

La lutte

Aux cycles 2 et 3

Aspects fondamentaux
de l'activité

Définition de l'unité
d'apprentissage

PREALABLE SUR LES SPORTS DE COMBAT

Définition générale des sports de combat :

Ce sont des activités d'opposition duelle et directe qui organisent des corps à corps, de manière légale, en respectant l'intégrité physique de l'autre, dans un espace défini, pendant un temps délimité, et permettant à un ou plusieurs juges de déterminer un vainqueur.

Différenciation des sports de combat :

- avec engin (sports de touche)
 - sans engin
 - o avec frappe
 - o avec saisie
 - de type garde enveloppante
 - de type garde agrippée.
-

Distinction

- *lutte gréco-romaine* → prises au-dessus de la ceinture
- *lutte libre* → prises sur le corps entier.

LA LUTTE

Définition :

La lutte est un sport de combat organisant un corps à corps dont le but est de mettre l'adversaire sur le dos et de l'y maintenir (1 sec.), les épaules devant être plaquées en même temps ; le temps est limité à 2 minutes ; l'espace de combat est un cercle dans lequel il faut rester ; à la fin du combat soit par tombé, soit au temps, un vainqueur est proclamé.

Compétence visée :

Cycle 2 et cycle 3

S'opposer ou s'affronter individuellement à un adversaire

C'est à dire :

- **savoir agir sur l'autre et/ou réagir par rapport à l'autre**
 - l'amener au sol, le fixer au sol, le priver de sa liberté d'action, l'exclure de son territoire .
 - respecter son intégrité physique.
- **savoir agir dans un cadre légal**
 - connaître les règles ;
 - respecter les limites de l'espace de combat ;
 - s'organiser dans un temps délimité.
- **savoir accepter et respecter la décision arbitrale**
 - connaissance de la cotation des prises ;
 - reconnaissance du résultat.

Aspects fondamentaux de l'activité :

- opposition duelle directe / savoir se mesurer à autrui pour vaincre et tout en respectant l'intégrité physique de son adversaire.
- légalité du corps à corps / savoir respecter les règles liées à la sécurité, aux limites de temps et d'espace.
- détermination d'un vainqueur / savoir accepter le résultat qui est toujours tranché.

Conditions minimales de pratique :

De 70 à 120 m² de tapis pour une classe : compter 6 m² de tapis plus un espace de sécurité autour de l'aire de combat au minimum pour deux lutteurs

Les tapis sont des tapis de chute (5 cm environ d'épaisseur) qui devront être parfaitement assemblés.

La tenue vestimentaire doit favoriser la prise au corps, on privilégiera les shorts, les justaucorps, ...

Démarche pédagogique :

- Du temps pour apprendre : 10 à 15 séances.
- L'unité d'apprentissage : un module qui comprend quatre phases :

1. Pour entrer dans l'activité :

Des situations globales qui permettent à tous les élèves d'entrer en contact avec autrui, pour avoir une action sur l'autre, pour réagir par rapport à l'autre en mettant en œuvre une tactique personnelle

2. Pour savoir où on en est :

Une situation de référence : évaluation diagnostique, pour déterminer des niveaux de pratique.

3. Pour apprendre et progresser :

Des situations de transformation qui, au regard des problèmes que pose l'activité, porteront sur l'espace, les saisies, le contrôle des équilibres et des déséquilibres et sur la stratégie.

Au cycle 2, les critères de réussite s'appuieront sur le gain aux points dans un espace délimité et dans un temps défini.

Au cycle 3, les critères de réussite s'appuieront sur l'alternative relative au gain du combat / gain par tombé ou par jugement (combativité)

4. Pour mesurer le progrès

Une situation d'évaluation terminale qui prend en compte les savoir-être et les connaissances.

EVALUATION

Différents niveaux peuvent être repérés :

- refuse le combat / n'est pas entré dans l'activité
- accepte le combat mais a des comportements de fuite, des appréhensions, accepte difficilement le contact
- entre en contact mais avec différents niveaux d'efficacité, de dosage de son énergie, d'engagement
- agit systématiquement sur l'autre
- réagit par rapport à l'autre
- réversibilité des rôles / attaque défense.

