



**Académie :** Nantes

**Unité de recherche :** CREN

## EPS ET COOPERATION

### LUTTE AU CYCLE 3

Quel enchaînement de feintes mettre en place pour déséquilibrer son adversaire et le maintenir au sol ?

Contact : [olivier.morice@ac-nantes.fr](mailto:olivier.morice@ac-nantes.fr)



Direction des services départementaux  
de l'éducation nationale  
de Vendée



COLLÈGE JULES FERRY  
COLLÈGE - MONTAIGU

**Organisation temporelle et matérielle :** 8 séances d'une heure / salle de motricité de l'école – tapis / Classe répartie en groupes de 4 ou 5 élèves.

## **Eléments de programme**

### Compétences travaillées

#### **Développer sa motricité et construire un langage du corps (Domaine du socle : 1)**

- Adapter sa motricité à des situations variées.
- Acquérir des techniques spécifiques pour améliorer son efficacité.
- Mobiliser différentes ressources (physiologique, biomécanique, psychologique, émotionnelle) pour agir de manière efficiente.

#### **S'appropriier seul ou à plusieurs, par la pratique, les méthodes et outils pour apprendre (Domaine du socle:2)**

- Apprendre par l'action, l'observation, l'analyse de son activité et de celle des autres.
- Répéter un geste pour le stabiliser et le rendre plus efficace.
- Utiliser des outils numériques pour observer, évaluer et modifier ses actions.

#### **Partager des règles, assumer des rôles et des responsabilités (Domaine du socle:3)**

- Assumer les rôles de joueur, de coach et d'arbitre.
- Comprendre, respecter et faire respecter les règles.
- Assurer sa sécurité et celle d'autrui.

Champ d'apprentissage : Conduire et maîtriser un affrontement interindividuel.

Attendus de fin de cycle :

S'organiser tactiquement pour gagner le duel.

Maintenir un engagement moteur efficace sur tout le temps de jeu prévu.

Respecter les règles, les partenaires, l'arbitre.

Assurer différents rôles.

Accepter le résultat de la rencontre et être capable de le commenter.

Compétences travaillées pendant le cycle :

Rechercher le gain de l'affrontement par des choix tactiques simples.

Adapter son jeu et ses actions à son adversaire.

Coordonner des actions motrices simples.

Accepter de tenir des rôles simples d'arbitre et d'observateur.

## INTRODUCTION

Le cycle lutte présenté ici est une co-construction entre des enseignants de cycle 3 (Sabine Manigaud et Olivier Morice / Ecole Jacques Golly de Saint-Philbert de Bouaine - 85) et un enseignant chercheur, didacticien de l'EPS, Tanguy Philippe. L'objectif général de la séquence a été défini conjointement. Les objectifs de séances ont été définis par les enseignants du premier degré.

La séquence s'inscrit dans le travail du LéA du Collège Jules Ferry de Montaigu qui vise à placer les élèves en situation de coopération dans l'optique de la résolution d'une situation problème.

La problématisation retenue est la suivante : Quel enchaînement de feintes mettre en place pour déséquilibrer son adversaire et le plaquer au sol ?

### Postulats de départ et partis pris

#### Le contexte coopératif

Le contexte coopératif a induit la définition de différents statuts pour les élèves répartis au sein de groupes : attaquant, défenseur – sparring-partner, coach, arbitre, observateur.

Le postulat de départ a été de souligner auprès des élèves le rôle important du défenseur – sparring-partner dans la démarche coopérative et sa participation à l'apprentissage de l'attaquant par sa posture d' « opposant mesuré ». Il a également souligné l'importance du rôle de coach qui, au travers des conseils prodigués, devait opérer une mise à distance devant lui être également profitable.

Il a enfin été décidé de placer les élèves en situation d'« aller-retour » entre situations motrices et situations dialectiques, au sein des groupes et groupe classe. Ce dispositif devait favoriser la coopération au sein des groupes et au sein du groupe classe.

## Choix disciplinaires

Afin de placer les élèves, novices dans la discipline, en situation de combat et de recherche de résolution de la problématique, les 3 premières séances sont consacrées à la découverte et l'acquisition d'un bagage technique. Ce que nous appellerons ici le travail de saisie (la prise proposée correspondant à une forme motrice). C'est à l'issue de ce processus d'apprentissage technique que les élèves ont été engagés à combattre dans l'objectif d'élaborer, pour l'attaquant, un enchaînement de prise visant le déséquilibre de l'adversaire et une parade adaptée pour le défenseur.

Sur un plan pratique, la mixité au sein des groupes est instaurée avec la corpulence physique comme seul critère constitutif des groupes.

## Hypothèses à vérifier

Le dispositif favorise-t-il la coopération ?

L'interdépendance (émergence d'une responsabilité mutuelle positive dans les acquisitions respectives) dans le processus d'apprentissage est-elle effective ?

La coopération et l'interdépendance (s'il y a) permettent-elles la résolution du problème ?

Quels sont les écueils éventuels du dispositif ?

## DÉROULEMENT GLOBAL DE LA SÉQUENCE

### Séance 1

 60' Formulation des règles d'or du maître et de l'élève. / Découverte et maîtrise de la prise col et coude. Appréhension du contact.

### Séance 2

 60' Découverte et maîtrise de la prise épaule contre épaule. / Découverte des différents rôles : défenseur, attaquant, arbitre, coach.

### Séance 3

 60' Découverte et maîtrise de la prise saisie aux coudes. / Découverte des différents rôles : défenseur, attaquant, arbitre, coach.

### Séance 4

 60' Choix d'une technique pour déstabiliser l'adversaire/ proposer une réponse en défense.  
Introduction de la notion d'opportunité (quelle adaptation en fonction de la réponse adverse).

### Séance 5

 60' Expérimentation des techniques et/ou enchaînement de techniques validé en séance 4.

### Séance 6

 60' Expérimentation de la technique d'un autre groupe pour diversifier sa pratique.

