

LUTTE cycle 3

DEFINITION

Activité de duel qui implique la mise en œuvre de stratégie pour vaincre un adversaire dans des situations codifiées.

Activité à grande dépense énergétique nécessitant des savoirs-faire technico-tactiques spécifiques afin d'immobiliser, de faire chuter son adversaire.

OBJECTIFS GENERAUX

- Développement des capacités de coordination, d'agilité, d'équilibre, d'endurance, de résistance et de vitesse d'action ou de réaction.
- Développement des facteurs cognitifs liés à la prise d'information, à la mise en place de stratégies, de tactiques individuelles ou collectives et à l'acquisition de savoirs.
- Accéder au patrimoine culturel que représentent les APS (notamment les jeux d'opposition).
- Développement du caractère socio-affectif de l'individu au travers la confrontation avec autrui (coopération, respect, dépassement de soi) ou face aux règles établies.

OBJECTIFS SPECIFIQUES

CYCLE III

- Développer, améliorer ses savoirs faire spécifiques afin de construire un projet d'action efficace (= victoire) en gérant la prise de risque, en variant et en enchaînant les techniques de défense et d'attaque.
- Apprendre à changer de rôle (combattant, arbitre)
- Améliorer la dissociation segmentaire, la coordination.
- Passer d'une pratique réactive à une pratique plus « décisionnelle » (gestion du combat)
- Apprendre à chuter d'une position debout
- Maîtriser les techniques spécifiques : tirer / pousser / saisir.

LUTTE cycle 3

SEANCES CYCLE III :

OBJECTIFS	ATELIERS/JEUX	ORGANISATION
Séances 1 et 2 -Prise de contact -Capacité à jouer avec les autres -Renverser son adversaire à partir d'1 saisie	- Présentation des règles de vie -Jeu du chat queue/chat 4 pattes -apprentissage des différentes saisies : geste à imiter et à répéter	-classe entière -1/2classe -classe entière et travail par 2
Séances 3 et 4 - Mise en train -Capacité de s'investir dans une activité de corps à corps -Amener son adversaire au sol et accepter les chutes	-Echauffement -Les crocodiles/lapin-salade-jardinier -travail à 4 pattes, essayer de renverser son adversaire sur le dos	-classe entière -1/2 classe -classe entière travail par 2
Séances 5 et 6 -Mise en train -S'engager dans 1 combat -Prendre des risques et les maîtriser	-Echauffement -Jeu du Trésor -jeu de l'attrape foulard(foulards placés à la ceinture, aux cheville, dans le dos ; 1 contre 1, il faut essayer d'attraper les foulards de l'autre)	-classe entière -1/2 classe -groupe de 2
Séance 7 et 8 -Mise en train -Capacité à gérer sa force -Capacité de tenir l'adversaire dans 1 territoire puis l'empêcher d'y entrer	-Echauffement -jeu à 1 contre 1 :essayer de retenir son adversaire allongé au sol pendant 10"/essayer de se relever alors qu'un adversaire nous maintien au sol dans les 10" -Jeu d'équipe :essayer de faire sortir les adversaires de leur zone/empêcher les adversaires de rentrer dans une zone	-classe entière -groupe de 2 -1/2classe répartie en équipe
Séance 9 et 10 -Mise en train -Evaluation des acquis au travers d'un test visant la rapidité, la coordination et la maîtrise des gestes.	-Echauffement -Evaluation sur fiche d'évaluation dans une situation de combat	-classe entière -groupe de 2

LUTTE cycle 3

EVALUATION CYCLE III

FICHE D'EVALUATION INDIVIDUELLE

NOM :
CLASSE :
ECOLE :

SITUATION	SAVOIR FAIRE		POUVOIR FAIRE		VOULOIR FAIRE	
Renversement à mis hauteur	Je sais renverser de plusieurs façons		Je suis capable de renverser 1 ou plusieurs camarades en 1'30		Je suis capable de jouer avec mes camarades	
	Je sais conquérir un objet				Je suis capable de prendre des risques	
Fixation	Je sais fixer mon adversaire sur le dos de 1 ou plusieurs façons		Je suis capable de saisir mon adversaire en 1'30		Je suis capable de lutter	
	Je sais immobiliser mon adversaire		Je suis capable de gérer l'espace de jeu		Etre capable de comprendre une règle et de l'appliquer	
Retournement	Je sais retourner mon adversaire sur le dos de plusieurs façons		Je suis capable de retourner successivement 1 ou plusieurs camarades en 1'30		Renverser mon adversaire à partir d'une saisie	
	Je sais me dégager				Capacité à affronter un adversaire et vouloir gagner	
Renversements debout	Je sais tomber au sol		Je suis capable de lutter et de renverser sur le dos		Je suis capable de lutter en cercle	
	Je suis capable de renverser sur le dos 1 adversaire de plusieurs façons				Je suis capable de reprendre l'initiative de l'attaque	
	Je suis capable de renverser mon adversaire de debout					