

Journées cantonales de formation en éducation physique et sportive

6 et 7 septembre 2016

Atelier 12

Jeux de lutte

Formateur : Jacques Méard

Bref descriptif

Cet atelier s'adresse aux enseignantes et enseignants du secondaire 1 et du secondaire 2.

Il propose une démarche d'enseignement modulable en 4, 5, 6, 7, ou 8 leçons basée sur les jeux de lutte collectifs, d'équipes et duels.

Le but est de faire vivre un nombre important de situations ludiques, attrayantes et en sécurité que les participant-e-s pourront transposer dans les classes.

La première partie portera sur la levée des résistances (émotionnelles) qu'on observe parfois dans ce thème puis un travail de co-arbitrage pour placer la sécurité au centre. Dans une deuxième partie, j'apporterai quelques éléments didactiques de base et des exercices pour les faire acquérir aux élèves.

JEUX DE LUTTE JOURNEES CANTONALES 2016



Pour avoir ce document.....

jacques.meard@hepl.ch

ENTRER PAR L'ENGAGEMENT DES ELEVES

OBJECTIF : prévenir les possibles **résistances** d'élèves, d'évitements du corps à corps, de désengagements plus ou moins masqués

JEUX DE LUTTE EN 6 SEANCES					
1	2	3	4	5	6
Engagement	Engagement	Engagement	Engagement		
	Sécurité	Sécurité	Sécurité	Sécurité	Sécurité
		Apprentissage	Apprentissage	Apprentissage	Apprentissage
		Entraide	Entraide	Entraide	Entraide

→ prévoir des échauffements

1/ ludiques

2/ en collaboration --> puis en opposition

3/ par équipes > puis à trois ou quatre > puis duels

→ aller du moins au plus impliquant corporellement

→ aller de l'affinité à la mixité

→ changer souvent de partenaires

Ex Vol de sautoirs, vol de pinces à linge, vol de chaussettes

Ex Déplacements à 3 en positions acrosport, ... puis à 2

Ex Rondins

Ex Déménageurs

Ex Gendarmes et voleurs par équipes, ... puis à 2

Ex Sumo sur ligne au sol, sur petit tapis, en se tenant une jambe,... bras dans le dos

Ex Manuel 4 brochure 3 pp. 22-23, brochure 5 p.63

Contre-exemples Cocotier, tourniquet

ENTRER PAR LA SECURITE DES ELEVES

OBJECTIF : éviter les « bobos » entre lutteurs et entre groupes

JEUX DE LUTTE EN 6 SEANCES					
1	2	3	4	5	6
Engagement	Engagement	Engagement	Engagement		
	Sécurité	Sécurité	Sécurité	Sécurité	Sécurité
		Apprentissage	Apprentissage	Apprentissage	Apprentissage
		Entraide	Entraide	Entraide	Entraide

Matériel : chaussures, bijoux, tapis, habits + **Echauffement** spécifique rachis**Formation à l'arbitrage** (« lutte scolaire ») <https://vimeo.com/78473598> 2min 30**Combats très courts** (**idem** 15min): rituel, conditions pour commencer **idem** 4min 30**Compétences de l'arbitre / du responsable de la sécurité****GROUPES DE 4 ELEVES****-2 lutteurs,****-1 arbitre** qui débute, arrête, compte les points à haute voix**-1 responsable de la sécurité** qui empêche les sorties de zone et collisions**EVOLUTION NEGOCIEE DU REGLEMENT**

1^{er} jeu : Règlement : ne pas prendre que la tête ; code : salut (se serrer la main au début et à la fin du combat) ; Gain du combat : faire passer l'adversaire sur le dos = 1 point

2^{ème} jeu : même organisation ; Gain du combat : Plaquage sur le dos 1'' = 3 points (arrêt du combat) ; Passage sur le dos = 1 pt

Ce 2^{ème} jeu peut servir de **SITUATION DE REFERENCE**

3^{ème} jeu : Autre possibilité pour compter les points :

