**EPS ET EMC**

**LUTTE**  

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **EPS**  *Bulletin officiel spécial n° 11*  *du 26 novembre 2015* | | |
| **Champ d’apprentissage : conduire et maîtriser un affrontement collectif ou interindividuel** | | |
| **Cycle II** | **Cycle III** | |
| **Attendus de fin de cycle** | | |
| **Dans des situations aménagées et très variées,**  -S'engager dans un affrontement individuel ou collectif en respectant les règles du jeu.  -Contrôler son engagement moteur et affectif pour réussir des actions simples.  - Connaitre le but du jeu.  - Reconnaitre ses partenaires et ses adversaires. | **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/visées pendant le cycle** | | |
| Rechercher le gain du jeu, de la rencontre.  Comprendre le but du jeu et orienter ses actions vers la cible.  Accepter l'opposition et la coopération.  S'adapter aux actions d'un adversaire.  Coordonner des actions motrices simples.  S'informer, prendre des repères pour agir seul ou avec les autres.  Respecter les règles essentielles de jeu et de sécurité. | 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 reconnaitre attaquant / défenseur.  Coopérer pour attaquer et défendre.  Accepter de tenir des rôles simples d'arbitre et d'observateur.  S'informer pour agir. | |
| **Repères de progressivité** | | |
| Tout au long du cycle, la pratique d'activités collectives doit amener l'élève à se reconnaitre 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). | | Tout au long du cycle, la pratique d'activités collectives doit amener l'élève à se reconnaitre 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). |

|  |  |
| --- | --- |
| **EMC**  *Arrêté du 12-6-2015* | |
| Programme d’enseignement moral et civique | |
| **Cycle II** | **Cycle III** |
| La sensibilité : soi et les autres | |
| 2a/Prendre soin de soi et des autres  2b/ accepter les différences  3b/ apprendre à coopérer | 2a/ respecter autrui et accepter les différences  2b/ manifester le respect des autres dans son langage et son attitude  3b/ coopérer |
| Le droit et la règle : des principes pour vivre avec les autres | |
| 1a/ adapter sa tenue et son comportement aux différents contextes | 1a/comprendre les notions de droits et devoirs, les accepter et les appliquer  1b/ respecter tous les autres et notamment appliquer les principes de l’égalité des femmes et des hommes |
| Le jugement : penser par soi-même et avec les autres | |
| 2/ distinguer son intérêt personnel de l’intérêt collectif | 2/ différencier son intérêt particulier de l’intérêt général |
| L’engagement : agir individuellement et collectivement | |
| 2a/ prendre des responsabilités dans la classe et dans l’école | 2a/ savoir participer et prendre sa place dans un groupe |

|  |
| --- |
| **Proposition de progression en cycle 2** |
| Etape 1 :  **Dép Tps C** **Jeux collectifs entraînant chutes et contacts**, par exemple :   * Géants et nains * Les rondins * Le tunnel * Fixer les fourmis   (D’autres jeux possibles sont décrits dans les répertoires – liens en fin de document)  Pour ces jeux, l’enseignant veille à ce que l’organisation favorise pour chaque élève des temps courts de jeu avec tous ses camarades (phases de jeu brèves ; changement de partenaire et de rôle à chaque phase de jeu).  **IP**  **JC** Les règles de sécurité émergent lors de cette première phase, à partir des phases de jeu (par exemple, on arrête la partie parce qu’un élève est trop près du bord du tapis, ou qu’un joueur a tiré trop fort sur le vêtement de son adversaire…) 🡺 sans règles de sécurité, on ne peut plus jouer ; le jugement critérié porte ici sur le respect des règles.  Etape 2  **Travailler sur les rôles sociaux** autour du duel : l’arbitre, le responsable de la sécurité en lutte.  **C gr**  **Tps C** Très vite, aller vers des activités duelles où chacun endosse tous les rôles [(chronométreur, arbitre, attaquant, défenseur).](vidéos%20lutte/les%20lutteurs%20-%20l'arbitrage.MTS)  D’un choix affinitaire vers un travail avec un partenaire imposé.  Exemple de situation de référence :   * Les petits lutteurs   Exemples de situations d’apprentissage avec travail dans un seul rôle:   * Retourner la tortue (perte d’appuis) * Reste au lit ! (immobilisation) * Sors de ta tanière ! (défense de territoire)   Exemples de situations d’apprentissage avec travail sur la réversibilité des rôles:   * Lutte dos à dos * Les sumos   **JC** Insister sur la sécurité :  - tenue vestimentaire (boucles d’oreille, cheveux attachés, …)  - arbitre + responsable des règles d’or. Varier les signaux de l’arbitre (tactiles et visuels)  - tapis bien positionnés,  - les lutteurs ne s’approchent pas du bord du tapis,  - les couples de lutteurs ne sont pas trop rapprochés  - le signal d’arrêt est important (souligner le rôle du chronométreur)  Ce n’est qu’une fois ces composantes « sécurité » acquises que l’on rentre sur la composante motrice (comment retourner l’adversaire, comment plaquer au sol, comment utiliser le poids du corps, comment fixer les appuis…).  Etape 3  **R/nR** **Travail sur « l’opposition raisonnée »** : construire les savoirs du partenaire-adversaire en situation d’apprentissage.  **Dép** Pour pouvoir progresser ensemble, je dois collaborer avec mon adversaire :  - savoir : distinguer situation de coopération et situation de compétition  - savoir faire : résister mais pas trop (composante motrice). Faire apprendre le retournement (pour l’attaquant) ou la manchette (pour le défenseur) 🡺 jouer sur la résistance du défenseur (la tortue) ; 🡺 apprentissage à composante motrice (la résistance)  Les règles de sécurité sont nécessaires mais ne doivent pas pour autant empêcher l’engagement des élèves. Elles doivent au contraire favoriser une certaine prise de risque affective en leur garantissant de ne pas se faire mal.  [Vidéo : engagement et sécurité](vidéos%20lutte/engagement%20et%20sécurité.MTS)  **Tps C** - savoir être : collaborer, être à l’écoute de l’autre. « tu dois résister, mais pas trop pour que ton adversaire apprenne sans se décourager » Sortir du « tout ou rien » pour aller vers « un peu mais pas beaucoup ».  Dans cette phase le temps de la collaboration va être plus long (moins de changement de partenaires durant la séance ; on s’entraîne avec le même partenaire/ adversaire durant plusieurs phases de jeu).  **JC** Lors de cette phase, les critères de jugement se déplacent des critères de sécurité vers les critères de réussite (comment faire pour gagner le combat ?) |