Les paramètres à prendre en compte :

- espace par rapport à l'autre
- saisies
- équilibres
- intentions
- savoir-être / gestion du temps, de l'espace
- connaissance des règles.

Fiches d'évaluation :

Elles seront de 2 types /

- fiche de score / résultats
- fiche d'observation / comportement = manière d'atteindre le résultat.

Au cycle 2, l'élève pourra tenir la fiche de score alors que le maître mènera l'observation ;

Au cycle 3, les élèves pourront fonctionner en doublette / score et observation.

L'unité d'apprentissage :

PHASES	<i>POUR ENTRER DANS L'ACTIVITE</i>	<i>POUR SAVOIR OU ON EN EST</i>	<i>POUR APPRENDRE ET PROGRESSER</i>	<i>POUR MESURER LES PROGRES</i>
SEANCES	1 à 4	1 ou 2	De 6 à 8	1 ou 2
SITUATIONS	<p><u>Situations globales</u></p> <p>Le combat</p> <p>Le combat à genoux</p> <p>Le « hors jeu »</p> <p>Le Sumo</p>	<p><u>Situations de référence</u></p> <p>Les lutteurs</p>	<p><u>Situations de transformation</u></p> <p>A) <u>L'espace</u> :</p> <p>Le pique-épingles Le vol-ballon La prise des foulards Le coquillage</p> <p>B) <u>Les saisies</u> :</p> <p>Uke et Tori Les petits papiers</p> <p>C) <u>Equilibre/déséquilibre</u></p> <p>Faire toucher le sol</p> <p>D) <u>L'intention</u> :</p> <p>Le défi</p>	<p><u>Situations d'évaluation ou de réinvestissement</u></p> <p>Les lutteurs</p> <p>Tournois par catégorie ou toutes catégories.</p>
	Par affinités et gabarits (fonctionnement groupe à groupe)	Par catégories homogènes	Par catégories à partir des résultats de l'évaluation (groupes constitués selon les niveaux de jeu).	Par catégories 1 arbitre par terrain qui indique le début et la fin ou l'arrêt du combat.

Situations d'entrée dans
l'activité :

1. *Le combat*
2. *Le combat à genoux*
3. *Le « hors jeu »*
4. *Le Sumo*

TITRE : *le combat*

SITUATION :

Situation d'entrée dans l'activité

OBJECTIFS :

Donner les moyens à tous les élèves d'entrer en contact avec autrui, pour avoir une action sur l'autre, pour réagir par rapport à l'autre en mettant en œuvre une tactique personnelle.

BUT :

Amener l'autre au sol / 0 appui sur les pieds ou appui sur les pieds + au moins un autre appui.

Lorsqu'on est mis au sol, on se relève et le combat recommence : on a plusieurs « vies ».

DISPOSITIF :

Constitution de groupes par affinité et gabarit ; combat en 1 contre 1 uniquement ; 1 juge/ comptage des points par groupe ; 1 arbitre / sécurité ; espace partagé et délimité (compter 6 m² pour 2 lutteurs) ; temps limité à 1 min./ si possible temps apparent avec début et fin marqués ; rôles indéterminés.

Le maître veille à éviter les contacts groupe à groupe.

REGLES :

Ne pas faire mal et ne pas se faire mal.

La sortie de l'espace de jeu n'est pas prise en compte.

CONSIGNES :

Au signal, tu dois amener l'adversaire au sol le plus de fois possible, c'est à dire : plus d'appui sur les pieds ou bien appui sur les pieds plus une autre partie du corps. Dès qu' on a été mis au sol, on se relève et le combat reprend car on a plusieurs vies.

CRITERES DE REUSSITE :

Nombre de mises au sol ou d'éliminations.

VARIABLES :

Formes de jeu, par élimination ou comptage.

TITRE : Le combat à genoux

SITUATION :

Situation d'entrée dans l'activité

OBJECTIFS :

Donner les moyens à tous les élèves d'entrer en contact avec autrui, pour avoir une action sur l'autre, pour réagir par rapport à l'autre en mettant en œuvre une tactique personnelle.

