

JEUX DE LUTTE ET D'OPPOSITION

Initiation aux activités de combat

Christophe RODIER ADPS



Définition :

Les jeux de lutte et d'opposition sont des sports de combat de préhension ou il faut vaincre son adversaire et se rendant maître :

- d'un objet
- d'un territoire
- d'une position de supériorité.

La plupart de ces situations sont de type opposition / duel, mais certaines peuvent s'envisager sous une forme collective.

Classification des situations :

Les situations de lutte et de combat peuvent être classées en 3 groupes :

- les luttes traditionnelles, qui sont des situations de combat en 1 contre 1 pouvant servir de situation de référence
- les situations de découvertes, prenant des formes Ludo sportives, individuelles ou collectives, voir coopératives, servant à entrer dans un thème
- les situations d'apprentissage, plus analytique, servant à améliorer ou à renforcer un principe d'efficacité.

Les principes fondamentaux

attaquant

- Attaquer / feinter
- Saisir
- Déséquilibrer
- Faire tomber (faire tomber sur le dos en contrôlant et immobiliser 2 s)
- Immobiliser

défenseur

- Esquiver
- S'équilibrer
- Chuter
- Se dégager
- Surpasser

La sécurité

Le contrat moral :
Ne pas se faire mal
Ne pas faire mal à l'autre
Ne pas se laisser faire mal
Respecter les codes

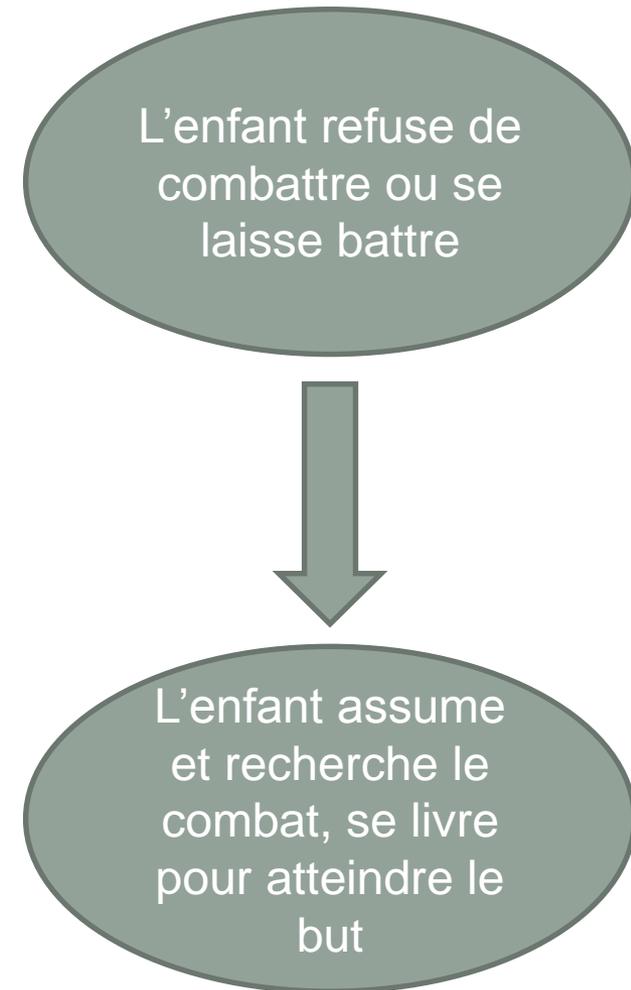
- **Les codes**
 - Signaux de départ et de fin donné par l'arbitre
 - Signal d'arrêt donné par l'adversaire
 - Limites de la zone de travail / espace entre les zones de travail
- **Les règles de sécurité**
 - Ne pas toucher le cou
 - Ne pas toucher la tête
 - Pas de coup
- **Les essais**
 - Avant chaque nouvelle situation pour vérifier la compréhension des consignes et des codes
- **Eliminer les danger**
 - Obstacles dans la salle
 - Écartes entre les tapis
 - Montres, bijoux...

Pour entrer dans l'activité

Objectifs généraux	Points de vigilance
<input type="checkbox"/> Construire la sécurité des élèves	<input type="checkbox"/> Règles de vie <input type="checkbox"/> Règles de sécurité
<input type="checkbox"/> Dédramatiser les tensions liées à l'épreuve du combat : accepter le combat, les contacts	<input type="checkbox"/> Vivre des jeux de lutte avec pression affective croissante
<input type="checkbox"/> Stabiliser les comportements pour éviter des conduites réactionnelles à risque	<input type="checkbox"/> Vivre un grand nombre de combats
<input type="checkbox"/> Favoriser l'égalité des chance	<input type="checkbox"/> Adversaire de même niveau / de même gabarit
<input type="checkbox"/> Donner envie et donner du sens à la pratique : rechercher le combat, les contacts	<input type="checkbox"/> Différencier les modes de pratique <input type="checkbox"/> Préciser les buts à atteindre <input type="checkbox"/> Construire une situation de référence
<input type="checkbox"/> Construire une culture technique de la lutte	<input type="checkbox"/> Apprendre des principes d'efficacité <input type="checkbox"/> Apprendre et respecter un règlement

Le travail affectif :

- Origines possibles des problèmes :
 - Crainte du contact avec les autres
 - Craintes du contact avec le sol
 - Crainte de la chute
- Travailler par étapes :
 - Au sol, à mi-hauteur, debout
 - Avec des partenaires, puis des adversaires
 - A distance, à mi-distance, au corps à corps
 - En équilibre, en déséquilibre
 - Collectivement puis à un contre un



Le travail cognitif :

- Origine des problèmes :
 - Méconnaissance de l'activité et des règles
 - Pression affective
 - Complexité des situations et des consignes
 - Perception et traitement d'informations inhabituelles
- Travailler par étape :
 - Du simple au compliqué
 - Du général au particulier
 - Règles du jeu, de sécurité, rôle d'arbitre
 - Répondre efficacement aux contraintes proposées par l'adversaire
 - Les informations proprioceptives
 - Choisir le bon moment pour attaquer

Pré-agir, agir,
esquiver, feinter

Le travail moteur

- Origine des problèmes :

- Contrôle incomplet de la ceinture scapulaire
- Contrôle incomplet de la ceinture pelvienne / centre de gravité
- Tonus postural
- Souplesse...

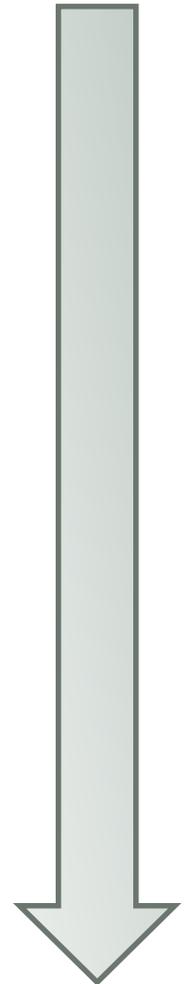
- Travailler par étapes :

- Membres supérieurs
- Membres supérieurs + tronc + déplacements (à genoux)
- Membres supérieurs + tronc + membres inférieurs (debout)
- Membres supérieurs + tronc + membres inférieurs + déplacements...