SITUATION DE REFERENCE

« Les petits lutteurs »

**Dispositif :**

Groupe de 4 (taille et poids identique) dont un arbitre et un chronométreur

●Au départ: les deux adversaires sont face à face à genoux à partir d'une saisie

●Consigne sécuritaire : ne pas se lever et respecter les règles d’OR

●1 zone de combat de 3 mètres sur 3 mètres

●1 feuille de match – 3 combats chacun

●Temps de combat : jusqu’à 30’’

**Consignes :**

Au signal de l'arbitre, essayer de mettre ton adversaire sur le dos pendant 3 secondes (arbitre compte «1 et 2 et 3»). Tu marques 5 points. S’il est sur le dos moins de 3 secondes tu marques 2 points.

L'arbitre fait respecter la règle d'or et désigne le vainqueur.

La fin du combat est annoncée par le chronométreur.

Jeux d’apprentissage étape 1

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Géants et nains  Un joueur est le géant, il se tient debout. Ses adversaires, à 4 pattes, doivent tenter de le faire tomber dans un temps limité. | Le tunnel  Les joueurs se placent à 4 pattes côte à côte pour former un tunnel. Le joueur à l’extrémité de la file passe sous le tunnel en rampant. Puis tous les autres joueurs passent sous le tunnel à tour de rôle. | [Les rondins](vidéos%20lutte/les%20rondins%202.MTS)  Par deux, un joueur s’allonge par terre, bras le long du corps et se raidit (comme un rondin de bois). Le deuxième joueur lui fait traverser la zone de jeu en le faisant rouler sur lui-même. | Fixer les fourmis  Une équipe de « fourmis » doit traverser la zone de jeu, tandis qu’une équipe de « chasseurs » tente de les fixer au sol pour les empêcher d’atteindre la ligne d’arrivée. |

Jeux d’apprentissage étape 2 et 3

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| [Reste au lit !](vidéos%20lutte/reste%20au%20lit%20(2).MTS)  Par 2 : un joueur est allongé par terre, épaules au sol. Au signal il tente de se dégager et de se mettre à 4 pattes. Son adversaire doit l’en empêcher. L’assaut dure 30 secondes. | Les tortues  Par 2 : la tortue est à 4 pattes en position de défense. Au signal, le chasseur doit retourner la tortue sur le dos et lui faire toucher une épaule au sol. L’assaut dure 30 secondes. | La lutte dos à dos  Même jeu que les « petits lutteurs » avec position de départ dos à dos. |

|  |  |
| --- | --- |
| Sors de la tanière :  Par 2, un attaquant et un défenseur : Sur un espace de tapis de 3 mètres de côté, une zone circulaire d’un mètre de rayon est délimitée (cordelettes, scotch ou tracé à la craie). Au départ, l’attaquant est à l’extérieur du cercle et le défenseur à l’intérieur. Sur un assaut de 30 secondes, l’attaquant doit faire sortir le défenseur du cercle. Lors de l’assaut suivant, on échange les rôles. | [Les petits sumos](vidéos%20lutte/les%20sumos%20-%20rôles.MTS)  Par 2 : sur un espace de tapis de 3 mètres de côté, une zone circulaire d’1 mètre de rayon est délimitée (cordelettes, scotch ou tracé à la craie).  Chaque joueur doit faire sortir son adversaire du cercle dans le temps imparti de l’assaut (30 secondes). |

RESSOURCES COMPLEMENTAIRES:

[Exemple de progression du cycle 1 au cycle 2](Planning%20lutte%20exercices.doc)

CAMETI

[Des situations d’apprentissage](QuatreactivitésenEPSrésuméC1C2.doc)

[Mises en disponibilité/situations d’apprentissage/retour au calme](REPERTOIRE%20DES%20SITUATIONS%20NA%202.docx)

[Un exemple de feuille de match](FEUILLE%20DE%20TOURNOI%20vierge.docx)

[Exemple d’auto-évaluation et évaluation](évaluation.docx)