

CYCLE 3 Compétences EPS

et jeux de lutte



La culture sportive de la classe : l'échauffement est librement choisi par les élèves.

Références :

- Programmes de l'Ecole Primaire
- "Bagarre, vous avez dit bagarre"
Equipe EPS 69

CPC-EPS Lyon 3^{ème}
R. Reynaud - 2006

"Programmes de l'école primaire 2002 :"

OBJECTIFS :

L'EPS contribue à la transformation de soi et au développement de la personne, elle vise :

- le développement des conduites motrices*
- l'accès au patrimoine culturel*
- à mieux connaître son corps, le respecter, le garder en forme*

Il s'agira au cycle 3 d'**enrichir, diversifier, perfectionner, combiner, enchaîner** les actions motrices fondamentales du **répertoire moteur, au travers de la pratique des activités physiques, sportives et artistiques qui leur donnent tout leur sens.**

L'EPS est un support privilégié pour **parler de sa pratique** (nommer, exprimer, communiquer) sans trop empiéter sur le temps de l'activité physique, et pour **lire et écrire en classe** des textes divers (fiches, récits, documents...).

Elle permet ainsi d'acquérir des **connaissances sur l'activité** et des **connaissances sur soi**...

Elle offre également l'occasion d'acquérir des **notions** (règle, action, progrès,...) ... Elle en facilite la compréhension et l'acquisition.

L'EPS contribue à **la formation du citoyen**, en éduquant à la responsabilité et à l'autonomie. Elle offre la possibilité de jouer avec la règle, de mieux la comprendre, de la faire vivre, et d'accéder ainsi aux valeurs sociales et morales.

CYCLE 3 COMPETENCES EPS et jeux d'OPPOSITION

Compétences visées

Programmes de l'école primaire 2002 :

La compétence spécifique:

S'affronter individuellement ou collectivement :

- rencontrer un adversaire dans des jeux d'opposition duelle ;

La compétence générale principalement visée :

S'engager lucidement dans l'action :

- oser s'engager en toute sécurité, - choisir des stratégies efficaces, - contrôler ses émotions...

Les autres compétences générales permettent la construction d'un engagement lucide

par rapport aux autres et à une sécurité active,

par rapport à la connaissance de ses réussites et ses connaissances sur la lutte,

par rapport à son projet d'action, à réviser au besoin.

Appliquer et construire des principes de vie collective:

- se conduire dans le groupe en fonction de règles, - écouter et respecter les autres, coopérer...

Mesurer et apprécier les effets de l'activité :

- lecture d'indices complexes, - appréciation de ses actions, - application de principes d'action...

Construire un projet d'action :

- le formuler, - le mettre en œuvre, - s'engager contractuellement

Idée force de la compétence « s'affronter... »

SE CONSTRUIRE COMME ETRE SOCIAL

gérer le jeu et ses résultats ... accepter le risque de gagner ou de perdre.

Agir au mieux dans le groupe pour gérer le jeu et les résultats
Intégrer la REGLE , l'autre, les autres.

Règles de vie de la classe
de fonctionnement de l'activité,
de jeu, des jeux
d'organisation du groupe
d'action (≠ manières de faire pour réussir)

Rôles d'organisateur, de spectateur, de lutteur
de juge, de secrétaire, de chronométrateur,
d'attaquant, de défenseur

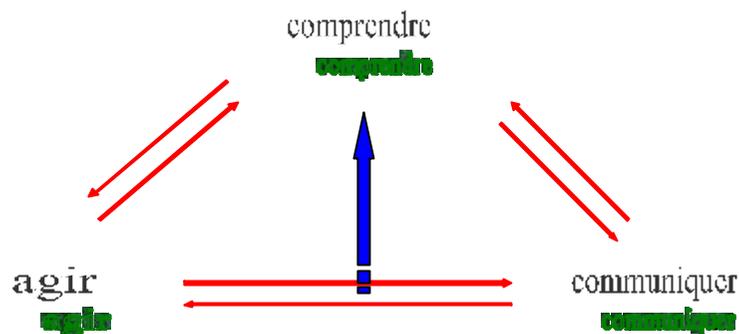
Formulation pour l'élève

" S'opposer dans le respect des règles, s'organiser
pour faire les jeux et donner les résultats »

"S'exercer pour progresser"

Démarche d'apprentissage

Les **compétences générales** pourraient être condensées dans une **démarche d'apprentissage générale** proposée par l'équipe départementale :

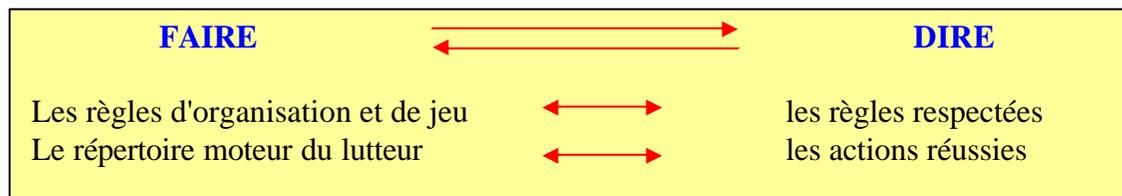


ce qui permettra d'acquérir **des connaissances**

sur l'activité : plutôt axées sur *la connaissance des règles de jeu et la connaissance du répertoire moteur du lutteur*

sur soi : axées sur ce que j'ai appris et retenu
*les règles respectées,
mes actions réussies de lutteur
en relation à mes manières de faire,
mes progrès...*

Pour cela, mettre en relation



Le SENS de l'activité :

ce qui organise les conduites motrices,

le problème à résoudre...

Remporter l'enjeu (essayer de gagner) mais dans le respect de l'autre et des règles.

Cf : « définition de l'activité lutte »

DEFINITION DE L'ACTIVITE LUTTE

d'après le document départemental – ARIP 69

L'ESSENTIEL de l'activité :

Comprendre le ...

SENS

s'opposer pour vaincre, dominer son adversaire dans le respect des règles, de l'autre
→ REGLES D'OR : ne pas se faire mal
ne pas faire mal aux autres
ne pas se laisser faire mal

efficacité

En développant des ...

