

LUTTE

I] DEFINITION :

Opposition duelle directe, où il s'agit d'imposer à l'adversaire un état corporel qu'il refuse tout en l'empêchant lui-même d'atteindre ce résultat.

II] ENJEUX DE FORMATION :

- général F cf les 3 objectifs de l'EP.S (arrêté du 24/03/93 repris par PINEAU «Introduction à la didactique de l'EP.S» Dossier EP.S n°8 1991) F BO 18/06/96

F Amélioration bio-informationnelle (visuelle, proprioceptive, extéroceptive, labyrinthiques, et kinesthésique).

F Amélioration bio-mécanique, bio-énergétique, bio-affective (émotion forte seul et devant les autres).

F Amélioration sociale (pratiquant, observateur, évaluateur, aide, conseiller, sécurité)

- spécifique F - renforcer la volonté de vaincre dans le respect de l'adversaire (Education à la citoyenneté)

- développer des techniques spécifiques (vitesse de réaction, utilisation de son poids, de la force de l'adversaire....)

- maîtrise de ses émotions

- cultiver son corps pour le doter de muscles, signe extérieur de bonne santé physique

- développer des capacités décisionnelles et perceptives (réagir à des signaux visuels et tactilo-kinesthésiques)

- élaborer des stratégies d'opposition et vouloir les mettre en oeuvre par la suite

- construire un système de rôles sociaux permettant au groupe de créer les conditions de sa pratique (réversibilité des rôles, arbitre, chronométreur...)

- lutter contre les clichés sociaux (Rambo)

III] REPRESENTATION DES ELEVES :

La manière dont les élèves perçoivent l'activité est très importante au plan pédagogique pour l'enseignant. Cela lui permet de comprendre et d'anticiper l'état d'esprit dans lequel sont la majorité lorsqu'ils viennent à son cours. Il doit ainsi modifier son entrée dans l'activité en fonction de ces représentations.

La lutte est le plus souvent perçue comme :

- activité de force, masculine par excellence, brutale, qui peut entraîner des blessures

- activité représentant un danger de blessure, de chutes violentes

- identification au combat, à la guerre, (Rambo, Streetfighter, jeux vidéo, Ultimate Fight)

IV] PROBLEMES FONDAMENTAUX :

- dans la même action, assurer à la fois l'attaque de l'adversaire et sa propre défense

- se servir d'une activité à forte connotation de bagarre, pour canaliser l'agressivité

- lutter contre le rapport au corps des élèves, différent en fonction de la CSP

V] RESSOURCES SOLLICITES :

Bio-informationnelles	activité motrice adaptative sélectionnant les indices pertinents et développant un système de repères nouveaux (proprioceptifs, kinesthésiques).
-----------------------	--

Bio-mécaniques	construire des moyens d'action efficaces à partir de manipulation (formes de corps, création de déséquilibres, retournement, couple de rotation...)
Bio-énergétiques	les trois filières sont sollicitées
Bio-affectives	sollicitations des réactions émotionnelles dans un rapport dominant/dominé respect des règles, de l'autre, dans un espace intime parfois

VIJ TEXTES OFFICIELS :

Nous allons ici aborder l'aspect institutionnel, en relevant tous les textes officiels généraux et spécifiques à l'activité. Nous ne faisons pas cela dans un souci d'exhaustivité, mais plutôt afin de lister ce que nous pensons être important qu'un enseignant connaisse avant de se lancer dans cette APSA.

*** Généraux :**

- Mission du professeur du 29/05/97

- Loi du 10 juillet 1989 dite d'Orientation (loi Jospin) modifiée le 04/08/94 par F. Bayrou

- Charte des programmes de février 1992

- l'arrêté du 24 mars 1993 sur les 3 objectifs de l'EP.S (développement organique et foncier, ouverture sur un domaine culturel, et gestion de sa vie physique future), modifié par les trois finalités de l'EPS du BO 18/06/96.

- l'arrêté de 1989, Décret 1990, Circulaire 1991 sur la notion d'Inaptitude (remplace la Dispense), où le médecin énonce l'incapacité en terme d'incompétence fonctionnelle. Le badminton étant une APSA à forte dépense énergétique, l'enseignant devra veiller tout particulièrement sur les élèves dont l'état de santé au niveau cardio-pulmonaire déficient, d'après l'avis médical.

- Sécurité, note de service n° 94-116 du 9/04/1994, paru au BO n°11 du 17/03/94 :

* état des équipements : raccords entre les tatamis, espace de sécurité, protection des murs

* organisation des lieux : surveillance de plusieurs combats ou ateliers à la fois

* consignes données aux élèves: règles d'organisation et de réalisation à respecter

* maîtrise du déroulement du cours : surveillance effective devant permettre de repérer et faire cesser tous comportements dangereux.

* caractère dangereux ou pas de l'activité : notion toute relative (cf Martinet EP.S n°255 «Le risque en toute sécurité»;Wilde et sa théorie de l'homéostasie du risque; Touchard-Eisenbeis «L'éducation à la sécurité» Ed Revue EP.S 1995), l'enseignant d'EPS étant statutairement qualifié pour enseigner les APSA aux programmes.