S'équilibrer, provoquer
un déséquilibre...chuter,
immobiliser

Les thèmes de travail en découverte et initiation

- **S'approprier l'activité**
 - Apprendre, comprendre et appliquer les règles et les codes
 - S'engager dans l'action
 - Résoudre les problèmes affectifs
- **Déséquilibrer au sol**
 - La notion de tomber
 - Le rapport dos / sol
 - Le travail affectif _____ feintes, tirages, poussée, décalages
- **Saisir et immobiliser au sol**
 - Le corps à corps
 - Les saisies
 - Les dégagements
- **Déséquilibrer debout**
 - Créer les conditions favorables à une attaque
 - Les zones à attaquer _____ ceinturer / arracher / hancher
- **Saisir et amener au sol, départ debout**
 - Faire tomber de façon contrôler
 - Esquiver





Complexité motrice et pression affective et cognitive croissante

Combattre pour
la possession
d'un objet

Jeux de tirage

Combattre pour
la possession
d'un territoire

Combattre pour
une position de
domination

Combinaison
position/territoire

Au sol

Debout

Combinaison
debout/sol

Après la séquence au Dojo :

- Lister les situations de découverte proposées
- Détailler et expliquer le contenu de l'échauffement
- Créer une fiche de situation pour chacune d'entre-elles

Les situations de mise en route en initiation :

- Déplacements individuels
 - Ramper / rouler / 4 pattes...
 - En avant / en arrière _____ contacts avec le sol
- Déplacements collectifs
 - Passer dessous
 - Passer dessus
 - Ramper sur les partenaires _____ contacts avec des partenaires
- Jeux de chute et d'équilibre
 - Jeux de statues _____ équilibre
 - Passage au sol _____ chute
 - Combat de coqs _____ contacts avec un adversaire
- Travail postural
 - Gainage
 - Dos plat / dos creux
 - Jeux de statues
 - Résister aux pression _____ centre de gravité et tonus postural

Hiérarchisation des situations de découverte

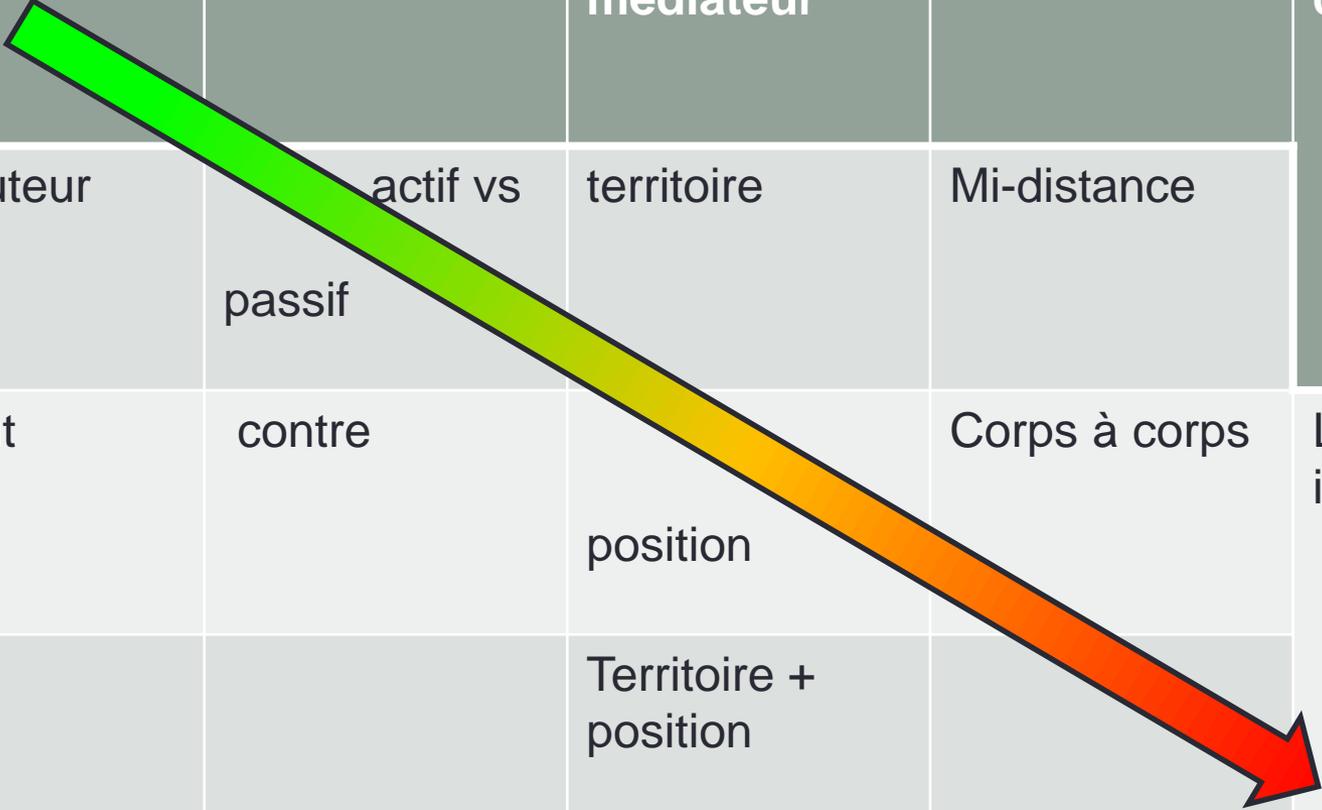
Des situations collectives, vers le 1 VS 1 ; de l'objet médiateur vers la combinaison territoire/position

Situations collectives			Situations individuelles		
Médiées	Debout à distance	Lapins/renard (objet)	Médiées	Mi-hauteur à distance	Queue du diable à genoux (objet)
				Debout à distance	Queue du diable debout (objet)
				Mi-hauteur mi-distance	Arrache Ballon (objet)
1 équipe active VS 1 équipe passive	Sol corps à corps	Poissons/Pêcheur (position)	1 actif VS 1 passif	Sol	Ours et serpent (position)
	Mi-hauteur et debout à distance	Déménageurs (position)		Mi-hauteur	Chasseur de tortue (position)
1 équipe VS 1 équipe	Mi-hauteur et debout	Crocodiles (position)	1 VS 1	Sol corps à corps	Gulliver (position)
	Mi-hauteur corps à corps	Ours et lézard (position) Chasseur de Fourmis (position)		Mi-hauteur corps à corps	Lutte Corse (position)
				Debout corps à corps	Sumo partiel (territoire) Sumo (territoire/position)

Hiérarchisation des situations de découverte

Des situations collectives, vers le 1 VS 1 ; de l'objet médiateur vers la combinaison territoire/position

SOL	avec	Objet médiateur	distance	Lutte collective
Mi-hauteur	actif vs passif	territoire	Mi-distance	Lutte collective
Debout	contre	position	Corps à corps	
		Territoire + position		Lutte individuelle



Exemple d'une séance de découverte :

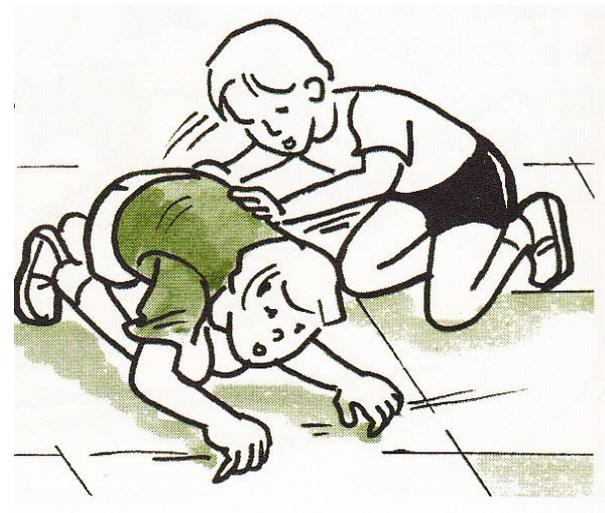
Situations / exercices	durée	Objectifs / compétences	Consignes
Traversée de tapis <i>Aucune opposition</i>	10	Problèmes affectifs de contact : - avec le sol - avec l'autre	Traverser les tapis en utilisant la technique demandée
La queue du diable à genoux <i>Lutte médiée à distance à mi hauteur</i>	10	S'engager dans un 1X1 à distance	Ne pas sortir de la zone de combat Respecter les règles de sécurité
Les déménageurs <i>1 équipe active et 1 équipe active Mi-distance Debout et sol</i>	10	S'engager dans l'action et accepter un contact à mi-distance	Respecter les règles de sécurité Les meubles sont passifs Assurer une saisie sécurisée
Lutte corse au sol <i>1 VS 1 au corps à corps Mi hauteur</i>	15	Déséquilibrer au sol	Respecter les règles de sécurité Ne pas sortir de la zone de combat Assurer les saisies avant le combat
Retour au calme	5		

THÈME N°1

Déséquilibrer au sol (faire tomber, renverser, retourner)

