**Projet EPS cycle2 2024 - 2025 : Lutte**

1. Introduction

La lutte est un sport de combat complet qui met en scène deux concurrents luttant pour se dominer physiquement dans un affrontement codifié avec des règles, supervisé par un arbitre, et chronométré sur une aire de combat spécifique.

Ce sport contribue au développement de la force, de l'agilité, de la coordination et de l'estime de soi.

Le principe est de s’opposer individuellement pour vaincre son adversaire en :

* S’engageant dans un contact rapproché
* Utilisant des actions variées comme tirer, pousser, soulever, retourner, ...
* Imposant un état corporel : mettre et maintenir au sol sur le dos (plaquer les épaules au sol) pendant 2s

2. Objectifs pédagogiques à atteindre

* **Être capable d’améliorer sa motricité**
* La lutte est un sport complet, qui sollicite tous les groupes musculaires du pratiquant et les types de contraction musculaire.
* La lutte permet un développement organique et foncier qui sollicite le système cardio-vasculaire.
* La lutte contribue à la construction d'un nouvel équilibre dynamique par rapport au sol et à l'adversaire.
* **Être capable d’améliorer ses capacités perceptives et décisionnelles**
* La nature de l'opposition entraîne un développement nécessaire de prise et traitement d'informations variées en vue de prendre des décisions dans un temps limité et bref.
* **Être capable de contrôler son agressivité**
* Le rapport contradictoire peut entraîner des conduites agressives liées au contact physique de l'autre et à l'obligation de subir des situations contre sa volonté.
* L’enjeu est de passer de conduites agressives (recherche consciente de blessures, volonté de nuire à l'adversaire) à des conduites combatives (sans intention de faire mal) en se maîtrisant. Les situations conflictuelles créées et présentes dans les combats nécessitent la maîtrise des réactions affectives et émotionnelles.
* **Être capable de communiquer**
* Avec son adversaire : s'informer sur ce qu'il fait et réagir en fonction des réactions (communiquer), donner de fausses informations (contre communiquer) ;
* Avec et dans un groupe : respecter et faire respecter les règles et les interdits, contribuer à la vie du groupe.
* **Être capable de s’épanouir :**
* La pratique d'un sport de combat contribue à la construction d'une certaine sérénité dans les relations à autrui, permettant d'être bien dans sa tête et dans son corps.

3. Faisabilité

**Ressources disponibles et aspects sécuritaires**

* Installations : disponibilité d'un espace **(dojo)** avec des tapis adaptés à la pratique de la lutte.
* Matériel : tenues appropriées (t-shirts et shorts) chez l’élève.
* Matériels sportifs : plots, coupelles, foulards.
* Encadrement : éducateur sportif et enseignante de classe.
* Règles de sécurité : Mise en place de règles strictes pour éviter les blessures, telles que l'interdiction de certaines prises et la surveillance continue des élèves.

4. Description du programme et activités

1. **Structure des séances**

* Durée : Chaque séance dure 1 heure.
* Fréquence : Une séance par semaine, sur une période de 8 à 10 semaines.
* Contenu des séances :
* Échauffement (5 – 10 minutes) : Activités de motricité générale et spécifiques à la lutte.
* Techniques de base (30 minutes) : Apprentissage des prises de base, des déplacements et des techniques de chute.
* Jeux de lutte (15 minutes) : Exercices ludiques pour appliquer les techniques apprises.
* Retour au calme (5 minutes) : Étirements.

1. **Activités :**

* **Lutte debout** : Les élèves se confrontent debout, tentant de renverser et d'immobiliser leur adversaire au sol sur le dos.
* **Lutte au sol et à mi-hauteur** : Cette étape nécessite des prises et contrôles particuliers, les élèves visant à gagner leur opposant tout en évoluant au sol ou à mi-hauteur.
* **Lutte à thème :** Il s'agit de duels brefs (de 5 à 30 secondes) fondés sur une variété de saisies et des positions de désavantage ou d'avantage.
* **Lutte scolaire ludique :** Familiarisez les élèves avec la lutte de façon divertissante, par le biais de jeux d'opposition et d'exercices ciblés.