- loi du 05 avril 1937 sur la Responsabilité civile et pénale (art.1382 et 1383 du code civil) (article 221-6,222-19, 222-20 du code pénal) qui considère comme homicide involontaire toute faute causée par maladresse, imprudence, inattention, négligence ou manquement à une obligation de sécurité ou de prudence. BO n°11 du 19/03/94 sur la Responsabilité civile et pénale des enseignants d'EP.S. Le code pénale a été modifié par la loi du 13/06/96 pour essayer de freiner ce risque de pénalisation (article 11bis A) qui indique que les fonctionnaires : «ne peuvent être condamnés pour des faits non intentionnels commis dans l'exercice de leur fonction que s'il est établi qu'ils n'ont pas accompli les diligences normales compte tenu de leurs compétences, du pouvoir et des moyens dont ils disposaient, ainsi que des difficultés propres aux missions que la loi leur confie». Au vue des jugements récents, il ne semble pas que la protection attendue soit effective.

- loi du 13/07/83 relative aux droits et obligations des fonctionnaires, l'article 11 leur accorde la protection de leur administration, l'article 28 leur donne la responsabilité des tâches qui leur sont confiées.

- Circulaires n° 96-248 du 25/10/96 qui organise différemment les déplacements d'élèves de collèges et de lycées en donnant une responsabilité effective aux décisions prises lors du C.A.

* Spécifique :

- BO n°29 du 18 juillet 1996 Programmes de 6ème sur les objectifs spécifiques à atteindre dans cette APSA. (4Heures d'EPS par semaine BO n°25 20 juin 1996)

- * utiliser le déplacement de l'adversaire pour attaquer sur tirade ou poussée
- * amener son adversaire au sol sur le dos
- * projeter en contrôlant la chute
- * respecter la sécurité et le règlement

Priorité en 6ème à la lutte mais développer les points communs avec le judo. Dans un souci de sécurité l'affrontement debout ne peut être envisageable avant que l'élève ne sache à la fois chuter et faire chuter.

- Accompagnement des Programmes livret n°6 septembre 1997. Pour les élèves de 6ème, les compétences spécifiques à acquérir en **lutte /judo** sont :

- * contrôler et immobiliser son adversaire au sol.
- * chuter et faire chuter sans risque.
- * réaliser des actions offensives.

- BO n°1 HS du 13 février 1997 (idem mais au cycle central 5ème, 4ème) (3Heures d'EPS par semaine BO n°5 30/1/97). Dans le livret n°1 de septembre 1997, les compétences propres sont :

- * enchaîner et varier les attaques selon les réactions adverses
- * identifier les points forts et faibles de l'adversaire
- * connaître et appliquer les règles essentielles d'arbitrage
- * se donner un projet tactique et l'expérimenter dans le combat

Permettre à l'élève d'exprimer sa volonté de vaincre un adversaire dans le respect de l'éthique d'affrontement.

- Accompagnement des Programmes livret n°6 septembre 1997. Pour les élèves de 5/4ème, les compétences spécifiques à acquérir en **lutte/judo** sont :

- * attaquer de façon variée.
- * enchaîner ses actions selon la réponse de l'adversaire.

- BO n°10 Hors série du 15/10/98 sur les programmes de 3ème (3Heures d'EPS par semaine BO n°5 30/1/97). Les activités de combat développent une culture qui privilégie la maîtrise de soi et fait obstacle aux comportements impulsifs et à la violence. Les élèves doivent exprimer une volonté de vaincre tout en observant des usages et des règles partagés par tous. L'expérience du combat contribue donc effectivement à l'éducation à la citoyenneté. A l'issue des classes de collège, les élèves doivent acquérir les compétences " propres" nécessaires à la mise en oeuvre de conduites offensives construites et contrôlées. Ils doivent mettre l'accent sur :

- * s'exprimer dans un combat sans risques.
- * connaître, appliquer et exploiter les éléments techniques indispensables à la réalisation d'actions organisées dans un projet tactique.
- * tenir les différents rôles sociaux que sont combattant, arbitre, juge, commissaire....

Si l'activité programmée en 3ème a fait l'objet d'au moins 20 heures de pratique, les compétences spécifiques visées seront :

- * maîtriser des connaissances diversifiées grâce auxquelles l'élève adapte ses actions aux comportements et aux réactions de ses adversaires.
- * mettre en oeuvre et adapter un projet tactique en fonction de ses observations sur la nature des possibilités offensives et défensives de l'adversaire.
- * gérer ses ressources en fonction de l'opposition et de la durée du combat.

Si l'activité a fait l'objet de moins de 20 heures de pratiques, alors les compétences visées seront :

* combattre sans faire mal et sans se faire mal.

* acquérir des connaissances techniques par le développement des compétences spécifiques définies par les programmes de 6ème et du cycle central.

Une attention particulière sera portée aux élèves de 3ème débutants dans l'activité combat, qui en raison des transformations psychologiques et morphologiques dues à la puberté, peuvent manifester des comportements de nature à freiner leurs apprentissages (peur du contact, peur de la chute...).