### Séance 7

🕒 60'	Recensement des techniques/enchaînements validés dans les groupes. Validation de la technique et/ou l'enchaînement de techniques en combat intergroupes.
-------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

### Séance 8

🕒 60'	Evaluation
-------	------------

## Séance 1

<p><b>Compétences visées :</b> Rechercher le gain de l'affrontement par des choix tactiques simples.          Adapter son jeu et ses actions à son adversaire.          Coordonner des actions motrices simples.          Accepter de tenir des rôles simples d'arbitre et d'observateur.          Apprendre par l'action, l'observation, l'analyse de son activité et de celle des autres.</p>			
<p><b>Objectifs généraux:</b> Développer sa motricité          Savoir se préparer, respecter des règles de sécurité et s'entraîner</p>			
<p><b>Objectifs de séance :</b> Entrer dans le projet. Formuler les règles d'or du maître et de l'élève.          Accepter le contact.          Découvrir et maîtriser la prise col et coude</p>			
<p><b>Préalable :</b> Les représentations des élèves sur l'activité sont recueillies et la lutte est présentée aux élèves.          Le projet de réalisation d'exposés sur différents types de luttes traditionnelles est présenté aux élèves.</p>			
🕒	Déroulement	Consignes	Organisation et matériel
3'	<b>Collectivement : Présentation de Tanguy / Rappel des objectifs et des attendus.</b>		
2'	<b>Collectivement : formulation des 3 règles d'or : Je ne fais pas mal à mon camarade / Je ne me laisse pas faire mal / Je ne me fais pas mal</b>		
15'	<p><b>Echauffement (plus long sur les 2 premières séances)</b></p> <p>1°) En cercle, un élève mène le déverrouillage articulaire.</p> <p>2°) Sur grand tatami : jeu de l'épervier.</p> <p>3°) Sur grand tatami : jeu du tonneau.</p>	<p>Placez vous en cercle. Un élève mène l'échauffement habituel.</p> <p>Epervier :A genoux, un épervier tente de toucher un des élèves traversant le tatami.</p> <p>Tonneau : Vous vous tenez par deux, allongés sur le tatami. Comme un tonneau vous devez rouler et traverser le tatami.</p>	<p>Organisation collective</p> <p>Tapis installés en grand tatami.</p>
15'	<p><b>Travail d'une forme motrice : déplacer</b>  <b>Travail d'une prise: col et coude (photo 1)</b></p> <p>A partir d'une saisie au col (main servant uniquement à tirer) et coude (pince manuelle), amener l'adversaire sur un autre tapis et/ou faire déplacer les appuis de son adversaire.</p>	<p>Vous allez maintenant apprendre une prise (une technique) de lutte : la prise col et coude.</p> <p>A deux sur le tatami, votre objectif est de déplacer votre adversaire sur un autre tapis.</p>	<p>Groupes de 4</p> <p>tatamis 6m<sup>2</sup></p>

	La prise, en sécurité, est démontrée au grand groupe.	Vous changerez les rôles au signal.	
5'	Temps de débat : quelles règles d'action ?  Coopération intergroupes	Un membre de chaque groupe rejoint 3 autres membres de chaque groupe : Quelles règles d'actions pourriez-vous envisager pour la maîtrise de cette technique ? Quel est son objectif dans l'affrontement ? Le déplacement	Groupe de 4 (formés d'un membre de 4 groupes différents).
5'	Synthèse en groupe et validation ou non  Coopération interne dans tous les groupes	Retrouvez maintenant votre groupe et validez ou non les différentes propositions de règles d'action.	Groupes de 4
10'	Mise en pratique  Avec une opposition raisonnée (opposition de travail, il ne s'agit pas d'un combat), mettre en œuvre les règles d'action identifiées ( <b>proposition : à gauche et à droite</b> ) et identifiez le contexte favorable à leur réalisation. Proposez une manière de retenir ces règles d'action pour la prochaine fois.	Entraînez vous maintenant à répéter ce geste : la prise col et coude. Il ne s'agit pas d'un combat mais d'un entraînement à deux. Vous devez mettre en pratique les règles d'action énoncées ensemble. Vous devez également savoir quel est le bon moment pour réaliser cette prise.	Groupes de 4 tatamis 6m <sup>2</sup>
5'	Synthèse collective de la séance	Qu'avons nous appris aujourd'hui ? Quelle technique/prise ? Quelles règles d'action avons nous formulées ? Quelles sont les règles d'or ?	Groupe classe

## Séance 2

<p><b>Compétences visées :</b> Rechercher le gain de l'affrontement par des choix tactiques simples.          Adapter son jeu et ses actions à son adversaire.          Coordonner des actions motrices simples.          Accepter de tenir des rôles simples d'arbitre et d'observateur.          Apprendre par l'action, l'observation, l'analyse de son activité et de celle des autres.</p>			
<p><b>Objectifs généraux:</b> Développer sa motricité          Savoir se préparer, respecter des règles de sécurité et s'entraîner</p>			
<p><b>Objectifs de séance :</b> Formuler les règles d'or du maître et de l'élève.          Accepter le contact.          Découvrir et maîtriser une nouvelle technique : épaule contre épaule          Endosser différents rôles : défenseur, attaquant, arbitre, coach</p>			
<p><b>Préalable : séance 1 : déroulé de séance connu, mise en place plus rapide</b></p>			
🕒	Déroulement	Consignes	Organisation et matériel
2'	<b>Collectivement : formulation des 3 règles d'or, rappel des codes, des consignes</b>		
15'	<p><b>Echauffement : se familiariser avec les contacts (plus long sur les 2 premières séances)</b></p> <p>1°) En cercle, un élève mène le déverrouillage articulaire.</p> <p>2°) Sur grand tatami : jeu de la statue</p> <p>3°) Sur grand tatami : jeu dos à dos</p>	<p>Placez-vous en cercle. Un élève mène l'échauffement habituel.</p> <p>Statue : un élève se laisse faire et l'autre le manipule en lui faisant prendre différentes positions (au sol, à genou, debout)</p> <p>Par deux, debout, vous vous tenez par les bras dos à dos et vous vous déplacez dans l'espace. L'un mène la direction puis vous inversez les rôles.</p>	<p>Organisation collective</p> <p>Tapis installés en grand tatami.</p>
5'	<p><b>Reprise de la forme motrice avec les règles d'action trouvées en S1 :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Se tourner pour déplacer l'adverse puis le pousser</li> </ul>	<p>Vous allez reprendre le travail de la technique col et coude apprise lors de la séance précédente.</p>	

