

LUTTE

SOMMAIRE

I – PRESENTATION DE L'APSA.

II – CE QUE DISENT LES PROGRAMMES.

III – CADRE D'ANALYSE DE LA MOTRICITE ET
CONDUITES TYPIQUES.

IV – FOIRE AUX QUESTIONS.

V – ANNEXES.

PRESENTATION DE L'APSA

REGLEMENT

Définition : sport duel de combat, de préhension sur le corps de l'adversaire, dans un espace limité, dont l'objectif est de plaquer les deux épaules de l'adversaire au tapis pendant 1 à 2 secondes (le tombé). Il existe des catégories de poids. La tenue est composée d'un maillot moulant sans manches et de chaussures souples.

Pratique existant dans de nombreuses cultures avec des variantes, sport olympique avec trois styles :

Lutte libre : il est permis de saisir les membres inférieurs de l'adversaire et d'utiliser activement ses propres membres inférieurs dans l'exécution de toute action (avec des restrictions liées à la sécurité).

Lutte gréco-romaine : il est interdit de saisir l'adversaire sous la hanche et de se servir de ses propres membres inférieurs.

Lutte libre avec aménagement (femmes ; luxations plus fréquentes que chez les hommes) : lutte libre ; prises en forme de clés interdites.



Surface de combat de 12M de côté : rond central d'1M, surface centrale de 7M et zone de passivité d'1M.

ARBITRAGE :

Un **arbitre** (avec un sifflet), un **juge** (chargé de la bonne gestion des points attribués) et un **chef de tapis**.

Durée des combats junior-senior : deux périodes de 3 minutes avec 30 secondes de repos (prolongation de 3 minutes si égalité).

Fin du combat : à la fin du temps réglementaire (la victoire au point nécessite au moins 3 points d'écart ou prolongations), par tombé, par supériorité technique (score supérieur ou égal à 10 points d'écart).

DEFINITIONS TECHNIQUES :

Le tombé : les épaules doivent être maintenues simultanément au sol (valable dans la zone de passivité, non valable dans la surface de protection).

La mise en danger : elle a lieu lorsque les épaules ou le dos d'un des lutteurs forme un angle de moins de 90° avec le sol (ce dernier étant maintenu) et lorsqu'un lutteur ou attaquant tombe sur les épaules ou roule à plat dos. Elle sert à accumuler des points en lutte au sol et à valider les formes de corps en lutte debout.

La prise de grande amplitude :

En lutte debout : il faut que l'attaquant fasse perdre tout contact du sol à son adversaire, que la trajectoire accomplie par ce dernier soit de très grande amplitude et que l'arrivée au sol soit une mise en danger immédiate.

En lutte au sol : il faut faire perdre tout contact avec le sol avec grande amplitude et l'arrivée au sol doit être une mise en danger.

COMPTABILISATION/ATTRIBUTION DES POINTS :

1	<i>DEBOUT</i>	Réaliser une prise correcte qui n'aboutit pas à la mise en danger Mettre l'adversaire au sol Arracher l'adversaire du sol Maintenir l'adversaire en mise en danger pendant 5 secondes L'adversaire fuit du tapis sans mise en danger
	<i>SOL</i>	Réaliser une prise correcte qui n'aboutit pas à la mise en danger Se relever tout en gardant un contact avec l'adversaire
2	<i>DEBOUT</i>	L'adversaire se met lui-même en danger lors de l'exécution d'une attaque
	<i>SOL</i>	L'adversaire fuit du tapis alors qu'il est mis en danger Réaliser une prise correcte qui aboutit à la mise en danger de l'adversaire L'adversaire se met lui-même en danger lors de l'exécution d'une attaque
3	<i>DEBOUT</i>	Réaliser une prise correcte qui aboutit directement à une mise en danger au sol Créer un décalage (arrachement, mouvement de hanche ou d'épaule) Réaliser une prise de grande amplitude qui n'aboutit pas à la mise en danger
	<i>SOL</i>	Réaliser une prise de grande amplitude avec arrachement complet de l'adversaire au sol qui n'aboutit pas à la mise en danger
5	<i>DEBOUT</i>	Réaliser une prise de grande amplitude qui aboutit à la mise en danger

ELEMENTS TECHNIQUES ET TACTIQUES :

Contrôle : saisie qui permet de mettre l'adversaire en difficulté tout en se protégeant (afin de ne pas se faire contrer), il permet de réaliser des formes de corps (en fonction des attitudes, déplacements ou réactions de l'adversaire).