- BO n°6 et 7 HS 31/08/00 Nouveaux Programmes Lycée (2Heures d'EPS par semaine BO spécial n°4 23/09/93). Avec pour la classe de seconde :

la compétence suivante : «*Acquérir les connaissances nécessaires (techniques, tactiques...) pour construire des actions offensives et défensives et affronter un partenaire en situation de randori*».

et les connaissances d'informations : - bases du rituel
- principes fondamentaux de projection
- principes d'immobilisation
- bases du code moral en judo

et les connaissances procédurales :

* au niveau techniques et tactiques :

- varie les attaques en fonction de son adversaire
- enchaîne deux attaques dans la même direction
- idem mais en changeant de direction
- immobilise en changeant les situations de départ et finales
- enchaîne les contrôles, les immobilisations
- sort d'un contrôle ou d'une immobilisation

* au niveau connaissance de soi :

- fait des choix techniques en fonction de ses goûts
- adapte sa technique en fonction de l'adversaire
- maîtrise ses craintes et ses émotions
- gère le couple risque-sécurité
- définit et met en œuvre un projet individuel

* au niveau des savoir-faire sociaux :

- applique les bases du règlement (gestes de l'arbitrage)
- applique et fait appliquer le rituel du judo

- BO n°4 spécial du 23/09/93 : 2 heures de cours de la seconde à la terminale

- Le Brevet Collège 19/10/87, en attendant l'évaluation exacte du Brevet 2000.

- Documents d'accompagnement du programme du lycée de mars 2001 : les activités de combat contribuent à développer chez les élèves les notions d'autonomie, de prise de décision et de gestion de l'adversité. Elles permettent l'acquisition de techniques particulières et renforcent le sentiment de confiance en soi. La valorisation de l'éthique donne au respect des lieux et des personnes une position qui s'oppose aux comportements agressifs et à la violence (qui sévit actuellement chez les jeunes des banlieues en particulier). Trois modalités peuvent se distinguer : une dimension compétitive, une dimension liée à la maîtrise personnelle, et une dimension liée à l'autodéfense.

Même si c'est le judo qui est décliné dans ces documents d'accompagnement, nous ne pouvons penser qu'il n'existe pas de fortes analogies avec la lutte. C'est pourquoi nous assimilerons quelques uns des éléments du judo à celle-ci.

* En classe de seconde : l'élève devra être capable de faire une démonstration comprenant par exemple, une partie imposée et une libre, exécutée avec un partenaire, durant laquelle il devra

montrer sa maîtrise technique et tactique de l'APSA. Puis, une série de combat avec partenaires choisis achèvera sa prestation. Les recommandations concernant la sécurité et le combat debout seront les mêmes que celles du collègue.

situation : dans la démonstration libre, l'élève fera preuve de sa maîtrise de diverses formes de corps (hanché, décalage, par en-dessous) dans différentes opportunités d'attaques. La partie imposée permet à l'enseignant de fixer des exigences minimales et la partie libre donne l'occasion à l'élève de s'exprimer. La démonstration durera de 2 à 3 minutes et pourra être accompagnée d'un document écrit qui en résume les grandes lignes. Les combats permettront à l'enseignant d'apprécier la valeur et la sincérité des actions offensives et défensives de l'élève, ses capacités techniques et tactiques et ses qualités morales (volonté, sens de l'effort, lucidité). On pourra distinguer à la fois des combats réels et demi-serrés.

Dans le cas particulier d'élève de seconde débutant la pratique de la lutte, le professeur doit prioritairement lever les éventuelles craintes liées à la chute et aux contacts physiques.

Par ses règles basées sur un affrontement éducatif, la lutte fait appel à des connaissances variées, liées à d'autres disciplines d'enseignement qui permet de mieux aborder la dimension culturelle. Ainsi, l'histoire et la géographie peuvent rendre compte des arts du combat comme le reflet de l'évolution d'un mode de vie. Un parallèle peut être fait avec le judo et la civilisation asiatique (histoire, philosophie...). Les éléments anatomiques et physiologiques, d'une part, de physique et de biomécanique d'autre part, expliquent en quoi la connaissance du corps humain est un facteur de réussite dans la pratique de la lutte. La philosophie quant à elle permet de mieux comprendre la dimension symbolique et le rituel qui fondent une certaine éthique des activités sportives de combat et privilégient des valeurs comme l'effort, le courage, le respect et la confiance en soi.

- BO n°5 HS du 30/08/2001 : Programme de l'EPS dans le cycle terminal des lycées générales et technologiques.

Chaque activité physique permet une expérience dominante, porteuse de sens, elle favorise une diversité d'expériences corporelles. Dans chacune des situations d'enseignement, le professeur favorisera l'acquisition de connaissances, composées : d'informations sur l'activité, des techniques et tactiques significatives de cette activité, des connaissances sur soi, et des savoir-faire sociaux. Ils visera aussi l'acquisition de compétences regroupées dans deux dimensions : culturelle et méthodologique. En ce qui concerne les compétences culturelles, elles se déclinent en cinq types :

- réaliser une performance mesurée à une échéance donnée
- adapter ses déplacements à des environnements multiples, variés, nouveaux
- réaliser des actions à visée artistique ou esthétique
- conduire et maîtriser un affrontement individuel ou collectif
- orienter et développer les effets de l'activité physique en vue de l'entretien de soi.