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Se servir du mouvement de l'adversaire</li> <li>- Tirer sur le coude de l'adversaire</li> </ul>	Même objectif : déplacer l'adversaire sur un autre tapis	
15'	<p><b>Travail d'une 2<sup>ème</sup> forme motrice : attraper puis pousser</b>  <b>Travail d'une prise : épaule contre épaule (photo 2)</b></p> <p>A partir d'un contact épaule contre épaule, amener l'adversaire en dehors du tapis et/ou faire déplacer les appuis de son adversaire.</p> <p>La prise, en sécurité, est démontrée au grand groupe.</p>	<p>Vous allez maintenant apprendre une prise (une technique) de lutte : épaule contre épaule</p> <p>A deux sur le tatami, votre objectif est de déplacer votre adversaire sur un autre tapis/ en dehors de la zone ?</p> <p>Rappel des 4 rôles :</p> <p>Attaquant (celui qui « travaille » le geste)</p> <p>Défenseur</p> <p>Arbitre</p> <p>Coaching, entraîneur (qui prodigue des conseils)</p> <p>Vous changerez les rôles au signal.</p>	Groupes de 4 tatami 4m <sup>2</sup>
5'	<p>Temps de débat : quelles règles d'action. ?</p> <p>Coopération intergroupe</p>	<p>Un membre de chaque groupe rejoint 3 autres membres de chaque groupe : Quelles règles d'actions pourriez-vous envisager pour la maîtrise de cette technique ? Quel est son objectif dans l'affrontement ? <b>Le déplacement</b></p>	Groupe de 4 (formés d'un membre de 4 groupes différents).
5'	<p>Synthèse en groupe et validation ou non</p> <p>Coopération interne dans tous les groupes</p>	<p>Retrouvez maintenant votre groupe et validez ou non les différentes propositions de règles d'action.</p>	Groupes de 4
10'	<p>Mise en pratique</p> <p>Avec une opposition raisonnée (opposition de travail, il ne s'agit pas d'un combat), mettre en œuvre les règles d'action identifiées (<b>proposition : épaule droite puis épaule gauche</b>) et identifiez le contexte favorable à leur réalisation.</p> <p>Proposez une manière de retenir ces règles d'action pour la prochaine fois.</p>	<p>Entraînez-vous maintenant à répéter ce geste : l'épaule contre épaule</p> <p>Il ne s'agit pas d'un combat mais d'un entraînement à deux.</p> <p>Vous devez mettre en pratique les règles d'action énoncées ensemble.</p> <p>Vous devez également savoir quel est le bon moment pour réaliser cette prise.</p>	Groupes de 4 tatami 4m <sup>2</sup>

5'	<p style="text-align: center;">Synthèse collective de la séance</p> <p>Discussion autour de la pratique de techniques. Dans quel but ?</p> <p>Expliquer que chaque saisie est « efficace » et permet de dés-équilibrer directement, notamment en tirant, poussant ou en faisant tourner.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- chaque saisie est « sportive » : elle garantit le déroulement du jeu en fournissant autant d'opportunités pour l'un que pour l'autre.</li> <li>- chaque saisie est culturelle</li> </ul>	<p>Qu'avons-nous appris aujourd'hui ?</p> <p>Quelle technique/prise ?</p> <p>Quelles règles d'action avons-nous formulées ?</p> <p>Dans quel but travaillez-vous plusieurs techniques ?</p>	Groupe classe
----	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------

### Séance 3

**Compétences visées :** Rechercher le gain de l'affrontement par des choix tactiques simples.  
 Adapter son jeu et ses actions à son adversaire.  
 Coordonner des actions motrices simples.  
 Accepter de tenir des rôles simples d'arbitre et d'observateur.  
 Apprendre par l'action, l'observation, l'analyse de son activité et de celle des autres.

**Objectifs généraux:** Développer sa motricité  
 Savoir se préparer, respecter des règles de sécurité et s'entraîner

**Objectifs de séance :** Formuler les règles d'or du maître et de l'élève.  
 Accepter le contact.  
 Découvrir et maîtriser une nouvelle technique : saisie aux coudes  
 Endosser différents rôles : défenseur, attaquant, arbitre, coach

**Préalable :** déroulé de séance connu, mise en place plus rapide

🕒	Déroulement	Consignes	Organisation et matériel
2'	<b>Collectivement : formulation des 3 règles d'or, rappel des codes, des consignes</b>		
15'	<p style="text-align: center;"><b>Echauffement :</b></p> <p>1°) En cercle, un élève mène le déverrouillage articulaire.</p> <p>2°) Sur grand tatami : en ligne de 4, les élèves traversent en faisant des roulades.</p> <p>3°) Les groupes rejoignent leurs espaces : jeu du foulard (en 1 contre 1, attraper le foulard de l'adversaire)</p>	<p>Placez-vous en cercle. Un élève mène l'échauffement habituel.</p> <p>Vous devez traverser le tatami en faisant des roulades.</p> <p>En 1 contre 1, essayer d'attraper le foulard positionné dans le dos de votre camarade.</p>	<p>Organisation collective</p> <p>Tapis installés en grand tatami.</p> <p>Foulards</p>
5'	<p style="text-align: center;"><b>Rappel des règles d'action énoncées en S1 et S2 :</b></p> <p style="text-align: center;"><b>Col et coude</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Se tourner pour déplacer l'adverse puis le pousser.</li> <li>- Se servir du mouvement de l'adversaire.</li> <li>- Tirer sur le coude de l'adversaire.</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>Épaule contre épaule</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Faire un mouvement de feinte.</li> </ul>	<p>Pouvez-vous nous rappeler les règles énoncées pour les deux premières prises travaillées, col et coude et épaule contre épaule.</p>	<p>Affiche (Annexe 1)</p>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Se baisser pour mieux pousser en attaquant.</li> <li>- Prendre appui sur le genou opposé en défendant.</li> </ul>		
10'	<p style="text-align: center;"><b>Travail d'une 3ème forme motrice : se dégager</b> <b>Travail d'une prise : saisie aux coudes (photo 3)</b></p> <p>A partir de la saisie aux coudes, essayer de se dégager de la prise de l'adversaire. La prise, en sécurité, est démontrée au grand groupe.</p> <p>Le travail de cette nouvelle prise se fait dans le cadre du combat (1mn).</p> <p>Les rôles sont rappelés dans le cadre du combat : on peut passer du statut d'attaquant à celui de défenseur.</p>	<p>Vous allez maintenant apprendre une nouvelle prise (une technique) de lutte : saisie aux coudes L'objectif de cette prise est de vous permettre de vous dégager de l'emprise de votre adversaire.</p> <p>Le travail se fait dans un combat d'une minute. Votre objectif est d'immobiliser votre adversaire sur ses deux omoplates pendant 3 secondes. Pour cela vous utiliser les techniques que vous connaissez.</p> <p>Durant le combat, il y a un entraîneur et un arbitre qui veille à la sécurité.</p>	<p>Groupes de 4 tatami 6 m<sup>2</sup></p> <p>Tous les combats débutent en même temps</p>
5'	<p>Temps de débat : quelles règles d'action pour déstabiliser et maintenir son adversaire au sol?</p> <p>Coopération intergroupe.</p>	<p>Un membre de chaque groupe rejoint 3 autres membres de chaque groupe : Quelles règles d'actions pourriez-vous envisager pour déstabiliser votre adversaire et le maintenir au sol?</p>	<p>Groupe de 4 (formés d'un membre de 4 groupes différents).</p>
5'	<p style="text-align: center;">Synthèse en groupe et validation ou non</p> <p style="text-align: center;">Coopération interne dans tous les groupes</p>	<p>Retrouvez maintenant votre groupe et validez ou non les différentes propositions de règles d'action.</p>	<p>Groupes de 4</p>
10'	<p style="text-align: center;">Mise en pratique</p> <p>Reprise des combats.</p>	<p>Reprenez maintenant les en essayant d'appliquer des règles d'action retenues.</p>	<p>Groupes de 4 tatami 6m<sup>2</sup> Tous les combats débutent en même temps.</p>
5'	<p style="text-align: center;">Synthèse collective de la séance</p> <p>Discussion autour de la pratique de techniques. Dans quel but ?</p>	<p>Qu'avons-nous appris aujourd'hui ? Quelle technique ? Quelles règles d'action avons-nous formulées ? Dans quel but travaillez-vous plusieurs prises?</p>	<p>Groupe classe</p>

## Séance 4

**Compétences visées :** Rechercher le gain de l'affrontement par des choix tactiques simples.  
 Adapter son jeu et ses actions à son adversaire.  
 Coordonner des actions motrices simples.  
 Accepter de tenir des rôles simples d'arbitre et d'observateur.  
 Apprendre par l'action, l'observation, l'analyse de son activité et de celle des autres.