FORMES MOTRICES

FORMES SOCIALES

- d'opposition
- attraper, tenir, maintenir,
 - pousser, tirer, tourner,
 - soulever, porter, retourner,
 - appuyer, fixer,

en utilisant les mains, les jambes, et tout le corps

dans 4 DIRECTIONS fondamentales :
faire toucher terre
priver de liberté d'action
fixer au sol
exclure de son territoire

- de rôles :
- combattant, spectateur,
 - juge, secrétaire, chronométrateur,
- d'organisation :
- intergroupes, interclasses,
 - rencontre, démonstration, compétition, spectacle

Les règles :

Les 3 règles de sécurité : ce sont les **règles d'or** de la lutte (cf. : document départemental)

- | | |
|------------------------------------|---|
| Ne pas se faire mal | (jouer sur les tapis, s'arrêter si on sort de la zone de combat, reprendre le jeu au centre) |
| Ne pas faire mal à l'autre | (ne pas gigoter des pieds, ne pas donner de coups mais faire des prises à tenir et maintenir) (ne pas faire de prises à la tête ni au cou, étranglement interdit) |
| Ne pas se laisser faire mal | (frapper 2 fois le sol avec sa main si on a mal, mais il y a problème si l'enjeu n'est pas accepté car on frappe le sol pour ne pas perdre, faire reconnaître alors si la prise était autorisée ou non) |

Les 3 règles de fonctionnement de l'activité :

- | | |
|----------------------------|--|
| Un espace de jeu | (zone de combat délimitée par des tapis et zone d'attente ou d'observation) |
| Une durée de jeu | (respecter début et fin de combat) |
| Une attitude de ... | |
| respect | (respect des règles, de l'autre, du matériel...) |
| concentration | (se tenir prêt pour jouer en se mettant en position de départ...) |
| préparation | (à la fin du jeu se préparer pour la suite, sans faire attendre les autres...) |

Les 3 règles de jeu :

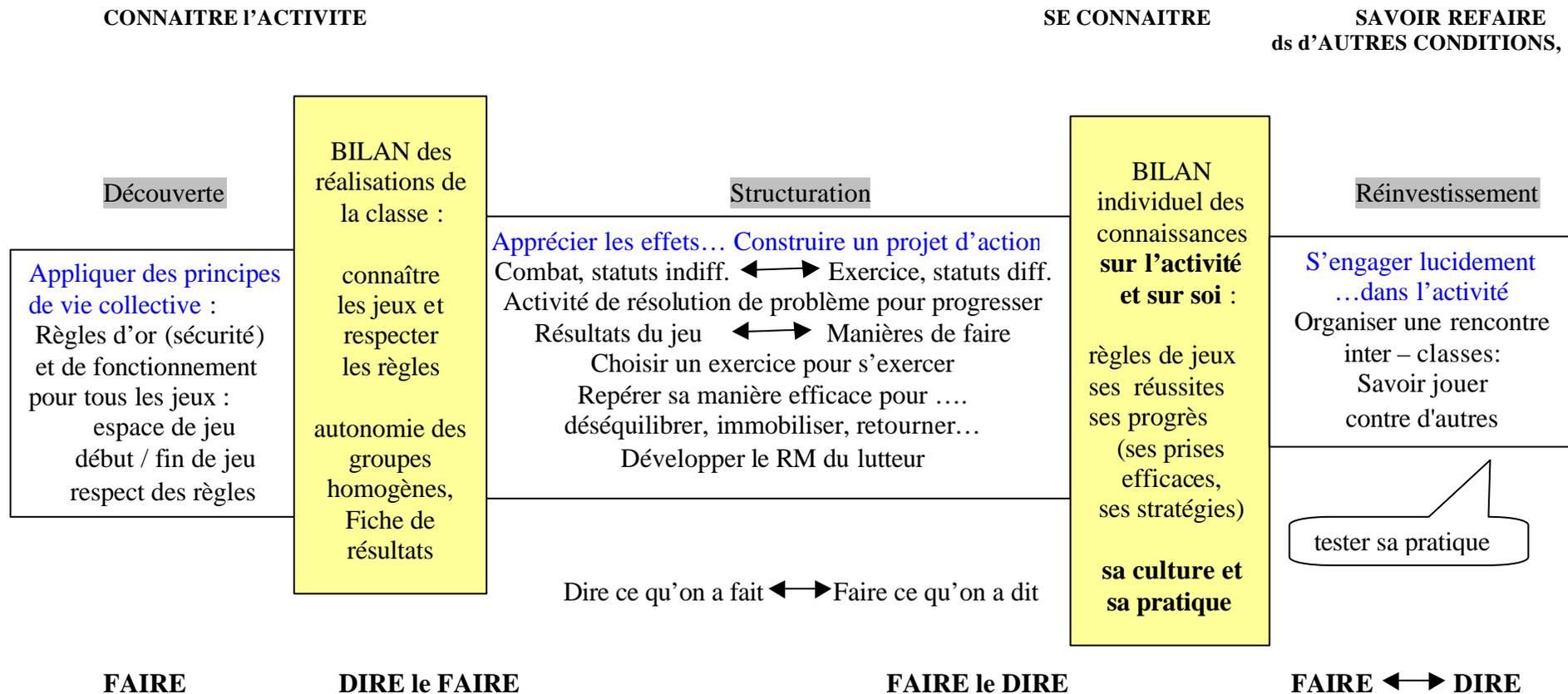
- | | |
|-------------------------------|--|
| un dispositif | (du matériel et des organisations, des rôles) |
| un but | (en terme d'action ou d'enchaînement d'actions : immobiliser, retourner et/ou fixer) |
| un critère de réussite | (pour connaître el résultat du jeu) |

Matériel nécessaire pour une pratique scolaire

18 tapis dans l'idéal, 12 tapis au minimum pour une classe de 24 élèves .
4 jeux de foulards ou chasubles de couleur différente pour identifier les équipes dans les luttes collectives.

Module d'apprentissage : un exemple

CS3 : S'affronter individuellement ou collectivement.





retourner et fixer au sol

Un combat

**LUTTE
CYCLE 3
CE2**

**S'affronter
collectivement
puis
individuellement**

DEMARCHE : dans ce cycle, l'enfant structure ses conduites en analysant son activité ;
il établit des relations entre ses manières de faire et le résultat de son action.

COMPETENCE EPS : **S'affronter individuellement ou collectivement.**

EXEMPLE DE MODULE D'APPRENTISSAGE :

1/ Découverte de l'activité : **Appliquer et construire des principes de vie collective**

2 surfaces de 6 à 8 tapis, 4 équipes de 3 lutteurs par surface, des foulards B, R, J, V.
Présenter les règles d'or (sécurité) et les règles de fonctionnement (cf. page 7)

ECHAUFFEMENTS : **1^{ère} règle d'or → ne pas se faire mal** = jouer sur les tapis
tirer les sacs, rouler la boule, le tonneau,
le bateau, la bascule, la brouette, le traîneau

JEUX D'APPROCHE GROUPELE : **2^{ème} règle d'or → ne pas faire mal aux autres**
= ce qui est permis, ce qui ne l'est pas

Des situations de la 2^{ème} étape du document départemental :

1 seule action, à statuts différenciés (attaquant / défenseur),

1 équipe x 1 équipe, temps de jeu limité,

AFFICHE pour résultats collectifs

Défendre le trésor
Sortir les ours
Retourner les tortues

| B | R | V | J |
|---|---|---|---|
| | ○ | ○ | ○ |
| | | ○ | ○ |
| | | ○ | |

Bilan : sur les règles, sont-elles respectées ?
sur le résultat, il y a un gagnant et un perdant.

