

<p style="text-align: center;">Définition de l'activité</p> <ul style="list-style-type: none"> • Activité duelle d'affrontement réciproque, dont le but est d'imposer physiquement à l'autre un état corporel qu'il refuse. • Pratiques sociales de référence : <ul style="list-style-type: none"> ○ La lutte : gain par « tombé » sur le dos, les deux épaules au sol ○ Le judo : gain par projection ou immobilisation ○ Le sumo : sortir du territoire 	<p style="text-align: center;">Problèmes à résoudre</p> <ul style="list-style-type: none"> • Toucher, saisir l'adversaire pour le contrôler et préserver son espace. • Pousser, tirer, déséquilibrer l'adversaire pour l'amener au sol et rester équilibré. • Pousser, tirer, déséquilibrer l'adversaire pour le retourner sur le dos et se dégager. • Contrôler l'adversaire au sol pour le bloquer / l'immobiliser et se dégager. • Assurer sa propre sécurité et celle de l'autre.
<p style="text-align: center;">Enjeux de formation</p> <ul style="list-style-type: none"> • S'engager physiquement et émotionnellement dans l'action. • Maîtriser ses émotions au profit de l'action et du respect de l'adversaire. • Gérer sa sécurité et celle de l'adversaire. • Respecter des règles. • Arbitrer un combat. 	<p style="text-align: center;">Exigences minimales</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pas d'objet sur les combattants. • Un espace délimité et sécurisé (tapis, tatamis). • Un temps de combat identifié par un signal de début et de fin. • Des critères de réussite clairement définis (position du corps, points). • Des positions de départ des combats clairement définies (à genoux, sur le dos...). • Des rôles définis (indifférenciés ou différenciés). • Des règles de sécurité claires et précises.

TROIS UNITÉS D'APPRENTISSAGE

	UA 1 CYCLE 2	UA 2 CYCLE 2	UA 3 CYCLE 3
Sit	Compétences	Compétences	Compétences
	Niveau Débutants	Niveau Fin unité 1	Niveau Fin unité 2
1	<i>Rentrer dans l'espace de l'autre sans contact</i>	<i>Exclure du territoire</i>	<i>S'engager dans le corps à corps pour attaquer / Se défendre</i>
2	<i>Aborder le corps à corps / Entrer dans le contact</i>	<i>Saisir et bloquer / Se dégager</i>	<i>Utiliser tout son corps pour immobiliser / Se dégager</i>
3	<i>Bloquer / Saisir / Se dégager</i>	<i>Rechercher des solutions pour retourner l'adversaire</i>	<i>Rechercher des solutions pour immobiliser l'adversaire</i>
4	<i>Bloquer / Se dégager</i>	<i>Etre efficace pour retourner l'adversaire</i>	<i>Etre efficace pour immobiliser l'adversaire</i>
5	<i>Exclure d'un territoire</i>	<i>Savoir profiter d'un avantage / Retourner une situation désavantageuse</i>	<i>Savoir profiter d'un avantage / Retourner une situation désavantageuse</i>
6	<i>S'engager et gérer toutes ses ressources / Arbitrer</i>	<i>S'engager et gérer toutes ses ressources / Arbitrer</i>	<i>S'engager et gérer toutes ses ressources / Arbitrer</i>
Capable de	<ul style="list-style-type: none"> • Combat Rempporter au moins un combat face à des adversaires différents (exclure l'adversaire du territoire)	<ul style="list-style-type: none"> • Combat Rempporter au moins un combat face à des adversaires différents (adversaire sur le dos 3'' au moins une épaule au sol)	<ul style="list-style-type: none"> • Combat Rempporter au moins un combat face à des adversaires différents (immobiliser l'adversaire sur le dos 5'', les épaules au sol)

RECOMMANDATIONS

<p>Espace / matériel nécessaire : 1 tapis de 1m x 2m pour un combattant.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Deux types d'installation : <ul style="list-style-type: none"> ○ Un seul espace d'action : tapis regroupés en une seule surface. ○ Des espaces en ilots constitués par <ul style="list-style-type: none"> ▪ 2 à 4 tapis (2m x 2m minimum à 4m x 2m) ▪ des espaces délimités sur un grand tapis <p>Durée des combats :</p> <ul style="list-style-type: none"> • 30 à 60 sec maximum. • Tous les combats démarrent et s'arrêtent en même temps au signal. <p>Sécurité</p> <ul style="list-style-type: none"> • Les règles d'or pour combattre en confiance. A rappeler en début de chaque séance : <ul style="list-style-type: none"> ○ Ne pas faire mal (enlever montres et bijoux, ne pas saisir par le cou, ne pas mordre ou pincer) ○ Ne pas se faire mal (ne pas prolonger le combat en dehors des tapis) ○ Ne pas se laisser faire mal (savoir dire Stop) • Règle permanente : pas de combat debout, ne pas se relever. • Eviter dans les affrontements en duel des élèves aux morphologies trop différentes. 	<p>Organisation de la classe</p> <ul style="list-style-type: none"> • Un espace commun d'action : <ul style="list-style-type: none"> ○ 4 équipes : 2 s'affrontent et les 2 autres observent et « récupèrent » <li style="text-align: center;">ou ○ 4 équipes s'affrontent sur deux espaces. • Espaces par ilots <ul style="list-style-type: none"> ○ 4 élèves : 2 s'affrontent et les 2 autres arbitrent et observent. • Pour chaque situation ou chaque évolution, le nombre d'affrontements <ul style="list-style-type: none"> ○ peut aller de 1 à 6. Chaque équipe ou chaque élève rencontrant les 3 autres. ○ si les rôles sont « différenciés », le nombre de combats peut être supérieur, chaque équipe ou chaque élève pouvant combattre les autres dans un rôle différent du premier combat. • Progressivement l'arbitrage est pris en main par les élèves <p>La « Mise En Activité » (MEA)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Elle a lieu en début de séance, vise à préparer les élèves à des actions de combats, dure 5mn et engage rapidement de nombreux élèves • Consiste en 1 ou 2 situations simples, exemples : <ul style="list-style-type: none"> ○ Attraper les foulards (par équipe ou par deux) ○ Faire rouler la tortue (par deux) ○ Traverser en rampant (ventre, dos) ○ Traverser en rampant (ventre, dos) sans être rattrapé par le poursuivant (tapis regroupés)
--	--

REPÈRES PAR UNITÉ

<p>Unité 1</p> <ul style="list-style-type: none"> • <u>Un espace commun d'action.</u> • 4 équipes. • Finalité : exclure l'adversaire du territoire. • Evolution de l'opposition : de l'affrontement collectif vers l'affrontement duel. 	<p>Unité 2</p> <ul style="list-style-type: none"> • Espaces en ilots. 4 élèves par ilot. • Finalité : retourner et bloquer l'adversaire. • Evolution des rôles des combattants. <ul style="list-style-type: none"> ○ Rôles différenciés (un attaquant / un défenseur). ○ Rôles indifférenciés mais un des deux attaquants est avantagé au départ par sa position. ○ Rôles indifférenciés à égalité de chance (positions identiques au départ). 	<p>Unité 3</p> <ul style="list-style-type: none"> • <u>Espaces en ilots. 4 élèves par ilot.</u> • Finalité : immobiliser l'adversaire. • Evolution des rôles des combattants (idem Unité 2).
--	--	--

TERMINOLOGIE UTILISÉE POUR LES SITUATIONS

B : but, ce qu'il faut faire CR : critère de réussite, gain OR : organisation R : règles cad droits et devoirs E : évolutions ME Modalités d'exécution: critères de réalisation, conseils, exigences, comportement attendu
