

« Un Praticien – Un expert »



Document d'accompagnement

Volet 1 : « Présentation de l'activité – Conditions de pratique en toute sécurité »

Volet 2 : « S'échauffer en lutte »

Volet 3 : « Se rassurer par un travail au sol et à mi-hauteur »

Volet 4 : « La lutte debout »

Auteur :

LASSUYE François – Professeur E.P.S.

Introduction

A travers plusieurs volets vidéo pilotés conjointement par l'Inspection Pédagogique de l'Académie de Grenoble et la Fédération Française de Lutte (FFL), des **Professeurs E.P.S. et des Formateurs de la FFL** vont-vous faire découvrir cette activité largement pratiquée dans nos écoles.

Les volets consacrés à ce sport d'opposition veulent répondre aux principales questions que peuvent se poser les enseignants des **écoles élémentaires, primaires, mais aussi secondaires**.

L'entrée dans la pratique de cette activité sera effectuée par le biais d'une approche ludique, à travers des jeux d'opposition mais aussi à travers des exercices très spécifiques.

Le volet 1 vous présente l'activité et ses conditions de pratique en toute sécurité.

Les volets 2, 3 et 4, indissociables, vous feront véritablement entrer « en matière »

Ces différents volets sont destinés aux enfants des **écoles primaires et élémentaires**, mais aussi, évidemment, aux **débutants des collèges et lycées**.

Nous avons choisi ici, de vous présenter les fondamentaux de cette discipline. Notre approche pourra se prolonger ultérieurement par un **volet 5** consacré, à la **complexification** de plusieurs situations présentées dans cette série de documentaires.

VOLET 1

« Présentation de l'activité »

« Conditions de pratique en toute sécurité »

1) Bref regard sur cette discipline, plusieurs fois millénaire :



Sport de combat de préhension, le plus pratiquée dans nos écoles, cette discipline est aujourd'hui codifiée en **3 styles olympique, la lutte Gréco Romaine, la lutte Libre et la lutte Féminine**, mais c'est en un seul style la : « **lutte jeune** » et/ou « **la lutte scolaire** » que nous retrouverons cette activité dans le monde enseignant.

Le style « **scolaire** », qui respecte bien entendu, **la logique interne** de l'activité est en quelques sortes, une simplification du règlement olympique.

2) Logique interne (but de cette activité)

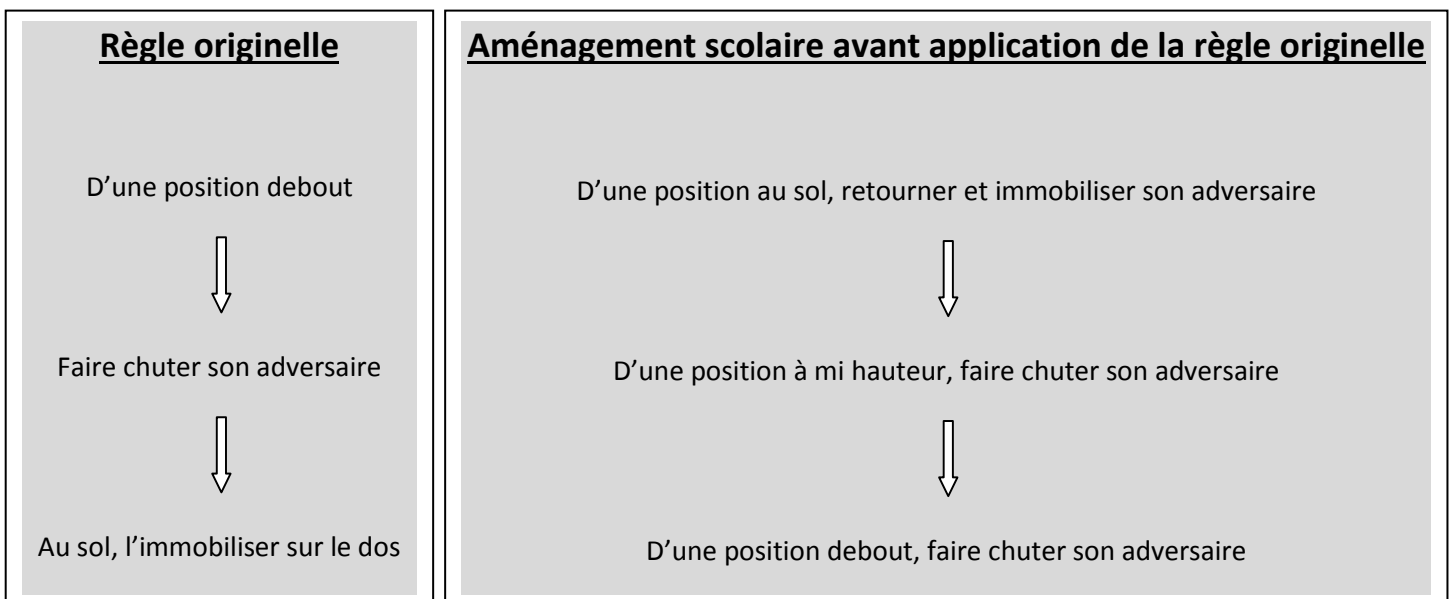
On ne parle d'activité de LUTTE que si 4 conditions sont réunies :