BUT :

Fixer l'autre au sol / l'autre ne peut plus se déplacer au sol, se retourner ou se relever pendant 5 secondes (comptés par l'arbitre)

DISPOSITIF :

Constitution de groupes de 3 par affinité et gabarit ; fonctionnement en 1 contre 1; 1juge-arbitre qui détermine le vainqueur avant la fin du temps; espace délimité (6 m²); temps limité à 1 mn./ si possible temps apparent avec début et fin marqués ;jeu à genoux ; rôles indéterminés.

REGLES :

Ne pas faire mal et ne pas se faire mal.
La sortie de l'espace n'est pas prise en compte.

CONSIGNES :

Au signal, fixe l'adversaire au sol : on est fixé au sol quand on ne peut ni se retourner, ni se déplacer, ni se relever pendant 5 secondes.

CRITERES DE REUSSITE :

Nombre de fixations au sol ou d'éliminations.

VARIABLES :

Formes de jeu, par élimination ou comptage.

TITRE : Le « hors jeu » à proposer au cycle 3 uniquement

SITUATION :

Situation d'entrée dans l'activité

BUT :

Priver l'autre de sa liberté, c'est-à-dire que l'autre ne peut plus combattre parce qu'il est à l'extérieur de l'espace de jeu (sorti complètement) ou immobilisé debout ou immobilisé au sol ou soulevé.

OBJECTIFS :

Donner les moyens à tous les élèves d'entrer en contact avec autrui, pour avoir une action sur l'autre, pour réagir par rapport à l'autre en mettant en œuvre une tactique personnelle.

DISPOSITIF :

Groupes de 3 par affinité et gabarit / 2 lutteurs et 1 arbitre ; jeu en 1 contre 1, départ debout ; rôles indéterminés ; espace limité (6 m²) + limite extérieure (1 m.) ; jeu au temps.

REGLES :

Ne pas faire mal et ne pas se faire mal.

CONSIGNES :

Au signal, tu dois priver l'adversaire de sa liberté, c'est à dire le mettre « hors jeu ». On est « hors jeu » quand on est totalement « coincé » sur le tapis ou sorti complètement de l'espace de jeu.

CRITERES DE REUSSITE :

Nombre de « blocages » ou d'éliminations.

VARIABLES :

Formes de jeu, par élimination ou comptage.

TITRE : Le Sumo

SITUATION :

Situation d'entrée dans l'activité

OBJECTIFS :

Donner les moyens à tous les élèves d'entrer en contact avec autrui, pour avoir une action sur l'autre, pour réagir par rapport à l'autre en mettant en œuvre une tactique personnelle.

BUT :

Exclure l'autre de son territoire, c'est-à-dire placer ses 2 pieds hors des limites du terrain.

DISPOSITIF :

Fonctionnement groupe à groupe mais combat en 1 contre 1 ; espace délimité ; temps limité (30 sec.) Rôles différenciés : attaquant/défenseur qui résiste.

REGLES :

Ne pas faire mal et ne pas se faire mal.

CONSIGNES :

Pour les attaquants : faire sortir l'adversaire du territoire.

Pour les défenseurs : Résister jusqu'à la fin du combat.

CRITERES DE REUSSITE :

L'attaquant marque 1 point s'il sort l'adversaire de l'espace.

Le défenseur marque 1 point s'il résiste jusqu'à la fin du combat.

VARIABLES :

Formes de jeu, par élimination ou comptage.

Temps de jeu.

Situations de référence

5. Les lutteurs

Fiches d'évaluation :

Score / résultats

Observation du comportement

*Paramètres à prendre en compte et
détermination des niveaux de pratique.*

TITRE : Les lutteurs**SITUATION :**

Situation de référence / situation d'évaluation initiale

OBJECTIFS :

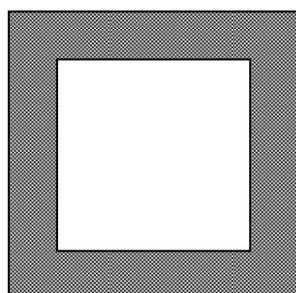
Donner les moyens à tous les élèves de se situer dans l'activité c'est-à-dire de repérer les problèmes posés par celle-ci.

BUT :

- Faire tomber son adversaire sur le dos = « **tombé** » donc fin du combat (gagné)
- en cycle 2 : amener l'autre au sol = 1 point puis reprise du combat.
- en cycle 3 : sortir l'autre de son territoire / 1 point, ou l'amener au sol / 2 points, ou le fixer au sol / 3 points ou 4 points si l'adversaire est fixé sur le dos, puis reprise du combat au signal de l'arbitre jusqu'à la fin du temps imparti.