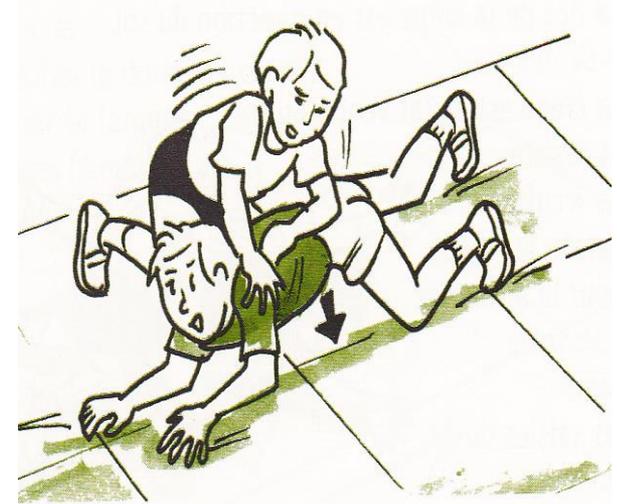
Déséquilibre au sol : situations de découverte

	Le chasseur de tortue
but	Retourner la tortue
Règles	Les omoplates de la tortue touchent le sol Règles de sécurité et contrat moral
consignes	La tortue se tient à 4 pattes , immobile. Le chasseur, à genoux, se positionne librement devant, sur le côté...
variables	Le chasseur gagne dès que la tortue à le dos au sol. Maintenir dos au sol pendant 1 à 2 secondes (vers le tombé)



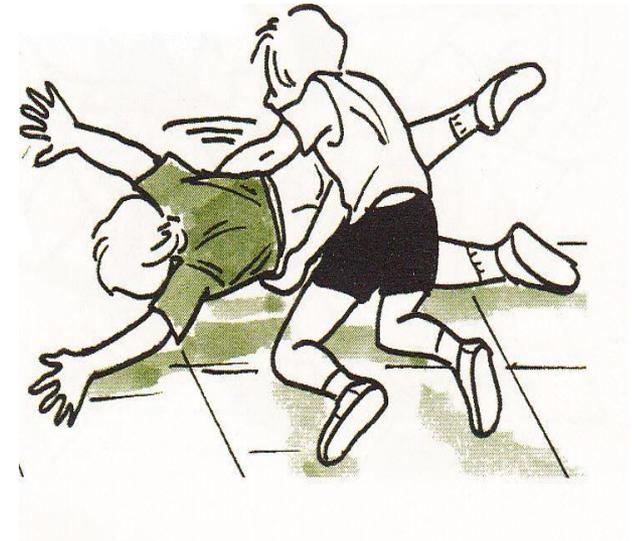
Ecraser l'araignée

but	Mettre le bassin de l'araignée au sol
Règles	Le bassin de l'araignée touche le sol Règles de sécurité et contrat moral
Consignes	L'araignée est à quatre pattes (pieds et main au sol) Au départ, l'écraseur à les deux mains à plat sur le dos de l'araignée
Variables	Varier les saisies de départ de l'écraseur : tronc et bras ou tronc et jambes Changer les parties du corps de l'araignée qui touchent le sol Autoriser ou non les déplacements de l'araignée



La crêpe

but	Retourner la crêpe
Règles	Règles de sécurité et contrat moral Le dos de la crêpe est en direction du sol
Consignes	La crêpe résiste à plat ventre au sol Le cuisinier, à genoux au départ, saisie la crêpe et tente de la retourner
Variables	Varié les saisies



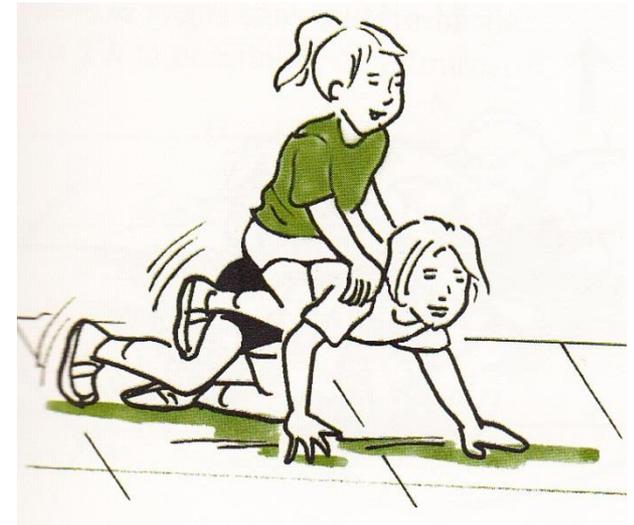
Vider la brouette

but	Retourner la brouette
Règles	Règles de sécurité et contrat moral Dos de la brouette en direction du sol
Consignes	Le jardinier saisie la brouette en direction du bassin et doit la retourner sans se servir de ses pieds
Variables	Modifier les partie du corps de la brouette qui doivent toucher le sol



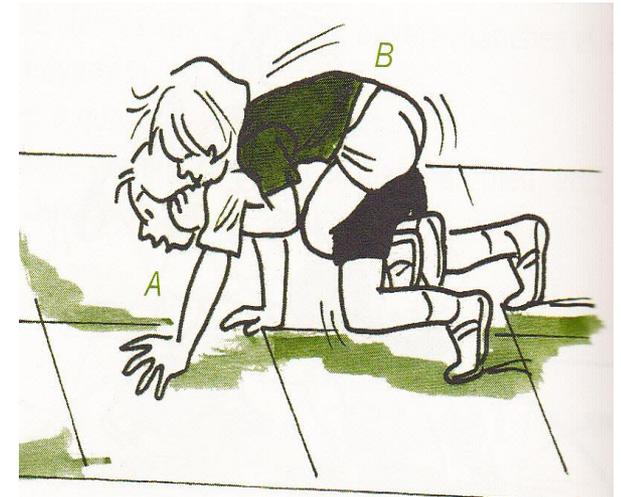
Le rodéo

but	Désarçonner le cavalier
Règles	Règles de sécurité et contrat moral Le cavalier touche le sol avec autre chose que les pieds
Consignes	Le cheval est à quatre pattes Le cavalier tente de rester le plus longtemps possible sur le cheval sans mettre les pieds par terre.
Variables	Variation des parties du corps que le cavalier peut mettre au sol sans perdre



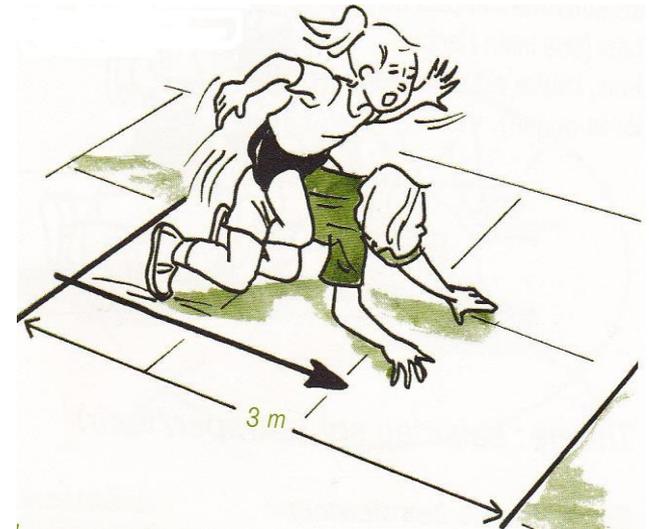
Le morpion

but	Se débarrasser de l'adversaire accroché dans son dos
Règles	Règles de sécurité et contrat moral B ne tient plus accroché sur le dos de A
Consignes	B saisie A (qui est à plat ventre au sol) en le prenant avec les bras sous les aisselles et avec les jambes près des hanches. Au signal Aa doit se débarrasser de B sans se servir de ses mains
Variables	Durée du combat



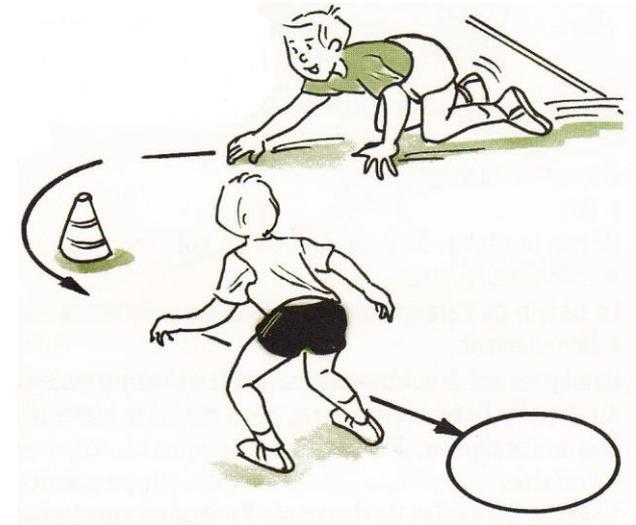
Ecrouler le cheval

but	Ecrouler le cheval pour l'empêcher d'atteindre une zone
Règles	Règles de sécurité et contrat moral le cheval ne touche pas la limite fixée
Consignes	Le cheval tente de parcourir 2 à 3 m en 20s avec un cavalier sur le dos (dont les jambes sont crochetées au niveau de l'aîne) Le cavalier empêche le cheval d'avancer sans se servir des mains
Variables	Utiliser les coudes pour avancer Varier la distance à parcourir