Exemple : contrôle bras intérieur (saisie un bras sous le triceps et l'autre main au coude) ; mise en difficulté par pression de l'épaule sur celle de l'adversaire (protection : ne pas se coller face à l'adversaire).

Forme de corps : action fondamentale qui doit respecter le règlement et répondre à des critères moteurs et biomécaniques particuliers que l'on peut classer en 5 familles ; décalages, hanchés, passages dessous, arrachés et souplesses

Exemples :

Après un contrôle bras intérieur ; contrôle bras/tête (saisie une main derrière la tête et l'autre sur le coude) ; mise en difficulté grâce à des formes de corps favorables telles que les hanchés et les décalages. Après un contrôle bras dessus/bras dessous (saisie une main sous l'aisselle et l'autre par-dessus l'autre bras avec les mains crochetées ou non derrière le dos) ; mise en difficulté en serrant pour coller un bras au corps puis en pressant vers le bas (protection : recul du bassin et pieds décalés). *Remarque : le contrôle bras dessus/bras dessous peut laisser la place à toutes les formes de corps.*

Après un contrôle des deux jambes (saisie au niveau des genoux) ; mise en difficulté en plaçant un appui à l'intérieur de ceux de l'adversaire et un autre à l'extérieur, bassin rapproché du corps (protection : ne pas trop engager ses appuis au milieu de ceux de l'adversaire pour ne pas être en déséquilibre arrière).

Après contrôle d'une jambe (saisie externe ou interne près du corps avec une main sous la cuisse et l'autre sous la jambe ou le mollet) : mise en difficulté en déplaçant l'adversaire et en mettant la jambe en extension (protection : bien serrer le contrôle pour ne pas être contré).

<i>DECALAGE</i>	<p>AXE DE ROTATION : au niveau des pieds de l'adversaire qui sont fixés au sol (calage/décalage)</p> <p>FORCE : au niveau du buste du défenseur ; au niveau des cuisses et du bassin en cas de contrôle aux jambes. Couple de forces oblique, résultant d'une force horizontale par la poussée des membres inférieurs, transmise par l'action du train supérieur et aidée par des torsions au niveau de la saisie</p> <p>EXEMPLES : décalage arrière avec crochetage de la jambe, décalage en plantant une jambe au sol avant de faire tourner l'adversaire, feinte (action-réaction)</p>
<i>HANCHE</i>	<p>AXE DE ROTATION : au niveau des hanches/du dos de l'attaquant par un couple de forces ; vers le haut (poussée des membres inférieurs de l'attaquant transmise par son bassin) et vers le bas (traction du train supérieur sur le train supérieur de l'adversaire)</p> <p>FORCE : rotation longitudinale du défenseur</p> <p>EXEMPLE : hanché avec contrôle bras/tête (tour de hanche en tête)</p>
<i>PASSAGE DESSOUS</i>	<p>AXE DE ROTATION : au niveau de la ou des épaules de l'attaquant ; le reste s'apparente au hanché</p> <p>FORCE : déplacement des appuis de l'attaquant et déséquilibre du défenseur primordiaux</p> <p>EXEMPLE : bras à la volée et rotation sur les épaules avec enfourchement</p>
<i>ARRACHE</i>	<p><i>Elle doit être enchaînée avec une autre forme de corps pour qu'il y ait projection au sol</i></p> <p>FORCE : fesses dirigées vers le haut, dos droit, jambes fléchies, regard vers le haut, contrôle ceinture ou enfourchement</p>
<i>SOUPLESSE</i>	<p>AXE DE ROTATION : longitudinale du couple de lutteurs (au niveau du train supérieur), contrôle ceinture avec percussion du bassin</p>

Finale : contrôle au sol permettant d'aboutir à un tombé.