2/ Structuration :

Petites surfaces de 3 tapis, 4 lutteurs par surfaces (2 lutteurs et 2 arbitres)

2.1/ **Mesurer les effets de l'activité**

a - ECHAUFFEMENTS :
se repousser dos à dos, les porter à 2, le cavalier, le rodéo

b - JEUX DUELS :
Des situations de la 2^{ème} étape du document départemental
1 seule action, à statuts indifférenciés (2 lutteurs) = le combat
1 puis 2 actions, à statuts différenciés (attaquant/défenseur) = l'entraînement
Alterner combats et entraînements ou exercices

FICHE pour des résultats individuels

Les combats:

- Retourner l'autre sur le dos
- Repousser l'autre dans son camp

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | A | B | C | D |
| A | | | | |
| B | | | | |
| C | | | | |
| D | | | | |

Bilan : sur les règles, sont-elles respectées,
sur le résultat, il y a un gagnant et un perdant

Les exercices en Att/Déf. :

- Retourner l'autre
- Repousser l'autre
- Maintenir l'autre au sol
- Maintenir l'autre dans une zone

Chercher les manières efficaces pour retourner ou immobiliser...

Bilan : sur les manières de faire, → les prises les plus efficaces

En posant 3 questions pour définir les techniques les plus efficaces

- qu'est ce que je prends ? le bras, la jambe, la taille...
les 2 jambes, un bras et une jambe
- avec quoi ? une main et un bras, mes 2 bras
mon bras et une jambe
- qu'est ce que je fais ? je tire, je pousse, j'appuie,
je tourne, soulève, retourne...

2.2/ Construire un projet d'action

a - ECHAUFFEMENTS :

Choisir son échauffement parmi ceux que l'on connaît, ou bien
répéter 5 fois de suite la prise la plus efficace pour moi, avec opposition raisonnée.

b - JEUX DUELS :

Des situations de la 3^{ème} étape du document départemental

2 actions, à statuts indifférenciés (2 lutteurs) = le combat

2 actions, à statuts différenciés (attaquant/défenseur) = l'entraînement

Alterner combats et entraînements ou exercices

FICHE pour des résultats individuels

Les combats:

- Retourner et fixer sur le dos
- Repousser et maintenir dans le camp adverse

On peut introduire la règle de l'avantage ou les pénalités

Bilan : sur les règles, sont-elles respectées ?

sur le résultat, il y a un gagnant et un perdant

Les exercices en Att/Déf. :

choisir son entraînement parmi

Retourner sur le dos et fixer 3 secondes

Repousser l'autre dans son camp et l'y maintenir 3 secondes

Déséquilibrer l'autre et le maintenir au sol 3 secondes

Bilan : sur sa manière de faire, → la prise la plus efficace pour soi

Les stratégies de combat pour gérer ses efforts et la durée

3/ Réinvestissement :

S'engager lucidement dans l'action

la préparation de la rencontre :

10 équipes de 2 à 3 lutteurs (voir fiche résultats page 18)

Les combats:

Retourner et fixer sur le dos

Repousser et maintenir dans le camp adverse

| | | équipe des X | | |
|--------------|-----|--------------|---|---|
| | | Nom | | |
| équipe des Y | Nom | | | |
| | | 1 | 8 | 6 |
| | | 4 | 2 | 9 |
| | 7 | 5 | 3 | |

la rencontre interclasses USEP

5 équipes de 4 à 5 lutteurs (cf. doc USEP Lyon pages 19/20)

dossier complet disponible sur le site de circonscription à la page:

centre ressource / Education Physique et Sportive / cycle 3 / production en circonscription

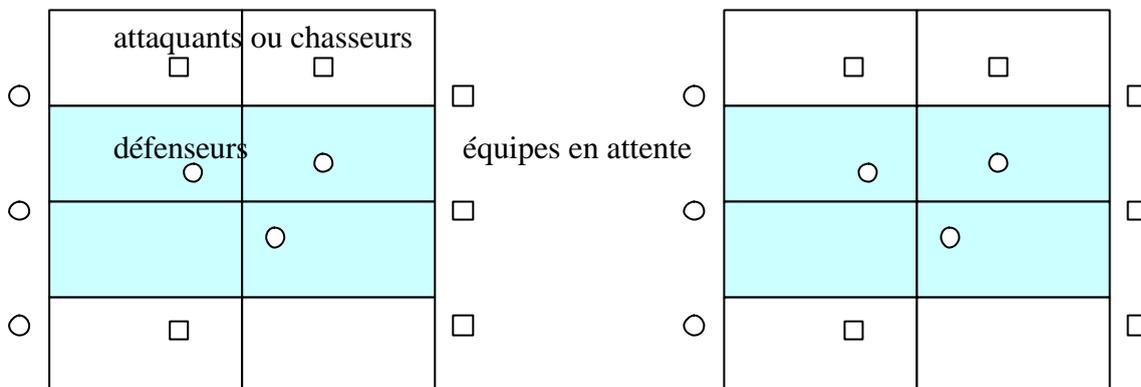
CE2

Les situations de JEUX COLLECTIFS

1/ Découverte de l'activité :

Appliquer et construire des principes de vie collective

Dispositif :



But et critères de réussite :

Sortir les ours

Départ: à 4 pattes

But : Chasseurs : au signal, entrer dans la tanière pour faire sortir les ours

Ours : empêcher d'être sorti de la tanière

CR : 1 ours est sorti quand il n'a plus de contact avec la tanière

Fin : lorsque tous les ours sont dehors (variante : limiter le temps de jeu)

(rotation des rôles : ours \leftarrow \rightarrow chasseurs)

Retourner les tortues

Départ: tortues à 4 pattes, chasseurs à genoux

But : Chasseurs : au signal, aller renverser les tortues pour les mettre sur le dos

Tortues : ne pas être mises sur le dos

CR : lorsqu'une tortue est sur le dos (elle ne peut donc plus se remettre à 4 pattes)

Fin : lorsque toutes les tortues sont sur le dos (variante : limiter le temps de jeu)

(rotation des rôles : tortues \leftarrow \rightarrow chasseurs)

