

Dossier Formation Lutte Sportive

La sécurité, une priorité !

Sécurité passive

Enlever bijoux, montres, lunettes et tout ce qui peut éventuellement s'accrocher, nous blesser ou blesser les autres.

Respect des règles imposées par l'enseignant (rituels, signaux départ/arrêt, contrôle des actions...)

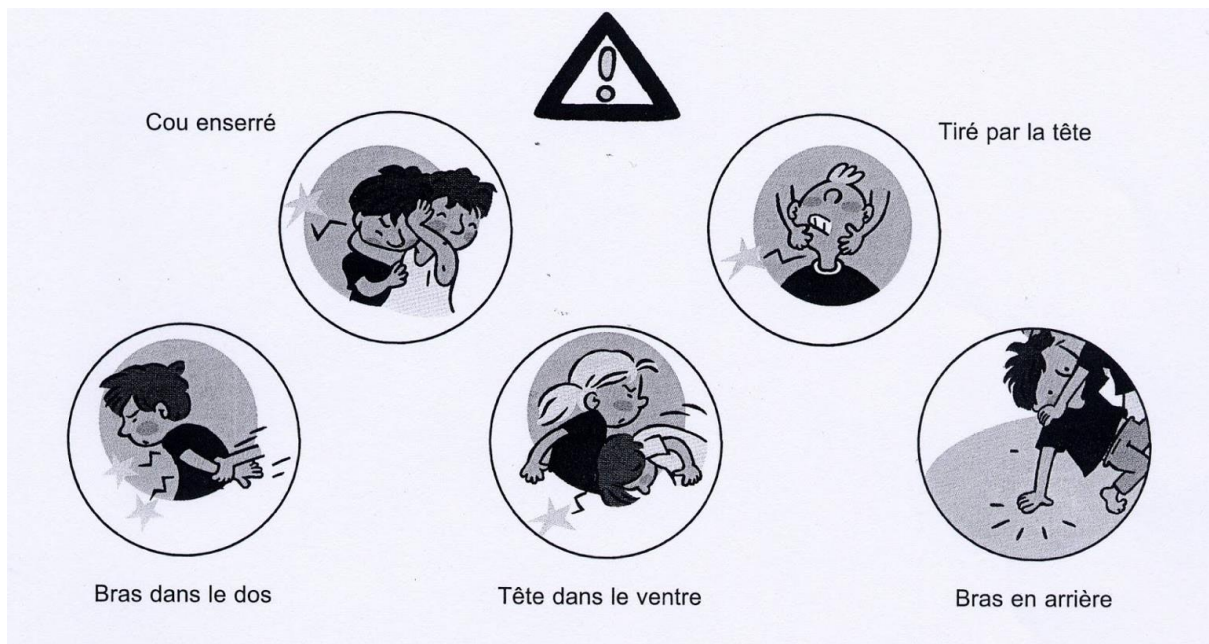
Surface de combat : tapis accrochés pour éviter qu'ils se séparent durant un affrontement.

Sécurité active

Règle d'or en lutte : ne pas faire mal ni se laisser faire mal

Chuter sans se faire mal.

Contrôler ses actions et sa force. Stopper ses actions si un élève a mal (signal déterminé à l'avance).



Jeux de Lutte

Salade

Une tortue essaye de défendre son œuf (balle) en la protégeant avec son corps, le voleur a 30 secondes pour voler l'œuf de sa tortue.

Matériel : Un ballon/élève, surface de combat = tapis fins

Variante : Le voleur gagne un point s'il parvient à mettre sa tortue sur le dos, 3 points s'il récupère la salade.



Serpent

Au départ, le serpent est situé au sol, le renard se positionne comme il le souhaite.

Au signal, le serpent a 30 secondes pour échapper au renard en sortant de sa zone de chasse. Si le renard parvient à garder le serpent dans sa zone, il gagne le duel.



Pique ballon

Deux adversaires se font face, un ballon posé au milieu à égale distance. Au signal tenter de s'approprier le ballon puis l'amener dans la zone adverse.

Score = 1 point si je récupère le ballon

3 points si je parviens à l'amener dans le camp adverse



Le Rodéo

A deux, un joueur se met à quatre pattes son adversaire se positionne sur son dos. Au signal essayer de faire tomber le joueur.



Lutte tortue

Deux joueurs ; une tortue et un renard.

La tortue est à 4 pattes, le renard est sur les genoux à côté. Au signal le renard essaye de retourner la tortue sur le dos. Compter le nombre de point marqué et changer les rôles.