DISPOSITIF :

Fonctionnement par catégorie . jeu en 1 contre 1 au cours de 3 combats ; espace délimité (9 à 10 m² avec zone de mise en danger); temps limité (1 min.) mais on peut gagner avant la fin du temps.



Zone de mise en danger (50 cm environ) Au delà, on est « hors jeu »

REGLES :

Ne pas faire mal et ne pas se faire mal.

ORGANISATION :

Cycle 3 : 2 lutteurs, 1 arbitre, 3 observateurs (1 par lutteur et 1 pour l'arbitre) et 1 secrétaire score.

Cycle 2 : 2 lutteurs, 1 arbitre, 1 secrétaire score

L'observation est menée par l'enseignant.

CRITERES DE REUSSITE :

Nombre de victoires avant la fin du temps ou aux points.

VARIABLES :

Fiche de score cycle 2

Noms des lutteurs	Points	Gagné ou perdu
		G - P
		G - P

Noms des lutteurs	Points	Gagné ou perdu
		G - P
		G - P

Noms des lutteurs	Points	Gagné ou perdu
		G - P
		G - P

Noms des lutteurs	Points	Gagné ou perdu
		G - P
		G - P

Points :

Dans la colonne points, mettre une croix (X), chaque fois que le lutteur marque un point ou écrire **T** si le lutteur gagne par tombé.

A la fin du combat, on entoure **G** ou **P**.

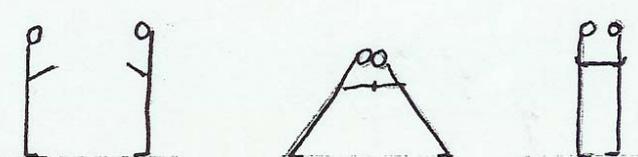
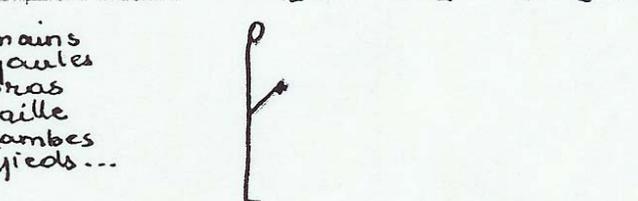
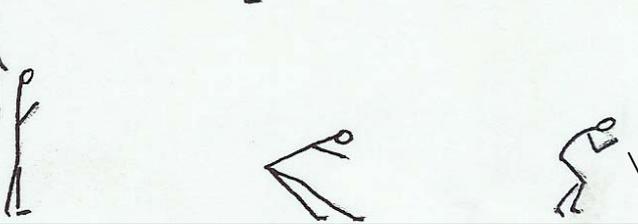
Fiche de score cycle 3

Noms des lutteurs	Points		Gagné ou perdu
	1		G - P
	2		
	3		
	4		
	T		
	1		G - P
	2		
	3		
	4		
	T		

Ecrire une croix (X) en face du code correspondant chaque fois que le lutteur marque.

A la fin du combat, on entoure **G** ou **P** (gagné ou perdu)

Fiche d'observation

NOM Prénom :	
COMBAT	<p>ESPACE/ Entoure l'attitude</p>  <p>SAISIES/ Entoure les lieux de saisie</p> <p style="margin-left: 20px;">mains épaules bras taille jambes pieds...</p>  <p>EQUILIBRE/ Entoure la direction</p> 
ARBITRE	