Chaque activité se caractérise fondamentalement par l'un d'entre eux, mais ils peuvent se combiner dans une même APSA.

Les quatre compétences méthodologiques sont prévues par le programme dans le respect des méthodes sollicitées lors de la confrontation aux APSA :

- s'engager avec lucidité
- concevoir des projets d'acquisition ou d'entraînement
- apprécier les effets de l'activité physique
- se confronter aux règles de vie collective.

Une attention particulière sera portée au premier type de compétence de cette dimension méthodologique, car il est important que les lycéens et lycéennes apprennent à maîtriser l'intensité de leur engagement physique et la gestion du risque, pour acquérir une plus grande autonomie dans les apprentissages et limiter les accidents corporels.

C'est neuf types de compétences sont attendues dans deux ensembles d'APSA, l'ensemble commun et l'ensemble libre.

Deux niveaux d'acquisition sont proposés aux élèves du cycle terminal :

- le niveau 1, qui définit le socle commun de connaissances et le minimum exigible.

- le niveau 2, qui permet aux élèves dès que cela est possible de viser ce niveau d'exigences supérieures. Trente fiches sont proposées afin d'aider les enseignants dans leur programmation. Elles sont en fait la déclinaison du modèle publié dans le BO n°6 du 30/08/2000.
Avec les compétences niveaux 1 et 2 en annexe.

- Documents d'accompagnement livret n°2 mars 2002. Il poursuit la tâche du premier tome publié en mars 2001 sur l'illustration des différentes APSA.

En classe de seconde, l'élève doit pouvoir réaliser une démonstration à la fois libre et imposée (formes de corps, finales, saisies), et une série de combats.
Dans le cas où l'élève serait débutant, un accent prioritaire doit être mis sur la manière de lever les craintes dues aux chutes et au contact physique.

Cycle terminal : les mêmes orientations qu'en seconde seront poursuivies.

Des liaisons avec les autres disciplines seront à faire, histoire, sciences, géographie, physiologie, physique, philosophie.

- BO n°18 du 2/05/2002 : sur la nouvelle évaluation au baccalauréat général et technologique des élèves des établissements publics et privés sous contrat. Ceux-ci bénéficient soit d'un CCF en EPS, soit d'un examen ponctuel terminal. Les candidats présentant une inaptitude partielle ou d'un handicap physique attesté par l'autorité médicale scolaire ne permettant une pratique assidue des APSA bénéficient d'un contrôle adapté soit dans le cadre d'un CCF, soit dans le cadre d'un contrôle ponctuel terminal (deux épreuves adaptées, l'une au moins est choisie dans la liste nationale, ceux relevant du contrôle ponctuel terminal sur une épreuve adaptée) . Le CCF obligatoire d'EPS porte sur trois APSA appartenant à trois groupements différents, dont deux au moins sont inscrites dans la liste nationale, l'autre pouvant provenir d'une liste académique et dont une est obligatoirement collective. Le choix de menus n'est pas obligatoire. Il peut être imposé pour des établissements qui ne peuvent pas faire autrement. Pour chaque épreuve, l'évaluation donnera lieu à une note individuelle, à partir de conditions et de critères précisés dans le référentiel national. Cette évaluation sera faite par deux enseignants au moins dont le professeur du groupe classe. Chaque épreuve sera notée sur 20 et le total des trois épreuves sera divisé par trois donnant ainsi la note du baccalauréat EPS arrondie au point entier le plus proche. Un protocole d'évaluation doit être établi dans chaque établissement. Il précise le calendrier des contrôles et des rattrapages, et doit être porté à la connaissance des élèves et des familles au plus tard un mois après la rentrée scolaire. L'efficacité est notée au moins sur 60% de la note et le reste provient des compétences méthodologiques et des rôles sociaux. Le contrôle en CCF de l'EPS de complément comporte deux épreuves. La première porte sur une APSA de l'enseignement de diversification et d'approfondissement, différente de celles choisies pour l'évaluation de l'enseignement commun dans la mesure du possible. La seconde porte sur une APSA de l'enseignement de spécialisation et pour laquelle seule la performance est prise en compte pour 70% de la noter. Cette note est complétée par un entretien à partir d'un dossier dont le sujet est choisi par un candidat. Cette évaluation est faite par deux examinateurs dont celui du groupe classe et donne une note sur 20 coefficient 2. Les élèves scolarisés dans les établissements publics ou privés sous contrat peuvent passer cette épreuve en CCF. Ceux qui n'auraient pas suivis l'enseignement facultatif peuvent toutefois présenter l'épreuve en examen ponctuel terminal. L'établissement doit proposer un référentiel d'évaluation sur le modèle du référentiel national des épreuves de l'enseignement commun. Dans le cadre du CCF de l'enseignement facultatif, le candidat est évalué sur une épreuve soit nouvelle, soit déjà programmée dans l'enseignement commun. L'établissement doit proposer un référentiel d'évaluation sur le modèle du référentiel national des épreuves de l'enseignement commun. Les exigences correspondent à ce qu'il est possible d'atteindre à l'issue de 60 heures de pratique au moins (75% de la note sur une prestation et 25% sur un entretien). Deux enseignants doivent évaluer les élèves. Le contrôle terminal ponctuel de l'enseignement facultatif s'effectue sur une épreuve de la liste académique fixée par le Recteur. Même critères d'évaluation.