1. Tout d'abords, il faut être une activité interindividuelle d'opposition. Le combat est effectué à 1 contre 1,
2. Cette activité est pratiquée dans un milieu stable (sur un tapis de lutte normalisé),
3. Des règles sont définies au préalable (elles définissent des avantages, acquis par l'un ou l'autre des combattant),
4. Une incertitude sera présente en permanence, pour nos 2 protagonistes, car ils poursuivent tous 2 le même but : A partir d'une position debout, faire chuter son adversaire afin de l'immobiliser sur le dos.

L'activité résumée est donc simple :

- A) D'une position debout... (En « garde » face à face),
- B) nous assisterons à des chutes provoquées par l'un ou l'autre des protagonistes,
- C) Dès l'arrivée au sol ; celui en position avantageuse tentera d'immobiliser son adversaire, sur le dos.

Mais une adaptation de l'apprentissage est effectuée en milieu scolaire :



Quelles sont les conditions requises, pour pratiquer cette discipline en toute sécurité ?

Pour répondre à cette question, Il faut porter son regard dans 3 directions :

- Les conditions matérielles,
- Les premières précautions à prendre concernant les élèves,
- Et enfin l'adaptation du règlement à une pratique scolaire.

(Voir film)

ORGANISATION PEDAGOGIQUE CONSEILLEE

La salle, le tapis :

- 1) Découpage de la surface totale de la salle en surfaces de combat de 4 x 4 mètres (environ)
- 2) Numérotez les tapis de 1 à 6 ou 8 si possible afin d'utiliser la formule « Montante/Descendante », par groupe de 3 ou 4 (1 à 2 arbitres, 2 combattants)
- 3) Attention aux abords, à la qualité des tapis.

Les élèves

- 1) Durant les « assauts » ou même durant le travail « technique », favorisez le travail par 3 (deux combattants, un arbitre), par 4 si les élèves sont nombreux. Faites respecter les surfaces de travail.
- 2) Le rôle de l'arbitre est important. Le définir avec insistance.
- 3) Repérez les risques associés aux différences de poids (évités dans un premier temps, « le gros » et le « petit »)
- 4) Repérez les risques associés aux différences de vécu dans l'activité (la démonstration du « spécialiste » sur un « débutant » peut être dangereuse). Les « Arrachés » et les « Souplesses » sont interdits.
- 5) Repérez les risques associés à la peur de la chute.
- 6) Repérez les comportements problématiques (élèves violents, élèves inhibés par le contact corporel...).
- 7) Informez sur les risques liés au port d'objets dangereux (montres, bagues, boucles d'oreilles...)
- 8) Informez sur la tenue appropriée (attention aux vêtements trop amples).
- 9) Attention aux risques de chutes d'une surface à l'autre, aux camarades voisins inattentifs...

