
APSA : JEUX DE LUTTE

Logique : activités de confrontation duelle dans laquelle chacun doit développer des habiletés motrices adaptées à la situation et à l'adversaire, pour gagner, en respectant les règles.

Enjeux : développer des capacités psychomotrices, coordonner des actions en s'adaptant aux contraintes corporelles, spatiales et temporelles. Elaborer des stratégies adaptées à la motricité de l'adversaire, accepter les contacts corporels, s'habituer à soutenir et à doser un effort.

Chaque situation de jeu évoquée (écrite en rouge dans le tableau ci-dessous) renvoie à des situations proposées par la DSDEN du CANTAL (jean-pierre.rumin.pagesperso-orange.fr/tome1/modulelutteC2.pdf)

Vous trouverez en italique des propositions de situations interdisciplinaires.

Attendus spécifiques à l'activité	J'observe que l'élève...	J'émetts l'hypothèse qu'il a besoin de...	Je lui propose de...	Situations
Entrer en activité	N'accepte pas le contact Perçoit le contact comme une agression	Accepter le contact (se laisser toucher, attraper, saisir, accrocher, tirer, pousser, retourner...)	Réduire progressivement la distance d'affrontement. Utiliser la médiation d'un objet pour varier les saisies (foulard, pince à linge, ballon, relais...).	La queue du diable en équipe puis en situation duelle (idem avec pinces à linge placées de chaque côté des épaules, idem avec flag rugby...) Se déplacer à deux avec un ballon coincé dans le dos, au niveau du ventre, au niveau de l'épaule.

Attendus spécifiques à l'activité	J'observe que l'élève...	J'émetts l'hypothèse qu'il a besoin de...	Je lui propose de...	Situations
Entrer en activité (suite)	Ne perçoit pas ou n'utilise pas les différentes saisies possibles	Construire des relations avec les partenaires	Travailler en classe autour du champ lexical inhérent à l'activité (interdisciplinarité).	<p>- Lister avec les élèves les actions motrices (toucher, attraper, saisir, accrocher, tirer, pousser, retourner, immobiliser, se dégager, maintenir au sol, déséquilibrer, combattre, lutter, ramper...).</p> <p>- les illustrer par des photos, schémas, dessins...à légender par une description ou une prescription (production d'écrit).</p> <p><i>Travailler en classe les degrés d'interprétation et polysémie des mots clés dans chacun des contextes de vie de l'élève :</i></p> <p><i>Par exemple → saisir</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>vie sociale : non-respect des règles de la vie sociale, peur, agression, brutalité, violence, harcèlement...</i> - <i>situation de jeu : respect des règles du jeu, efficacité, force, défense, attaque, adaptation</i> - <i>En dégager le vocabulaire des émotions inhérentes à ces différentes situations (peur, colère, crainte, chercher à faire mal.../ plaisir de gagner et déception de perdre, dépassement de soi, chercher à gagner une épreuve sportive sans nuire au partenaire...)</i>