**Objectifs généraux:** Développer sa motricité  
 Savoir se préparer, respecter des règles de sécurité et s'entraîner

**Objectifs de séance :** Formuler les règles d'or du maître et de l'élève.  
 Accepter le contact.  
 Choisir une technique pour déstabiliser l'adversaire/ proposer une réponse en défense.  
 Réfléchir à la notion d'opportunité (quelle adaptation en fonction de la réponse adverse).  
 Endosser différents rôles : défenseur, attaquant, arbitre, coach  
 Apprendre avec l'autre.

**Préalable : déroulé de séance connu, mise en place plus rapide**

🕒	Déroulement	Consignes	Organisation et matériel
2'	<b>Collectivement : formulation des 3 règles d'or, rappel des codes, des consignes</b>		
15'	<p style="text-align: center;"><b>Echauffement :</b></p> <p>1°) En cercle, un élève mène le déverrouillage articulaire.</p> <p>2°) Sur grand tatami : jeu dos à dos déplacement puis arrêt</p> <p>3°) Les groupes rejoignent leurs espaces : sans les mains, un élève doit sortir l'autre de sa zone : combat de coqs</p>	<p>Placez-vous en cercle. Un élève mène l'échauffement habituel.</p> <p>Vous vous déplacez sur le tatami dos à dos sans toucher un autre groupe et au coup de sifflet, vous vous arrêtez sans bouger.</p> <p>En 1 contre 1, essayer de faire sortir l'autre de sa zone sans utiliser les mains. Vous êtes accroupis.</p>	<p>Organisation collective</p> <p>Tapis installés en grand tatami.</p>
	<p style="text-align: center;"><b>Rappel des règles d'action énoncées en S1, S2, S3</b></p> <p><b>Problématique : les techniques élaborées ne marchent pas à chaque fois. Que faire quand la technique ne fonctionne</b></p>	<p>Pouvez-vous nous rappeler les règles énoncées lors des premières séances ?</p> <p>Nous avons vu ensemble plusieurs saisies lors</p>	

5'	<b>pas ? Notion d'opportunité.</b>	des trois dernières séances et vous avez testé différentes techniques. Que faire quand la technique ne fonctionne pas ? Quelle opportunité ?	Affiche
15'	<b>Travail intragroupe autour d'une technique choisie</b>  Les groupes vont choisir de travailler une technique. Ils se mettent d'accord sur la technique.  Par une opposition raisonnée entre l'attaquant et le sparring-partner, les élèves travaillent la technique en vue des combats de la prochaine séance.  Le rôle du sparring-partner est rappelé. Il est défenseur et propose une action pour amener l'attaquant à réfléchir. Les élèves apprennent ensemble.	Vous allez maintenant choisir une technique. Soit vous réussissez et vous avez réussi à maintenir votre adversaire au sol 3 secondes, soit vous ne réussissez pas et dans ce cas, il faut que vous trouviez une autre technique. Vous allez donc trouver un enchaînement.  Le travail se fait lors d'un entraînement entre l'attaquant qui travaille la technique choisie et le sparring-partner qui résiste raisonnablement et proposait une action pour contrer l'attaquant.  Durant l'entraînement, l'arbitre veille à la sécurité.	Groupes de 4  Tatami 6 m <sup>2</sup>
5'	<b>Temps de débat intra groupe :</b> Les membres du groupe réfléchissent ensemble pour identifier ce qui fonctionne bien dans leur technique.  Coopération intragroupe	Qu'avez-vous identifié qui fonctionne bien ?	Groupe de 4
10'	Synthèse en groupe sur un document de travail : système d'enchaînement	Toujours au sein de votre groupe, notez sur le document de travail votre enchaînement. (Annexe 2)	Groupes de 4
5'	Synthèse collective de la séance	Qu'avons-nous appris aujourd'hui ?	Groupe classe

## Séance 5

<p><b>Compétences visées :</b> Rechercher le gain de l'affrontement par des choix tactiques simples.          Adapter son jeu et ses actions à son adversaire.          Coordonner des actions motrices simples.          Accepter de tenir des rôles simples d'arbitre et d'observateur.          Apprendre par l'action, l'observation, l'analyse de son activité et de celle des autres.</p>			
<p><b>Objectifs généraux:</b> Développer sa motricité          Savoir se préparer, respecter des règles de sécurité et s'entraîner</p>			
<p><b>Objectifs de séance :</b> Formuler les règles d'or du maître et de l'élève.          Accepter le contact.          Expérimenter la technique et/ou l'enchaînement de techniques validé en séance 4.          Valider la technique et/ou l'enchaînement de techniques en combat intergroupes.          Endosser différents rôles : défenseur, attaquant, arbitre, coach          Apprendre avec l'autre.</p>			
<p><b>Préalable :</b> déroulé de séance connu, mise en place plus rapide. Les règles d'action, les enchaînements choisis ont été revus à la maison (classeur d'EPS).</p>			
⌚	Déroulement	Consignes	Organisation et matériel
2'	<b>Collectivement : formulation des 3 règles d'or, rappel des codes, des consignes</b>		
10'	<p style="text-align: center;"><b>Échauffement :</b></p> <p>1°) En cercle, un élève mène le déverrouillage articulaire.</p> <p>2°) Traversées de tatami en roulades. (rappel de la technique)</p> <p>3°) Les groupes rejoignent leurs espaces : jeu du foulard</p>	<p>Placez-vous en cercle. Un élève mène l'échauffement habituel.</p> <p>Vous traversez le tatami en roulades en</p> <p>En 1 contre 1, vous devez attraper le foulard de votre adversaire.</p>	<p>Organisation collective</p> <p>Tapis installés en grand tatami.</p> <p>Foulards.</p>
	<p style="text-align: center;"><b>En grand groupe :Présentation des objectifs de la séance et de son déroulement</b></p>	<p>Pouvez-vous nous rappeler les objectifs du votre dernière séance ? (notion d'opportunité et</p>	<p>Affiche (Annexe 1)</p>