Les déménageurs

Une équipe doit essayer de transporter les « meubles » (joueurs de l'équipe adverse) d'une zone à une autre le plus rapidement possible.

Alternier les rôles, attention choisir si les meubles sont « légers, lourds, raides... »

Variante « nœud » :

Les joueurs peuvent maintenant se tenir en s'accrochant les uns aux autres par les bras ou les jambes.

Les déménageurs devront tenter de les séparer avant de les déménager à l'extérieur de la surface de combat. Attention une fois qu'un joueur est séparé il ne peut plus se raccrocher à un autre.

On chronomètre le temps de déménagement et on inverse les équipes qui s'affrontent

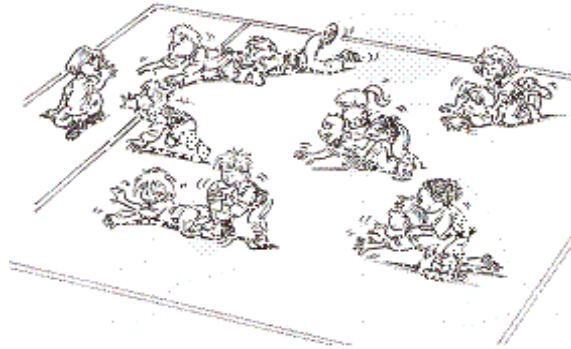
Interdiction de faire mal, tirer les vêtements ou chatouiller.



Rivière au crocodile

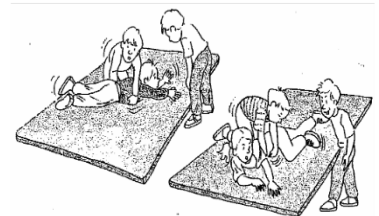
Les antilopes essaient de traverser la rivière sans se faire arrêter par un crocodile. Les déplacements se font à quatre pattes. Si un crocodile empêche une antilope de traverser, celle-ci devient crocodile.

Variante : Faire tomber les antilopes sur le côté/sur le dos pour les transformer en crocodile.



Fuite

Trois joueurs : Un gendarme, un voleur et un juge. L'enseignant impose au voleur une position de départ (à genoux, assis, accroupi...), le gendarme se positionne comme il le souhaite. Au signal, le voleur doit s'échapper du gendarme afin de se retrouver dans son refuge. (Tapis, espace délimité). Le juge intervient pour vérifier que les règles de sécurité sont respectés et annonce si le voleur a réussi à s'échapper ou non.



Liaison Sol-Debout

Permis de chuter

Préalable nécessaire avant d'entrer dans la lutte debout.

Le permis de chuter est une évaluation de l'enseignant des capacités du lutteur à endosser les deux rôles de chuteur et de projeteur sur deux techniques de projection vers l'avant et vers l'arrière.

Seuls les élèves ayant leur permis peuvent s'engager sur une forme de lutte debout.

[Cf fiche permis de chuter Annexe]

Le bûcheron et son arbre

Situation ludique où les élèves appréhendent progressivement la lutte debout et la chute.



- Le bûcheron doit couper son arbre pour se faire, il doit se mettre à genoux. L'arbre n'a pas le droit de déplacer ses branches (bras).

Au signal le bûcheron n'a que 30 secondes pour couper son arbre. On inverse les rôles.

- L'arbre se transforme en peuplier, comme son nom l'indique il peut se plier au contact du dos du bûcheron et reculer une jambe

Le bûcheron doit maintenant se redresser afin de poursuivre son attaque.

- L'arbre peut utiliser ses branches pour résister vers l'avant.

Vers les formes de projection vers l'avant (Famille des hanché,



Techniques de projection

L'idée est d'amener les élèves à construire les techniques de déséquilibre en lutte dans toutes les directions, de face comme de dos pour amener son adversaire au sol avant de le maintenir sur les deux épaules.

[Cf fiche finale et forme de corps et debout D.Ray STAPS Lyon]

✓ Ressources

- ✓ Dossier groupe de pilotage Créteil, France

http://eps.ac-creteil.fr/IMG/pdf/2014-groupecp4-lutte-tome_1.pdf

- ✓ Mobile sport dossier Jeux de lutte

http://www.mobilesport.ch/wp-content/uploads/2012/02/02_12_Kaempfen-und-Fallen_f.pdf

- ✓ Dossier technique D.Ray « finale et formes de corps »

- ✓ Pepsteam Divers ressources

<http://www.pepsteam.com/viewforum.php?f=252>

- ✓ STAPS Bobigny Créteil, formation initiale, Jean-Christophe Frosio