Défendre le trésor

Départ: à 4 pattes,

But : attaquants : au signal, aller prendre le ballon pour le ramener dans son camp

défenseur : empêcher les attaquants de prendre le ballon

Gain : pour les attaquants s'ils ont ramené le ballon dans leur camp, avant la fin du jeu

pour les défenseurs, si à la fin du jeu, ils ont encore le ballon dans leur camp

Durée : 1 à 2 minutes de jeu (rotation des rôles : attaquants \leftarrow \rightarrow défenseurs)

| | | | |
|------|-------|-------|------|
| BLEU | ROUGE | JAUNE | VERT |
| | | | |

Jeux collectifs

Jeux duels

| | | | | |
|------------------------|----------|----------|----------|----------|
| attaquant défenseur | A | B | C | D |
| A | | | | |
| B | | | | |
| C | | | | |
| D | | | | |
| totaux | | | | |

CE2

Les situations de DUELS

2/ Structuration :

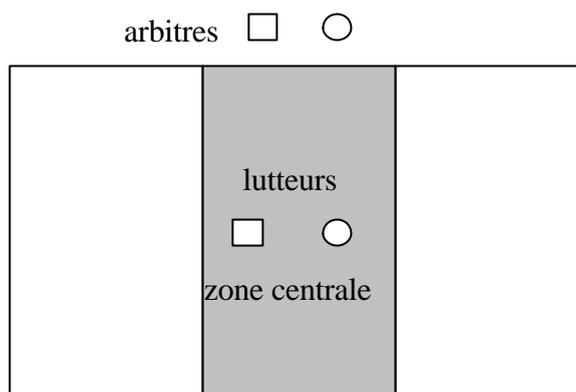
2.1/ Mesurer les effets de l'activité

Dispositif :

Départ des jeux :
2 lutteurs face à face,
à genoux.
(s'il n'y a pas une
autre proposition)

Durée des combats = 1mn

Voir fiche des résultats



But et critères de réussite :

Combats

Retourner l'autre sur le dos

Le premier qui a retourné l'autre a gagné

On a retourné l'autre lorsque les 2 épaules touchent le sol en même temps

Repousser l'autre dans son camp

Le premier qui sort l'autre de la zone centrale a gagné.

On a sorti l'autre lorsque la totalité du corps de l'adversaire a franchi la limite de la zone centrale.

Exercices en attaque/défense

Retourner l'autre

But : Attaquant : retourner l'autre

Défenseur : empêcher l'autre de me retourner

CR : Attaquant : avant la fin du combat, les 2 épaules de l'adversaire touchent le sol.

Défenseur : les 2 épaules n'ont jamais touché le sol en même temps.

Repousser l'autre

But : Attaquant : sortir l'autre de la zone centrale

Défenseur : empêcher l'autre de me sortir

CR : Attaquant : avant la fin du combat, le corps de l'adversaire est entièrement sorti

Défenseur : à la fin, une partie de mon corps est encore sur le tapis central.

Maintenir l'autre au sol

Départ : l'attaquant tient comme il veut le défenseur au sol

But : Attaquant : aplatir l'autre au sol

Défenseur : chercher à se mettre debout

CR : Défenseur : avant la fin du combat, être debout, sur ses deux pieds.

Attaquant : à la fin, autre chose que les pieds de l'adversaire touche le sol

Maintenir l'autre dans une zone

Départ : l'attaquant tient comme il veut le défenseur sur le tapis central

But : Attaquant : maintenir l'autre dans la zone centrale, l'empêcher de sortir.

Défenseur : chercher à sortir du tapis central.

CR : Défenseur : avant la fin du combat, être sorti du tapis central, entièrement.

Attaquant : à la fin, une partie du corps du défenseur n'a pas franchi la limite.

2.2/ Construire un projet d'action

Les combats

Retourner et fixer sur le dos 3 secondes

Retourner l'adversaire sur le dos et le fixer tout en l'empêchant d'en faire autant

Victoire par « tomber », les épaules 3 secondes au sol,

ou à la fin du combat celui qui est en position dominante.

Repousser et maintenir dans le camp adverse 3 secondes

Repousser l'adversaire dans son camp, tout en l'empêchant d'en faire autant.

Victoire pour celui qui maintient l'adversaire dans son camp pendant 3 secondes,

ou à la fin du combat celui qui est en position dominante.

Exercices en attaque/défense

Choisir son entraînement parmi

Retourner sur le dos et fixer 3 secondes

But : Attaquant : retourner l'autre

Défenseur : empêcher l'autre de me retourner

CR : Attaquant : avant la fin du combat, les 2 épaules de l'adversaire touchent le sol.

Défenseur : les 2 épaules n'ont jamais touché le sol en même temps.

Repousser l'autre dans son camp et l'y maintenir 3 secondes

But : Attaquant : sortir l'autre de la zone centrale

Défenseur : empêcher l'autre de me sortir

CR : Attaquant : avant la fin du combat, le corps de l'adversaire est entièrement sorti

Défenseur : à la fin, une partie de mon corps est encore sur le tapis central.

Déséquilibrer l'autre et le maintenir au sol 3 secondes

But : Attaquant : immobiliser l'autre au sol

Défenseur : chercher à rester ou se remettre à genoux

CR : Attaquant : maintenir l'autre au sol pendant 3 ' dans n'importe quelle position.

Défenseur : à la fin du jeu, être encore sur les genoux.

combats

| | | | | |
|-----------------|----------|----------|----------|----------|
| aller retour | A | B | C | D |
| A | | | | |
| B | | | | |
| C | | | | |
| D | | | | |
| totaux | | | | |

Préparation de la rencontre à 2 classes 10 équipes de 2 à 3 lutteurs
 RESULTATS des EQUIPES : **A B C D E** (entourer le niveau de l'équipe)

| | | | | |
|--------------|--|--------------|---|---|
| | | équipe des X | | |
| | | Nom | | |
| Nom | | | | |
| équipe des Y | | 1 | 8 | 6 |
| | | 4 | 2 | 9 |
| | | 7 | 5 | 3 |

Voir les consignes de la fiche rencontre pour remplir les résultats

CE2 la rencontre interclasses USEP

(cf. doc USEP 69) 5 équipes de 4 à 5 lutteurs
et sa préparation 10 équipes de 2 à 3 lutteurs

RETOURNER ET FIXER

Départ: Face à face à genoux Sortie du tapis : reprendre la position de départ
- Retourner = 1 point (les 2 épaules touchent le sol en même temps)
- Gain du match = adversaire fixé sur le dos 3 secondes, les 2 épaules touchant le sol...
Le décompte des points n'intervient que s'il n'y a pas eu « fixer sur le dos »