5'	<p>Temps 1 : reprise du travail de la séance 4 sur l'enchaînement et expérimentation en combat. Rappel des rôles de chacun.</p> <p>Temps 2 : évaluation des choix techniques en combat intergroupes.</p> <p>Temps 3 : en groupe retour sur les combats intergroupes.</p>	<p>d'adaptabilité à ce que propose l'adversaire). La séance se déroulera sur 3 temps :</p> <p>1- Expérimentation de votre enchaînement en situation combat (au sein de votre groupe). 2- Validation/Evaluation de l'enchaînement en situation combat intergroupe. 3- Retour sur vos combats</p>	
15'	<p style="text-align: center;"><b>Combats intragroupe</b></p> <p>Les groupes travaillent leur enchaînement en situation combat.</p> <p>Rappel des rôles de l'entraîneur (conseil technique) et de l'arbitre (respect des règles/sécurité).</p> <p>Coopération intragroupe.</p>	<p>Au sein de votre groupe, vous combattez afin de retravailler votre enchaînement. Durant ce temps, chacun doit assumer les 4 rôles. L'entraîneur donne des conseils, encourage. L'arbitre fait respecter les règles et veille à ce que le combat ait lieu en sécurité.</p>	<p>Groupes de 4 Tatami 6 m<sup>2</sup></p>
15'	<p style="text-align: center;"><b>Combats intergroupes</b></p> <p>Les nouveaux groupes sont constitués (en fonction des corpulences. Les groupes sont toujours mixtes).</p> <p>Coopération intergroupe.</p>	<p>Vous allez maintenant évaluer vos enchaînements dans des combats intergroupes. Les rôles à assumer sont les mêmes.</p>	<p>Groupe de 4</p>
10'	<p style="text-align: center;">Retour en groupe sur les combats intergroupes</p> <p>Coopération intragroupe.</p>	<p>En groupe, vous faites le bilan de vos combats. Quelles sont les réussites ? Quels sont les échecs ? Notez vos conclusions sur votre fiche. (Annexe 2)</p>	<p>Groupes de 4 Fiche ?</p>
5'	<p>Synthèse collective de la séance</p>	<p>Qu'avons-nous appris aujourd'hui ?</p>	<p>Groupe classe</p>

## Séance 6

**Compétences visées :** Rechercher le gain de l'affrontement par des choix tactiques simples.  
 Adapter son jeu et ses actions à son adversaire.  
 Coordonner des actions motrices simples.  
 Accepter de tenir des rôles simples d'arbitre et d'observateur.  
 Apprendre par l'action, l'observation, l'analyse de son activité et de celle des autres.

**Objectifs généraux:** Développer sa motricité  
 Savoir se préparer, respecter des règles de sécurité et s'entraîner

**Objectifs de séance :** Formuler les règles d'or du maître et de l'élève.  
 Accepter le contact.  
 Expérimenter la technique d'un autre groupe pour diversifier sa pratique.  
 Valider la technique et/ou l'enchaînement de techniques en combat intergroupes.  
 Endosser différents rôles : défenseur, attaquant, arbitre, coach  
 Apprendre avec l'autre.

**Préalable :** déroulé de séance connu, mise en place plus rapide. Les règles d'action, les enchaînements choisis ont été revus à la maison (classeur d'EPS).

🕒	Déroulement	Consignes	Organisation et matériel
2'	<b>Collectivement : formulation des 3 règles d'or, rappel des codes, des consignes</b>		
15'	<p style="text-align: center;"><b>Échauffement :</b></p> <p>1°) En cercle, un élève mène le déverrouillage articulaire.</p> <p>2°) Jeu de l'épervier : immobiliser un pigeon 3 secondes</p> <p>3°) 1 contre 1 : travailler la technique d'immobilisation au sol. Un élève est allongé dos au sol et au coup de sifflet, il doit essayer de revenir en position à genoux. L'adversaire doit le garder au sol</p>	<p>Placez-vous en cercle. Un élève mène l'échauffement habituel.</p> <p>Par flux de 6, vous devez traverser la zone pour aller de l'autre côté sans vous faire immobiliser par l'épervier. Un joueur immobilisé devient épervier</p> <p>En 1 contre 1, vous devez réussir à vous redresser sur les genoux</p>	<p>Organisation collective</p> <p>Tapis installés en grand tatami.</p>

10'	<p><b>Reprise des techniques de combat de la séance 5</b></p> <p>Temps 1 : échange dans le groupe sur la technique retenue en S4 et sur leurs réussites de la S5</p> <p>Temps 2 : les élèves, dans leur groupe de travail, reprennent leur technique de lutte et s'entraînent</p>	<p>Vous prenez un temps d'échange dans votre groupe pour revoir la technique choisie en S4 avant les combats puis vous ajustez si besoin en travaillant celle-ci, suite aux résultats de combat de la dernière séance</p>	<p>Organisation en groupe de travail</p> <p>Tatami</p>
10'	<p><b>Experts en lutte</b></p> <p>6 techniques de lutte différentes</p> <p>Organisation :</p> <p>4 groupes d'échange :</p> <p>Il y a 4 groupes de 6/7 élèves avec dans chacun 1 membre de chaque groupe de travail</p> <p>Dans chaque groupe formé, il y a 1 ou 2 experts qui expliquent la technique de leur groupe</p> <p>Rôle endossé : 1 sparring partner 1 attaquant, des observateurs et 1 arbitre</p>	<p>Dans chaque groupe, vous désignez l'expert de la technique.</p> <p>Vous allez former 4 groupes d'échange et vous allez écouter la présentation de la technique de chaque groupe de travail.</p>	<p>Groupe de travail de 4</p> <p>Groupe d'échanges de 6/7</p>
10'	<p><b>Test des nouvelles techniques en vue des combats de la S7</b></p> <p>Temps 1 : les élèves échangent dans leur groupe sur ce qu'ils ont retenu des techniques présentées et décident de les retenir ou non</p> <p>Temps 2 : pratique de ces techniques en endossant les différents rôles des séances précédentes</p>	<p>Dans votre groupe de travail, vous expliquez aux autres membres ce que vous avez appris puis vous testez les techniques.</p>	<p>Groupe de travail de 4</p>
5'	<p>Synthèse collective de la séance</p>	<p>Qu'avons-nous appris aujourd'hui ?</p>	<p>Groupe classe</p>

## Séance 7

**Compétences visées :** Rechercher le gain de l'affrontement par des choix tactiques simples.  
 Adapter son jeu et ses actions à son adversaire.  
 Coordonner des actions motrices simples.  
 Accepter de tenir des rôles simples d'arbitre et d'observateur.  
 Apprendre par l'action, l'observation, l'analyse de son activité et de celle des autres.

**Objectifs généraux:** Développer sa motricité  
 Savoir se préparer, respecter des règles de sécurité et s'entraîner

**Objectifs de séance :** Formuler les règles d'or du maître et de l'élève.  
 Recenser les techniques/enchaînements validés dans les groupes.  
 Valider la technique et/ou l'enchaînement de techniques en combat intergroupes.  
 Endosser différents rôles : défenseur, attaquant, arbitre, coach  
 Apprendre avec l'autre.

