer sur ses propres appuis et ceux du partenaire (se tenir à lui) Accepter la chute, ne pas chercher à l'éviter à l'aide des bras en cas de chute vers l'arrière, mais Acquérir le réflexe de se retourner pour arriver sur le ventre en amortissant la chute avec les mains - rechercher un contrôle dans sa chute pour préparer sa défense au sol faire chuter de façon maîtrisée: S'équilibrer pour agir, contrôler la force de ses actions retenir son adversaire et l'accompagner au sol (possibilité d'enchaînement d'actions) tenir serré son adversaire - conserver le contrôle pendant la chute en utilisant une <u>succession d'appuis</u> (genou-coude, genou-épaule) - amortir sa chute par enroulement vertébral</p>	<p>Mini:sélectionner et conserver son <u>contrôle</u> jusqu'au bout de l'action en agissant par rapport à la position de l'adversaire (à quatre pattes ou allongé) : raccourcir la distance de garde Bloque ou supprime les appuis:Agir sur la jambe la plus proche pousse avec les jambes utiliser le "pousser" ou le "tirer" de l'adversaire ;prendre des informations sur <u>la garde</u> de l'adversaire contrôler près du buste, en serrant, en pesant garder le contact dans l'action bras tête décalage en rotation: contrôle tête et bras dos à son adversaire que l'on décale sur le côté; bras intérieur, décalage en rotation, deux jambes amené à terre:pousser de côté avec tête et jambe</p> <p>Maxi: s'adapter à l'action de son adversaire- <u>s'effacer-tirer</u> quand l'adversaire pousse;<u>pousser-fixe</u> quand l'adveraire tire;se dégager des contrôles (faire lâcher les saisies, repousser l'adversaire)s'opposer par son placement et son déplacement (placer ses appuis en opposition); tirade passage arrière: contrôle d'un bras, passer derrière son adversaire; surpassé: ceinturer et passer le genou sous lui pour le retourner sur ledos, prendre des appuis pour revenir plat-ventre.</p>	<p>Mini: - recréer une stabilité au sol - utiliser son poids de corps tout en diminuant le nombre d'appuis au sol, en augmentant la surface de contact (poitrine) et être stable : membres inférieurs écartés.</p> <p>finale costale: contrôle bras et tête en pesant sur le sternum de son adversaire finale latérale: contrôle tête et fourche.</p> <p>Maxi: finale prolongement</p>	Mini: noter les ponts marqués et annoncés par l'arbitresur une feuille de score Maxi: annoncer les points en tant qu'arbitre: l'avantage est toujours laissé à l'attaquant: on arrête pas le combat après une mise en danger pour voir si le tombé est possible	Mini:respecte les règles de sécurité imposée par l'enseignant Maxi:l'arbitre est le garant des règles de sécurité active et passive: faire respecter les commandements: « action », « faute » (prise interdite), centre » (si un pied sort du cercle)
CF:CE (attitudes)	Affirmation et dépassement de soi; contrôle de soi dans l'action et après l'action respect d'autrui dans l'action, l'observation et l'arbitrage				
STRATEGIES D'ENSEIGNEMENT	Connaître le règlement (particulièrement la règle d'OR) : sécurise et rassure Travailler en partenariat situation de résolution de problème (départ et but définis) : observation et analyse des solutions trouvées ; étude en situation fermée (faible résistance) ; application en situation ouverte (mini combat).			Répartir les rôles sociomoteurs nécessaires à l'organisation et à la récupération de façon à ce que chacun les vive régulièrement	
MODALITES D'EVALUATION	Situation de référence aménagée: situation duo montrer le plus possible d'enchaînements offensif et défensif; l'attaquant est évalué avec 3 points: + de 7 prises différentes, 2 points si + de 5 et 1,5 si + de 3 en 3' l'arbitre assure la sécurité de façon claire et puissante3points; 2 points sans la puissance verbale; l'observateur 3 points si moins de 2 prises erronées; 2 points si moins de 3 et 1,5 si moins de 4				

CYCLE LUTTE 4EME vers N2 (après 20h de pratique)					
COMPETENCES ATTENDUES:Rechercher le gain d'un combat debout, en exploitant des opportunités et en utilisant des formes d'attaques variées. Gérer collectivement un tournoi et observer un camarade pour le conseiller.					
CF= contenu de formation (QUOI?) et CE= contenu d'enseignement (COMMENT ?)	COMPETENCE MOTRICE 1: Exploiter les opportuntjés offensives et défensives en toute sécurité	COMPETENCE MOTRICE 2: Renverser son adversaire à partir d'un contrôle jambe(s)	COMPETENCE MOTRICE 3:Renverser son adversaire à partir d'un contrôle bras	CMS 1: Gérer collectivement un tournoi	CMS 2:observer un camarade pour le conseiller.