# 5. Évaluation et Suivi

* **Autoévaluation** : les élèves feront une auto-évaluation sur leurs compétences et connaissances acquises.
* **Outils pratiques** : proposez des fiches de combat et des techniques à adopter et à personnaliser par chaque élève.
* **Observation directe** : évaluez les élèves de façon directe et périodique.
* **Rôles sociaux** : pour faciliter la compréhension des règles du jeu et l'assimilation des bonnes pratiques.

# 6. Rôle et place de l’enseignant

**Avant le cycle d’activité : faire une sensibilisation sur l’activité et ses principes, ainsi que les règles de sécurité.**

**Faire visualiser aux élèves des combats de lutte en lien avec la pratique et les objectifs à atteindre.**

* **Avant la séance** : Mettre les enfants en confiance avant le début des séances.
* **Pendant** **la séance** : Co-encadrement de l’enseignant avec l’éducateur sportif pour la gestion des séances. Prise en charge d’un atelier et aide aux élèves en difficulté.
* **Après la séance** :
* Reprise du vocabulaire. Travail sur le rappel des règles de sécurité et les techniques appropriées.
* Apprendre à leur faire faire une auto-évaluation : encourager les élèves à réfléchir sur ce qui peut être évalué.

# 7. Rôle et place de l’intervenant

* **Avant la séance**: Planification et mise en place des séances éducatives.
* **Pendant** **la séance** : Animer les séances en co-éducation avec les enseignantes. Accompagnement et application des gestes techniques aux élèves avec un suivi continu. Rappeler régulièrement les règles de sécurité.
* **Après la séance :**
* Désinstallation du matériel utilisé.
* Evaluation des acquis et mise en place de situation permettant la construction de la séance prochaine.
* Former les élèves à s'auto-évaluer.
* Organisation de petites rencontres en fin de cycle pour évaluer les compétences acquises de manière ludique.

# 8. Comportement attendu chez l’élève

* S’engager dans un affrontement individuel en respectant les règles du jeu et de sécurité**. (Ne pas se faire mal, na pas faire mal à l’autre et ne pas se laisser faire mal)**
* Contrôler son engagement moteur et affectif pour réussir des actions simples.
* Connaitre le but du jeu.
* Reconnaitre son statut au cours du jeu (attaquant ou défenseur).
* Enchainer différentes actions (tirer, pousser, attraper, résister, se protéger) en apprenant à anticiper les déséquilibres et les chutes.
* S’approprier différents rôles sociaux : arbitre, observateur ; responsable de la marque ou de la durée.

**Quelques actions à menées :**

**Le tombé**

Mise et maintien de l’adversaire sur le dos (les omoplates) en contact avec le tapis pendant au moins une seconde.

**Le renversement**

Passage de la position debout (ou de la position face à face à genoux) à la position au sol (à quatre pattes, à plat ventre ou à plat dos).

**Le retournement**

Passage de la position à quatre pattes ou plat ventre à la position sur le dos.

**L’immobilisation**

Maintien de son adversaire ou de son partenaire sur le dos.

**Le contrôle**

Ensemble de saisies imposées qui permet d’agir sur l’adversaire.

**La mise en danger** (terme spécifique lutte ne signifiant pas un danger corporel)

Orientation des omoplates vers le tapis.

**L’amené au sol**

Action qui part de debout et qui amène l’adversaire à quatre pattes ou à plat ventre.

**La chute**

Passage de la position debout à la position au sol volontairement ou involontairement, seul ou sous la contrainte de l’adversaire.

**Le passage arrière**

Passer de la position face à face à genoux à la position en « contrôle arrière » au sol.