

# LUTTE 6<sup>ème</sup> L1

**Objectifs** : Accepter le contact proche avec des adversaires et accepter la confrontation

**Présentation** de l'activité, les règles d'or et les règles de sécurité.

## Echauffement

- Course, Montée de genoux, Talons-fesses, pas chassés, flexion extension, course arrière
  
- Traversée des animaux :
  - Chien : à 4 pattes
  - Araignée : idem mais les genoux ne touchent pas le sol
  - Crabe : idem mais le ventre vers plafond, déplacement de face pour voir où l'on va
  - Serpent : ramping
  - Grenouille : Saut avec réception pieds-mains
  - Canard : Accroupi, les mains ne touchent pas le sol.

Consignes pour chaque déplacement : se déplacer doucement, ne pas bousculer ses camarades, mobiliser ses différentes articulations.

- Etirements

## Les règles :

- *Règle d'or* : Il est interdit de faire mal à son adversaire. Par conséquent toutes les actions pouvant blesser sont proscrites (griffer, tirer les cheveux, mordre, frapper, pincer...).
- *Arrêt pendant un combat* :
  - L'arbitre peut arrêter un combat si la sécurité des lutteurs n'est pas assurée ou s'il y a une sortie, un tombé ou une situation bloquée ; pour cela il dit « stop ». Les deux lutteurs doivent immédiatement s'arrêter.
  - Si un lutteur souhaite arrêter le combat parce qu'il à mal, il doit frapper 3 fois au sol ou sur le dos de son adversaire. Celui-ci doit immédiatement relâcher son contrôle.

Et pour les prochaines séances

- *Les commandements de l'arbitre* :
  - « Saluez » : Les deux lutteurs se serrent la main.
  - « Luttez » : Les lutteurs peuvent commencer à combattre.
  - « Stop » : Pour arrêter momentanément ou définitivement le combat.
- *Score* :
  - 1 point pour une sortie de la surface (maximum 2 par combat).
  - 3 points pour une mise en danger de 2 secondes.
  - 10 points ou gain de la rencontre pour un tombé.
  -
- *Gain de la rencontre* : Le lutteur qui obtient le plus de points à l'issue du temps.
- *Sortie* : Un lutteur est sorti lorsque son bassin se trouve en dehors des limites de l'aire de combat.
- *Mise en danger* : Un lutteur est mis en danger lorsque son dos touche ou « regarde » le sol pendant 2 secondes.

- *Tombé* : Il y a tombé lorsque le haut du dos d'un lutteur reste en contact avec le sol plus de 3 secondes consécutives.

### **SITUATION 1 Les déménageurs (entrée ludique dans l'activité)**

But : Déménager une équipe. Le jeu des déménageurs sous la forme d'un match en 2 manches gagnantes chronométrées

Consignes :

1 équipe prend la forme de meubles lourds mais solides et immobiles (pas le droit de se débattre, ni de s'accrocher à un autre. Être gainé).

1 équipe joue le rôle des déménageurs et va transporter les meubles dans son camp en les soulevant ou en les faisant glisser. (Les meubles sont fragiles = Pénalités au niveau du temps si transport dangereux = +15 sec).

Critères de réussite : Effectuer le déplacement en un minimum de temps.

### **SITUATION 2 Le jeu des boules**

But : Faire sortir les boules d'une zone

Consignes : En 2 manches gagnantes chronométrées

1 équipe est assise dans une zone délimitée et chaque élève se met en boule tête rentrée, menton collé à la poitrine, genoux serrés et tenus par les 2 mains tout au long du jeu.

1 équipe va devoir faire sortir les boules de la zone le plus vite possible en les faisant tourner ou rouler.

Critères de réussite :

Faire sortir les boules le plus rapidement possible sans mise en danger

### **INSISTER SUR :**

Les prises interdites, la saisie au niveau du corps et non des vêtements, et sanctionner toutes formes de coups portés à l'un des joueurs.