L'activité :

- 1) L'activité engendre de nombreux petits « bobos » liés aux contacts encore maladroits. Pas d'inquiétude excessive !...
- 2) Information générale : Concernant les activités de combat, précisez les différences entre combats de « Percussion », de « Préhension », de « Touche ».
- 3) Importance de la règle :
« Chaque exercice, chaque sport, chaque jeu sportif offre un univers d'action doué de ses règles propres qui PRE-ORIENTENT qu'on le veuille ou non, les conduites motrices des participants. »
P. Parlebas E.P.S. n° 243

Connaître les règles et les conventions qui régissent une activité est donc nécessaire pour :

- comprendre les conduites motrices induites par ces règles,
- comprendre les cheminements didactiques et pédagogiques utilisés par le professeur.
La « LUTTE COLLEGE » est la transposition d'une pratique sociale olympique (la « LUTTE LIBRE ») en une pratique scolaire. Elle a été réalisée en 1992, à l'initiative de la commission mixte nationale U.N.S.S./F.F.L

LA SEANCE TYPE

1) L'échauffement

Ludique et varié, proposé par le professeur, il ne peut faire abstraction d'éléments spécifiques à l'activité. Exercices à deux pour une meilleure découverte de l'équilibre sans cesse perturbé par l'adversaire, travail spécifique du « pont », travail d'une motricité particulière (les déplacements d'attaque, les esquives...), apprentissage incontournable des portés, musculation spécifique...

2) Les jeux d'attaque/défense ou jeux d'opposition

Ces jeux sont sans rapport direct avec le règlement de l'activité. Ils sont très ludiques et viennent compléter la phase d'échauffement.

Ils introduisent par le biais du jeu, des gestes transférables à l'activité de lutte. Ils favorisent la maîtrise émotionnelle. Ils « banalisent » l'espace intime des élèves. Ils permettent de découvrir les différents axes d'attaque possible en combat. Ils permettent de comprendre des principes mécaniques de base. Ils font découvrir les notions de « leurre », d'« appât ».

(Au « TOP 50 » des jeux d'opposition : L'épervier, la balle assise, rugby lutte, tête ballon). (Cf annexe)

3) L'analyse de situations

C'est l'étude des différentes possibilités d'attaque et de défense à partir d'une situation donnée. Il y a alternance entre les possibilités offertes à l'attaquant (« atta ») et celles offertes au défenseur (« déf »).

C'est le moment opportun pour introduire progressivement les notions d'ARBITRAGE et la COTATION des actions.

Choix des situations : L'observation d'un combat de lutte met en évidence une infinité de situations d'oppositions toutes aussi singulières les unes que les autres. Pourtant, certaines situations de lutte apparaissent plus fréquemment que d'autres. Elles sont considérées comme des « passages obligés » ou « situations incontournables ». Ces « passages obligés » feront, les uns après les autres, l'objet de toute notre attention. **L'objectif recherché est de toute évidence, la réalisation de gestes amenant un avantage pour l'attaquant.**

4) La lutte à thème

La lutte à thème est une phase d'affrontements courts (de 5 à 30 secondes) à partir de saisies diverses, de contrôles imposés, de positions d'infériorité ou de supériorité. C'est le moment de mettre à l'épreuve le travail réalisé en « analyse de situations ».

5) Les assauts

C'est le moment de l'affrontement défini selon les règles strictes de la lutte collège. La dépense énergétique des débutants étant importante, la durée des combats ne doit pas excéder 1'30 sec. Utilisez rapidement les « montantes-descendantes » puis les matches en poules de 3 ou 4 élèves pour le classement « toutes catégorie ». Soulignez le rôle fondamental de l'arbitre.

6) Le retour au calme...

LA TERMINOLOGIE

1) LA GARDE

C'est la position de départ des lutteurs (légère flexion du tronc, bras sur l'avant demi fléchis, pieds légèrement décalés). DROITIER = pieds droit devant, GAUCHER = pieds gauche devant.

2) LES DEPLACEMENTS D'ATTAQUE :

Ces gestes très spécifiques permettent à l'élève d'entrer en contact avec l'adversaire dans un but offensif. Les déplacements d'attaque font appel à une motricité particulière de progression vers l'avant avec ou sans rotation combinée (quart de tour, demi tour...).

3) L'ESQUIVE EN DEFENSE :

C'est le geste incontournable pour l'évitement d'une attaque sur jambe. Il fait partie du répertoire inévitable des gestes spécifiques à la lutte. Après une « esquive », il faut être capable de se relever en un seul temps !

4) LA SAISIE

C'est le premier stade du contact entre les lutteurs. Elle ne constitue pas encore un véritable avantage mais elle peut parfois offrir une « ouverture » pour l'attaque.