GRILLE D' ANALYSE DES FICHES D' OBSERVATION ET DE RESULTATS

Codes pour la détermination des niveaux	
Espace	
1	maintien d'une distance maximale entre soi et l'adversaire
2	s'avance vers l'adversaire mais en le maintenant à distance
3	s'avance vers l'adversaire mais dans la limite d'une distance de sécurité
4	entre dans l'espace « intime » de l'autre, avec contacts.
Saisie	
1	contacts furtifs, au hasard, de type défensif (repousser, éviter)
2	saisies brèves de types / appuis bras tendus ou prises aux mains
3	saisies à hauteur (haut du buste), bloquées en terme de distance, de type défense plutôt qu'attaque, avec maintien de l'équilibre, en force + actions des pieds
4	saisies sur tout le corps avec variation de force, des distances par rapport à l'autre ; actions mains, pieds, corps dans son ensemble.
Equilibre	
1	situation de terrien habituelle ; corps redressé en déplacement (de type course surtout)
2	debout, déplacements limités, pieds décalés ; de type « campé » face à l'autre
3	attitude hésitante ; aller-retour avant-arrière ; fesses en arrière
4	appuis stables quelle que soit la situation ; jambes fléchies (baisse du centre de gravité), buste bas ; ou acceptation du déséquilibre pour déséquilibrer l'autre
Intentions	
1	attitude de fuite
2	refus de tomber ou est entraîné (subit)
3	repousse, résiste pour ne pas tomber
4	fait tomber, alterne attaque et défense, met en place des stratégies.
Arbitre	
1	Ne connaît pas les règles.
2	Reconnaît les règles
3	Maîtrise
4	Anticipe

Situations de transformation :

l'espace

6. le pique-épingles
7. le vol-ballon
8. la prise des foulards
9. le coquillage

TITRE : le pique-épingles
SITUATION : Situation de transformation par rapport à la distance entre soi et son adversaire.
OBJECTIFS : Réduire l'espace entre moi et l'adversaire.
BUT : S'approcher de son adversaire afin de lui prendre toutes ses épingles avant même qu'il n'ait réussi à prendre ses propres épingles.
DISPOSITIF : Jeu en 1 contre 1 ; rôles indéterminés / chaque combattant a des épingles accrochées sur lui, nombre égal d'épingles sur chacun ; espace de jeu limité (2 x 3 m.) ; temps limité (1mn.) 1 arbitre par terrain qui indique le début et la fin ou l'arrêt du combat.
CRITERES DE REUSSITE : <ul style="list-style-type: none"> - Cycle 2 : gain du jeu dans le temps défini au départ (prévoir suffisamment d'épingles), à savoir nombre d'épingles obtenues. - Cycle 3 : gain du jeu avant la limite de temps ou dans la limite de temps, sachant que si il y a égalité au vu du nombre d'épingles, le juge-arbitre devra proclamer un vainqueur au regard de la combativité.
VARIABLES : <ul style="list-style-type: none"> o Espace de jeu / plus l'espace sera réduit plus le contact entre les 2 lutteurs sera facilité. o Positionnement des épingles / de l'emplacement libre à des emplacements imposés pour varier la prise d'information. o Rôles / possibilité de déterminer les rôles au départ ; l'un est attaquant, il pique les épingles, l'autre est défenseur, il empêche son adversaire d'agir. o Temps / réduction de temps de jeu pour obliger à agir vite.

TITRE : le vol-ballon**SITUATION :**

Situation de transformation par rapport à la distance entre soi et son adversaire.

OBJECTIFS :

Réduire l'espace entre moi et l'adversaire.

BUT :

S'approcher de son adversaire et lui prendre le ballon .

DISPOSITIF :

Jeu en 1 contre 1 ; rôles déterminés /1 medicine-ball pour 2 ; espace de jeu limité (2 x 3 m.) ; temps limité (1mn.)
1 arbitre par terrain qui indique le début et la fin ou l'arrêt du combat.

CRITERES DE REUSSITE :

- Cycle 2 : gain du jeu dans le temps défini au départ , le ballon peut être pris plusieurs fois dans le temps imparti (il est rendu après chaque prise)
- Cycle 3 : gain du jeu avant la limite de temps ou dans la limite de temps, sachant que si le ballon n'a pas été arraché dans le temps, le juge-arbitre devra proclamer un vainqueur au regard de la combativité.

VARIABLES :

- Espace de jeu / plus l'espace sera réduit plus le contact entre les 2 lutteurs sera facilité.
- Temps / réduction de temps de jeu pour obliger à agir vite.
- Taille du medicine-ball ou ballons (type basket)

TITRE : la prise des foulards**SITUATION :**

Situation de transformation par rapport à la distance entre soi et son adversaire.

OBJECTIFS :

Réduire l'espace entre moi et l'adversaire.

BUT :

S'approcher de son adversaire et lui prendre le plus de foulards possible dans le temps imparti.