### **Situation 3 Combat**

But : Gagner le combat

Consignes : Par poule, 2x 1 min (Protocole et commandements simplifiés d'un combat)

CR : Gagner le plus de combat possible dans le respect des règles d'or et de sécurité

**Bilan** : Repérer ceux et celles qui refusent le contact ou ceux et celles qui ne respecteraient pas la règle d'or ou les règles de sécurité

**Besoin** :

# LUTTE 6<sup>ème</sup> L2

**Objectifs** : Réaliser des contrôles simples et réduire la distance d'affrontement pour agir

## **Echauffement**

- Course, MG,TF, pas chassés, flexion extension, course arrière
- Déplacements divers :
  - à 4 pattes (genoux à terre ou pas, dos vers le sol ou le plafond)
  - Saut pied joint
  - Ramping (sur le ventre, sur le dos avec ou sans les bras)
  - Pivots (fesses, ventre, épaule, autour de la main)
- Etirements

## **SITUATION 1 Tomber**

But :

Apprendre à tomber sur le dos

Consignes :

A partir de la position accroupie: la tête regarde la ceinture, on croise les bras devant. Puis on se laisse basculer vers l'arrière. Dès que le dos entre en contact avec le tapis, les mains viennent frapper fortement le sol pour amortir la chute avec la paume des mains.

Critères de réussite :

Respecter les consignes, ne pas se faire mal.

## **SITUATION 2 Traverser**

But

A : Traverser malgré l'opposition de B

B : Empêcher A de traverser

Consignes :

2 élèves (A et B) en face à face. Colonne 1 et 2, travail par vague des colonnes 1 puis des colonnes 2

Le lutteur a toujours un genou au sol.

Critères de réussite :

Au moins 3 contrôles de B sur A durant la traversée

Variables :

Sous forme du jeu « épervier » avec 3 ou 4 chasseurs qui cherchent à plaquer au sol les éperviers qui tentent de traverser le terrain.

### **Situation 3 Réaliser des contrôles simples**

- Opposition : A= allonger sur le dos, B= Appui poitrine sur A

#### But :

A : Se retourner sur le ventre  
B : Maintenir A sur le dos 3 sec

#### Consignes :

Aux commandements de l'arbitre (en position et combattez), A et B se mettent en action. Au top de l'enseignant (15"), l'arbitre attribue le point au gagnant.

- Retournement : A= à 4 pattes, B= en appui poitrine sur le dos de A

But A : prendre le dessus sur B (appui dorsal sur B, et saisi des membres)  
But B : « coopération »

#### Consignes :

B a simplement le poids du corps sur A, puis va vers de plus en plus de résistance  
A accompagne la chute de B

### **Situation 3 Combat**

Connaître et faire appliquer le protocole et les commandements simplifiés d'un combat

But : Gagner le combat

Consignes : Par poule, 2x 1 min

CR : Gagner le plus de combat possible dans le respect des règles d'or et de sécurité

#### **Bilan :**

#### **Besoin :**

# LUTTE 6<sup>ème</sup> L3

**Objectifs** : Réaliser des contrôles simples et réduire la distance d'affrontement pour agir (renversement et retournement) + combats aménagés

## Echauffement

- Course, MG,TF, pas chassés, flexion extension, course arrière
- Déplacements divers :
  - à 4 pattes (genoux à terre ou pas, dos vers le sol ou le plafond)
  - Saut pied joint
  - Ramping (sur le ventre, sur le dos avec ou sans les bras)
  - Pivots sur le ventre, autour de la main, autour du bassin (de assis à plat ventre)
- Etirements

Rappel du retournement et du renversement vu lors de la séance 2.

**Situation 1 Réaliser des techniques d'attaque en lutte au sol** (=lutteur en position supérieure sur son adversaire et cherche à le retourner)

### ➤ Action bras sur bras

But:

A : Ramasser le bras opposé par dessous

B : Se positionner à 4 pattes

Consignes : A à 4 pattes pousse B puis ramasse le bras opposé

B en « coopération » puis oppose un peu plus de résistance

*CE : simple ou double ramassement de bras par-dessous, action de tirer et pousser  
Je saisis un bras ou deux. J'exerce une pression avec l'épaule et j'effectue le ramassement de manière active.*

### ➤ Action bras sur jambe

But:

A : Ramasser la jambe opposée par dessous

B : Se positionner à 4 pattes

Consignes : A à 4 pattes pousse B puis ramasse le bras opposé

B en « coopération » puis oppose un peu plus de résistance

*CE : simple ou double ramassement de jambes par-dessous, action de tirer et pousser  
Je saisis une jambe ou deux. J'exerce une pression avec l'épaule et j'effectue le ramassement de manière active.*

### ➤ Action combinées

But:

A : Ramasser le bras et la jambe opposés par dessous

B : Se positionner à 4 pattes

Consignes : A à 4 pattes pousse B puis ramasse le bras opposé  
B en « coopération » puis oppose un peu plus de résistance