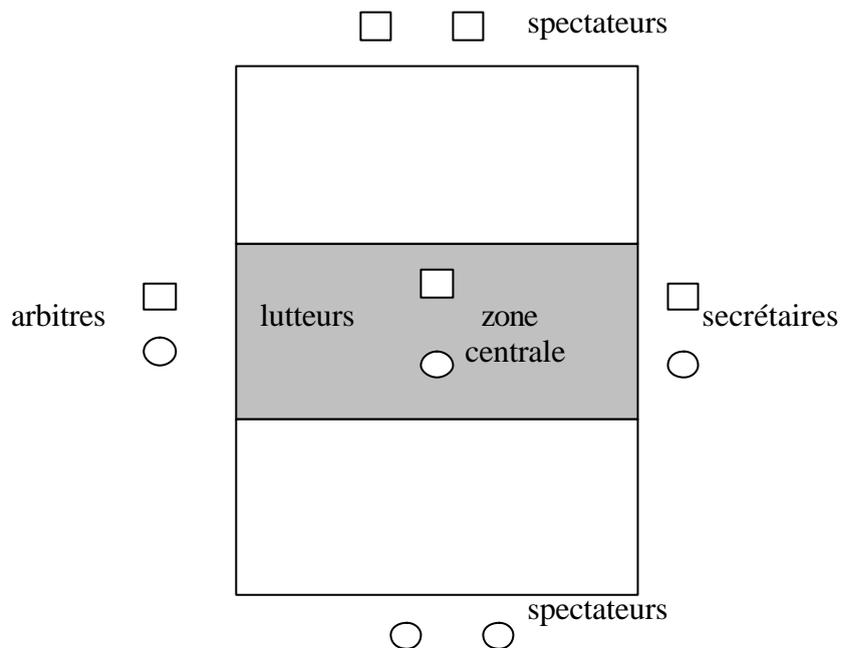
REPOUSSER ET MAINTENIR DANS LE CAMP ADVERSE

Départ: Face à face à genoux
- Repousser = 1 point pour celui qui a repoussé son adversaire dans son camp
- Gain du match = maintenir son adversaire dans le camp adverse,
dans n'importe quelle position au sol, pendant 3 secondes.

DISPOSITIF CE

Exemple :
pour 2 équipes A
3 tapis minimum

combat d'une minute



CONSIGNES de SECURITE

Pas de coups portés (tête, pied, main)

PENALITES

1 point de pénalité est possible pour → non respect de la règle d'or
→ refus de combat

Les pénalités ne sont prises en compte que s'il y a match nul après décompte des points
3 pénalités entraînent la disqualification.

USEP LYON LUTTE CE rencontres à 2 classes
Constituer 5 équipes de niveau

RESULTATS des EQUIPES : **A B C D E** (entourer le niveau de l'équipe)

| | | Classe des X | | | | |
|--------------|-----|--------------|----|----|----|----|
| | | Nom | | | | |
| Classe des Y | Nom | | | | | |
| | | 2 | 6 | 18 | 22 | 14 |
| | | 10 | 1 | 7 | 15 | 23 |
| | | 24 | 11 | 3 | 8 | 19 |
| | | 20 | 17 | 13 | 4 | 9 |
| | 16 | 21 | 25 | 12 | 5 | |

Respecter l'ordre des combats.

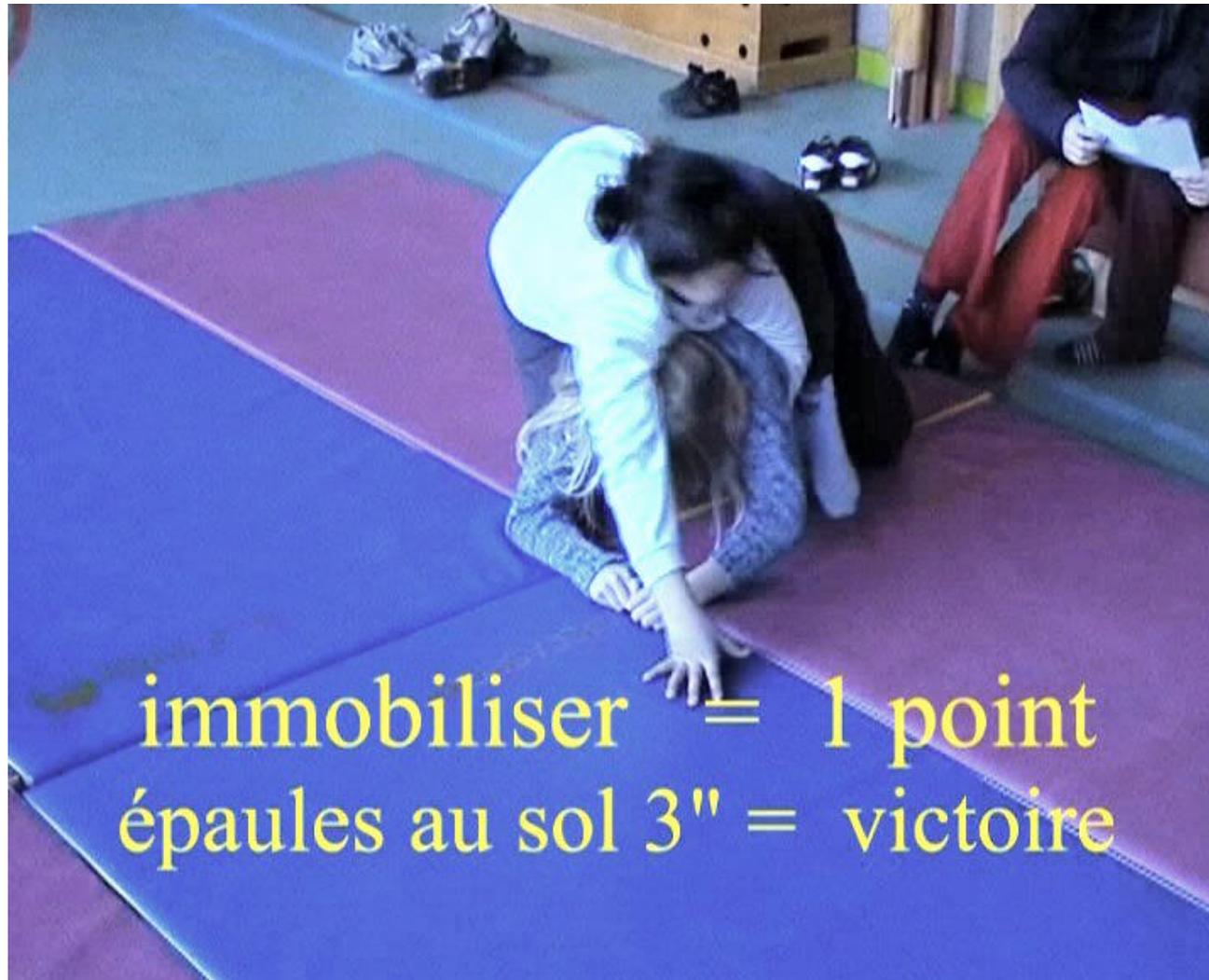
Les 2 prénoms qui suivent immédiatement les combattants sont secrétaires (1 élève de chaque classe)

Les 2 suivants sont arbitres.