DISPOSITIF :

Jeu en 1 contre 1 ; rôles indéterminés /un nombre égal de foulards pour les 2 joueurs; espace de jeu limité (2 x 3 m.) ; temps limité (1mn.)
1 arbitre par terrain qui indique le début et la fin ou l'arrêt du combat.

CRITERES DE REUSSITE :

- Cycle 2 : gain du jeu dans le temps défini au départ , les foulards seront en nombre suffisant .
- Cycle 3 : gain du jeu avant la limite de temps ou dans la limite de temps, sachant que si un nombre égal de foulards ont été enlevés dans le temps imparti, le juge-arbitre devra proclamer un vainqueur au regard de la combativité.

VARIABLES :

Espace de jeu / plus l'espace sera réduit plus le contact entre les 2 lutteurs sera facilité.

Rôles déterminés / un attaquant dont le but est de prendre le plus de foulards possible, un défenseur qui empêche l'attaquant d'agir.

Nombre de foulards / aller jusqu'à un seul.

Emplacement des foulards / de libre à imposé, pour faciliter la prise d'information différenciée et pour varier les manières d'agir sur l'autre.

Temps / réduction de temps de jeu pour obliger à agir vite.

TITRE : le coquillage
SITUATION : Situation de transformation par rapport à la distance entre soi et son adversaire.
OBJECTIFS : Réduire l'espace entre moi et l'adversaire.
BUT : Décrocher le coquillage du rocher.
DISPOSITIF : Jeu en 1 contre 2 / 1 pêcheur et 1 rocher + 1 coquillage (accroché au rocher) ; rôles déterminés; espace de jeu limité / le rocher ne peut pas se déplacer ; temps limité (1mn.) 1 arbitre par terrain qui indique le début et la fin ou l'arrêt du combat.
CRITERES DE REUSSITE : <ul style="list-style-type: none"> - Cycle 2 : gain du jeu dans le temps défini au départ , le coquillage peut se raccrocher après chaque prise. - Cycle 3 : gain du jeu avant la limite de temps ou dans la limite de temps, sachant que si le coquillage n'a pas été décroché, le juge-arbitre devra proclamer un vainqueur au regard de la combativité.
VARIABLES : <ul style="list-style-type: none"> o Nature de l'accrochage du coquillage sur le rocher. o Temps / réduction de temps de jeu pour obliger à agir vite. o Possibilités de jouer à plusieurs.

Situations de transformation :
les saisies

10. Uke et Tori

11. Les petits papiers

TITRE : Uke et Tori

SITUATION :

Situation de transformation par rapport aux saisies.

OBJECTIFS :

Avoir des saisies de plus en plus efficaces parce que variées, utilisant différentes énergies, placées de manière adaptée par rapport à l'adversaire.

BUT :

Faire tomber son adversaire qui ne fait que résister ou le faire sortir de son territoire.

REGLES

Ne pas faire mal à l'autre ou à soi même.

DISPOSITIF :

Jeu en 1 contre 1; rôles déterminés / Uké = attaquant, Tori = défenseur ; espace de jeu limité / 2 x 3m.; temps limité (1mn.)
1 arbitre par terrain qui indique le début et la fin ou l'arrêt du combat.

CRITERES DE REUSSITE :

Cycle 2 : gain ou perte du jeu dans le temps défini au départ ou égalité, le jeu pouvant reprendre durant toute la durée fixée initialement.

Cycle 3 : gain du jeu avant la limite de temps.

VARIABLES :

De la saisie imposée à la saisie choisie / emplacement de la prise, action mains ou pieds ou épaules ou ...

Résistance du défenseur / de la résistance passive à la gêne à la contre-attaque, pour le cycle 3.

TITRE : Les petits papiers**SITUATION :**

Situation de transformation par rapport aux saisies.

OBJECTIFS :

Avoir des saisies de plus en plus efficaces parce que variées, utilisant différentes énergies, placées de manière adaptée par rapport à l'adversaire.

BUT :

Faire tomber son adversaire
ou le faire sortir de son territoire.

REGLES :

Ne pas faire mal à l'autre ou à soi même

DISPOSITIF :

Jeu en 1 contre 1; rôles indéterminés; espace de jeu limité / 2 x 3m.; temps limité (1mn.)