5) LE CONTROLE

Ils constituent un véritable avantage acquis par l'un des deux lutteurs sur son adversaire. Il répond à 3 critères précis :

- La saisie doit être efficace (relâchement difficile)
- Il permet à l'attaquant d'être à l'abri des attaques du défenseur (il protège efficacement).
- Il offre à l'attaquant des possibilités d'attaques variées mettant le défenseur dans une situation d'incertitude.

6) LA LUTTE A DISTANCE

Les lutteurs adoptent une attitude éloignée (le contact n'est possible que si les bras des 2 combattants viennent à se tendre). Les attaques nécessitent une efficacité importante dans les déplacements vers l'avant, les leurres, les appâts.

7) LA LUTTE A MI-DISTANCE :

Les lutteurs acceptent un contact modéré par l'intermédiaire de saisies furtives (les bras tendues peuvent atteindre les épaules du défenseur). Les attaques seront effectuées après franchissement de l'obstacle des bras dans des conditions de risques modérés (dégagement, contournement des bras). L'arrivée aux jambes ne sera que la première étape de l'attaque. Il faudra ensuite continuer à progresser pour conclure un avantage.

La position précise de l'attaquant et du défenseur au moment du contact sur les jambes sera déterminantes.

8) LA LUTTE AU CONTACT :

Souvent acceptée chez les « lourds » (aux déplacements plus lents) ou en fin de match (quand la fatigue ralentit l'intensité des attaques) la lutte au contact se traduit souvent par une position « bras dessus/bras dessous » ou par une saisie bras/tête de la part des deux lutteurs.

9) LA MISE EN DANGER

C'est la mise à plat de l'adversaire pendant deux secondes, dos face au tapis (ouverture dos/sol inférieure à 90°), mais sans le contact des deux omoplates avec le sol (une seule épaule peut être en contact avec le sol ou le défenseur peut être en appui sur un coude). C'est en générale la position qui précède le « TOMBE » (contact des deux omoplates avec le tapis pendant deux secondes).

10) LE PONT :

Attitude de protection adoptée au sol par le défenseur, dans une situation de « mise en danger ». Utilisation des appuis sur pieds et tête (ou épaule) pour éviter le « tomber ».

11) LE SURPASSE

D'une position de « mise en danger » (mes épaules sont faces au tapis), je réussis à inverser complètement la position. Je reprends donc l'avantage et c'est mon adversaire qui a les épaules faces au tapis.

12) LA NOTION D'ARBRE D'ACTION

La notion d'arbre d'action est l'analyse d'une séquence de lutte faisant état de la progression des actions et des réactions de deux lutteurs en présence. Elle va du simple au plus compliqué en fonction du niveau des lutteurs (cf annexe).

13) LA NOTION D'ACTION/REACTION

Par une action (poussée, tirade, leurre...) l'attaquant provoque une réaction du défenseur afin de l'attaquer dans de meilleures conditions (utilisation de l'énergie en présence, de l'attitude favorable)

14) LA NOTION D'OPPORTUNITE

L'opportunité est l'élément favorable (geste, attitude, poussée, recul...) qui permet à l'attaquant de déclencher son attaque dans de bonnes conditions.

15) LES FORMES DE CORPS

L'étude mécanique des toutes les actions possibles en lutte permet de regrouper les différentes actions en familles appelées « formes de corps ».

On constate que tous les mouvements se réalisent autour d'un axe de rotation, à l'aide d'une ou de plusieurs forces en présence. Le principe mécanique prépondérant est : « le moment de force ».

Les cinq familles existantes sont :

- 1) Les décalages
- 2) Les passages dessous
- 3) Les hanchés
- 4) Les arrachés (non autorisé en milieu scolaire)
- 5) Les souplesses (non autorisé en milieu scolaire)

VOLET 2

« S'échauffer en lutte... »

Les méthodes d'activation cardio-vasculaire, les montées en température musculaires classiques, sont laissées au libre choix des professeurs bien formés pour cela (petites courses, exercices gymniques divers, mobilisation des articulations...)

L'intérêt de ce volet spécifique n°2 est la mise en évidence des caractéristiques particulières de l'échauffement en lutte.

Certains exercices font appel à une motricité très spécifique qu'il est utile de maîtriser pour progresser et pratiquer en toute sécurité. Ils feront partie du programme de chaque séance.