VII] OBJECTIFS ET THEMES DE LECONS :

	OBJECTIFS	THEMES
6ème	- utiliser ses ressources informationnelles et énergétiques pour amener un adversaire au sol	- immobiliser son adversaire au sol sur le dos à partir de la quadrupédie

	<p>et le vaincre</p> <ul style="list-style-type: none"> - développer le cran, la volonté - apprentissage des fondamentaux du travail au sol (maintenir son adversaire en appuyant sur le buste, en maintenant un contact serré, sans se faire prendre un membre ou la tête, en écartant ses appuis pour augmenter la stabilité) 	<ul style="list-style-type: none"> - saisir son adversaire, le contrôler, le retourner - utiliser pour gagner les déplacements de l'adversaire et/ou sa force - chuter et faire chuter sans se faire mal - connaître le règlement
5ème/3ème	<ul style="list-style-type: none"> - utiliser ses ressources informationnelles et énergétiques pour vaincre un adversaire debout ou semi debout - maîtrise des fondamentaux du travail au sol et apprentissage des fondamentaux du travail debout - respect de l'éthique sportive - établir un projet d'action 	<ul style="list-style-type: none"> - savoir chuter - immobiliser un adversaire au sol à partir de la position debout - connaître et faire appliquer le règlement - utiliser la force de l'adversaire pour le faire tomber ou pour l'immobiliser
2nde/1ère	<ul style="list-style-type: none"> - utiliser ses ressources informationnelles et énergétiques pour vaincre un adversaire debout - maîtrise des fondamentaux du travail debout (contact serré du haut du corps, mouvement progressivement accéléré, protéger la chute adverse, liaison rapide au sol) - établir un projet d'action en fonction de ses points forts et des points faibles ou/et forts de l'adversaire 	<ul style="list-style-type: none"> - utiliser correctement la liaison debout/sol - perfectionner une ou deux techniques debout - organisation d'un tournoi

VIII] A CONNAITRE :

- Uke est celui qui subit l'action (Def)
- Tori est celui qui fait l'action (Ata)
- en judo Ippon signifie 1, se définit par des critères de vitesse, force, et de contact large du dos au sol avec un contrôle de l'adversaire.
- lutte libre : toute les actions bras/jambes et jambes/jambes sont permises, exception des prises brutales et dangereuses.
- lutte gréco-romaine : une période de 5', amener au sol et maintenir le contact, une prise debout= 5pts, le combat continue après une prise neutralisée, l'avertissement n'interrompt plus le combat. Les actions sur et avec les jambes sont interdites.
- lutte féminine
- lutte au collègue : Elle rassemble les 2 luttes, elle respecte l'essentiel : le tombé.
- lutte canadienne : surtout des formes latérales de chute.
- lutte sénégalaise : faire mettre au sol un autre appui que celui des jambes
- lutte-sambo : vient des pays de l'Est (Russie), se pratique avec la veste du kimono.
- Fin d'un combat :
 - * par tombé 2 épaules au sol tenu 2'' (ippon en judo)
 - * par grande supériorité plus de 15 points d'écart par rapport à l'adversaire
 - * par petite supériorité de 10 à 15 points d'écart par rapport à l'adversaire
 - * aux points de 1 à 9 d'écart par rapport à l'adversaire.
 - * marquer des points , passer derrière avec tenu (1 point), par mise en danger (angle d'épaule et sol < 90°) pendant 2s = 2 points, 3s = 3 points, non cumulable avec les 2 points, mais possibilité de cumul de 2 points ou de 3 points (tactique du va et vient).
- durée d'un combat senior : 2 x 3 minutes, qui se décompose en saisie, contrôle, forme de corps.
- les temps spécifiques :
 - * le temps d'appui pour renforcer le contrôle

- * le temps de suspension pour les envolées
- * le temps de piston pour prolonger un passage dessous
- * le temps de rayonnement en dissociation des trains inférieur et supérieur pour enchaîner efficacement les différentes actions.
- des prises :
 - * 5 formes de corps debout, le hanché (bascule par dessus la hanche avec le tour de hanche ou le hanché (= ogoshi du judo, le bras à la volée (= moroté soenaggé))), passage dessous (enroulement par-dessus les épaules), la souplesse (extension arrière), le décalage (principe de fixation d'un ou deux appuis au sol par tassement) et l'arraché (soulever de terre).
 - * formes de corps au sol, appui avant une jambe, deux jambes, appui arrière une jambe et deux jambes, souplesse, cambré, arraché.
 - * 4 finales au sol, latérale, costale, par dessus, prolongement.
- parade et riposte
- les randori souples s'appellent demi-serré.
- arbitrage : chacun a un brassard rouge et bleu, chef de tapis, juges, chronométrateur.
- avertissements : pour non combativité (passivité) un point pour l'autre et choix de la reprise de combat au centre debout ou au sol, 3 avertissements entraînent l'élimination.