Vachette et cowboy

but	Retourner la vachette avant qu'elle atteigne la prairie (zone délimité au sol)
Règles	Règles de sécurité et contrat moral Les omoplates de la vachette touche le sol
Consignes	Au départ la vachette se tient à quatre pattes dans son camp et le cowboy est debout devant la prairie Temps limité (20 à 30s)
Variables	Modifier la distance à parcourir Modifier la trajectoire du cowboy par rapport à la vachette



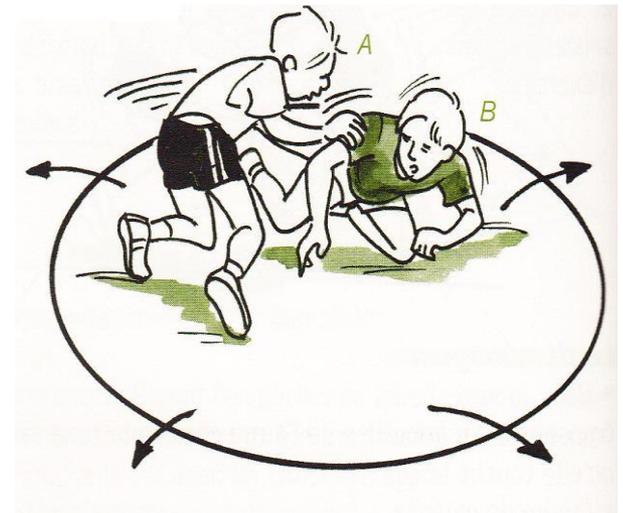
Déséquilibre au sol : situations d'apprentissage

	Le gagne terrain
but	Atteindre la zone la plus éloignée possible pour marquer des points
Règles	Règles de sécurité et contrat moral 1 points par zone Le point est acquis dès qu'une partie du corps touche la zone
Consignes	Le lutteur progresse à quatre pattes Son adversaire se positionne librement pour l'empêcher d'avancer, ils sont en contact au départ 20s
Variation	Modifier la durée du combat Varier la largeur de la zone



Le sumo partiel au sol

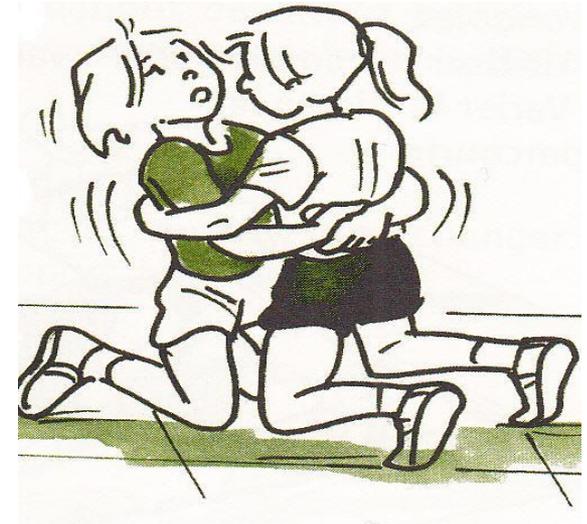
but	Forcer l'adversaire à sortir du cercle
Règles	Règles de sécurité et contrat moral Une partie du corps de B touche le sol à l'extérieur de la zone
Consignes	B est à quatre pattes dans le cercle, au signal A, debout, tente de le faire sortir de la zone
Variables	Modifier le diamètre du cercle Changer la position de B : plat ventre, en boule... A est à 4 pattes au départ A gagne si la tête de B sort du cercle



Déséquilibre au sol : situations de lutte traditionnelle

La lutte corse au sol

	La lutte corse au sol
but	Renverser l'adversaire dos au sol
Règles	Règles de sécurité et contrat moral Le dos de l'adversaire (reins ou épaules touche le sol)
Consignes	Les lutteurs se tiennent en bras dessus bras dessous ceinturé (mains jointes dans le dos), à genoux
Variables	Changer les saisies de départ



THÈME N° 2

Saisir au sol / immobiliser

Saisir au sol (attraper au sol) / immobiliser : situation de découverte

	Gulliver
but	Empêcher l'adversaire de se relever
Règles	Règles de sécurité et contrat moral B gagne dès qu'il est debout (uniquement les deux pieds en contact avec le sol)
Consignes	A saisit B librement (B couché sur le dos). Au signal, B essaie de se relever
Variables	Changer les saisies de départ Varier la durée du combat



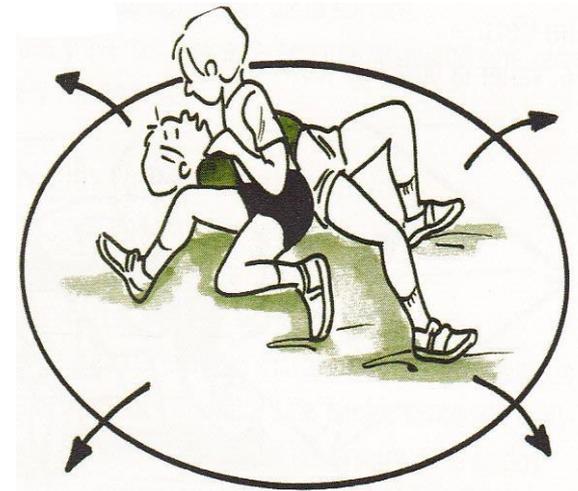
Gulliver à plat ventre

but	Empêcher l'adversaire de se relever
Règles	Règles de sécurité et contrat moral B est debout uniquement sur les pieds
Consignes	A saisit librement B couché sur le ventre. Au signal, B dispose de 15s pour se relever
Variables	Durée du combat Imposer une saisie Position de départ de B



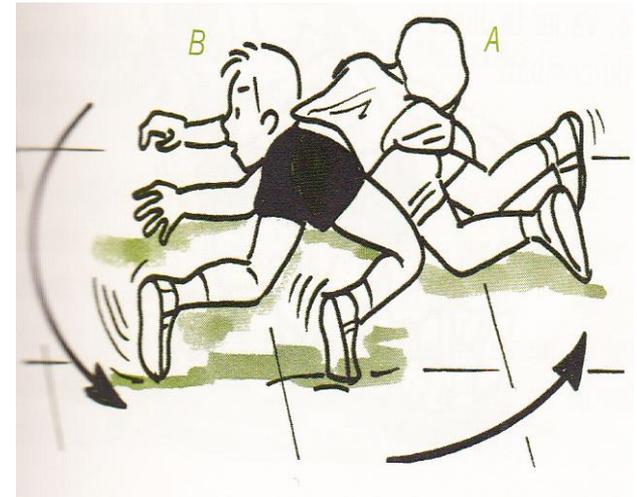
La prison

but	Le gardien empêche le prisonnier de sortir de la prison
Règles	Règles de sécurité et contrat moral Une partie du corps du prisonnier sort du cercle
Consignes	Le gardien tient le prisonnier à plat dos. Au signal du gardien, le prisonnier tente de quitter la prison
Variables	Définir les saisies de départ Durée du combat Diamètre de la prison Position de départ du prisonnier



L'horloge

but	L'aiguille doit faire un tour sur le cadran
Règles	Règles de sécurité et contrat moral A fait un tour au dessus de B et réussit à revenir à la position de départ 1 tour = 1 pts
Consignes	B est à plat ventre, A est sur lui en travers. Au signal, A essaie de faire un tour sans être bloqué
Variables	Imposer un sens de rotation Durée du combat