**Préalable :** déroulé de séance connu, mise en place plus rapide. Les règles d'action, les enchaînements choisis ont été revus à la maison (classeur d'EPS).

🕒	Déroulement	Consignes	Organisation et matériel
10'	<b>Collectivement : recensement des techniques validées dans chaque groupe (affiche)</b>		
15	<p style="text-align: center;"><b>Échauffement :</b></p> <p>1°) En cercle, un élève mène le déverrouillage articulaire.</p> <p>2°) Combats de coqs (1 contre 1, paumes contres paumes, en flexions sur l'avant-pied)</p> <p>3°) Jeu du foulard</p>	<p>Placez-vous en cercle. Un élève mène l'échauffement habituel.</p> <p>En 1 contre 1, vous vous affrontez en combats de coqs. L'objectif est de renverser l'adversaire.</p> <p>En 1 contre 1, vous devez attraper la queue de votre adversaire.</p>	<p>Organisation collective</p> <p>Tapis installés en tatami de 6m<sup>2</sup> (trois tapis)</p> <p>Foulards</p>
5'	<p>Présentation de la séance : combats intergroupes (1 groupe rencontre 1 autre groupe).</p> <p>Objectifs : déstabiliser puis immobiliser son adversaire (combats d' 1mn / combats à points)</p> <p>Rappel des rôles à tenir</p> <p>Rappel des règles d'or</p>		

10'	<b>Rencontre 1</b> Les groupes se rencontrent.	Vous allez rencontrer un autre groupe. Votre objectif individuel est de remporter votre combat en mettant en place tout ce que vous avez appris. Votre objectif collectif est de remporter la rencontre. Les combats durent 1 mn. On peut reprendre le combat si l'immobilisation est rapide (on compte alors les points).	Tapis installés en tatami de 6m <sup>2</sup> (trois tapis)
10'	<b>Rencontre 2</b> Les groupes se rencontrent.	Vous allez rencontrer un autre groupe. Votre objectif individuel est de remporter votre combat en mettant en place tout ce que vous avez appris. Votre objectif collectif est de remporter la rencontre. Les combats durent 1 mn. On peut reprendre le combat si l'immobilisation est rapide (on compte alors les points).	Tapis installés en tatami de 6m <sup>2</sup> (trois tapis)
10'	<b>Rencontre 3</b> Les groupes se rencontrent.	Vous allez rencontrer un autre groupe. Votre objectif individuel est de remporter votre combat en mettant en place tout ce que vous avez appris. Votre objectif collectif est de remporter la rencontre. Les combats durent 1 mn. On peut reprendre le combat si l'immobilisation est rapide (on compte alors les points).	Tapis installés en tatami de 6m <sup>2</sup> (trois tapis)
5'	Synthèse collective de la séance	Qu'avons-nous appris aujourd'hui ?	Groupe classe

## Séance 8

**Compétences visées :** Rechercher le gain de l'affrontement par des choix tactiques simples.  
 Adapter son jeu et ses actions à son adversaire.  
 Coordonner des actions motrices simples.  
 Accepter de tenir des rôles simples d'arbitre et d'observateur.  
 Apprendre par l'action, l'observation, l'analyse de son activité et de celle des autres.

**Objectifs généraux:** Développer sa motricité  
 Savoir se préparer, respecter des règles de sécurité et s'entraîner

**Objectifs de séance :** Evaluer les compétences acquises durant le cycle.

**Préalable :** déroulé de séance connu, mise en place plus rapide.

🕒	Déroulement	Consignes	Organisation et matériel
10	<p align="center"><b>Échauffement :</b></p> <p>1°) En cercle, un élève mène le déverrouillage articulaire.</p> <p>2°) Combats de coqs (1 contre 1, paumes contres paumes, en flexions sur l'avant-pied)</p> <p>3°) Jeu du foulard</p>	<p>Placez-vous en cercle. Un élève mène l'échauffement habituel.</p> <p>En 1 contre 1, vous vous affrontez en combats de coqs. L'objectif est de renverser l'adversaire.</p> <p>En 1 contre 1, vous devez attraper la queue de votre adversaire.</p>	<p>Organisation collective</p> <p>Tapis installés en tatami de 6m<sup>2</sup> (trois tapis)</p> <p>Foulards</p>
10'	Présentation de la séance : Evaluation de la séquence Rappel des règles d'or		
	<p><b>Présentation de la grille d'évaluation et du déroulement de la séance</b></p> <p>Sont évaluées les différents rôles de l'élève, sa posture dans le combat. La gradation des acquisitions est également expliquée pour chaque item.</p>	<p>L'objectif de la séance est de s'évaluer. Pour cela, vous utiliserez la grille suivante en fonctionnant en binôme.</p> <p>Vous évaluez votre camarade dans les différents rôles travaillés durant le cycle : attaquant, défenseur, coach, arbitre. Sera évalué également votre comportement dans le combat.</p>	<p>Groupe classe</p>

15'	<p style="text-align: center;"><b>Phase 1</b></p> <p>A l'intérieur de chaque groupe les combats s'organisent et l'évaluation entre pairs s'effectue.</p>	<p>Les combats durent 1 mn. N'oubliez pas que vous êtes évalués sur chaque rôle. Il faut donc tous les tenir.</p> <p>L'évaluateur surligne le niveau 1,2,3 ou 4.</p>	<p>Tapis installés en tatami de 6m<sup>2</sup> (trois tapis)</p>
10'	<p style="text-align: center;"><b>Synthèse intermédiaire sur l'utilisation de la grille</b></p> <p>La grille est-elle facilement utilisable ? Rappel de la nécessité de tenir les 4 rôles afin d'évaluer toutes les compétences.</p>	<p>Réussissez-vous à observer chaque rôle ?</p>	<p>Groupe classe</p>
15'	<p style="text-align: center;"><b>Phase 2</b></p> <p>A l'intérieur de chaque groupe les combats s'organisent et l'évaluation entre pairs reprend.</p>	<p>Les combats durent 1 mn. N'oubliez pas que vous êtes évalués sur chaque rôle. Il faut donc tous les tenir.</p>	<p>Tapis installés en tatami de 6m<sup>2</sup> (trois tapis)</p>

## CONCLUSION

Pour rappel, l'expérimentation menée avait pour objectif, dans un contexte coopératif de répondre à la problématique suivante, quel enchaînement de feintes mettre en place pour déséquilibrer son adversaire et le maintenir au sol?