Principes : peser sur l'adversaire, former un triangle (3 appuis minimum le plus éloigné possible et mobiles en fonction des mouvements de l'adversaire) et contrôler le train supérieur.

Finale postale *type on-gesa*, latérale *type yoko-shio*, par-dessus *type Tate-shio*, dans le prolongement *type kami-shio*.

COMPLEXE TECHNICO-TACTIQUE :

Technique (contrôle/forme de corps) : outil utilisé par le lutteur pour mettre l'adversaire en danger ; l'efficacité de la technique dépend de plusieurs éléments se succédant chronologiquement.

PRE-ACTION → REACTION → TECHNIQUE → FINALE

Pré-action : permet de déclencher une réponse de l'adversaire ; tirer, pousser, feinter...

Réaction : crée l'opportunité de la technique future. La réaction est déclenchée par une pré-action qui a du sens ; intensité, force et « sincérité menteuse » de l'adversaire.

Technique : les éléments qui conditionnent sa réussite après la réaction sont le choix de la technique, le timing de l'action, l'adaptation de la technique en cours d'exécution et la puissance délivrée.

Finale : les types de finale peuvent être induites par la forme de corps et enchaînées en fonction des réactions de l'adversaire.

VOCABULAIRE DE BASE EN MILIEU SCOLAIRE

Tout membre du corps d'arbitrage doit parfaitement connaître et appliquer le vocabulaire défini ci-après, lequel constitue le moyen officiel de communication entre eux.

START

L'arbitre invite les lutteurs debout aux coins du tapis à se rendre au milieu pour être contrôlés et se serrer la main, après quoi ils retournent dans leur coin respectif et attendent le coup de sifflet les invitant à commencer la lutte.

SALUT

L'arbitre invite les lutteurs à se saluer.

CONTACT

L'arbitre demande que le lutteur pose les deux mains sur le dos de son adversaire se trouvant dessous à terre. Les lutteurs en position debout doivent prendre contact « corps à corps ».

A TERRE

Le combat reprend à terre.

PLACE

D'un coup de main sur le tapis, en prononçant en même temps « place », l'arbitre rappelle aux lutteurs de ne pas fuir en dehors du tapis.

DANGER

Mise en danger.

FAUTE

Prise illégale ou infraction aux règles techniques.

STOP

Arrêt du combat.

ZONE

Ce mot doit être prononcé à haute voix si les lutteurs pénètrent dans la zone rouge.

CONTINUER

L'arbitre commande la reprise de la lutte. Il emploie également ce mot pour faire continuer la lutte si les lutteurs s'arrêtent par confusion et le regardent comme s'ils demandaient une explication.

TEMPS

Lorsqu'un des lutteurs cesse de lutter, intentionnellement ou par suite de blessure ou pour n'importe quelle autre raison, l'arbitre emploiera cette expression pour demander au chronométrateur d'arrêter son chronomètre.

CENTRE

Les lutteurs doivent se rendre au centre du tapis et y continuer le combat.

UP

Le combat doit être repris debout.

INTERVENTION

Le juge, l'arbitre ou le chef de tapis demande l'intervention.

OUT

Prise réalisée en dehors du tapis.

NON

Ce mot est employé pour indiquer une action non valable et qui, en conséquence, est annulée.

TOUCHE

Mot employé pour indiquer que le lutteur est battu par tombé. Pour le tombé, l'arbitre annonce «touche», frappe le tapis de la main et siffle la fin du match.

DECLARE BATTU

Décision rendue à la suite d'une défaite par décision arbitrale.

DEFAITE

L'adversaire est battu.

DISQUALIFICATION

La disqualification est prononcée par suite de comportement indigne ou pour brutalité.