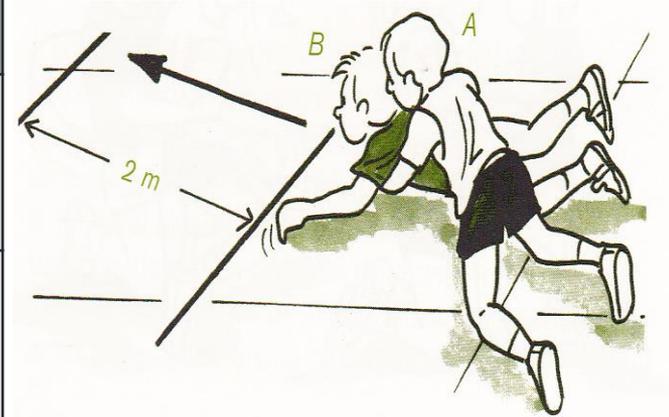
Le serpent

but Empêcher le serpent d'atteindre la seconde ligne

Règles Règles de sécurité et contrat moral
B le sol après la ligne avec une partie de son corps

Consignes A doit bloquer B durant 15s
A saisie B (à plat ventre) par la taille

Variables Durée du combat
Distance à parcourir
Saisies de départ



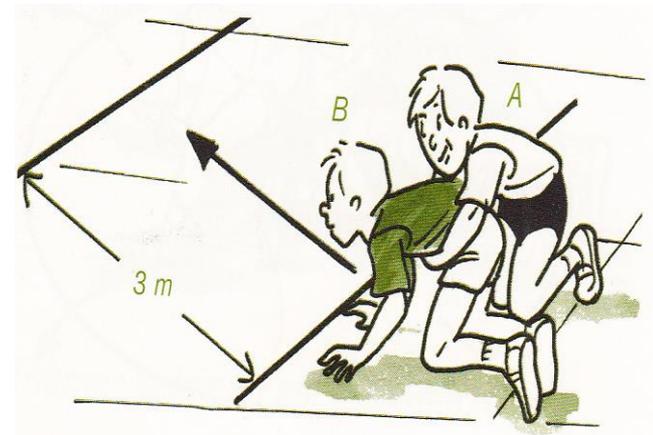
Le mouton

but Empêcher le mouton d'atteindre la seconde ligne

Règles Règles de sécurité et contrat moral
B touche le sol au-delà de la seconde ligne

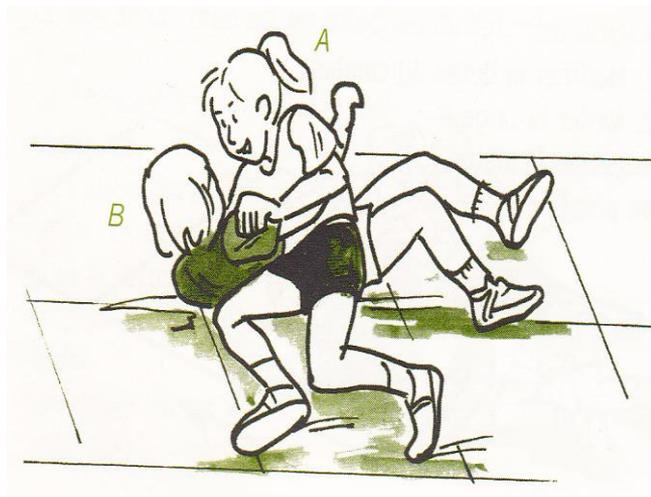
Consignes B à quatre pattes
A saisie B par la taille
15s

Variables Durée du combat
Saisies de départ



Saisir au sol (attraper au sol) / immobiliser : situation d'apprentissage

	Empêcher de se retourner
but	Empêcher l'adversaire de se mettre à plat ventre
Règles	Règles de sécurité et contrat moral A maintient les épaules de B orientées vers le sol
Consignes	A saisit B qui est couché sur le dos et se laisse faire. Au signal, B essaie de se retourner et de se mettre à plat ventre
Variables	Varier les saisies de départ Varier la durée du combat



Saisir au sol (attraper au sol) / immobiliser : situation de lutte traditionnelle

La lutte anglaise au sol

but	Passer derrière son adversaire
Règles	Règles de sécurité et contrat moral Le ventre touche le dos de l'adversaire
Consignes	Saisies assurée avant de démarrer le jeu 1 min de combat maxi
Variables	Imposer les saisies de départ Durée du combat



THÈME N°3

Saisir debout (attraper / tenir / soulever) : créer des conditions favorables à une attaque

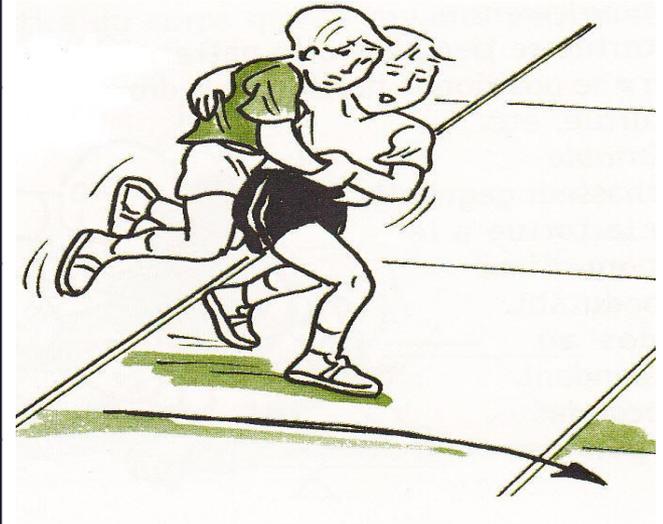
Saisir debout (attraper / tenir) : situations de découverte

	Passer les menottes
but	Tenir les saisies de départ pendant un temps déterminé
Règles	Règles de sécurité et contrat moral Le lutteur réussi à garder son prisonnier
Consignes	Un lutteur tient l'autre par les poignets Le combat commence quand les saisies sont assurées
Variables	Varié les saisies de départ



Le déménageur

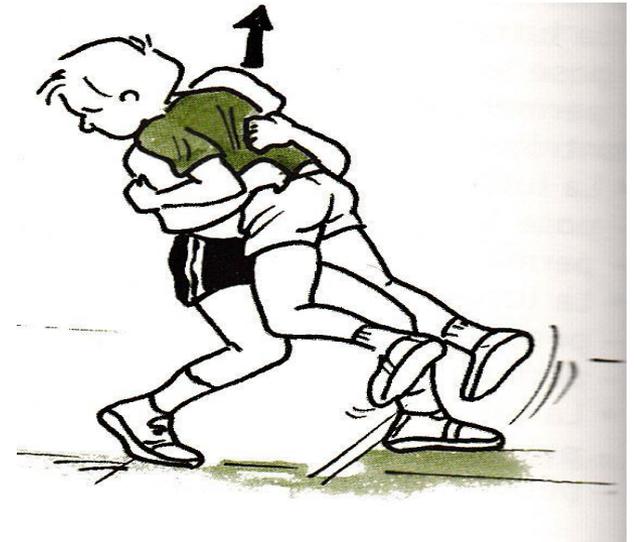
but	Transporter l'armoire de l'autre côté de la zone dans qu'elle touche le sol
Règles	Règles de sécurité et contrat moral Aucune partie de l'armoire ne touche le sol entre les deux lignes
Consignes	Le déménageur porte l'armoire de l'autre côté d'u ne zone L'armoire doit descendre pour toucher le sol
Variables	Modifier la façon de porter l'armoire Varier la largeur de la zone à traverser



Saisir debout (attraper / tenir) : situations de lutte traditionnelle

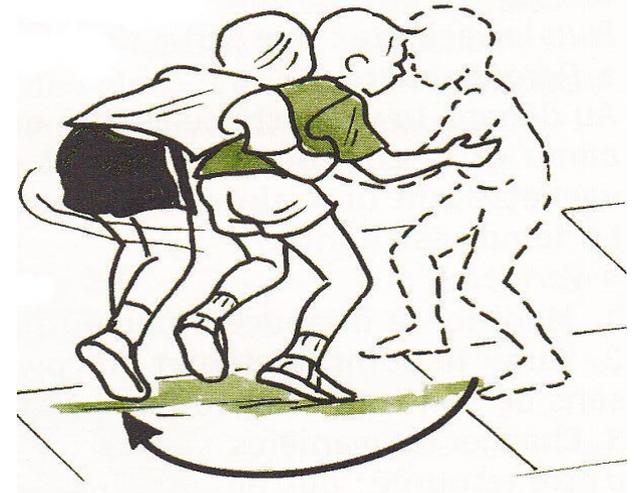
La lutte persane

but	Décoller entièrement l'adversaire du sol
Règles	Règles de sécurité et contrat moral L'adversaire ne touche plus le sol
Consignes	Les saisies sont assurées avant d débuter le combat
Variables	varier les saisies de départ Pas de saisies avant le début du combat