Concernant la coopération, on peut affirmer que les élèves ont été placés en situation coopérative tout au long de la séquence et dans différents contextes du fait de l'organisation pédagogique des séances mais aussi compte tenu des choix didactiques effectués. Les aller-retours entre les travaux de groupes, les échanges intergroupes et les synthèses collectives ont généré des discussions propices aux échanges d'hypothèses verbales et corporelles (« *je pense que cette technique peut fonctionner, je la présente, je l'éprouve à l'intérieur de mon groupe* »). Le choix didactique d'introduire la notion d'opposition mesurée par le rôle du sparring partner entre également dans le contexte coopératif puisqu'il permet à l'attaquant d'éprouver un geste, une technique avec un défenseur qui lui propose une opposition graduée (« *je résiste de façon à faire travailler mon adversaire sans essayer de m'opposer complètement* »). Dans cette situation, les opposants deviennent partenaires d'apprentissage. La relation induite génère donc ici une interdépendance effective dans l'acquisition des compétences.

Ce contexte coopératif et cette interdépendance permettent-elles la résolution du problème ? On peut répondre par l'affirmative dans le sens où la situation dialectique a permis d'enrichir les propositions de règles d'action visant le déséquilibre de l'adversaire et son maintien au sol. Les allers-retours entre les réflexions de groupe, les expérimentations et les remédiations, les confrontations d'idées intergroupes et les synthèses collectives sont allées dans ce sens.

Sur un plan didactique, l'expérimentation effectuée sur les huit séances remet en cause le maintien au sol de l'adversaire pendant trois secondes afin de décider de la fin du combat. Ce parti pris nécessiterait une autre réflexion devant déboucher sur l'élaboration de règles d'action spécifiques du maintien au sol. Notre proposition est donc d'aller vers un contact de la ligne d'épaules au sol au sortir du déséquilibre. La problématique s'enrichit elle-même, évolue sans tendre forcément vers une résolution définitive et s'ouvre vers une possible prolongation de l'expérimentation.

Quelques écueils rencontrés : - l'utilisation de la grille d'évaluation mérite une seconde séance afin de laisser le temps aux élèves une observation plus fine.  
- l'ambiance sonore très présente lors des séances peut représenter un obstacle à la communication et donc aux apprentissages (notamment lorsque l'élève est en position de coach ou d'arbitre).

## ANNEXE 1

LUTTE CM1-CM2



1 PRISE COL ET COUDE

- DÉPLACER
- FAIRE TOURNER
- TIRER SUR LE COUDE
- SE SERVIR DU MOUVEMENT

2 PRISE ÉPAULE CONTRE ÉPAULE

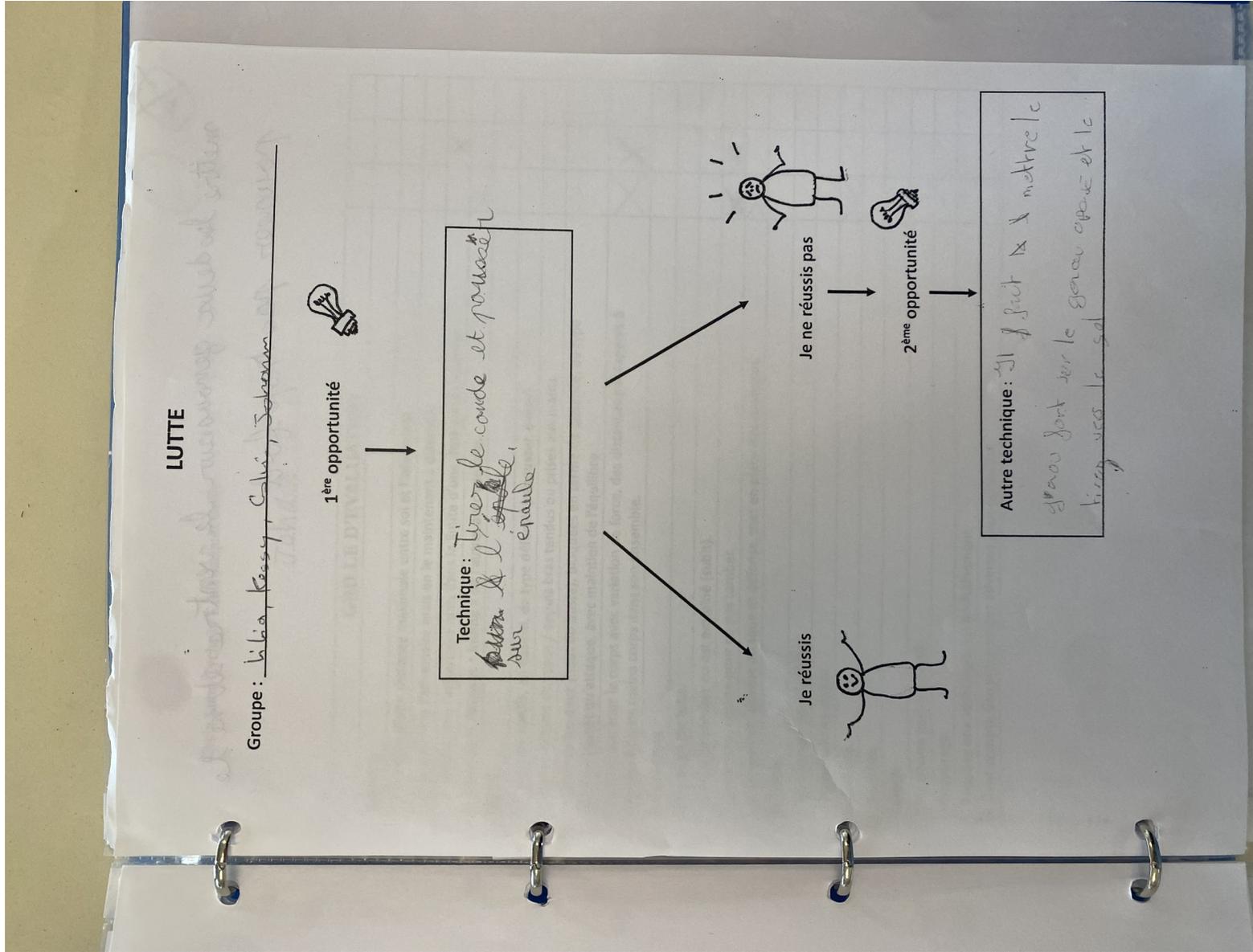
- ATTRAPER-POUSSER
- FAIRE UNE FEINTE
- SE BAISSER POUR MIEUX POUSSER
- PRENDRE APPUI SUR LE GENOU OPPOSÉ

NE PAS TOUCHER  
MERCI!

3 PRISE SAISIE AUX COUDES

- FAIRE TOMBER
- FAIRE TOURNER EN APPUYANT SUR L'ÉPAULE
- SE BALANCER POUR PRENDRE UN ÉLAN
- POSITIONNER LE GENOU EN BARRAGE
- MAINTENIR AU SOL
- APPUYER FORT SUR LES ÉPAULES
- SERRER LES COUDES POUR EMPÊCHER LE DÉGAGEMENT
- SE DÉGAGER
- SE DÉBATTRE
- POUSSER L'ÉPAULE

ANNEXE 2



## ANNEXE 3

### GRILLE D'ÉVALUATION PAR UN PAIR

Prénom du lutteur:..... Prénom de l'évaluateur:.....