*CE : technique du « cœur », action de tirer et pousser, Je saisis une jambe et un bras  
J'exerce une pression avec l'épaule et j'effectue le ramassement de manière active.*

## **Situation 2 Lutte aménagée**

Connaître et faire appliquer le protocole et les commandements simplifiés d'un combat

But : Gagner le combat

Consignes : Par poule, 2x 1 min

CR : Gagner le plus de combat possible dans le respect des règles d'or et de sécurité

*CE arbitre : debout et suit le combat (en place, saluez, allez), annonce les avantages  
marqués (tombé et mise en danger), arrête « stop » (sortie tombé ou sécurité)*

**Bilan :**

**Besoin :**

# LUTTE 6<sup>ème</sup> L4

**Objectifs** : Connaître et réaliser les principes d'action réaction simples sur le corps de l'autre.

## Echauffement

- Course, MG,TF, pas chassés, flexion extension, course arrière
- Déplacements divers :
  - à 4 pattes (genoux à terre ou pas, dos vers le sol ou le plafond)
  - Saut pied joint
  - Ramping (sur le ventre, sur le dos avec ou sans les bras)
  - Roulades (« chutes »)
- Etirements

## Situation 1 Lutte Sumo

But : faire sortir son adversaire de la zone de combat sans sortir soi-même.

Consignes :

Aux commandements de l'arbitre (saluez, luttez), A et B se mettent en action.

1 pt quand on fait sortir son adversaire

Droit : pousser et tirer l'adversaire.

Devoirs : se saluer, rester genoux au sol, pas de coup, ne pas prendre par la tête ou le cou.

CR : Marquer le plus de points possible pour gagner le combat.

CE : *utiliser poids du corps et la poussée des jambes pour agir sur son adversaire, tirer pousser.*

## Situation 2 Le lutteur et la tortue

But : Retournement de la tortue par le lutteur

Consignes : **Attaquant : Ne pas mettre la tête dans le ventre**

Par groupe morphologiques de 3 ou 4 : 1 lutteur en quadrupédie « ouverte » (tortue) l'autre lutteur à genou les 2 mains posées sur le dos de la tortue (qui cherche un retournement efficace afin de retourner la tortue et la contrôler au sol par la suite.)

1arbitre.

1 point pour le lutteur si les 2 épaules de la tortue en contact avec le sol.

1 point pour la tortue si elle a résisté le temps imparti.

CR : à l'issue des 3 fois 20 secondes dans chaque rôle, au moins 2 réussites

CE : *prise d'épaules ou renversement bras par-dessous (suppression des appuis)*

Action/Réaction : *Je pousse mon partenaire lors du retournement par dessous (pelleuse), celui-ci défend en écartant ses genoux et en abaissant son centre de gravité... → j'applique alors un retournement dans le sens opposé à sa réaction en le reversant vers l'arrière*

Variables :

Résister de façon modérée (laisser des ouvertures)

### **Situation 3 Passer derrière l'adversaire**

But : Passer derrière l'adversaire pour le saisir en ceinture, tout en empêchant l'adversaire de passer derrière soi

Consignes : Par groupe de 4, durée 1 min

1 point dès que le ventre d'un lutteur touche le dos de son adversaire.

Position de départ à genoux face à face, les saisies sont assurées avant de démarrer le combat

*Arbitre debout qui se déplace avec les lutteurs et qui stoppe à chaque point marqué, pour replacer les combattants au centre de la zone et un juge qui compte les points*  
*CE=Connaître et faire appliquer le protocole et les commandements simplifiés d'un combat*

*CE: combiner des forces simples (pousser, tirer, se décaler), différencier les forces produites par l'adversaire de celles que je produis (principes d'action - réaction), se déplacer rapidement, être fort sur ses pieds.*

CR : Marquer plus de points que l'adversaire pour gagner le combat

### **Situation 4 Lutte aménagée**

But : Gagner le combat

Consignes : Par groupe de 4, durée 1 min

Position de départ à genoux face à face sans contact

1 point si adversaire sort de la zone de combat

3 points si 2 épaules de l'adversaire en contact avec le sol

10 points si 2 épaules au sol + immobilisation 3 sec = Tombé

Pénalités = -1 point pour gestes graves, refus de combattre ou se lève

CR : Marquer plus de points que l'adversaire pour gagner le combat

*CE arbitre : debout et suit le combat (en place, saluez, luttez), annonce les avantages marqués (tombé et mise en danger +en cas de sortie de la zone de combat), arrête « stop » (sortie tombé ou sécurité)*

**Bilan :**

**Besoin :**



# LUTTE 6<sup>ème</sup> L5

**Objectifs :** Chercher différents contrôles pour amener et fixer le dos au sol.

Choisir les placements et les déplacements favorables pour amener l'adversaire sur le dos et le maintenir.