La lutte anglaise

but	Passer derrière son adversaire
Règles	Règles de sécurité et contrat moral Le ventre touche le dos de l'adversaire
Consignes	Chaque lutteur doit se dégager pour passer derrière son adversaire Les saisies sont assurées avant le début du combat
Variables	Imposer les saisies de départ Ne pas saisir avant le début du combat



THÈME N°4

Déséquilibrer debout, amener au sol, contrôler

Déséquilibrer debout : situations de découverte

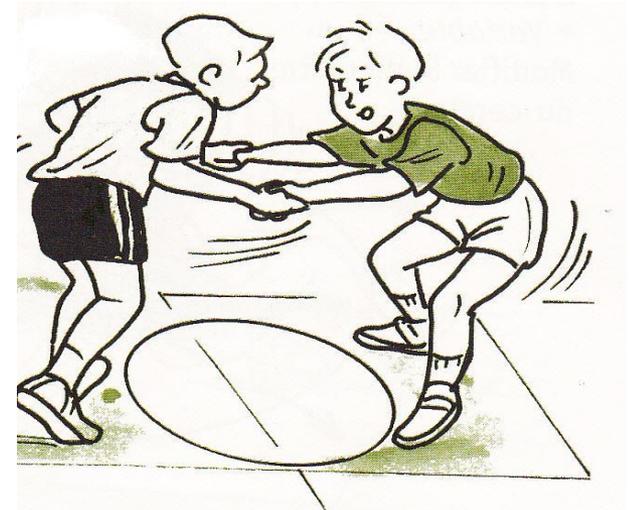
La lutte funambule

but	Obliger l'adversaire à faire un pas de côté pour se rééquilibrer ou lui faire toucher le sol avec autre chose que les pieds
Règles	Règles de sécurité et contrat moral Une partie du corps de l'adversaire touche le sol en dehors de la ligne
Consignes	Pieds sur une ligne tracée au sol Les pieds avants se touchent au départ Les lutteurs se tiennent par la main Ne pas utiliser la main libre
Variables	Ne pas se tenir Changer la saisie



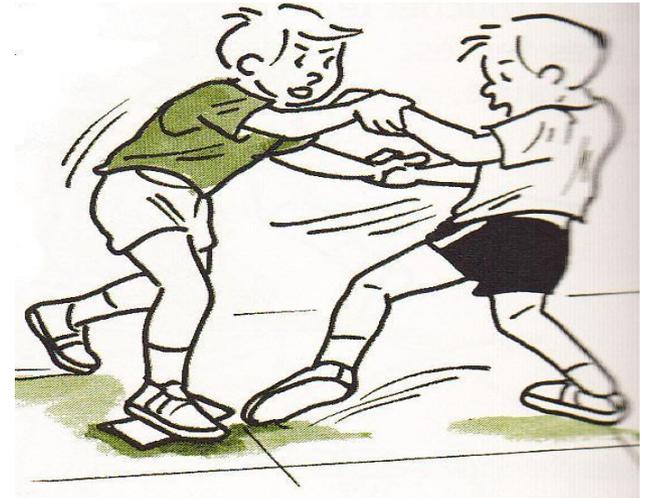
La flaque

but	Faire entrer l'adversaire dans la flaque dessinée au sol
Règles	Règles de sécurité et contrat moral Un partie du corps de l'adversaire touche le sol dans la flaque
Consignes	Les lutteurs se font face autour d'un cercle tracé au sol Le jeu débute dès qu'ils se prennent les mains
Variables	Surface de la flaque Changer les saisies



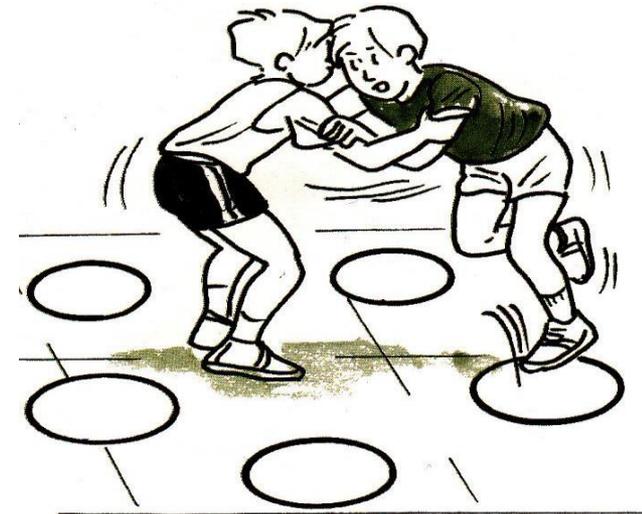
Le billet (le clou)

but	Faire ôter le pied de l'adversaire du billet
Règles	Règles de sécurité et contrat moral Le pied de l'adversaire quitte le rectangle dessiné au sol
Consignes	Les lutteurs ont le pied dans le rectangle (comme cloué) Le combat commence lorsqu'ils se saisissent
Variables	Changer les saisies de départ Différencier les statuts (un attaquant / un défenseur)



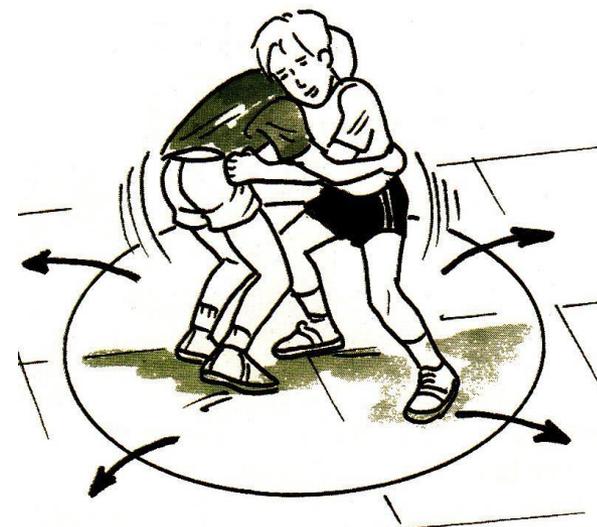
Les cibles

but	Obliger l'adversaire à mettre un pied dans l'un des cercles dessinés au sol
Règles	Règles de sécurité et contrat moral Une partie du pied adverse touche une zone interdite
Consignes	Les lutteurs se tiennent et débutent le jeu au signal
Variables	Varier le nombre de zones interdites Modifier l'emplacement des zones interdites Joueur sur le statut des lutteurs (un attaquant / un défenseur)



Déséquilibrer debout : situation d'apprentissage

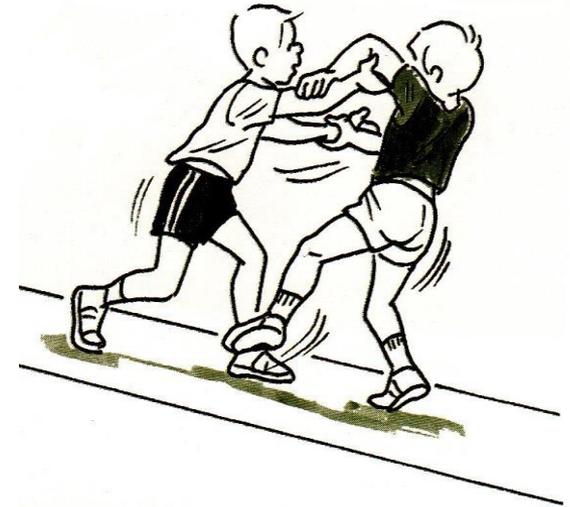
	L'horloge
but	Faire chuter l'adversaire pour l'empêcher de faire le tour du cercle
Règles	Règles de sécurité et contrat moral L'adversaire (B) touche le sol avec un troisième appui
Consignes	A dans le cercle, saisie B qui se fait Au signal, B tourne autour du cercle et résiste pour ne pas tomber. A tente de faire chuter B
Variables	Imposer les saisies de départ Déterminer un nombre de tour à effectuer Déterminer le sens de rotation