FIN

La fin du match.

CHRONOMETRE

Le chronométreur doit sur cet ordre de l'arbitre arrêter ou mettre en marche le chronomètre.

GONG

Le coup de gong (coup de sifflet en milieu scolaire) marque le commencement et la fin d'un match.

ARBITRE

Officiel dirigeant le combat sur le tapis.

JUGE

Officiel assistant l'arbitre et attribuant les points aux lutteurs durant le combat. Il est tenu de noter sur son bulletin de pointage toutes les actions survenant au cours d'un combat.

CHEF DE TAPIS

Officiel responsable d'un tapis. Il est tenu de départager en cas de litige entre l'arbitre et le juge.

CONSULTATION

Le chef de tapis consulte l'arbitre et le juge avant de prononcer une disqualification ou une prise de décision sur toutes les questions où il y a désaccord.

AVERTISSEMENT

L'arbitre pénalise un lutteur pour infraction aux Règles.

VICTORY

L'arbitre proclame le vainqueur.

CE QUE DISENT LES PROGRAMMES

ATTENTION : SI LA LUTTE N'APPARAÎT PAS DANS LES PROGRAMMES DU LYCEE, ON PEUT CEPENDANT Y VOIR UNE CONTINUITE DANS LA PRATIQUE DU JUDO.

CYCLE 3 – Conduire et maîtriser un affrontement collectif ou interindividuel

Attendus de fin de cycle

En situation aménagée ou à effectif réduit,

S'organiser tactiquement pour gagner le duel ou le match en identifiant les situations favorables de marque.

Maintenir un engagement moteur efficace sur tout le temps de jeu prévu.

Respecter les partenaires, les adversaires et l'arbitre.

Assurer différents rôles sociaux (joueur, arbitre, observateur) inhérents à l'activité et à l'organisation de la classe.

Accepter le résultat de la rencontre et être capable de le commenter.

Compétences travaillées pendant le cycle

- Rechercher le gain de l'affrontement par des choix tactiques simples.
- Adapter son jeu et ses actions aux adversaires et à ses partenaires.
- Coordonner des actions motrices simples.
- Se reconnaître attaquant / défenseur.
- Coopérer pour attaquer et défendre.
- Accepter de tenir des rôles simples d'arbitre et d'observateur.
- S'informer pour agir.

Exemples de situations, d'activités et de ressources pour l'élève

Jeux traditionnels plus complexes (thèque, béret, balle au capitaine, poules-vipères- renards, etc.), jeux collectifs avec ou sans ballon et jeux pré-sportifs collectifs (type handball, basket-ball, football, rugby, volley-ball...), jeux de combats (de préhension), jeux de raquettes (badminton, tennis).

Repères de progressivité

Tout au long du cycle, la pratique d'activités collectives doit amener l'élève à se reconnaître comme attaquant ou défenseur, développer des stratégies, identifier et remplir des rôles et des statuts différents dans les jeux vécus et respecter les règles. Au cours du cycle, l'élève affronte seul un adversaire afin d'obtenir le gain du jeu, de développer des stratégies comme attaquant ou comme défenseur et de comprendre qu'il faut attaquer tout en se défendant (réversibilité des situations vécues).

CYCLE 4 – Conduire et maîtriser un affrontement collectif ou interindividuel

Attendus de fin de cycle

En situation d'opposition réelle et équilibrée

- Réaliser des actions décisives en situation favorable afin de faire basculer le rapport de force en sa faveur ou en faveur de son équipe.
- Adapter son engagement moteur en fonction de son état physique et du rapport de force
- Être solidaire de ses partenaires et respectueux de son (ses) adversaire(s) et de l'arbitre.
- Observer et co-arbitrer.
- Accepter le résultat de la rencontre et savoir l'analyser avec objectivité.