Attendus spécifiques à l'activité	J'observe que l'élève...	J'émetts l'hypothèse qu'il a besoin de...	Je lui propose de...	Situations
Développer des habiletés motrices	Ne parvient pas à trouver son équilibre Ne parvient pas à s'ancrer au sol	Renforcer sa stabilité	Renforcer ses appuis et adopter des positions stables. Prendre conscience du positionnement de ses pieds, son buste, ses bras pour un meilleur équilibre.	<ul style="list-style-type: none"> - Couvrir le plus de surface possible avec ses jambes, son buste, ses bras... - Jambes fléchies, buste bas, pieds décalés - Apprendre à exercer une force contraire à la poussée de l'adversaire. - Par deux : jouer à « pousse résiste » debout, au sol, à genoux...et inciter les élèves s'exprimer sur le positionnement efficace du corps dans chaque situation.
	N'anticipe pas les actions motrices adéquates pour chacune des situations de jeu	Isoler chacune des actions motrices avant de pouvoir les enchaîner et anticiper	<p>Verbaliser les actions motrices en fonction des objectifs à atteindre et les mettre en œuvre une à une, puis les combiner :</p> <p>tirer, pousser, esquiver, exclure, pour défendre un territoire.</p> <p>Déséquilibrer, accepter la chute</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Pousser son adversaire et lui résister : chacun chez soi - S'organiser collectivement, pousser tirer pour préserver son territoire : les fourmis et les pucerons - Saisir son adversaire pour l'exclure de la zone de combat : les chasseurs d'ours - Pousser ou tirer pour exclure l'adversaire : le territoire des loups, les éléphants et la flaque d'eau, le genou collé - Tirer : le territoire des éléphants - Apprendre à chuter depuis la position debout, à genoux, rouler : les lionnes et les gazelles, les crocodiles, les panthères, les gorilles - Lister et travailler les actions motrices/leviers qui peuvent induire un déséquilibre du partenaire : crocheter, barrer, hancher, épauler. - Passer derrière l'adversaire pour le déséquilibrer : les pandas - Trouver au moins une action efficace pour déséquilibrer systématiquement son partenaire qui se laisse faire. - Évaluer ensemble les solutions trouvées efficaces et non efficaces pour dégager des stratégies de déséquilibre (pousser le haut du corps, soulever les jambes, renforcer ses prises/saisies, ancrer ses appuis dans le sol pour dégager de la force...).

Attendus spécifiques à l'activité	J'observe que l'élève...	J'émetts l'hypothèse qu'il a besoin de...	Je lui propose de...	Situations
<p>Développer des habiletés motrices (suite)</p>			<p>Immobiliser, plaquer au sol (Contrôler, fixer, ceinturer...) se dégager, contre attaquer</p> <p>Retourner, renverser, soulever, résister</p>	<p>Utiliser le poids de son corps et les leviers pour immobiliser : le serpent et l'ours</p> <p>Entrer dans l'opposition corporelle véritable : tenir, soulever, retourner : les cowboys et les veaux</p> <p>Immobiliser son adversaire : les tigres</p> <p>Trouver des prises efficaces pour retourner : les yeux du chat</p> <p>Maintenir son adversaire au sol, se dégager d'une immobilisation et esquiver : reste au lit, la métamorphose de la tortue</p> <p>Saisir et retourner son adversaire : la tortue et son œuf, la tortue et le chasseur, la crêpe, Gulliver</p> <p>Trouver au moins une action efficace pour s'immobiliser, résister à la chute. Évaluer ensemble les solutions trouvées efficaces et non efficaces pour dégager des stratégies de résistance (étaler ses appuis au sol pour s'équilibrer et résister, se servir de tous les appuis possibles, trouver des placements du corps adéquats pour parer chaque technique, exercer une force contraire à la pression de l'autre...).</p>