Petits papiers tirés au sort par les lutteurs, comportant une indication d'action
→ tirer-tirer, pousser-pousser, tirer-pousser, porter-repousser, déplacer-porter.
1 arbitre par terrain qui indique le début et la fin ou l'arrêt du combat.

CRITERES DE REUSSITE :

- Cycle 2 : gain ou perte du jeu dans le temps défini au départ ou égalité, le jeu pouvant reprendre durant toute la durée fixée initialement.
- Cycle 3 : gain du jeu avant la limite de temps ou détermination du vainqueur par l'arbitre au regard de la combativité..

VARIABLES :

Rôles déterminés / attaquant défenseur, seul l'attaquant a un petit papier ; le défenseur résiste passivement ou gêne ou contre-attaque, pour le cycle 3.

Situations de transformation :
Equilibres et déséquilibres

12. Faire toucher le sol

13. Maintenir au sol

TITRE : Faire toucher le sol

SITUATION :

Situation de transformation par rapport au contrôle de l'équilibre et du déséquilibre.

OBJECTIFS :

Passer d'une attitude de terrien habituel à celle d'un lutteur au comportement stable, de contrôle de l'équilibre et/ou de déséquilibre volontaire.

BUT :

Faire toucher le sol à une autre partie du corps que le pied.

REGLES :

Ne pas faire mal à l'autre ou à soi même.

DISPOSITIF :

Jeu en 1 contre 1; rôles indéterminés; espace de jeu limité / 2 x 3 m.;
. temps limité (1mn.)
1 arbitre par terrain qui indique le début et la fin ou l'arrêt du combat.

CRITERES DE REUSSITE :

- Cycle 2 : gain ou perte du jeu dans le temps défini au départ ou égalité, le jeu pouvant reprendre durant toute la durée fixée initialement.
- Cycle 3 : gain du jeu avant la limite de temps ou détermination du vainqueur par l'arbitre au regard de la combativité..

VARIABLES :

Rôles déterminés / attaquant , défenseur

Réduction de l'espace de jeu.

Faire toucher dans un espace déterminé, par exemple en périphérie de tapis, pour le cycle 3.

TITRE : maintenir au sol

SITUATION :

Situation de transformation par rapport au contrôle de l'équilibre et du déséquilibre.

OBJECTIFS :

Empêcher son adversaire d'agir, en le maintenant au sol

BUT :

Priver l'autre de sa liberté en le maintenant au sol.

REGLES :

Ne pas faire mal à l'autre ou à soi même.

DISPOSITIF :

Jeu en 1 contre 1; rôles déterminés (1 au sol au départ et l'autre le tient) ; espace de jeu limité / 2 x 3 m.;
temps limité court : maximum 30 secondes.
1 arbitre par terrain qui indique le début et la fin ou l'arrêt du combat.

CRITERES DE REUSSITE :

Pour l'attaquant : Gain du jeu dans le temps défini s'il immobilise et maintient son adversaire hors d'état de combattre.

VARIABLES :

Rôles déterminés / attaquant , défenseur
Temps de jeu.
Positions des lutteurs au départ.

Situations de transformation :
L'intention

12. Le défi

TITRE : Le défi

SITUATION :

Situation de transformation par rapport à l'intention

BUT :

Choix de son adversaire dans sa catégorie
Situation de combat : vaincre l'autre par tombé

REGLES :

Ne pas faire mal à l'autre ou à soi même.

OBJECTIFS :

Mettre en œuvre une stratégie d'attaque et de défense efficace.

DISPOSITIF :

Jeu en 1 contre 1; rôles indéterminés; espace de jeu limité / 2 x 3 m.; temps limité (1mn.)
1 arbitre par terrain qui indique le début et la fin ou l'arrêt du combat.

CRITERES DE REUSSITE :

- Cycle 2 : gain ou perte du jeu dans le temps défini au départ ou égalité, le jeu pouvant reprendre durant toute la durée fixée initialement.
- Cycle 3 : gain du jeu avant la limite de temps ou détermination du vainqueur par l'arbitre au regard de la combativité.

VARIABLES :

Jeu toutes catégories
Combat aux points (cotation à déterminer en fonction des attaques portées) pour le cycle 3.