IX] VARIABLES DIDACTIQUES :

- espace
- durée
- rôles (tori, uke, kakari-geiko, yaku-soku-geiko)
- saisies
- position de départ
- marque
- matériel

X] SECURITE :

Attention aux combats disproportionnés (taille, poids), établir un espace bien délimité (8m² minimum par couple, c'est-à-dire 4 tapis) quand il y a plusieurs combats à la fois et veiller à ce que l'arbitre surveille bien les sorties de zone, souvent génératrices de chocs. Pas de travail de pont à cause des risques de traumatismes cervicaux. Pas de prise de tête avec les 2 mains et interdiction de saisir le cou. Faire un bon échauffement.

Au niveau de la chute : celui qui fait chuter ne doit jamais lâcher l'autre, doit projeter du côté où l'on tient la manche. Celui qui chute en avant ne doit pas tourner le dos à la chute, ne doit pas agripper les vêtements de l'autre, doit rentrer la tête et chercher vite le contact dynamique avec le sol par l'autre bras. Celui qui chute en arrière, ne doit pas chercher à se rattraper manuellement au sol, doit rentrer la tête et chercher vite le contact dynamique avec le sol par l'autre bras.

Sécurité passive : - surface uniforme

- 8m² par randori
- murs protégés jusqu'à 2m de hauteur
- vestes de judogi et ceintures
- tapis de chute épais pour l'apprentissage.

XI] ECHAUFFEMENT :

Il doit être très conséquent pour éviter toutes blessures dans cette activité à risque. Commencer par un échauffement plus général à base de courses et d'assouplissements, pour continuer par des étirements en règle sans omettre des parties du corps ou des articulations. Finir par une partie spécifique à l'activité et la séance qui va suivre, notamment des jeux d'oppositions, des relais à genoux, des éperviers à 4 pattes, du sumo, un rugby à genoux avec une balle de tennis.....

XII] SITUATION DE REFERENCE :

Par deux, poids et taille identiques, combat de 30 secondes à 3 minutes en fonction de l'âge sur 2x2 m de tapis minimum.

XIII] SITUATION D'APPRENTISSAGE :

NIVEAU I (6ème à base de jeux d'opposition, lutte/judo au sol, mi-hauteur, 30'' à 1')

S1

Objectif : Acquisition des principes d'immobilisation

But : maintenir son partenaire-adversaire sur le dos au sol

Par 3, Uke, Tori, arbitre. Uke sur le dos, tori à côté à genoux attend le signal. Tenter de maintenir uke dos au sol pendant 10''. Uke cherche à se dégager sans jamais contre-attaquer.

Changer les rôles.

Critères de Réalisation : pour Uke, chercher à dégager une épaule en roulant, poussant, se relever.

pour Tori, appuyer sur le haut du corps de Uke, contact très serré, écarter les jambes pour augmenter sa stabilité.

Critères de Réussite : maintenir l'adversaire 10 secondes le dos contre le sol.

(+/-) : - Tori est en contact avec Uke au départ

- Tori prend une prise au départ

+ Tori part de plus loin par rapport à Uke

+ Tori et Uke sont face à face à genoux au départ

S2

Objectif : Idem S1 et travail de la prise de décision au niveau de l'arbitrage

But : Idem S1

Même dispositif, deux combattants et un arbitre avec une fiche d'observation.

Uke en quadrupédie, Tori à genoux à côté en contact avec Uke. Au signal de l'arbitre, Tori tente de mettre Uke sur le côté, le dos, le maintenir au sol. Attribuer différents points en fonction de l'action portée : 1 point sur le côté et poursuite du randori, 2 points sur le dos sans maintien et poursuite du randori, 3 points sur le dos et maintien 10 secondes avec arrêt du randori.

Critères de Réalisation : idem S1, plus pour l'arbitre, être concentré sur le combat, suivre et comptabiliser immédiatement les actions en annonçant clairement le résultat, s'assurer de l'intégrité physique de ses deux partenaires par rapport aux randori se déroulant en même temps (arrêter le combat si trop proche d'un autre ou si les limites de sécurité sont dépassées) .

Critères de Réussite : idem S1

(+/-) : - Uke ne contre-attaque pas

+ Tori garde ,un bras dans le dos

S3

Objectif : Idem S1 et affinement de la prise de décision au niveau de l'arbitrage

But : gagner son tournois

On regroupe les trios par deux, de niveau homogène. Départ face à face à genoux, mini randori avec arbitre.

Tous les élèves du groupe se rencontrent et passent à l'arbitrage. Les résultats sont notés sur une fiche d'observation. Lors d'un randori, en plus des deux combattants et de l'arbitre, un observateur de l'arbitre est désigné. Son rôle est de vérifier les décisions de l'arbitre central. A la fin de chaque combat, 1 minute est laissée au groupe pour discuter des éventuels points de désaccord. Les randori durent 30 secondes, la victoire rapporte 3 points si elle survient avant la fin du temps, 2 points sinon et 1 point le match nul. De plus 1 point est accordé à l'arbitre si l'observateur ne trouve pas d'erreur d'arbitrage.

Possibilité d'utiliser des thèmes : une main dans le dos, yeux bandés, ne pas prendre les jambes, prendre que les jambes.....

Critères de Réalisation : Idem S1

Critères de Réussite : gagner le tournoi avec le plus grand nombre de points par rapport à toute la classe.