## Echauffement

- Course, MG,TF, pas chassés, flexion extension, course arrière
- Déplacements divers :  
à 4 pattes (genoux à terre ou pas, dos vers le sol ou le plafond)  
Saut pied joint  
Ramping (sur le ventre, sur le dos avec ou sans les bras)  
Roulades (« chutes »)
- Etirements
- Béret judo : pour marquer 1 point, j'aplatis le ballon dans l'en-but adverse. Mais il y a récupération du ballon si immobilisation (sur le dos) 3 secondes du partenaire, celui-ci devant libérer le ballon pour l'adversaire.

→ Afin d'augmenter le temps d'engagement moteur : 2 confrontations simultanées (4 groupes).

## Situation 1 Lutteur serpent

But : Maintien au sol du serpent par le lutteur.

### Consignes :

Par groupe morphologiques de 3 ou 4 : 1 lutteur allongé sur le dos (serpent), l'autre lutteur en position pour essayer de le bloquer au sol (appui poitrine...)

1 arbitre.

1 point pour le lutteur s'il parvient à maintenir le serpent au sol

1 point pour le serpent s'il parvient à se remettre sur le ventre

### Critères de réussite :

à l'issue des 3 fois 20 secondes dans chaque rôle, au moins 2 réussites.

*CE : Verbaliser*



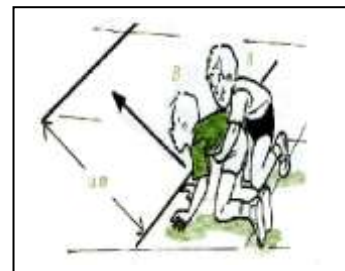
*Finale latérale*



*Finale costale  
en partant appui dos poitrine*

## Situation 2 « Le mouton »

- Objectif : « Réaliser des actions offensives au sol : contrôler son adversaire »
- But :
  - Berger : empêcher le mouton d'atteindre la seconde ligne
  - Mouton : une partie de mon corps touche la ligne, déplacement à genoux
- Dispositif :
  - Duos morphologiques
  - Berger ceinture le mouton, sur le côté et un peu derrière le mouton
  - 3 passages chacun dans chaque rôle ; 20 secondes pour atteindre la ligne
- Consignes :
  - \* Au top, les Moutons s'élancent à genoux
  - \* Berger à genoux aussi doit les retenir.



- CR : Le berger le plus efficace a gagné → 1 point si mouton n'arrive pas à atteindre la ligne adverse.

## Situation 3 Combat aménagé

But : Gagner le combat

Consignes : Par groupe de 4, durée 1 min

Position de départ à genoux face à face sans contact

1 point si adversaire sort de la zone de combat (Max 2 par combat, sortie= bassin hors de la zone de combat)

2 points si mise en danger, 2 épaules de l'adversaire en contact avec le sol

10 points si 2 épaules au sol + immobilisation 3 sec = Tombé

Pénalités = -1 point pour gestes graves, refus de combattre ou se lève

CR : Marquer plus de points que l'adversaire pour gagner le combat

*CE arbitre : debout et suit le combat (en place, saluez, luttez), annonce les avantages marqués (tombé et mise en danger + en cas de sortie de la zone de combat), arrête « stop » (sortie tombé ou sécurité)*

**Bilan :**

**Besoin :**

# LUTTE 6<sup>ème</sup> L6

**Objectifs :** Chercher différents contrôles pour amener et fixer le dos au sol.  
Choisir les placements et les déplacements favorables pour amener l'adversaire sur le dos et le maintenir.

## Echauffement

- Course, MG,TF, pas chassés, flexion extension, course arrière
- Déplacements divers :
  - à 4 pattes (genoux à terre ou pas, dos vers le sol ou le plafond)
  - Saut pied joint
  - Ramping (sur le ventre, sur le dos avec ou sans les bras)
  - Roulades (« chutes »)
- Etirements

## Situation 1 Lutteur serpent

But: Maintien au sol du serpent par le lutteur.

### Consignes :

Par groupe morphologiques de 3 ou 4 : 1 lutteur allongé sur le dos (serpent), l'autre lutteur en position pour essayer de le bloquer au sol (appui poitrine...).