Déséquilibrer debout : situations de lutte traditionnelle

La lutte Canadienne

but	Faire sortir l'adversaire du tronc sans en sortir soi-même
Règles	Règles de sécurité et contrat moral Une partie du corps de l'adversaire touche le sol
Consignes	Toutes les saisies sur le corps sont autorisées Ne pas reculer
Variables	Largeur du tronc



La lutte Suisse

but

Mettre l'adversaire au sol

Règles

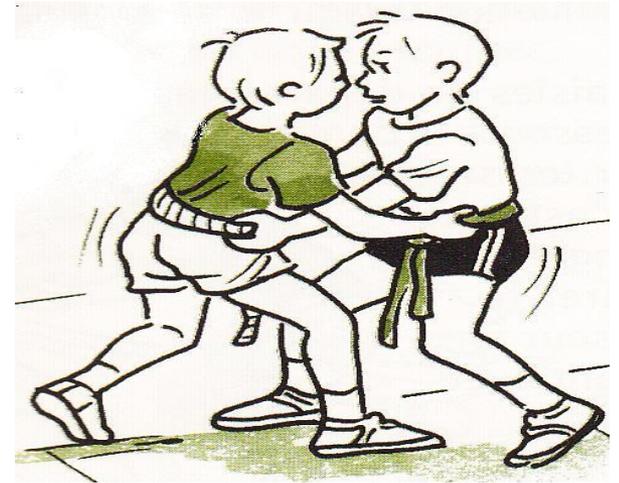
Règles de sécurité et contrat moral
Le dos de l'adversaire touche le sol

Consignes

Les lutteurs se tiennent par le short ou par une ceinture qu'ils ne peuvent lâcher tout au long du combat

Variables

Changer les parties du corps qui ne doivent pas touche le sol



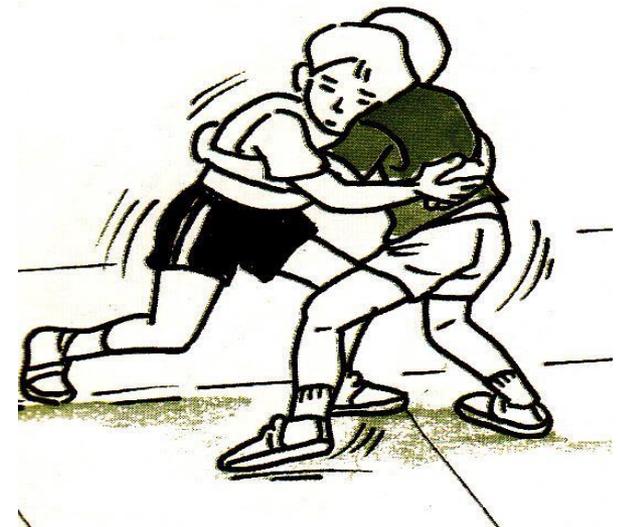
Le sumo partiel

but	Faire sortir l'adversaire du cercle
Règles	Règles de sécurité et contrat moral Une partie du corps de l'adversaire touche le sol en dehors de la zone
Consignes	Le combat débute au centre du cercle
Variables	Modifier le diamètre du cercle



La lutte corse

but	Mettre l'adversaire au sol
Règles	Règles de sécurité et contrat moral L'adversaire touche le sol avec un troisième appui
Consignes	Les lutteurs se tiennent bras dessous ceinturés les mains jointes dans le dos Ils ne doivent pas se servir des jambes mais peuvent utiliser les hanches Ne pas lâcher les saisies
Variables	Imposer les parties du corps qui ne doivent pas toucher le sol



La lutte Sénégalaise

but	Faire chuter l'adversaire sans chuter soi-même
Règles	Règles de sécurité et contrat moral Une partie du corps de l'adversaire (autre que les pieds) touche le sol Si les deux tombent, le dernier qui touche le sol gagne
Consignes	Au départ, les lutteurs se font face sans contact
Variables	Déterminer et varier les parties du corps qui ne doivent pas toucher le sol



Le sumo complet

but	Faire sortir l'adversaire du cercle, le faire tomber ou le décoller complètement du sol
Règles	Règles de sécurité et contrat moral Une partie du corps de l'adversaire (autre que les pieds) touche le sol à l'intérieur du cercle, un appui de l'adversaire sort du cercle, l'adversaire ne touche plus le sol
Consignes	Le combat débute au centre du cercle
Variables	Diamètre du cercle

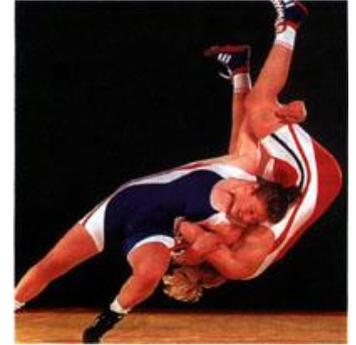


POUR ALLER PLUS LOIN

Dans les situations de combat proposées

S'inspirer du système de victoire utiliser en lutte libre

Double
possibilité de
victoire



Par
« tombé »
(2s
d'immobilisation)

L'un des deux lutteurs
à définitivement pris
l'ascendant sur l'autre



Au points,
par un
système de
cotation

L'un des deux lutteurs
à momentanément pris l'ascendant sur
l'autre

Attention à la durée du combat
Envisager le rôle d'arbitre

Exemple de situation de référence permettant de mettre en place un double système de victoire

	Type « lutte libre » (au sol puis debout et au sol)
but	Gagner par tomber ou au points
règles	Règles de sécurité Système de cotation Victoire si « tombé » Victoire au points Cf. cotation
consignes	Départ debout au centre de la zone Revenir au centre si arrêt de l'arbitre Position d'infériorité si lutteur passif...
variables	Durée du combat Système de cotation... Au sol ou debout

Cotations lutte debout :

Valeurs des actions	Position du lutteur après l'action			
0 pts	debout	Une ou deux mains au sol	Sur un genou	Sur deux genoux
1 pts Amené à terre contrôlé	À trois ou quatre pattes	À plat ventre	assis	Couché sur le côté
2 pts Attaque à terre contrée	Contre attaque			
3 pts Amené à terre contrôlé avec mise en danger immédiate	Assis et mains au sol	Sur le côté avec une main au sol	Sur le dos	
5 pts Amené à terre contrôlé avec amplitude et mise en danger immédiate	Décollement puis sur le dos			

Cotations simplifiées lutte debout :

Valeurs des actions	Position du lutteur après l'action			
0 pts	debout	Une ou deux mains au sol	Sur un genou	Sur deux genoux
1 pts Amené à terre contrôlé	À trois ou quatre pattes	À plat ventre	assis	
3 pts Amené à terre contrôlé avec mise en danger immédiate	Assis et mains au sol	Sur le côté avec une main au sol	Sur le dos	

Cotations lutte au sol :

Valeurs des actions	Position du lutteur après une attaque ou une contre attaque au sol					
Tombé = victoire (2 secondes)	Sur le dos					
1 pts Passage arrière	Ceinture par l'arrière					
1 pts Surpasser	Passer de dessous à dessus l'adversaire avec adversaire à plat ventre					
2 pts Mise en danger	Allongé sur le côté »	Assis vers l'arrière mains au sol	Allongé sur le dos bassin décollé	retourné	Contre en surpassant	Contre en renversant
1 pts supplémentaire	Mise en danger maintenue plus de 5 secondes					

Cotations simplifiées lutte au sol :

Valeurs des actions	Position du lutteur après une attaque ou une contre attaque au sol						
Tombé = victoire (2 secondes)	Sur le dos						
1 pts Passage arrière	Ceinture par l'arrière						
2 pts Mise en danger	Allongé sur le côté »	Assis vers l'arrière mains au sol	Allongé sur le dos bassin décollé	retourné	Contre en surpassant	Contre en renversant	

EXEMPLE D'UN CYCLE D'INITIATION

Débutant 8 à 10 ans

Activité : jeux de lutte	Niveau : débutant
Thème : entrer dans l'activité, règles et codes, problèmes affectifs, déséquilibrer au sol	Effectif :
Séance N° 1	Date :