NIVEAU II : (5/4/3) lutte à mi-hauteur sans liaison debout/sol, lutte debout, lutte au sol, 1'

S1

Objectif : Amélioration tactique et stratégique

But : amener son adversaire au sol en partant d'une position semi-debout

Par 3 ou 4 dans un cercle de 2m de diamètre, Uke et Tori un genou au sol. Uke ne fait que défendre, Tori attaque. Le combat dure 30s puis on change les rôles. Un arbitre s'occupe de gérer le randori suivant les règles. Tori doit amener et immobiliser Uke le dos au sol. L'arbitre comptabilisera les attaques de Tori, 1 point pour un déséquilibre ou une mise en danger ou passer derrière avec tenu, 2 points s'il est suivi d'une technique au sol, 3 points s'il y a tombé.

Critères de Réalisation : pour Uke, chercher à rester en position quadrupédique le plus longtemps possible, en écartant les appuis au sol pour être plus solide, tout en ne laissant pas de membre pouvant être pris par Tori.

pour Tori, chercher à déséquilibrer Uke en supprimant un appui ou en attrapant un membre, pour ensuite l'amener au sol en pesant de tout son poids dans la brèche réalisée et tenter de l'immobiliser en appuyant sur le haut du corps de Uke, en maintenant un contact très serré, et en écartant les jambes pour augmenter sa stabilité.

Critères de Réussite : gagner les combats avec un maximum de points

Une demi classe observe et souffle pendant que l'autre est sur le tatami.

(+/-) : - Uke au sol, sur le ventre ou sur le dos

+ Uke peut contre-attaquer

S2

Objectif : Amélioration tactique et stratégique

But : amener son adversaire au sol en partant d'une position semi-debout

Même situation en imposant une technique particulière vue lors de la situation précédente, ou alors en recherchant au contraire plusieurs contrôles différents et en continuité.

Critères de Réalisation : idem S1

Critères de Réussite : idem S1

(+/-) : - Uke au sol, sur le ventre ou sur le dos

+ Uke peut contre-attaquer

S3

Objectif : Gestion d'un mini tournoi et utilisation technico-tactique de ce qui a été vu lors de la leçon

But : gagner le tournoi

Mini tournoi par petit groupe de niveau homogène, avec arbitrage interne. Une fiche d'observation aidera à comptabiliser les passages derrière avec tenu, les mises en danger, les amenées au sol sur le dos et les tombés. L'arbitre utilisera le règlement de la lutte.

Critères de Réalisation : tous ceux vus pendant la leçon pour Uke et Tori

Critères de Réussite : gagner le tournoi avec le plus grand nombre de points par rapport aux autres groupes de la classe.

NIVEAU III: (2nde à Ter) lutte debout sans et avec liaison au sol, 2' à 3', la chute est obligatoirement maîtrisée.

S1

Objectif : Acquisition de principes fondamentaux pour faire tomber l'adversaire.

But : amener son adversaire au sol en partant d'une position debout

Les deux adversaires sont debout face à face dans un couloir matérialisé par les lignes de tapis.

Faire tomber l'adversaire en lui supprimant des appuis. Pour A ramasser une jambe de B, pour B traverser le couloir. A avance garde basse ou haute, B recule garde basse ou haute selon le niveau. Tenter au moins 5 fois les différentes manières de procéder. On changera les rôles au bout de 5 passages.

Critères de Réalisation : pour B jouer le jeu et ne chercher qu'à traverser le tatamis sans chercher à esquiver les attaques de A.

pour A profiter de la marche de B pour soulever et maintenir un appui décollé du sol puis déséquilibrer B dans le trou créé en utilisant ses membres supérieurs. A devra obligatoirement accompagner B dans sa chute.

Critères de Réussite : pour A faire tomber B 3 fois sur 5, pour B arriver à traverser le tatamis 4 fois sur 5.

(+/-) : + demander à B de traîner les pieds lors de son déplacement.

S2

Objectif : Affiner les principes fondamentaux pour faire tomber l'adversaire et accélérer la prise de décision.

But : construire sa distance d'attaque pour amener son adversaire au sol en partant d'une position debout pour A, et arriver à mettre un pied dans le cerceau pour B.

Même dispositif que S1, mais des zones de point différentes sont établies à l'aide de craie ou de collant sur le tapis. Ces zones sont dégressives quant aux nombres de points, de 5 à 1, lorsque l'on se rapproche de l'en-but de A, matérialisé par un cerceau ou un cercle à la craie. A doit ramasser le plus vite possible la jambe de l'adversaire, B doit aller mettre un pied dans la zone de A. On changera les rôles au bout de 5 passages.

Critères de Réalisation : pour B jouer le jeu et ne chercher qu'à traverser le tatamis sans vouloir esquiver les attaques de A.

pour A profiter de la marche de B pour soulever et maintenir un appui décollé du sol, le plus vite possible.

Critères de Réussite : pour A ramasser une jambe de B 3 fois sur 5, pour B arriver à traverser le tatamis 4 fois sur 5.

(+/-) : - agrandir la zone d'en-but

+ A soulève et fait tomber B, en l'accompagnant dans sa chute.