1arbitre.

1 point pour le lutteur s'il parvient à maintenir le serpent au sol

1 point pour le serpent s'il parvient à se remettre sur le ventre

### Critères de réussite:

à l'issue des 3 fois 20 secondes dans chaque rôle, au moins 2 réussites

## Situation 2 Le lutteur et la tortue bis

idem mais le serpent se remet dans la position de tortue.

## Situation 3 La lutte Corse au sol

But: Renverser son adversaire

Consignes : Lutteurs face à face en position à genoux. Après le salut, se placer dans la position décrite par le professeur soit contrôle d'un bras, soit tête/bras, soit bras dessus/ bras dessous.

1 pt si passe dans le dos

3 pts si retourne et immobilise

### Critères de réussite:

A l'issue de la situation de 1 min, avoir plus de point que l'adversaire.

*Remarque : Permet de mettre en place la situation dominante au sol afin de permettre de réappliquer les retournements travaillés notamment en S4.*

## Situation 4

But : Gagner le combat

Consignes : Par groupe de 4, durée 1 min

Position de départ à genoux face à face sans contact

1 point si adversaire sort de la zone de combat (Max 2 par combat, sortie= bassin hors de la zone de combat).

3 points si mise en danger (=2 épaules de l'adversaire en contact avec le sol.)

10 points si 2 épaules au sol + immobilisation 3 sec = Tombé

Pénalités = -1 point pour gestes graves, refus de combattre ou le lutteur se lève malgré plusieurs avertissements.

CR : Marquer plus de points que l'adversaire pour gagner le combat.

*CE arbitre : debout et suit le combat (en place, saluez, luttez), annonce les avantages marqués (tombé et mise en danger +en cas de sortie de la zone de combat), arrête « stop » (sortie tombé ou sécurité)*

**Bilan :**

**Besoin :**

# LUTTE 6<sup>ème</sup> L7

**Objectifs** : Evaluation

## Echauffement

**Situation 1** Renversement par « enroulement » (cf séance 2)

But A : prendre le dessus sur B (appui dorsal sur B, et saisi des membres)

B : « coopération »

Dispositifs : A= à 4 pattes, B= en appui poitrine sur le dos de A

Consignes :

B a simplement le poids du corps sur A, puis va vers de plus en plus de résistance

A accompagne la chute de B (évolution vers plus de résistance)

## Situation 2 Ramassement bras/jambes

But : Retournement de la tortue par le lutteur

Consignes : **Attaquant : Ne pas mettre la tête dans le ventre**

Par groupe morphologiques de 3 ou 4 : 1 lutteur en quadrupédie « ouverte » (tortue) l'autre lutteur à genou les 2 mains posées sur le dos de la tortue (qui tente un retournement efficace afin de retourner la tortue et la contrôler au sol par la suite.)

1arbitre.

1 point pour le lutteur si les 2 épaules de la tortue en contact avec le sol

1 point pour la tortue si elle a résisté le temps imparti

CR : à l'issue des 3 fois 20 secondes dans chaque rôle, au moins 2 réussites

*CE : prise d'épaules ou renversement bras par-dessous (suppression des appuis)*

*Action/Réaction : Je pousse mon partenaire lors du retournement par dessous (pelleteuse), celui-ci défend en écartant ses genoux et en abaissant son centre de gravité... → j'applique alors un retournement dans le sens opposé à sa réaction en le reversant vers l'arrière*

Variables :

Résister de façon modérée (laisser des ouvertures)

## Situation 3 Evaluation

But : Gagner le combat

Consignes : Par groupe de 4, durée 1 min

Position de départ à genoux face à face sans contact

1 point si adversaire sort de la zone de combat (Max 2 par combat, sortie= bassin hors de la zone de combat)

2 points si mise en danger, 2 épaules de l'adversaire en contact avec le sol

10 points si 2 épaules au sol + immobilisation 3 sec = Tombé

Pénalités = -1 point pour gestes graves, refus de combattre ou se lève

CR : Marquer plus de points que l'adversaire pour gagner le combat

*CE arbitre : debout et suit le combat (en place, saluez, luttez), annonce les avantages marqués (tombé et mise en danger +en cas de sortie de la zone de combat), arrête « stop » (sortie tombé ou sécurité)*

**Bilan :**

**Besoin :**

## **LUTTE 6<sup>ème</sup> L8**

**Objectifs :** 2<sup>ème</sup> Evaluation

**Idem Séance 7**

**Bilan :**

**Besoin :**