L'échauffement en lutte poursuit 3 objectifs :

- 1) Se familiariser avec les **contacts corporels**,
- 2) Découvrir une **motricité spécifique** :
 - a. individuelle (modes de déplacement particuliers)
 - b. en binôme (prise d'appui sur l'adversaire, « équilibre à deux »)
- 3) Préparer l'élève à **la chute**

1) « Se familiariser avec les contacts corporels »

Le professeur explique précisément aux élèves l'intérêt des jeux collectifs (motricité spécifique, entrée en contact corporel par le jeu...) ainsi que les attitudes à respecter durant les exercices (fairplay, maîtrise de soi face aux contacts maladroits...)

Nous procédons à l'explication des règles puis à une mise en activité des élèves et enfin à un retour sur les attentes de cet exercice.

Jeux 1 : « L'épervier »

- **But** : 3, 4 ou 5 éperviers choisis (élèves dynamiques) doivent faire chuter les élèves qui courent sur le tapis.
- **Consignes** : ne pas saisir les vêtements, Chuter = 3 appuis au sol, je chute = je deviens épervier
- **Objectifs**: travail du déplacement « genou/pied », travail de la saisie à bras de corps, travail du décrochage (en défense), entrer dans l'activité par des chutes élémentaires et sans danger
- **Sécurité** : interdire les sauts par-dessus les éperviers

Jeux 2 : « Le rugby lutte »

- **But** : Plaquer le ballon (ballon lesté) sur une surface adverse
- **Consignes** : Déplacements au sol (« genou/pied » conseillé), Ballon « mort » = ballon immobilisé 3 secondes = faute = ballon à l'adversaire = dégagement du ballon sans opposition, je suis sur le dos = interdit de tenir le ballon, je peux immobiliser un adversaire au sol quand je le veux
- **objectifs** : Contact corporel, premiers « chocs » (modérés), déplacements spécifiques, maîtrise de soi, acceptation des contacts rudes
- **Sécurité** : Sur les regroupements (entassement d'élèves) rester groupé (ne pas tendre les bras, ne pas sauter sur un entassement)

Jeux 3 : « Les déménageurs »

- **But** : Extraire des adversaires d'une surface en un temps minimum.
- **Consignes** : Défenseurs (former un bloc compact), attaquants (travailler en groupe sur un défenseur), ne pas tirer sur les vêtements
- **objectifs** : contact très proche, saisies efficaces
- **Sécurité** : ne pas chercher à extraire un adversaire de la surface en tirant dans 2 directions opposées, ne pas soumettre une articulation à une situation anormale

Jeux 4 : « Shoot fesses »

Jeux 5 : « Les crabes »

2) « Découvrir une motricité spécifique »

(Motricité incontournable extraite des situations de combat)

➤ **Une motricité individuelle**

Il s'agit de modes de déplacements particuliers fréquemment rencontrés en lutte. Certaines bases physiques sont indispensables pour réaliser les exercices, notamment au niveau du train inférieur.

Une gestuelle spécifique

1. La « garde » : Élément de base...
2. Le déplacement vers l'avant : « Le genou-pied »
3. Le déplacement à mi-hauteur, accroupis
4. Le déplacement vers l'arrière : Les « esquives d'attaque »
5. Les diverses rotations d'appui (sur passage arrière...)
6. Les enchainements d'appuis (esquive/attaque : notion de relance...)
(esquive/retour en garde : sur fausse attaque)
7. L'appui de la tête au sol

8. Le « surpassé »

Des exercices d'apprentissage

1. Motricité spécifique des jambes (acquisition du tonus musculaire nécessaire...) (départ mode « Starting block », multi bond, sauts pieds joints, sauts de lapins...)
2. Divers déplacements en positions quadrupédique...
3. Ramping de défense (avant/arrière)
4. Chutes enroulées (à droite et à gauche)

➤ **Une motricité en binôme**

Objectif : prise d'appui sur l'adversaire, découverte d'un « équilibre à deux »

Un travail sous forme de traversées de tapis

1. Sauts de mouton,
2. Ramper par-dessous,
3. Brouettes (marché, sauté...),
4. Portés divers,
5. Jambe saisie,
6. Passage entre les jambes en « S »

Un travail par couple sur un espace délimité

1. Enchaînement saute mouton/passage entre les jambes
2. Portés « particuliers »
3. Touche cheville
4. Attrape cheville (notion de saisie)
5. « Préparation à la chute »
 - a. Enroulement par dessus un partenaire
 - b. Chute enroulée par-dessus un obstacle
 - c. Préparation à la chute situation de « Hanché », de « Bras à la volée » (situations basiques probablement rencontrées au cours des séances à venir)

3) « Préparer l'élève à la chute »

Ce travail est préparé à travers plusieurs exercices du point 1 et 2.