Situations / exercices	durée	Objectifs / compétences	Consignes
Traversée de tapis	10	Résoudre les problèmes affectifs de contact : - avec le sol - avec l'autre Echauffement	Traverser les tapis en utilisant la technique demandée
La queue du diable à genoux	10	S'engager dans un 1X1 à distance Se déplacer Oser attaquer	Ne pas sortir de la zone de combat Respecter les règles de sécurité
Les déménageurs	10	S'engager dans l'action et accepter un contact à mi-distance	Respecter les règles de sécurité Les meubles sont passifs Assurer une saisie sécurisée
Lutte corse au sol (situation de référence)	15	Déséquilibrer au sol Accepter le corps à corps	Respecter les règles de sécurité Ne pas sortir de la zone de combat Assurer les saisies avant le combat Faire tomber l'adversaire

Activité : jeux de lutte	Niveau : débutant
Thème : problèmes affectifs, déséquilibrer au sol	Effectif :
Séance N° 2	Date :

Situations / exercices	durée	Objectifs / compétences	Consignes
La queue du diable à genoux	5	S'engager dans un 1X1 à distance	Ne pas sortir de la zone de combat Respecter les règles de sécurité
La queue du diable debout	5	Echauffement	
Le rodéo	5	Provoquer un déséquilibre	Cf. fiche exercice
Vider la brouette	5	Rester en équilibre Fin d'échauffement	
Le chasseur de tortue	10	Provoquer un déséquilibre et retourner sur le dos Maintenir l'adversaire après le renversement	Chasseur actif et tortue passive Assurer les saisies au départ
Lutte corse au sol	15	Déséquilibrer au sol Accepter le corps à corps	Respecter les règles de sécurité Ne pas sortir de la zone de combat Assurer les saisies avant le combat Faire tomber l'adversaire

Activité : jeux de lutte	Niveau : débutant
Thème : saisir au sol / immobiliser	Effectif :
Séance N° 3	Date :

Situations / exercices	durée	Objectifs / compétences	Consignes
Traverser de tapis	5	Echauffement	Consignes de l'éducateur
Chasseurs de tortues	5	Retourner un adversaire au sol, le maintenir après renversement	Cf. séance précédente
Les chasseurs de fourmis	10	Immobiliser l'adversaire au sol Améliorer la saisie Accepter le corps à corps	Les chasseurs doivent bloquer toutes les fourmis Chasseurs à genoux Fourmis à 4 pattes
Empêcher de se retourner	10	Améliorer les saisies au sol Immobiliser au sol	Cf. fiche exercice
Lutte « libre » au sol (situation de référence)	15	Déséquilibrer et immobiliser Améliorer la saisie	Pas de saisie au départ Lutteur à genoux Immobiliser l'adversaire sur le dos

Activité : jeux de lutte	Niveau : débutant
Thème : saisir au sol / immobiliser	Effectif :
Séance N° 4	Date :

Situations / exercices	durée	Objectifs / compétences	Consignes
Jeu des statues	5	Echauffement Chuter	Se déplacer et faire une statue debout, puis passage au sol
Vider la brouette	5	S'équilibrer	Cf. fiche exercice
Gulliver	10	Immobiliser au sol Améliorer les saisies	Cf. fiche exercice
Les ours et les lézards	10	Immobiliser au sol Améliorer les saisies	Les lézards tentent de pénétrer dans la grotte des ours Les ours immobilisent les lézards Tous à genoux ou à 4 pattes
Lutte « libre » au sol	15	Déséquilibrer et immobiliser Améliorer la saisie	Pas de saisie au départ Lutteur à genoux Immobiliser l'adversaire sur le dos

Activité : jeux de lutte	Niveau : débutant
Thème : saisir debout	Effectif :
Séance N° 5	Date :

Situations / exercices	durée	Objectifs / compétences	Consignes
Jeux des statues avec passage au sol	5	Echauffement + chute	Ne pas sortir de la zone de combat Respecter les règles de sécurité
Queue du diable debout	5	Déplacements / feintes / attaques	
Passer les menottes	10	Conserver la saisie	Cf. fiche exercice
Le déménageur debout	10	Saisir et arracher	Cf. fiche exercice
Lutte anglaise	15	Créer une condition d'attaque favorable	Cf. fiche exercice Variable : victoire si arrachée par l'arrière

Activité : jeux de lutte	Niveau : débutant
Thème : déséquilibrer, amener au sol, debout	Effectif :
Séance N° 6	Date :

Situations / exercices	durée	Objectifs / compétences	Consignes
Traversée des tapis	10	Echauffement	Cf. fiche exercice
Passer les menottes	5	Assurer la saisie	
La flaque	10	Créer et exploiter un déséquilibre	Cf. fiche exercice
La lutte suisse	5	Créer et exploiter un déséquilibre	Cf. fiche exercice
Sumo complet (situation de référence)	15	Créer et exploiter un déséquilibre pour : Arracher Faire tomber Faire sortir	Cf. fiche exercice

Activité : jeux de lutte	Niveau : débutant
Thème : déséquilibrer, amener au sol, debout	Effectif :
Séance N° 7	Date :

Situations / exercices	durée	Objectifs / compétences	Consignes
Traversée des tapis	10	Echauffement	
Renverser la brouette	5	Déséquilibrer / récupérer un déséquilibre	Cf. fiche exercice
Le jeu des cibles	10	Créer et exploiter un déséquilibre	Cf. fiche exercice
La lutte sénégalaise	10	Saisir et faire tomber	Cf. fiche exercice
Sumo complet (situation de référence) + système de points	15	Créer et exploiter un déséquilibre pour : Arracher Faire tomber Faire sortir	Cf. fiche exercice

Activité : jeux de lutte	Niveau : débutant
Thème : déséquilibrer, amener au sol et immobiliser	Effectif :
Séance N° 8	Date :

Situations / exercices	durée	Objectifs / compétences	Consignes
Traversée des tapis	10	Echauffement	Cf. fiche exercice
Renverser la brouette	5	Déséquilibrer / récupérer un déséquilibre	
Les chasseurs de tortues	5	Déséquilibrer au sol	
La prison	10	Immobiliser au sol Assurer les saisies	Cf. fiche exercice
La lutte sénégalaise	5	Saisir et faire tomber	Cf. fiche exercice
Lutte « libre » (situation de référence) + système de points	15	Créer et exploiter un déséquilibre pour : Faire tomber et immobiliser	Victoire si « tombé » 2 points si mise en danger 1 point si chute contrôlée 1 point si ceinturer par l'arrière

Activité : jeux de lutte	Niveau : débutant
Thème : déséquilibrer, amener au sol et immobiliser	Effectif :
Séance N° 9	Date :

Situations / exercices	durée	Objectifs / compétences	Consignes
Traversée des tapis	10	Echauffement	Cf. fiche exercice
Ecouler le cheval	5	Déséquilibrer / récupérer un déséquilibre	
Retourner la crêpe	5	Déséquilibrer et immobiliser au sol	
Le Gulliver	5	Immobiliser au sol	Cf. fiche exercice
La lutte Canadienne	10	Saisir et faire tomber Rester en équilibre	Cf. fiche exercice
Lutte « libre » (situation de référence) + système de points	15	Créer et exploiter un déséquilibre pour : Faire tomber et immobiliser	Victoire si « tombé » 2 points si mise en danger 1 point si chute contrôlée 1 point si ceinturer par l'arrière

POUR ALLER PLUS LOIN

Dans le travail technique

Travailler sur la notion de contrôle :

- Contrôler c'est :
 - Saisir
 - Mettre l'adversaire en difficulté
 - Adopter une attitude de protection
- Il s'agit donc de travailler à partir de ces situations de contrôle
- On peut mettre en évidence l'utilisation de contrôles principaux :
 - Contrôle d'une jambe
 - Contrôle des deux jambes
 - Contrôle bras intérieur
 - Contrôle bras / tête
 - Contrôle bras dessus / bras dessous

Travailler sur les apprentissages techniques :

Les techniques de lutte peuvent se définir comme des outils utiliser pour amener l'adversaire sur le dos :

Technique de lutte = contrôle (saisie) + attaque (action)

On peut définir formes d'action :

- Le hanché
- Le passage dessous
- Le décalage
- L'arrachée
- La souplesse