



LUTTE



Définition de l'APSA :

La lutte est un sport de combat dans lequel le corps à corps est déterminant. Il n'y a pas de coups portés (boxe) ou de préhension par le biais d'un habit spécial (judo). Dans ce cadre il s'agit, avec un règlement spécifique permettant d'agir en toute sécurité et d'identifier l'attribution des points, de vaincre son adversaire/partenaire. En effet, l'adversaire est dans le même temps un-e partenaire du « jeu de combat ».

L'activité technique et tactique déployée consiste principalement à agir sur l'autre pour le-la déséquilibrer et/ou le-la retourner, tout en préservant son propre équilibre. Ainsi, la simultanéité des actions d'attaque et de défense en font une activité complexe aux enjeux émotionnels forts.

ATTENDUS

Combattre au corps à corps, dans un espace délimité.

Agir en toute sécurité dans un cadre réglementaire construit en commun.

Prendre des décisions en fonction de l'activité de l'adversaire, en coordonnant les saisies, les points d'appuis et les actions sur le corps de l'adversaire permettant :

- De réaliser un « tombé ».
- Accumuler des points d'avantages.

LUTTE

SAVOIR

Combattre en prenant des initiatives ou en tenant compte des initiatives de l'adversaire :

- Accepter le contact physique en réduisant la distance d'affrontement.
- Varier les points d'appuis et saisies de l'adversaire pour le limiter dans ses déplacements et ses actions.
- Reconnaître les situations de danger ou favorables et prendre des décisions en conséquence.
- Maîtriser les techniques de base : contrôles, ramassements bras/jambes, déplacements, esquives.
- Savoir chuter sans appréhension/faire chuter sans risque en accompagnant.

Connaître le vocabulaire spécifique (tombé, mise en danger, contrôle, arracher, ceinturer, ramassement, bras à la volée).

Rôles sociaux :

- Suivre le rituel mis en place pour montrer le respect de l'adversaire et de l'arbitre.
- Coopérer dans le travail pour aider à apprendre (fournir une opposition faible, moyenne puis forte).
- Jouer le rôle d'arbitre, de responsable de table (score et chronométrage).
- Conseiller lors d'un combat en indiquant les points faibles de l'adversaire.

VARIABLES

Les variables pour construire des situations

- Les espaces de lutte (en cercle, en couloir...).
- Les contraintes réglementaires et des systèmes de marques.
- La pression temporelle.
- Les positions de départ permettant de partir en situation d'avantage ou de désavantage.
- Les formes de groupement :
 - Permettant la mixité,
 - Tenant compte de la taille, du poids et de l'énergie déployée par les combattant-es.
- Des situations de combat :
 - Réversibilité des statuts ou pas,
 - Sol/debout ou mixtes,
 - Contraintes sur les combattant-es (interdictions, saisies...),
 - Niveau d'opposition,
 - Handicap (début mains sur le dos de DEF genoux et mains au sol).

Repères de progressivité

(les étapes correspondent au niveau des élèves et non pas aux cycles 2, 3 et 4)

■ Étape 1 :

L'élève accepte de rentrer dans un jeu d'opposition au corps à corps à partir de situations mettant en œuvre des actions simples (pousser/tirer/tourner/faire tourner) et sans risque (au sol essentiellement).

Les arbitres savent identifier la réussite ou non de l'action, ils font respecter l'espace de combat.

■ Étape 2 :

Combattre à partir d'un contrôle imposé (bras/jambe). Chercher à gagner en cumulant des points.

Les arbitres savent arrêter le combat lorsqu'il le faut : pénalité, risque, espace de combat non respecté.

■ Étape 3 :

Gagner par « tombé » est possible. L'élève sait identifier le rapport de force et cherche à utiliser l'ensemble du répertoire technique à sa disposition. La gestion du temps de combat devient nécessaire.

L'arbitre est un-e « directeur-riche de combat » qui assure marque et sécurité en utilisant les gestes et le vocabulaire approprié.

Épreuve EPS Lutte au DNB :

Tournoi par demi-classe : au moins 3 combats départ debout (non enchainés) au sein d'un groupe de lutteur-euses de même vaillance. À l'issue du 1er tour, ceux-elles qui ont des défaites choisissent leur adversaire. Dans chaque combat de 1 min 30 sec. max. il est demandé de gagner en réalisant une des formes de corps apprises. Les victoires « avec la manière » sont valorisées dans l'évaluation. Le groupe peut être mixte, les filles peuvent choisir des adversaires garçons si voulu. Pas l'inverse. Chacun-e arbitre au moins 2 combats.

Très bonne maîtrise : victoires par tombé suite à une prise debout et enchaînement au sol avec prise au sol puis tombé en finale costale ou dans l'axe.

Maitrise satisfaisante : 1 ou 2 victoires par supériorité technique, recherche de l'utilisation du poids de corps et d'enlever des appuis adverses.

Maitrise fragile : victoires par supériorité physique sans volonté d'imposer son contrôle. Tout se déroule au sol.

Maitrise insuffisante : opposition modérée sans abaisser son centre de gravité avec des contrôles inefficaces. Volonté de tirer-pousser peu productive.