« Chuter » est un incontournable des séances à venir. Il y a donc nécessité de préparer ces chutes à travers un travail longitudinal (sur plusieurs séances) pour assurer la qualité des réceptions, pour dédramatiser ces situations anxiogènes.

Il faut repérer les élèves à risque. Ne pas les mettre en situation « délicate »

Ne pas oublier un rappel sur les règles limitant les projections (les « Arrachés » ou soulevés du sol sont interdits, éviter les actions avec « amplitude »

Connaître les formes de chutes attendues permet de les anticiper :

On observe 4 formes de chute :

- **Chute simple** : chute subit pendant les « éperviers » = chute descendante, proche de l'attaquant
- **Chute sur mouvement de hanche** : ex. « Tour de hanche »
- **Chute sur passage dessous** : ex. « Bras à la volée »
- **Chute sur décalage arrière ou avant** : chute subit sur attaque de jambes (Enseigner l'accrochage sur l'attaquant pour éviter et/ou modérer la chute arrière)

VOLET 3

« Se rassurer par un travail au sol et à mi-hauteur »

RAPPEL :

Logique interne de l'activité lutte :

Sur une surface protégée et délimitée, deux adversaires recherchent le même but :
« Faire tomber et immobiliser leur adversaire sur le dos ».

Un règlement simplifié :

- **La victoire par « Tombé »** : Les 2 épaules sont plaquées au tapis pendant 2''
- **La victoire aux points** : S'il n'y a pas de victoire par « tombé » avant la fin du combat, on totalise les points marqués pendant le combat.

La cotation des « points » accordée à certaines actions offensives n'est pas déterminante en milieu scolaire. Aussi, par souci de simplification, nous avons opté pour la valeur unique de 1 point par action offensive déterminante.

On distingue 3 formes d'actions offensives déterminantes :

- 1) De la position debout : **Je fais tomber mon adversaire** (je provoque sa chute) = 1 point
- 2) Au sol : **je réussis à passer derrière mon adversaire** = 1 point
- 3) Au sol : **je réussis à mettre mon adversaire « en danger »** (omoplates face au tapis) = 1 point

De ces règles vont découler des actions qui visent obtenir la victoire « par tomber » ou « aux points ».

Ces actions vont placer nos élèves dans des situations incontournables

ANALYSE DE 17 SITUATIONS « INCONTOURNABLES »

La lutte au sol (5 situations)

1) Le défenseur est dans une situation critique (position de « mise en danger », épaules face au tapis). L'attaquant doit maintenir son adversaire sur le dos et chercher à obtenir la victoire par « tombé ».

Attaque

- Finale latérale faciale, contrôle tête et bras opposé, verrouillage
- Finale latérale dorsale, contrôle tête et bras
- Finale latérale faciale, contrôle bras et jambe, verrouillage
- Finale faciale dans le prolongement, contrôle tête et bras

Défense

- Le surpassé
- Le « pont »

2) D'une situation à genou, face à face, l'attaquant a deux solutions pour marquer un avantage :

- Le « Passage arrière »,
- La « Mise en danger » directe

Deux formes de « passages arrière » peuvent être réalisées simplement...

- La « tirade » de bras,
- Le « Passage sous un bras »

Trois formes de « mise en danger » directe peuvent être réalisées...

- Par les prémices du « Bras à la volée » en décalage,
- Par les prémices du « Tour de Hanche en tête » en décalage,
- Sur attaque des jambes

3) Retournement d'un défenseur en position quadrupédique (l'attaquant est sur le côté)
Attaque

- Double contrôle de bras, renversement
- Double contrôle de jambe, renversement

- Contrôle jambe et bras, renversement (finale latérale faciale, contrôle bras et jambe, verrouillage)

Défense

- Jambe en opposition

4) Retournement d'un défenseur en position « plat ventre »

Attaque

- Clé de tête (le bras de l'attaquant passe par dessous le bras du déf. puis par dessus la tête)
- Clé de jambe (bras de atta. par dessous la 1^{ère} jambe de déf. puis par dessus la seconde)
- Clé de tête et jambe par dessous

Défense

- Tête redressée
- Jambes écarts, tendues
- Bras écarts tendues

5) L'attaquant est à genou sous le défenseur. L'attaquant n'a rien pu saisir sur son attaque, le défenseur a esquivé et arrêté l'attaquant avec ses mains.

