

## INTRODUCTION :

La lutte est une activité souvent appréhendée par les enseignants d'EPS pour 2 raisons :

- Une connaissance très superficielle de l'activité : jeux de lutte et après que faire au niveau 2?

La lutte est une activité à base de techniques par excellence dans la mesure où tous les sports de combat supposent l'apprentissages de « prises » ou de « coups » ayant chacun une appellation particulière. Cette terminologie fait partie intégrante de l'APSA. C'est une donnée majeure que chaque élève a en tête lorsqu'il aborde un sport de combat. C'est donc une donnée incontournable en lutte.

Objectif : rassurer l'enseignant en lui apportant des compétences techniques et un savoir faire sur l'activité ?

- L'activité « lutte » renvoie la plupart du temps aux « risques de blessures » pour l'adulte. L'idée de plaisir n'y est pas associée. Le mot exprime plutôt l'idée de rudesse, de difficultés, force, coups.

Et pourtant le comportement d'enfants permet d'observer qu'aucun élève ne peut se retrouver novice en lutte : tous se sont amusés à lutter, ne serait ce qu'au sol, à un moment donné de leur enfance. A la base c'est un jeu !

Objectif : rassurer l'enseignant pour enseigner la lutte ?

## DEFINITION DE LA LUTTE :

Activité visant à produire une action individuelle offensive et ou défensive pour réaliser un « TOMBE » (ou collé) (dos plaqué au sol) ou, marquer des points en amenant à terre ou en lui orientant les épaules en direction du sol.

C'est un sport de contact ou de préhension, les coups ne sont pas autorisés.

Le combat se déroule :

- 1 contre 1
- Avec des adversaires de niveau et de poids voisin
- Sur une surface permettant les chutes
- Dans un espace délimité (un cercle)
- Pendant un temps limité avec un règlement adapté.

La victoire peut être obtenue :

- Avant le temps limite du temps réglementaire : par **UN TOMBER** (action symbolisant la supériorité d'un combattant : 2 épaules (omoplates) plaquées au sol, ou un écart de point suffisamment important.
- A la fin du temps réglementaire : par une supériorité de points marqués debout et/ou au sol. Ces actions comptabilisées débutent généralement debout et se terminent au sol :

Quand l'attaquant garde le contrôle de l'adversaire au sol en orientant le dos de ce dernier vers le tapis, il y a **MISE EN DANGER. (2pts)**.

Quand l'attaquant garde le contrôle de l'adversaire sans mis en danger et passe derrière ce dernier, il y a **AMENER à TERRE (1pt)**.

## **PROBLEMES POSES PAR LA PRATIQUE DE LA LUTTE :**

- Problèmes de *SECURITE* lié au risque objectif de blessure.

La lutte est une activité à risque corporel, lié à la chute et aux coups donnés involontairement.  
Tomber sans se faire mal.

Faire tomber sans lui faire mal et sans se faire mal.

Obliger, forcer l'autre en le manipulant sans faire mal et sans se faire mal.

L'intégrité physique des lutteurs dépend de la maîtrise d'exécution des combattants.

- Problèmes liés au *CONTACT* de l'adversaire.

Le but fixé ne peut être atteint que par une manipulation directe du corps de l'autre. Il y a donc obligation de toucher le corps de l'autre.

La distance de combat, les moyens de préhensions et les parties du corps touchées sont différentes selon les adversaires.

La médiation de la manipulation par un vêtement facilite le rapport à l'autre.

- Problèmes liés à la *PROXIMITE* et à la gestion du *RISQUE-SECURITE*

Lutter oblige un corps à corps avec interpénétration des « espaces intimes ».

La notion d'espace en combat peut être défini comme suit :

- Espace lointain (à distance, se tiennent bras tendus).
- Espace proche (à mi distance, bras fléchis).
- Espace intime (en contact corps à corps, lorsque les torsos se touchent).

- Problèmes liés à l'*IMAGE* des lutteurs dans certaines positions.

Le regard de l'autre et la représentation de l'image renvoyée dans certaines positions peuvent inhiber le pratiquant.

## **ENJEUX DE FORMATION :**

- *RASSURER*, avoir confiance en soi (enjeu psychologique)

La pratique d'un sport de combat peut aider à se sentir en sécurité.(=moyen de défense)

- Savoir se *CONTROLER*, *CANALISER* son *agressivité*, *RESPECTER* l'autre. (enjeu affectif)

Passer des conduites agressives dont l'intention première est de faire mal à l'adversaire, à des conduites pugnaces et combatives en accord avec les règles des sports de combat.