<b>GRILLE D'ÉVALUATION</b> Le niveau 1, 2, 3, ou 4 est surligné par l'évaluateur	
<b>Espace</b>	
1	Maintien d'une distance maximale entre soi et l'adversaire.
2	S'avance vers l'adversaire mais en le maintenant à distance.
3	S'avance vers l'adversaire mais dans la limite d'une distance de sécurité.
4	Entre dans l'espace « intime » de l'autre, avec contacts.
<b>Saisie</b>	
1	Contacts furtifs, au hasard, de type défensif (repousser, éviter).
2	Saisies brèves de types / appuis bras tendus ou prises aux mains.
3	Saisies à hauteur (haut du buste), bloquées en terme de distance, de type défense plutôt qu'attaque, avec maintien de l'équilibre.
4	Saisies sur tout le corps avec variation de force, des distances par rapport à l'autre ; actions mains corps dans son ensemble.
<b>Intentions</b>	
1	Attitude de fuite.
2	Refus de tomber ou est entraîné (subit).
3	Repousse, résiste pour ne pas tomber.
4	Fait tomber, alterne attaque et défense, met en place des stratégies.
<b>Arbitre</b>	
1	Ne connaît pas les règles.
2	Reconnaît les règles.
3	Maîtrise.
4	Anticipe.

## Coach

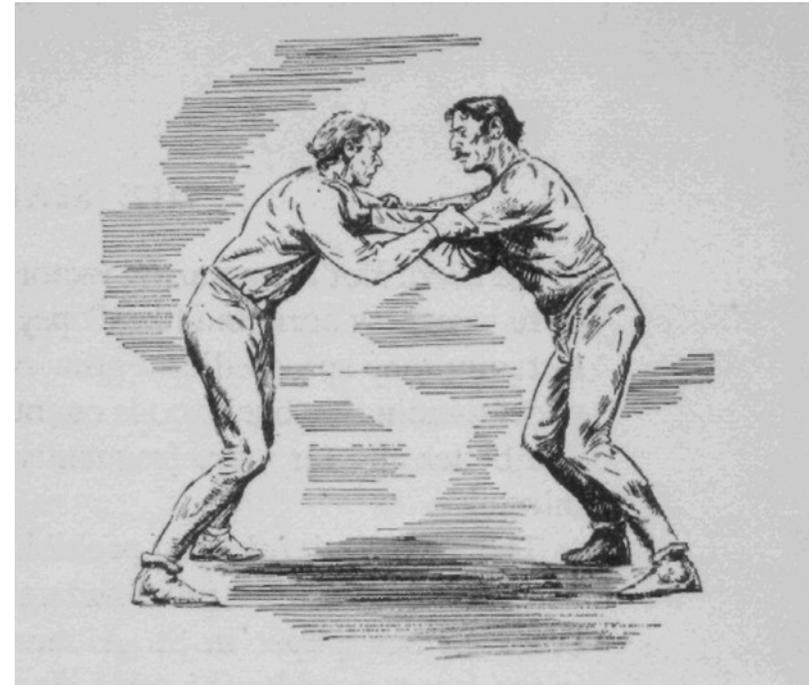
1 Ne donne aucun conseil.

2 Encourage.

3 Propose une technique, un enchaînement.

4 Tient compte des propositions adverses pour conseiller.

Photo 1 : prise col et coude

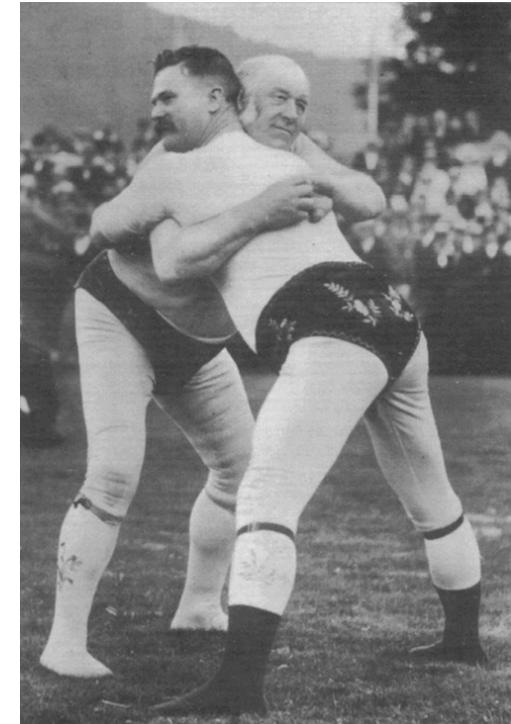


*Collar and elbow* d'après WILSON

### **Col et coude**

La saisie « col et coude » est inspirée du style de lutte *Collar and Elbow* pratiquée en Irlande et par les irlando-américains aux États-Unis et au Canada. Cette position asymétrique permet un travail latéralisé ainsi qu'un « problème » pour l'élève qui a une saisie haute du côté de la main au col où il peut tirer son adversaire avec amplitude et donner l'impulsion d'une technique de décalage. Il s'expose à un blocage ou une action basse de l'adversaire qui a, de ce côté, sa main au coude... et vice-versa.

Photo 2 : prise épaule contre épaule



Lutte Cumberland (fin 19e siècle), d'après ROBSON

### Épaule contre épaule

La saisie « épaule contre épaule » est inspirée de la lutte Cumberland ou *back-hold* pratiquée au nord de l'Angleterre et en Écosse . Cette position impose un contact serré et supprime une partie des repères visuels, au bénéfice de sensations kinesthésiques (c'est-à-dire la conscience du positionnement de son corps) et de sensation des mouvements de l'autre (poussées ou tirés notamment). Cette saisie à l'équilibre ténu, où les élèves s'exposent et disposent de nombreuses opportunités, permet l'engagement, écarte l'idée de passivité et met l'accent sur le travail tactique. Le contact est serré et les élèves solidaires, ce qui fait qu'une action d'amplitude est généralement irréversible : elle fonctionne ou se fait contrer, mais on peut difficilement revenir à une position d'attente.

Photo 3 : prise coude et coude



### Saisie aux coudes

La saisie aux coudes est proposée aux élèves en troisième séance. Ils ont abordé la lutte par des saisies contraintes et stimulant l'engagement. L'objectif ici est de se rapprocher du combat de lutte de référence, où les élèves doivent construire leur saisie eux-mêmes. La saisie aux coudes est symétrique et indifférenciée, les élèves peuvent, à partir de cette saisie, évoluer vers les saisies précédentes.

### Bibliographie

ROBSON, R. (1999). *Cumberland and Westmorland Wrestling, a documentary history*. Bookcase.  
WILSON, C. M. (1959). *The Magnificent Scufflers*. The Stephen Greene Press.