Attendus spécifiques à l'activité	J'observe que l'élève...	J'émetts l'hypothèse qu'il a besoin de...	Je lui propose de...	Situations
Respecter les règles	<p>Ne respecte pas l'intégrité de l'autre</p> <p>N'accepte pas le rôle de l'arbitre</p> <p>N'accepte pas la défaite</p>	Prendre du recul par rapport à sa propre pratique	<p>Endosser le rôle de l'arbitre dans des situations simples puis de plus en plus contraignantes.</p> <p>Apprendre à coder et décoder des résultats.</p> <p>Prendre des risques mesurés.</p> <p>Doser sa force.</p>	<p>Faire verbaliser les élèves sur :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Le respect des indications sur le début et fin de jeu, l'espace, la durée, les règles du jeu - les règles du vivre ensemble <p>Élaborer avec les élèves une grille d'observation mettant en valeur les progrès et réussites dans le domaine de la citoyenneté et la construction de l'autonomie (<u>Voir proposition de fiche d'évaluation</u>).</p> <p>Endosser tour à tour le rôle de joueur, arbitre, secrétaire.</p> <p>Faire élaborer des règles du jeu aux élèves.</p> <p>Filmer les élèves en activité et analyser ensemble pour dégager les comportements moteurs et citoyens à conforter et à faire évoluer</p> <p>(dans les prolongements, des écrits de synthèse ou de travail peuvent aider à conscientiser les apprentissages).</p>
Attaquer/défendre Élaborer des stratégies	<p>N'ose pas attaquer</p> <p>L'élève se sous-estime face à son adversaire</p> <p>Ne parvient pas à se défendre</p>	Prendre confiance en lui et dépasser les préjugés liés aux différences corporelles et filles/garçons	<p>Organiser les binômes en tenant compte des spécificités corporelles de chacun sans discrimination.</p> <p>Aborder les notions d'égalité filles/garçons et les discriminations via l'EMC.</p>	<i>Prendre appui sur les ressources disponibles égalité filles/garçons (<u>voir dossier réseau CANOPE</u>)</i>

Attendus spécifiques à l'activité	J'observe que l'élève...	J'émetts l'hypothèse qu'il a besoin de...	Je lui propose de...	Situations				
Attaquer/défendre Élaborer des stratégies (suite)	N'entre pas dans son rôle, ne s'investit pas suffisamment, subit, évite, fuit...	Prendre conscience du rôle de chacun attaquant/défenseur	Définir avec les élèves le rôle de chacun. (NB : les élèves sont amenés à percevoir que certains jeux nécessitent d'être en même temps attaquant et défenseur : jeu du foulard)	Tirer, pousser, esquiver, exclure pour défendre un territoire : chacun chez soi				
				<table><tr><th>Attaquant</th><th>Défenseur</th></tr><tr><td>-Se déplace dans les espaces vides -Pousse le défenseur pour pouvoir rester dans la zone -A des appuis solides</td><td>-Recherche le contact avec l'attaquant -Déplace l'axe de son corps en fonction de la position de l'attaquant -Repousse l'attaquant pour le faire sortir de la zone</td></tr></table>	Attaquant	Défenseur	-Se déplace dans les espaces vides -Pousse le défenseur pour pouvoir rester dans la zone -A des appuis solides	-Recherche le contact avec l'attaquant -Déplace l'axe de son corps en fonction de la position de l'attaquant -Repousse l'attaquant pour le faire sortir de la zone
				Attaquant	Défenseur			
-Se déplace dans les espaces vides -Pousse le défenseur pour pouvoir rester dans la zone -A des appuis solides	-Recherche le contact avec l'attaquant -Déplace l'axe de son corps en fonction de la position de l'attaquant -Repousse l'attaquant pour le faire sortir de la zone							
Retourner, renverser, soulever et résister : La tortue et son œuf								
				<table><tr><th>Attaquant</th><th>Défenseur</th></tr><tr><td>-Déséquilibre son partenaire -Le retourne en assurant ses prises -S'adapte à la position prise par le défenseur -A des appuis solides -Conquit le ballon</td><td>-S'aplatit, s'étale pour mieux résister -Se fait lourd -Agrippe et protège son ballon</td></tr></table>	Attaquant	Défenseur	-Déséquilibre son partenaire -Le retourne en assurant ses prises -S'adapte à la position prise par le défenseur -A des appuis solides -Conquit le ballon	-S'aplatit, s'étale pour mieux résister -Se fait lourd -Agrippe et protège son ballon
Attaquant	Défenseur							
-Déséquilibre son partenaire -Le retourne en assurant ses prises -S'adapte à la position prise par le défenseur -A des appuis solides -Conquit le ballon	-S'aplatit, s'étale pour mieux résister -Se fait lourd -Agrippe et protège son ballon							