- Savoir *ASSUMER* sa place enjeu social)

Vainqueur/vaincu, dominant/dominé, accepter la hiérarchie du groupe

- *ASSUMER* son image devant les autres (enjeu psycho affectif)

Relativiser des situations perçues comme humiliantes et gênantes.

**LE SAVOIR CHUTER ET LE SAVOIR FAIRE CHUTER :**  
(Michel Lafon, Michel Mercader, FPC Monaco, juin 2005) :

Une des difficultés dans l'approche du sport de combat réside dans l'appréhension qu'on les enseignants de la chute.

Une compétence spécifique prioritaire à développer lors d'un premier cycle réside dans la sécurisation de la chute.

**L'activité lutte en milieu scolaire est particulière du fait de l'absence de projection. Le règlement de la lutte collègue ne valorise pas du tout ces actions dans la cotation des actions.**

Les techniques réalisées seront presque exclusivement dans un premier temps des techniques de lutte en décalage (fixation poussée, fixation rotation).  
Du fait de la nature de l'APS ou les techniques doivent être maintenues pour être cotées l'attaquant cherchera à maintenir son contrôle et le contact avec son adversaire dans la liaison debout-sol.

Dans la plupart des cas (et pour toutes les attaques sur le haut du corps), l'attaquant accompagne ou plutôt entraîne son adversaire au sol en posant le plus souvent un genou ou ses fesses sur le tapis dans la réalisation de sa technique).

**Cet aspect technique de la réalisation des prises sera un des axes à privilégier lors de la mise en place de SA au cours du premier cycle de lutte.**

La chute du défenseur sera une chute en enroulement vertébrale menton contre la poitrine avec flexion des jambes tout en retenant son adversaire.

Une progression d'exercices pourra être proposée à l'occasion de chaque échauffement afin d'habituer les élèves à baisser leur centre de gravité, s'enrouler, chercher le tapis avec les fesses sur une chute arrière, rentrer et protéger sa tête sur une chute avant. Ce travail sera proposé sous différentes formes, en coopération, en opposition modérée.

Règle d'or : Ne pas faire mal et ne pas se faire mal.

## Compétences attendues :

### Niveau 1 :

S'engager loyalement et en toute sécurité dans un combat, en rechercher le gain par l'utilisation de **contrôles et formes de corps** sur un adversaire gardant ses appuis au sol.  
Assurer le comptage des points et le respect des règles de sécurité.

### Niveau 2 :

Rechercher le gain d'un combat debout, en exploitant des **opportunités** et en utilisant des formes d'attaques variées.  
Gérer collectivement un tournoi et observer un camarade pour le conseiller.

# TERMINOLOGIE

## LE CONTROLE

(Textes et dessins : Dominique Latterrade, Bruno Dedieu, des jeux d'opposition à la lutte collège, Coproduction INSEP-FFL.

### CONTROLE BRAS DESSUS/BRAS DESSOUS

**Saisie :**

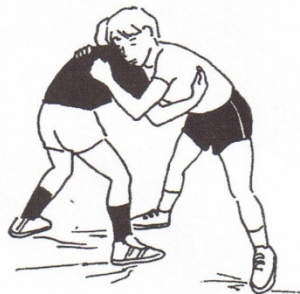
- un bras sous l'aisselle de l'adversaire, l'autre entourant par dessus le bras libre
- mains liées ou non

**Mise en difficulté :**  
pression sur l'adversaire, serrer

**Protection :**  
reculer le bassin, avancer une jambe (rester "équilibré")

**Formes de corps favorables :**

- souplesse
- hanché
- décalage
- arraché



### CONTROLE BRAS ET TETE



**Saisie :**  
de la tête et du bras opposé (au dessus du coude)

**Mise en difficulté :**  
pression sur l'adversaire

**Protection :**

- ne pas présenter le dos à l'adversaire
- ne pas trop engager le bras qui saisit la tête

**Formes de corps favorables :**

- hanché
- décalage

## LES FORMES DE CORPS :

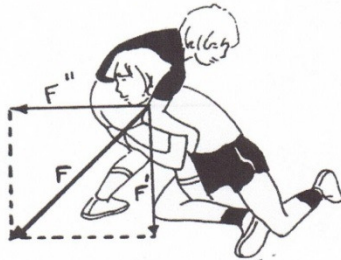
L'étude mécanique des toutes les actions possibles en lutte permet de regrouper les différentes actions en familles appelées « formes de corps ».

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 formes de corps

La forme de corps est l'action fondamentale de *la technique de lutte*. Nous vous proposons une classification qui regroupe les formes de corps en "familles" d'après leurs caractéristiques biomécaniques communes.