Mettre la lettre du vainqueur (exemple X ou Y) dans la case correspondant au combat qui a eu lieu (ou une croix de la couleur du vainqueur).

Mettre N pour nul (ou barrer la case).

| RESULTATS des EQUIPES | |
|-----------------------|-------------|
| TOTAL des X | TOTAL des Y |
| | |



Le combat complet

**LUTTE
CYCLE 3
CM1/2**

**S'affronter
individuellement**

DEMARCHE: dans ce cycle, l'enfant structure ses conduites en analysant son activité ;
il établit des relations entre ses manières de faire et le résultat de son action.

COMPETENCE EPS: **S'affronter individuellement.**

EXEMPLE DE MODULE D'APPRENTISSAGE :

1/ Découverte de l'activité : **Appliquer et construire des principes de vie collective**

Petites surfaces de 3 tapis, 4 lutteurs par surfaces (2 lutteurs et 2 arbitres)
Présenter les règles d'or (sécurité) et les règles de fonctionnement (cf. page 7)
Un jeu différent sur chaque surface, voir fiches des jeux p.24, rotation des groupes

ECHAUFFEMENTS : **1^{ère} règle d'or → ne pas se faire mal** = jouer sur les tapis
tirer les sacs, rouler la boule, le tonneau,
le bateau, la bascule, la brouette, le cavalier

JEUX DUELS : **2^{ème} règle d'or → ne pas faire mal aux autres**
= ce qui est permis, ce qui ne l'est pas

Des situations de la 2^{ème} étape du document départemental
1 seule action, à statuts différenciés (attaquant / défenseur),
Temps de jeu limité, 30s à 1mn
FICHE pour résultats individuels

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | A | B | C | D |
| A | | | | |
| B | | | | |
| C | | | | |
| D | | | | |

Aplatir l'autre au sol/se relever
Retourner/résister
Sortir l'autre de la surface/résister
Immobiliser dans la surface/sortir
Prendre le foulard/empêcher

Bilan : sur les règles, sont-elles respectées ?
sur le résultat, il y a un gagnant et un perdant.

2/ Structuration :

2.1/ **Mesurer les effets de l'activité**

a - ECHAUFFEMENTS :
se repousser dos à dos, les porter à 2, le traîneau, le rodéo

b - JEUX DUELS :
Des situations de la 2^{ème} étape du document départemental
1 seule action, à statuts indifférenciés (2 lutteurs) = le combat
1 puis 2 actions, à statuts différenciés (attaquant/défenseur) = l'entraînement
Alterner combats et entraînements ou exercices

FICHE pour des résultats individuels

Les combats:

Retourner l'autre sur le dos
Repousser l'autre dans son camp
Immobiliser l'autre 3 secondes

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | A | B | C | D |
| A | | | | |
| B | | | | |
| C | | | | |
| D | | | | |

Bilan : sur les règles, sont-elles respectées ?
sur le résultat, il y a un gagnant et un perdant.

Les exercices en Att/Déf. :

Retourner sur le dos et fixer 3 secondes
Repousser l'autre dans son camp et l'y maintenir 3 secondes
Déséquilibrer l'autre et le maintenir au sol 3 secondes

Chercher les manières efficaces pour retourner ou immobiliser...

Bilan : sur les manières de faire, → les prises les plus efficaces
En posant 3 questions pour définir les techniques les plus efficaces

- qu'est ce que je prends ? le bras, la jambe, la taille...
les 2 jambes, un bras et une jambe
- avec quoi ? une main et un bras, mes 2 bras
mon bras et une jambe
- qu'est ce que je fais ? je tire, je pousse, j'appuie,
je tourne, soulève, retourne...

2.2/ **Construire un projet d'action**

a - ECHAUFFEMENTS :

Choisir son échauffement parmi ceux que l'on connaît, ou bien
répéter 5 fois de suite la prise la plus efficace pour moi, avec opposition raisonnée.

b - JEUX DUELS :

Des situations de la 3^{ème} étape du document départemental
2 actions, à statuts indifférenciés (2 lutteurs) = le combat
2 actions, à statuts différenciés (attaquant/défenseur) = l'entraînement
Alterner combats et entraînements ou exercices
FICHE pour des résultats individuels

Les combats :

Retourner et fixer sur le dos 3 secondes
Repousser et maintenir dans le camp adverse 3 secondes
Déséquilibrer l'autre et l'immobiliser au sol 3 secondes

On peut introduire la règle de l'avantage ou les pénalités

Bilan : sur les règles, sont-elles respectées,
sur le résultat, il y a un gagnant et un perdant

Les exercices en Att/Déf. :

choisir son entraînement parmi

Retourner sur le dos et fixer 3 s

Repousser l'autre dans son camp et l'y maintenir 3s

Déséquilibrer l'autre et le maintenir au sol 3s

Bilan : sur sa manière de faire, → la prise la plus efficace pour soi
sur les stratégies de combat pour gérer ses efforts sur la durée

3/ Réinvestissement :

S'engager lucidement dans l'action

la préparation de la rencontre :
10 équipes de 2 à 3 lutteurs (voir fiche résultats page 29)

Le combat complet

immobiliser = 1point

maintenir les épaules au sol = victoire par tomber

| | | équipe des X | | |
|--------------|-----|--------------|---|---|
| | | Nom | | |
| équipe des Y | Nom | | | |
| | | 1 | 8 | 6 |
| | | 4 | 2 | 9 |
| | 7 | 5 | 3 | |

la rencontre interclasses USEP

5 équipes de 4 à 5 lutteurs (cf. doc USEP Lyon pages 30/31)

dossier complet disponible sur le site de circonscription à la page:

centre ressource / Education Physique et Sportive / cycle 3 / production en circonscription

CM

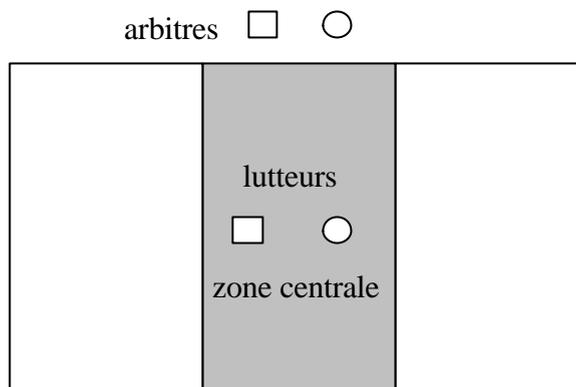
Les situations de DUELS

Dispositif :

Départ des jeux :
2 lutteurs face à face,
à genoux.
(s'il n'y a pas une
autre proposition)

Durée des combats = 1mn

Voir fiche des résultats



But et critères de réussite :

1/ Découverte de l'activité :

[Appliquer et construire des principes de vie collective](#)

Exercices en attaque/défense

Aplatir l'autre au sol/se relever

Départ : l'attaquant tient comme il veut le défenseur au sol

But : Attaquant : aplatir l'autre au sol

Défenseur : chercher à se mettre debout

CR : Défenseur : avant la fin du combat, être debout, sur ses deux pieds.