Attaque (l'attaquant est en dessous)

- Rester face à l'attaquant
- Tentative de saisie d'une jambe
- « Double manchette »
- Rompre le contact, se relever

Défense (le défenseur est au dessus)

- Tentative de passage arrière
- Contrôle tête-bras

La lutte à mi hauteur (3 situations)

Pour chaque attaque, l'arrivée de l'attaquant sur le défenseur s'effectue dans une position variable. Elle doit être à l'avantage de l'attaquant mais peut aussi être à l'avantage du défenseur si ce dernier a su réagir correctement sur l'attaque développée. C'est la position des différents segments des lutteurs en présence qui influencera fortement la suite des évènements.

Les deux premières situations qui suivent représentent une arrivée correcte de l'attaquant dans les jambes de défenseur. Les solutions d'attaque et de défense présentées ne sont pas exhaustives. Elles représentent les possibilités les plus évidentes à la portée du lutteur débutant.

1) Le défenseur est debout, l'attaquant a saisi une jambe et se trouve en position de progression avantageuse (genou droit au sol, genou gauche relevé)

Attaque

- Tentative de saisie de la seconde jambe de déf. (passage sur un double contrôle de jambe)
- Crochet sur la jambe saisie, poussée vers l'avant (décalage avant)
- Blocage manuel de la jambe libre, poussée vers l'avant (décalage avant)
- Passage arrière par permutation des appuis de l'attaquant, amené au sol
- Relevé de l'attaquant avec contrôle extérieur de la jambe saisie

Défense

- Eloignement de la jambe libre
- Blocage de l'attaquant (poids de corps du déf. sur l'att.)
- Tentative de décrochement de la jambe
- Repoussé de l'att. par action sur la tête

2) Le défenseur est debout, l'attaquant a saisi une jambe et se trouve en position de progression avantageuse (genou gauche au sol, genou droit relevé)

Attaque

- Tentative de saisie de la seconde jambe de déf. (passage sur un double contrôle de jambe)
- Crochet sur la jambe saisie, poussée vers l'avant (décalage avant)
- Blocage manuel de la jambe libre, poussée vers l'avant (décalage avant)
- Relevé de l'attaquant avec contrôle intérieur de la jambe saisie

Défense

- Eloignement de la jambe libre
- Blocage de l'attaquant (poids de corps du déf. sur l'att.)
- Tentative de décrochement de la jambe
- Repoussé de l'attaquant par action sur la tête

Les situations qui suivent mettent en évidence une perte partielle de l'avantage de l'attaquant. Le défenseur a su réagir. De par la position des deux protagonistes, le défenseur disposera d'un arsenal de défense plus large et l'attaquant verra ses possibilités d'enchaînement réduites.

3) L'attaquant arrive à genou mais a tout de même su saisir une jambe

Attaque

- Revenir à une position permettant la progression de l'attaque (relever un genou)
- Ne pas lâcher la saisie (l'avantage passerait à la défense)

Défense

- Eloignement de la jambe libre
- Blocage de l'attaquant (poids de corps du déf. sur l'att.)
- Tentative de décrochement de la jambe
- Repoussé de l'attaquant par action sur la tête (« raffutage »)

VOLET 4

« La lutte à partir de la position debout »

La lutte debout (9 situations)

- *En lutte debout, les deux protagonistes sont sur leurs pieds.*
- *La lutte debout peut être la suite d'une action au sol ou a mi-hauteur ayant évolué vers la position debout à partir d'un contrôle sur jambe(s).*
- *La lutte debout peut aussi être une attaque située uniquement sur la partie supérieure du défenseur (tronc, bras, tête). Ce type d'attaque peut correspondre à un choix stratégique délibéré de la part de l'attaquant ou à une obligation liée à une défense sur jambe très efficace de la part du défenseur.*
Ces attaques peuvent être réalisées directement à partir d'une saisie furtive bien exploitée ou à partir de la conquête d'un contrôle sur le haut du corps.