CF:CE (connaissances:règles, principes, repères)	Connaître et utiliser différentes formes de corps apprises : " le hanché " ; " le passage dessous " ; " le décalage " ; " blocage " ; " crochet " ; " bras à la volée " etc.			Principe du tableau de matchs à double entrée; connaître les différents rôles et paramètres à prendre en compte: arbitre, secrétaire, les temps de match,,,	Les indicateurs de réussite: quantitatif (points marqués) et qualitatifs (type de points marqués et pris) les indicateur de rapport de force
CF: CE (capacités: d'habiletés, de techniques, de savoir-faire)	<p>mini: adapter l'intensité de ses actions Construire des repères permettant de : défendre lorsque l'adversaire a pris l'avantage au contrôle, ou attaquer lorsqu'on a l'avantage :<u>défendre</u> au sol en écartant les appuis, ou bien se relever pour attaquer, ou encore retourner son adversaire revenir à plat-ventre lorsqu'on est "<u>mise en danger</u>", ou "surpasser son adversaire"= dégagement: revenir à plat ventre en tournant vers l'adversaire <u>attaquer</u>choisir un contrôle en fonction de <u>la garde</u> de l'adversaire <u>rayonner</u> à partir d'un contrôle dans des directions différentes Remettre en cause son équilibre:utiliser l'appui poitrine pour peser sur l'adversaire au soldoser la charge du poids de corps sur l'adversaire. freiner ses actions de poussée pour éviter le contre de l'adversaire utiliser le poids du corps</p> <p>maxi:créer les conditions favorables à l'action (selon le principe d'action / réaction) réaliser de manière automatisée un <u>enchaînement d'actions</u> debout et au sol effectuer des <u>feintes</u> déplacements, manoeuvres de l'adversaire : pour installer un contrôle préférentiel pour faire réagir l'adversaire et engager une attaque provoquer l'attaque de l'adversaire pour contre-attaquer construire une posture dynamique permettant l'alternative d'attaque (ex. : contrôle à deux directions, positions de profil) construire des repères précis permettant le choix des actions (axe de la balance avant/arrière)</p>	<p><u>-utiliser la poussée des jambes</u> ;<u>utiliser le poids du corps</u> aligner épaules/bassin/pieds dans les actions de poussée avant ou de poussée arrière;</p> <p>Mini: contrôle 2 jambes: crochet extérieur; ceinture amené à terre: pousser sur le côté avec la tête et la jambe; décalage avant: décaler sur le côté en prenant le genou</p> <p>Maxi: contrôle 1 jambe: jambe intérieur, barrage intérieur; bras tronc crochet intérieur</p>	<p>Mini:contrôle bras dessus/ bras dessous: bras tête décalage en rotation (si l'adv pousse); bras tronc (s'il se redresse)</p> <p>Maxi: bras intérieur passage dessous: (si l'adv pousse); bras intérieur barrage extérieur (s'il se redresse); tirade passage arrière: contrôler son bras et passer derrière</p>	<p>Mini: remplir une feuille de match maxi: se répartir les rôles, créer une fiche de tournoi et de suivi de score, faire un bilan</p>	<p>Mini: faire un bilan quantitatif et qualitatif de ce qui s'est passé: tu as marqué plus de points en faisant,,,</p> <p>maxi: proposer une piste d'amélioration en indiquant une façon d'y parvenir</p>
CF:CE (attitudes)	Affirmation et dépassement de soi; contrôle de soi dans l'action et après l'action respect d'autrui dans l'action, l'observation et l'arbitrage				
STRATEGIES D'ENSEIGNEMENT	Connaître le règlement (particulièrement la règle d'OR) : sécurise et rassure Travailler en partenariat situation de résolution de problème (départ et but définis) : observation et analyse des solutions trouvées ; étude en situation fermée (faible résistance) ; application en situation ouverte (mini combat).			Répartir les rôles sociomoteurs nécessaires à l'organisation et à la récupération de façon à ce que chacun les vive régulièrement donner la possibilité à chacun d'utiliser un temps mort par match	
MODALITES D'EVALUATION	Situation de référence aménagée: situation duo montrer le plus possible d'enchaînements offensif et défensif; l'attaquant est évalué avec 3 points: + de 8 prises différentes, 2 points si + de 6 et 1,5 si + de 4 en 3' le conseiller conseille de façon claire et pertinente 3points; 2 points sans forcément la pertinence ; le tournoi: 3 points si gère l'intégralité sans souci;; 2 points si besoin d'une feuille de match et 1,5 si problèmes de classement				