Compétences visées pendant le cycle	Exemples de situations, d'activités et de ressources pour l'élève
Rechercher le gain de la rencontre par la mise en œuvre d'un projet prenant en compte les caractéristiques du rapport de force.	Activités de coopération et d'opposition : les jeux et sports collectifs avec ballon (handball, basket-ball, football, volley-ball, ultimate, rugby, etc.).
Utiliser au mieux ses ressources physiques et de motricité pour gagner en efficacité dans une situation d'opposition donnée et répondre aux contraintes de l'affrontement.	Activités d'opposition duelle : les sports et jeux de raquette (badminton, tennis de table).
S'adapter rapidement au changement de statut défenseur / attaquant.	Activités physiques de combat : lutte, judo, boxe, etc.
Co-arbitrer une séquence de match (de combat).	Prise de conscience par les élèves des analogies et des différences entre toutes ces activités d'opposition ainsi que les spécificités de chacune.
Anticiper la prise et le traitement d'information pour enchaîner des actions.	
Se mettre au service de l'autre pour lui permettre de progresser.	Situations où le rapport de force est équilibré, nécessitant une organisation individuelle ou collective plus complexe.

CADRE D'ANALYSE DE LA MOTRICITE ET CONDUITES TYPIQUES

1. J'observe... 2. J'analyse... 3. Je propose des pistes de transformation « pas en avant »

COUPLE AU SOL	ATTAQUE AU SOL	DEFENSE AU SOL	INDICATEURS TECHNICO-TACTIQUES
<p>Couple « en réaction », les deux lutteurs poussent sans chercher à utiliser la force de l'adversaire et concluent rarement sur un tombé</p> <p>↓</p> <p>Les lutteurs commencent à exploiter les forces adverses et à jouer sur les déséquilibres, quelques mises en danger mais les tentatives d'immobilisation sont souvent inefficaces</p> <p>↓</p> <p>Les lutteurs commencent à maîtriser quelques techniques de retournement et d'immobilisation, ce qui leur permet d'aboutir à un tombé</p>	<p>Aborder le principe d'action-réaction par l'acquisition de techniques simples de retournement</p> <p>Apprendre des techniques d'immobilisation ainsi que les principes biomécaniques d'un maintien au sol efficace</p>	<p>Apprendre des techniques de sortie d'immobilisation</p> <p>Reprendre l'initiative immédiatement après une sortie d'immobilisation</p> <p>(...)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Alternance attaque/défense ❖ Qualité des saisies ❖ Variété des saisies ❖ Variété des techniques ❖ Efficacité des techniques ❖ Vitesse gestuelle ❖ Placements/déplacements ❖ Feintes ❖ Gestion des ressources énergétiques ❖ Prises d'informations <ul style="list-style-type: none"> ✓ Visuelles ✓ Auditives ✓ Kinesthésiques ❖ Projet tactique ❖ Connaissance/respect du règlement ❖ Sécurité

➤ **CONDUITES TYPIQUES AUX CYCLES 3 ET 4 :**

On rencontre au collège de grandes disparités dans les compétences en lutte des élèves des cycles 3 et 4, en effet, certains élèves pratiquent ou ont déjà pratiqué le judo, activité très populaire dans le milieu fédéral, et cette APSA permet d'acquérir certaines compétences utiles à la pratique de la lutte (gestion des déséquilibres, explosivité, techniques de retournement et d'immobilisation), alors que d'autres n'ont jamais « mis les pieds sur un tapis ».

Il convient donc pour l'enseignant de **tout mettre en œuvre pour que la sécurité des élèves soit préservée**, et cela passe par une **vigilance accrue** et une **entrée immédiate dans les rôles de juge, d'arbitre et de chef de tapis**.

On peut, de manière sommaire, déterminer quelques conduites typiques du lutteur au collège :

- **Lutteur « en réaction »** : le lutteur agit « en réaction », hésite à saisir par peur du contact ou de la blessure, en s'enfermant dans un duo sans réelle opposition, ou au contraire s'engage immédiatement dans le contact sans avoir toutefois le bagage technique pour conclure à une mise en danger ou un tombé.