ATTAQUE SUR LA PARTIE INFÉRIEURE DU CORPS

(Attaques sur jambes)

1) Redressement de l'attaquant avec contrôle d'une jambe intérieure.

Attaque

- Crochet intérieur sur la jambe d'appui du défenseur
- Tassement sur la jambe d'appui (fixation) et décalage latéral (niveau plus évolué)
- Arraché du défenseur (interdit en milieu scolaire)

Défense

- Repoussé de l'attaquant (maintien à distance, protection de la jambe d'appui)
- Eloignement de la jambe d'appui
- Tentative de décrochement de la jambe
- Repoussé de l'attaquant par action sur la tête

2) Redressement de l'attaquant avec contrôle d'une jambe extérieur.

Attaque

- Crochet intérieur sur la jambe d'appui du défenseur
- Tassement sur la jambe d'appui (fixation) et décalage latéral (niveau plus évolué)

Défense

- Eloignement de la jambe d'appui
- Tentative de décrochement de la jambe
-

3) Redressement de l'attaquant avec contrôle d'une jambe entre les cuisses.

Attaque

- Saisie de la jambe d'appui de déf. décalage
- Dégagement vers l'extérieur ou l'intérieur (retour aux situations 1 et 2)

Défense

- Eloignement de la jambe d'appui
- Tentative de décrochement de la jambe (action sur les bras de atta.)
- Tentative de crochet sur une jambe d'atta., poussée vers l'avant (décalage)
- Repoussé de l'attaquant par action sur la tête

4) Redressement de l'attaquant avec contrôle sur deux jambes (à éviter sur le plan scolaire, classiquement appelé « arraché »).

Attaque

- Bascule et projection du défenseur sur le dos

Défense

- Tentative de décrochement de la saisie
- Reprise d'appui(s) sur l'attaquant pour éviter une chute sur le dos

ATTAQUE SUR LA PARTIE SUPERIEURE DU CORPS (Attaques à partir de saisies bras ou tête/bras)

5) Sur poussée ou déplacement avant du défenseur vers l'avant : saisie d'un bras (au dessus du coude)

Attaque

- Bras à la volée, côté bras saisie (en passage dessous)
- Bras à la volée, côté bras saisie (hanché)
- Bras à la volée en décalage (avant)
- Dégagement du bras vers le haut et passage arrière par dessous le bras en question

Défense

- Parade par dégagement de bras

- Placement d'une jambe en opposition au moment de la chute pour éviter la rotation sur le dos.

6) Sur poussée ou déplacement avant du défenseur vers l'avant : saisie d'un bras (au dessus du coude) et de la tête (qui est relevée).

Attaque

- Tour de hanche en tête, côté bras saisie

Défense

- Parade par dégagement de la tête
- Placement d'une jambe en opposition au moment de la chute pour éviter la rotation sur le dos.

7) Conquête du contrôle bras intérieur

Attaque

- Bras à la volée (hanché)
- Passage arrière sur tirade de bras
- Actions de dégagement du bras vers le haut ou le côté opposé pour attaque sur jambe(s)
- Décalage avant (poussée sur l'avant après tassement sur la jambe avancée). Le crochet sur la jambe avancée améliore l'efficacité du geste (niveau plus évolué)

Défense

- Tentative de décrochement du bras contrôlé
- Repoussé de la tête de l'attaquant
- Saisie du coude de l'attaquant avec la main libre.

8) Conquête du contrôle bras extérieur

Attaque

- Bras à la volée (passage dessous)
- Actions de dégagement du bras vers le haut pour attaque sur jambe(s)
- Actions de dégagement du bras vers le haut pour passage arrière.

Défense

- Tentative de décrochement du bras contrôlé
- Repoussé de la tête de l'attaquant

9) Positions « mixtes »

Ces positions voient les deux lutteurs se placer dans une position identique. Elles ne déterminent donc pas de statut au préalable. Il faudra l'initiative de l'un ou l'autre (après une action préparatoire), pour devenir attaquant ou défenseur.

« Position de gardes emboîtées »

Attaque

- Bras à la volée (passage dessous)

Tour de hanche en épaule

« Saisie bras-tête »

Attaque

- Bras à la volée (passage

- Tour de hanche en tête