+ demander à B de traîner les pieds lors de son déplacement et non de les lever.

+ rapetisser la zone d'en-but

+ rajouter une contrainte temporelle pour B

S3

Objectif : Affiner les principes fondamentaux pour faire tomber l'adversaire et accélérer la prise de décision.

But : pour A faire tomber B, pour B rester le plus longtemps debout.

Par groupe homogène de trois, deux combattants et un arbitre. A tient B par une jambe décollée du sol et au signal de l'arbitre, essaie de le faire tomber. Il dispose de 5 essais. B ne peut pas attaquer. L'arbitre comptabilisera les points en fonction de la réussite et aussi de la vitesse de cette réussite. On changera les rôles.

Critères de Réalisation : pour A amener B dans le trou créé à l'aide de ses bras en poussant et tirant

pour B rester debout en sautillant sur l'autre jambe et en opposant son poids à l'inverse des actions de A.

Critères de Réussite : marquer le plus de points possible sur l'ensemble des combats.

(+/-) : + A ne se sert que d'un bras

+ B peut contre-attaquer

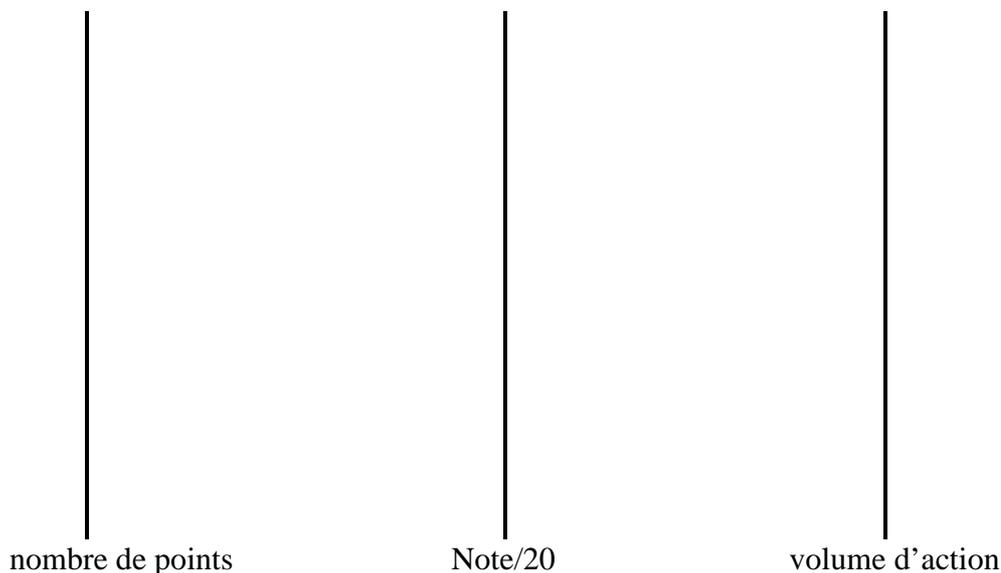
XIV] REGLEMENT UNSS :

- côtes de points
- espace délimité, saisies autorisées, 3 arbitres
- temps de combat selon sexe et âge
- l'arbitre a un brassard rouge et bleu
- avertissement = 1 point pour l'adversaire, au bout de trois avertissements = élimination.
- à chaque combat, il y a un arbitre, un juge de tapis, et un chronométreur.

XV] EVALUATION :

Au collège : Possibilité par exemple d'utiliser un nomogramme pour la maîtrise technique, prenant en compte :

- le nombres de points marqués par l'élève, le volume d'actions tentés et la note sur 20.



Et une fiche pour la performance :

Niveau	Pas d'attaque	Déséquilibre côté	Déséquilibre sur le dos	Sur le dos plus maintien 2 secondes
	0 pt	2 pts	5 pts	10 pts

Ou bien :

L'évaluation peut se faire à l'intérieur d'un tournoi, avec des poules de niveau homogène, constituées tout au long du cycle :

- la maîtrise technique peut être évaluée en fonction de la diversité des attaques portées par l'élève (2 attaques différentes debout et 2/3 attaques au sol) ou la réalisation d'un projet tactique choisi ou imposé par l'enseignant, connu ou non de l'adversaire, à réaliser au sol ou debout, ou les deux.

On peut aussi utiliser d'autres indicateurs comme le rendement offensif, qui correspond au nombre d'attaques tentées par rapport à la réussite des attaques, un peu comme en sports collectifs.

- la performance peut être la note obtenue par l'élève en fonction du classement qu'il obtient dans sa poule, mais aussi par rapport à la classe toute entière. Les points étant attribués en fonction de la manière dont il a gagné ses combats (tombé, grande supériorité, petite supériorité, au point).

Au lycée : L'efficacité est notée sur 8 points uniquement en combats réels (volume d'action) ; le système d'attaque et de défense, diversités des attaques, liaison debout-sol sur 8 points ; et l'arbitrage et le rituel sur 4 points.

XVI] BIBLIOGRAPHIE :

Revue EP.S n°267, 256, 233, 266, 232, 287.

Lutte au collège : 3 mêmes et un tapis. B. Gresser

Revue lutte collège

Les documents d'accompagnement du lycée (judo).