L'enjeu pour progresser est de dédramatiser le contact par des jeux et/ou des situations d'apprentissage introduisant progressivement un contact rapproché et codifié avec l'adversaire.

- **Lutteur inefficace** : le lutteur commence à tenter les techniques de retournement abordées en EPS et à s'engager dans un véritable duel, mais ces techniques aboutissent rarement à une mise en danger ou un tombé. On constate de nombreuses mises en danger involontaires, et peu de tombés.

L'enjeu pour progresser est un travail approfondi sur les grands principes de l'APSA : action/réaction, couple de force, couple de rotation, levier. Il s'agit également d'illustrer ces grands principes avec des techniques de retournement et d'immobilisation.

- **Lutteur efficace** : le lutteur stabilise quelques techniques de retournement et d'immobilisation et a bien intégré les grands principes de l'APSA. Il a plus de facilités à passer rapidement du statut d'attaquant à celui de défenseur. On constate beaucoup de tombés.

Pour faire encore évoluer le couple de lutteurs, il s'agit à ce stade de travailler sur les sorties d'immobilisation.

- **Lutteur réflexif** : le lutteur commence à donner de fausses informations à l'adversaire et à enchaîner les techniques pour marquer des points. Il gère sa dépense énergétique de manière efficiente et met en place des schémas tactiques simples (exemple : j'ai mis en danger plusieurs fois donc je ne prends plus de risque et conserve mon avantage jusqu'à la fin du temps réglementaire).

FOIRE AUX QUESTIONS

❖ *Dois-je faire lutter les élèves au sol, debout ou les deux ?*

S'il est plus pertinent de commencer au cycle 3 avec une séquence de lutte au sol, pour des raisons évidentes de sécurité, les particularités locales peuvent permettre de programmer certaines séances d'EPS debout ; élèves pratiquant en club, bonne progression et sérieux des élèves au cours de la séquence. De manière générale, le travail au sol est extrêmement riche techniquement et il est préférable de se concentrer dessus lors d'une première séquence au cycle 3, et de s'orienter éventuellement vers de la lutte debout lors d'une deuxième séquence au cycle 4.

❖ *Dois-je faire lutter les filles avec les garçons ?*

Si l'on veut être cohérent avec les finalités de notre système éducatif, notamment celles de citoyenneté et de vivre ensemble, il semble que la mixité soit inévitable. On s'adaptera toutefois aux particularités locales en prenant garde au rapport au corps des élèves concernés, et aux différences morphologiques importantes pouvant compromettre leur intégrité physique.

❖ *Dois-je faire des catégories de poids ?*

Sans stigmatiser les élèves, il peut être judicieux d'établir rapidement des groupes morphologiques, ce qui évacue par ailleurs le « problème » de la mixité, la formation des groupes étant guidée par des impératifs morphologiques et non sexués.

❖ *Comment les élèves doivent-ils s'habiller ?*

L'idéal est de porter une tenue constituée d'un jogging (pour éviter les brûlures au genou dues au frottements, surtout en lutte au sol) et d'un T-shirt relativement près du corps. La lutte se pratique pieds nus pour favoriser des appuis stables. Aucun bijou n'est autorisé. Cheveux longs attachés. Ongles coupés.

❖ *Quelle durée pour les combats ?*

1'30 à 2 '00 : largement suffisant pour le collège. Le chronomètre s'arrête durant les temps morts.

❖ *Quel temps pour un tombé ?*

Si le véritable tombé dure 2 secondes, il est préférable de fixer le temps à 10 secondes en milieu scolaire, ce qui laisse la possibilité à l'élève maintenu au sol de tenter une sortie d'immobilisation.

ANNEXES

- 2016 – *Je suis Jeune Arbitre-Jeune Coach en Lutte (UNSS)*
- 2016 – *Programme de l'EPS Cycle 4 CA4 – Lutte, repères d'évaluation (EDUSCOL)*
- *Exemple de règlement en milieu scolaire*
- *Exemple de support d'arbitrage en milieu scolaire*