Attendus spécifiques à l'activité	J'observe que l'élève...	J'émetts l'hypothèse qu'il a besoin de...	Je lui propose de...	Situations				
Attaquer/défendre Élaborer des stratégies (suite)				Déséquilibrer, chuter : les lionnes et les gazelles				
				<table><tr><th>Attaquant (les lionnes)</th><th>Défenseur (les gazelles)</th></tr><tr><td>-Exerce des pressions physiques sur les gazelles pour les déséquilibrer et les amener au sol. -Prend des appuis solides au sol (écarter les appuis, exercer une pression contraire à celle exercée par la gazelle, se servir de l'engagement physique de l'adversaire pour le contrer, le déséquilibrer)</td><td>-Esquive -Résiste en exerçant une force opposée à celle de la lionne pour éviter le déséquilibre ou la chute. -Utilise le poids de son corps pour contrer. -Prend des appuis solides au sol. -Anticipe l'attaque.</td></tr></table>	Attaquant (les lionnes)	Défenseur (les gazelles)	-Exerce des pressions physiques sur les gazelles pour les déséquilibrer et les amener au sol. -Prend des appuis solides au sol (écarter les appuis, exercer une pression contraire à celle exercée par la gazelle, se servir de l'engagement physique de l'adversaire pour le contrer, le déséquilibrer)	-Esquive -Résiste en exerçant une force opposée à celle de la lionne pour éviter le déséquilibre ou la chute. -Utilise le poids de son corps pour contrer. -Prend des appuis solides au sol. -Anticipe l'attaque.
				Attaquant (les lionnes)	Défenseur (les gazelles)			
-Exerce des pressions physiques sur les gazelles pour les déséquilibrer et les amener au sol. -Prend des appuis solides au sol (écarter les appuis, exercer une pression contraire à celle exercée par la gazelle, se servir de l'engagement physique de l'adversaire pour le contrer, le déséquilibrer)	-Esquive -Résiste en exerçant une force opposée à celle de la lionne pour éviter le déséquilibre ou la chute. -Utilise le poids de son corps pour contrer. -Prend des appuis solides au sol. -Anticipe l'attaque.							
Immobiliser, plaquer au sol, se dégager, contre attaquer : reste au lit								
				<table><tr><th>Attaquant (réveilleur)</th><th>Défenseur (dormeur)</th></tr><tr><td>-Immobilise l'adversaire en utilisant l'inertie de son corps et les leviers (bras, jambes, tête). -Choisit stratégiquement la position la plus efficace pour maintenir le dormeur sous lui.</td><td>-Sort de l'immobilisation en exerçant une pression contraire au réveilleur, ou en profitant d'une faiblesse (moment ou espace) pour s'esquiver. -Se sert en synergie de toutes les parties du corps pour rendre son action efficace (pousser avec son épaule et tirer avec la main opposée).</td></tr></table>	Attaquant (réveilleur)	Défenseur (dormeur)	-Immobilise l'adversaire en utilisant l'inertie de son corps et les leviers (bras, jambes, tête). -Choisit stratégiquement la position la plus efficace pour maintenir le dormeur sous lui.	-Sort de l'immobilisation en exerçant une pression contraire au réveilleur, ou en profitant d'une faiblesse (moment ou espace) pour s'esquiver. -Se sert en synergie de toutes les parties du corps pour rendre son action efficace (pousser avec son épaule et tirer avec la main opposée).
Attaquant (réveilleur)	Défenseur (dormeur)							
-Immobilise l'adversaire en utilisant l'inertie de son corps et les leviers (bras, jambes, tête). -Choisit stratégiquement la position la plus efficace pour maintenir le dormeur sous lui.	-Sort de l'immobilisation en exerçant une pression contraire au réveilleur, ou en profitant d'une faiblesse (moment ou espace) pour s'esquiver. -Se sert en synergie de toutes les parties du corps pour rendre son action efficace (pousser avec son épaule et tirer avec la main opposée).							