### LE DECALAGE



Exemple de décalage à partir du contrôle des deux jambes

Le centre de rotation se situe au niveau des pieds de l'adversaire qui sont fixés au sol.

F : résultante des forces créée par une double action, de poussée des jambes ( $F''$ ) et du poids du corps de haut en bas ( $F'$ ).

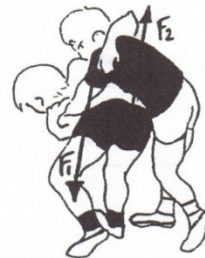
La rotation est assurée par un système de forces en couple agissant de part et d'autre de l'axe de rotation passant par les hanches de l'élève qui réalise l'action.

F1 : résultante des forces créée par l'action des bras, la flexion du buste et le poids de l'élève.

F2 : résultante des forces créée par la flexion/extension des jambes et la percussion du bassin sur celui de l'adversaire.

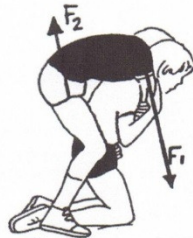
De plus, le couple tourne autour des pieds de celui qui réalise l'action.

### LE HANCHE



Exemple de hanché à partir du contrôle bras et tête

### LE PASSAGE DESSOUS



Exemple de passage dessous à partir du contrôle bras intérieur

L'élève crée une rotation en plaçant (à vitesse maximale) ses appuis au niveau de ceux de son adversaire (sous le centre de gravité) qui sont alors fixés, puis en poussant sur ses jambes ( $F2$ ) et en agissant sur le haut du corps de ce dernier ( $F1$ ).

### **OPPORTUNITES :**

C'est le contexte favorable pour la réalisation d'une technique de lutte. Elle se caractérise par un placement, une attitude, une action, une réaction.

### **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.

### **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...).

### **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 !

### **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.

### **TECHNIQUE :**

C'est l'outil qu'utilise le lutteur pour amener son adversaire à terre.

C'est un contrôle + une forme de corps

### **LA LUTTE A DISTANCE :**

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

### **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.

### **LA LUTTE AU CONTACT :**

Souvent acceptée chez les « lourds » (au 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.

### **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).

### **LA LUTTE A CONSIGNE OU THEME :**

#### *Exemple :*

Les élèves étant face à face à genoux, les consignes peuvent être

- Chercher à passer derrière et le contrôler.
- Chercher à empêcher son adversaire de se relever.
- Chercher à mettre son adversaire sur le dos pour le tomber.

Lorsque les élèves sont face à face debout :

- Passer derrière son adversaire pour le ceinturer.
- Contrôler soit une jambe, soit un bras.
- Amener son adversaire au sol.

### **LA LUTTE A PARTIR D'UN CONTROLE :**

#### **Exemples :**

Les élèves, à tour de rôle, se laisseront imposer un contrôle particulier par l'adversaire. A partir de là les consignes pourront être variées :

- L'élève doit se défaire du contrôle imposé.
- Amener son adversaire sur le dos en déterminant des rôles (att/déf).
- Amener son adversaire au sol sans déterminer de rôle au début.

### **LA FINALE :**

C'est le contrôle final permettant de tomber l'adversaire après réalisation de la technique de lutte. Il existe 4 types de final :

- Finale latérale
- Finale costale
- Finale dans le prolongement
- Finale par devant

### **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 ».

### **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.



# PREAMBULE

## ORGANISATION PEDAGOGIQUE CONSEILLEE

### La salle :

- 1) Découpage de la surface totale de la salle en surface de combat de 4 x 4 mètres (environ)
- 2) Numérotez les tapis de 1 à 8 si possible.
- 3) Utiliser la formule « Montante » - « Descendante ». (Par groupe de 3 : quand je perds, je descends et je combat, quand je gagne : je monte et j'arbitre.)

### Les élèves

- 2) 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.
- 3) Le rôle de l'arbitre est important. Le définir avec insistance.
- 4) Repérez les risques associés aux différences de poids (évitez dans un premier temps, « le gros » et le « petit »)
- 5) Repérez les risques associés aux différences de vécu dans l'activité (la démonstration du « spécialiste » sur un « débutant » peut être dangereuse).
- 6) Repérez les risques associés à la peur de la chute.
- 7) Repérez les comportements problématiques (élèves violents, élèves inhibés par le contact corporel...).
- 8) Informez sur les risques liés au port d'objets dangereux (montres, bagues, boucles d'oreilles...)
- 9) Informez sur la tenue appropriée (attention aux vêtements trop amples).
- 10) Attention aux risques de chutes d'une surface à l'autre, aux camarade voisin inattentif...

### 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 :  
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 .