Attaquant : à la fin, autre chose que les pieds de l'adversaire touche le sol

Retourner/résister

But : Attaquant : retourner l'autre

Défenseur : empêcher l'autre de me retourner

CR : Attaquant : avant la fin du combat, les 2 épaules de l'adversaire touchent le sol.

Défenseur : les 2 épaules n'ont jamais touché le sol en même temps.

Sortir l'autre de la surface/résister

But : Attaquant : sortir l'autre de la zone centrale

Défenseur : empêcher l'autre de me sortir

CR : Attaquant : avant la fin du combat, le corps de l'adversaire est entièrement sorti

Défenseur : à la fin, une partie de mon corps est encore sur le tapis central.

Immobiliser dans la surface/sortir...

Départ : l'attaquant tient comme il veut le défenseur sur le tapis central

But : Attaquant : maintenir l'autre dans la zone centrale, l'empêcher de sortir.

Défenseur : chercher à sortir du tapis central.

CR : Défenseur : avant la fin du combat, être sorti du tapis central, entièrement.

Attaquant : à la fin, une partie du corps du défenseur n'a pas franchi la limite.

Prendre le foulard/empêcher... (variante : changer la place du foulard)

Départ : le défenseur enfle le foulard à la ceinture, dans le dos.

But : Attaquant : immobiliser l'autre pour lui prendre le foulard.

Défenseur : empêcher l'autre de me prendre le foulard.

CR : Attaquant : avant la fin du combat, le foulard est attrapé.

Défenseur : à la fin, le foulard est encore à la ceinture.

2/ structuration

2.1/ Mesurer les effets de l'activité

Exercices en attaque/défense

Retourner sur le dos et fixer 3 secondes

But : Attaquant : retourner l'autre

Défenseur : empêcher l'autre de me retourner

CR : Attaquant : avant la fin du combat, les 2 épaules de l'adversaire touchent le sol.

Défenseur : les 2 épaules n'ont jamais touché le sol en même temps.

Repousser l'autre dans son camp et l'y maintenir 3 secondes

But : Attaquant : sortir l'autre de la zone centrale

Défenseur : empêcher l'autre de me sortir

CR : Attaquant : avant la fin du combat, le corps de l'adversaire est entièrement sorti

Défenseur : à la fin, une partie de mon corps est encore sur le tapis central.

Déséquilibrer l'autre et le maintenir au sol 3 secondes

But : Attaquant : immobiliser l'autre au sol

Défenseur : chercher à rester ou se remettre à genoux

CR : Attaquant : maintenir l'autre au sol pendant 3 ' dans n'importe quelle position.

Défenseur : à la fin du jeu, être encore sur les genoux.

Combats

Retourner l'autre sur le dos

Le premier qui a retourné l'autre a gagné

On a retourné l'autre lorsque les 2 épaules touchent le sol en même temps

Repousser l'autre dans son camp

Le premier qui sort l'autre de la zone centrale a gagné.

On a sorti l'autre lorsque la totalité du corps de l'adversaire a franchi la limite de la zone centrale.

| | | | | |
|--------------------------------------|----------|----------|----------|----------|
| attaquant défendeur | A | B | C | D |
| A | | | | |
| B | | | | |
| C | | | | |
| D | | | | |

| | | | | |
|-------------------------------|----------|----------|----------|----------|
| aller retour | A | B | C | D |
| A | | | | |
| B | | | | |
| C | | | | |
| D | | | | |

2.2/ Construire un projet d'action

Exercices en attaque/défense

Choisir son entraînement parmi les exercices connus (patrimoine culturel de la classe)
On peut complexifier en rajoutant un point à l'attaquant chaque fois qu'il réussit la 1^{ère} action.
(voir rencontre USEP CE2)

Combats

Retourner et fixer sur le dos 3 secondes

Retourner l'adversaire sur le dos et le fixer tout en l'empêchant d'en faire autant

Victoire par «tomber» les épaules 3 secondes au sol,

ou à la fin du combat celui qui est en position dominante.

Repousser et maintenir dans le camp adverse 3 secondes

Repousser l'adversaire dans son camp, tout en l'empêchant d'en faire autant.

Victoire pour celui qui maintient l'adversaire dans son camp pendant 3 secondes,

ou à la fin du combat celui qui est en position dominante.

Déséquilibrer l'autre et l'immobiliser au sol 3 secondes

Déséquilibrer et immobiliser l'adversaire tout en l'empêchant d'en faire autant.

Victoire pour celui qui immobilise l'autre 3 sec. au sol, dans n'importe quelle position,

ou à la fin du combat celui qui est en position dominante.

3/ Réinvestissement : S'engager lucidement dans l'action

Le combat complet (voir rencontre USEP)

Fixer 3 secondes les épaules au sol ou immobiliser l'autre

dans n'importe quelle position au sol.