5 pts = tombé (dos au sol 2sec) ; 2 pts = mise en danger ; 1 pt = passage (passer derrière son adversaire, mon ventre contre ton dos) ; < 0 = si transgression du règlement

Fin du combat = 2 tombés

Voir REGLEMENT lutte scolaire (<https://vimeo.com/78473598> 15min 30):

**NE PAS ELUDER LA QUESTION DES SANCTIONS DANS LE
REGLEMENT**

(1^{er} avertissement ; 2^{ème} → Exclusion ? Défaite)

ENTRER PAR LES APPRENTISSAGES DES ELEVES

OBJECTIFS : faire progresser les élèves dans le thème

JEUX DE LUTTE EN 6 SEANCES					
1	2	3	4	5	6
Engagement	Engagement	Engagement	Engagement		
	Sécurité	Sécurité	Sécurité	Sécurité	Sécurité
		Apprentissage	Apprentissage	Apprentissage	Apprentissage
		Entraide	Entraide	Entraide	Entraide

LES INDICATEURS D'OBSERVATION

<p>Indicateur 1 : Acceptation du corps à corps Les débutants se distancient</p>	<p>Indicateur 3 : Action continue ou discontinue sur l'adversaire Les débutants exercent des poussées discontinues</p>
<p>Indicateur 2 : Les zones d'intervention sur l'adversaire Les débutants agissent / haut du corps</p>	<p>Indicateur 4 : Variété des actions sur l'adversaire Le débutant varie peu (souvent tirer/pousser)</p>



LES NIVEAUX

N1 : agissent à distance, sur le haut du corps adverse et de façon saccadée

Les élèves se poussent bras tendus sur épaules et, dès qu'un des deux cède, il se laisse aller.

N2 : acceptent le corps à corps, cherchent des prises sur les membres inférieurs, de façon continue

Les combats durent un peu plus longtemps, les élèves cherchent à varier les actions (tirer, faire tourner, ...) et à jouer sur les membres inférieurs de l'adversaire et acceptent le corps à corps

N3 : varient partiellement les actions sur le corps adverse en fixant, supprimant les appuis et en utilisant des leviers.

Les combats durent plus longtemps, il y a des « scénarios » avec des rebondissements (avantage de A puis de B puis de A). On se retrouve à un moment bloqué dans la situation de garde à terre (A 4 pattes et B dessus qui le contrôle mais ne parvient pas à le retourner pour gagner le combat)

N4 :

ATTAQUE -déséquilibrer l'adversaire

-passer dans le dos de l'adversaire *video* <https://vimeo.com/116428261> 4min 50

-retourner l'adversaire *video* <https://vimeo.com/116428261> 6min



-plaquer l'adversaire *video* <https://vimeo.com/116428261> 3min26



TESTS CANTONNAUX

(8^{ème}) maintenir la position à plat ventre sans être sorti ni retourné par un camarade (5sec. Réussi ; 10sec. Bien réussi ; 15sec. Tbien réussi)

PROLONGER PAR L'ENTRAIDE POUR PROGRESSER

Pour qu'un élève apprenne, il faut ...

... apprendre à son partenaire à **doser sa résistance** en situation.

Cette résistance est finalement un aspect central de l'environnement et du degré de difficulté des situations d'apprentissage.

C'est aussi très « éducatif » pour l'adversaire qui doit se retenir, soutenir, réfléchir aux problèmes auxquels son camarade est confronté.

Apprendre à distinguer

1/ Opposition réelle : 100%

2/ Opposition raisonnée : 25% 50% 75% 90% ?????

3/ Collaboration

Ex de JEUX A THEMES : (avec handicaps symétriques ou non)

-un debout, l'autre au sol qui cherche à le déséquilibrer

-un dos au sol, l'autre qui cherche à garder son avantage

-l'un à plat ventre qui cherche à s'échapper, l'autre à garder avantage

-l'un à plat ventre, l'autre qui cherche à le retourner

-l'un à plat ventre qui cherche à reprendre l'avantage, l'autre à garder avantage

- ...

LUTTE SUISSE