Victoire par «tomber» = maintenir les épaules au sol 3 sec.

ou décompte des points, 1 point = immobiliser au sol

ou pénalités si refus de combat ou non respect de la règle d'or

Préparation de la rencontre à 2 classes 10 équipes de 2 à 3 lutteurs
 RESULTATS des EQUIPES : **A B C D E** (entourer le niveau de l'équipe)

| | | | | |
|--------------|-----|--------------|---|---|
| | | équipe des X | | |
| | | Nom | | |
| | Nom | | | |
| équipe des Y | | 1 | 8 | 6 |
| | | 4 | 2 | 9 |
| | | 7 | 5 | 3 |

Voir les consignes de la fiche rencontre pour remplir les résultats

CM la rencontre interclasses USEP

(cf. doc USEP 69) 5 équipes de 4 à 5 lutteurs
et sa préparation 10 équipes de 2 à 3 lutteurs

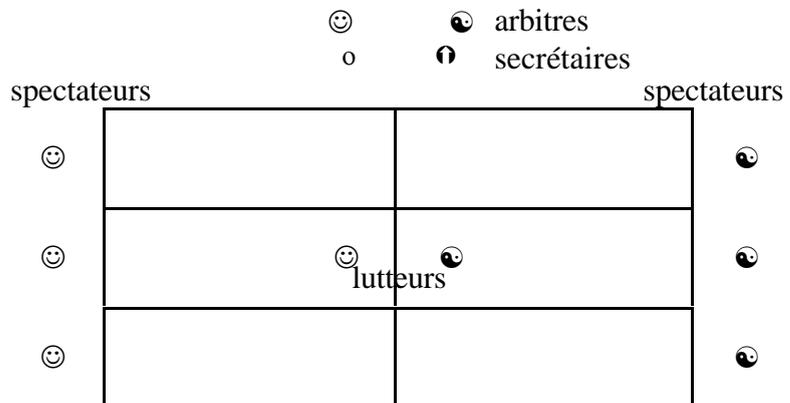
COMBAT COMPLET

Départ: Face à face à genoux Sortie du tapis : reprendre la position de départ
- 1 point pour celui qui immobilise son adversaire dans n'importe quelle position au sol
- Victoire par tomber = épaules maintenues au sol pendant 3 secondes,
Après un tomber le combat est terminé
Le décompte des points n'intervient que s'il n'y a pas eu « fixer sur le dos »

DISPOSITIF CM

Exemple :
pour 2 équipes A
3 tapis minimum

combat d'une minute



CONSIGNES de SECURITE

Pas de coups portés (tête, pied, main)
une tenue sportive adaptée à la lutte

PENALITES

1 point de pénalité est possible pour → non respect de la règle d'or
→ refus de combat

Les pénalités ne sont prises en compte que s'il y a match nul après décompte des points
3 pénalités entraînent la disqualification.

USEP LYON LUTTE CM rencontres à 2 classes
Constituer 5 équipes de niveau

RESULTATS des EQUIPES : **A B C D E** (entourer le niveau de l'équipe)

| | | Classe des X | | | | |
|--------------|-----|--------------|----|----|----|----|
| | | Nom | | | | |
| Classe des Y | Nom | | | | | |
| | | 2 | 6 | 18 | 22 | 14 |
| | | 10 | 1 | 7 | 15 | 23 |
| | | 24 | 11 | 3 | 8 | 19 |
| | | 20 | 17 | 13 | 4 | 9 |
| | 16 | 21 | 25 | 12 | 5 | |

Respecter l'ordre des combats.

Les 2 prénoms qui suivent immédiatement les combattants sont secrétaires (1 élève de chaque classe)

Les 2 suivants sont arbitres.

Mettre la lettre du vainqueur (exemple X ou Y) dans la case correspondant au combat qui a eu lieu (ou une croix de la couleur du vainqueur).

Mettre N pour nul (ou barrer la case).

| RESULTATS des EQUIPES | |
|-----------------------|-------------|
| TOTAL des X | TOTAL des Y |
| | |



Quelques échauffements



Le cavalier



Le tonneau



Les porter

Les combats



Le dispositif pour la rencontre



2 lutteurs et 2 arbitres



Le combat complet



Les 2 épaules au sol







CYCLE 3 COMPETENCES EPS : savoirs constitutifs et jeux d'opposition

R.Reynaud-2006
CPC LYON 3^{ème}

| S'opposer individuellement et/ou collectivement. | | | |
|---|---|--|---|
| Savoirs constitutifs | Apprentissages pratiques | Contenus cognitifs | Attitude et motivation |
| De l'ordre du... | POUVOIR | SAVOIR | VOULOIR |
| Types d'indicateurs | FAIRE = s'opposer, s'organiser, gérer, | DIRE ce qu'on fait = nommer, comprendre, lire l'affiche, annoncer... | FAIRE ↔ DIRE se préparer, respecter, aider |
| Emergence repérage | s'engage dans l'action s'oppose, s'organise accepte le duel, le corps à corps | connaît la règle d'or connaît les règles de fonctionnement connaît la tâche (D,B, CR) | s'équipe, range le matériel respecte les règles de fonctionnement se tient prêt pour le début d'un jeu |
| Stabilisation Structuration | accepte de jouer contre ≠ camarades gère les jeux et les résultats investit tous les rôles, lutteur/arbitre, attaquant/défenseur | connaît les règles des jeux sait utiliser la fiche résultats connaît quelques manières efficaces pour une action de lutte précise | respecte les règles d'or en lutte respecte les règles de jeu respecte les décisions du juge à la fin de jeu, se tient prêt pour la suite |
| Développement Réinvestissement | gère ses échauffements et ses entraînements s'engage lucidement | identifie ses réussites connaît la manière la plus efficace pour lui dans une action de lutte précise repère les progrès réalisés | se met au service du jeu, des autres aide, conseille les autres se met en projet, accepte l'effort, la répétition d'une action, |

Compétences devant être acquises en fin de cycle 3

en moyenne: 2 séances/semaine → 6 Mod. d'App. de 12 séances sur 1 compétence. spécifique avec le support d'1 ou 2 APS (mini de 5 séances)

| COMPÉTENCES SPÉCIFIQUES: <i>activités physiques, sportives et artistiques</i> | <i>Être capable, dans différentes activités physiques, sportives et artistiques, de...</i> | | | |
|---|---|--|--|---|
| | réaliser une performance mesurée: <i>activités athlétiques activités de natation</i> | adapter ses déplacements à différents types d'environnements: <i>escalade, orientation, natation, équitation, roule/glisse (roller, vélo, patins à glace, ski...)</i> | s'affronter individuellement ou collectivement: <i>lutte, raquettes, jeux collectifs (traditionnels, sportifs)</i> | concevoir et réaliser des actions à visée artistique, esthétique et/ou expressive: <i>ttes danses, gymnastique, natation synchronisée, cirque, GRS...</i> |
| 1 ^{er} trimestre | | | | |
| 2 ^{ème} trimestre | | | | |
| 3 ^{ème} trimestre | | | | |
| COMPÉTENCES GÉNÉRALES <i>Être capable, dans différentes situations, de :</i> 1- s'engager lucidement dans l'action ; 2- construire un projet d'action ; 3- mesurer et apprécier les effets de l'activité ; 4- appliquer et construire des principes de vie collective | | ET CONNAISSANCES <i>Avoir compris et retenu :</i> - des connaissances sur soi : des sensations, des émotions, des "savoirs" sur le "comment réaliser" les actions spécifiques, sur les façons de se conduire dans le groupe classe, - des informations sur les activités elles-mêmes | | |