

Définition de l'activité • 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 : ○ 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	Problèmes à résoudre • 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.
Enjeux de formation • 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.	Exigences minimales • 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	• Combat Remporter au moins un combat face à des adversaires différents (exclure l'adversaire du territoire)	• Combat Remporter au moins un combat face à des adversaires différents (adversaire sur le dos 3'' au moins une épaule au sol)	• Combat Remporter au moins un combat face à des adversaires différents (immobiliser l'adversaire sur le dos 5'', les épaules au sol)

RECOMMANDATIONS

Espace / matériel nécessaire : 1 tapis de 1m x 2m pour un combattant. - Deux types d'installation : - Un seul espace d'action : tapis regroupés en une seule surface. - Des espaces en ilots constitués par 2 à 4 tapis (2m x 2m minimum à 4m x 2m) - des espaces délimités sur un grand tapis Durée des combats : 30 à 60 sec maximum. - Tous les combats démarrent et s'arrêtent en même temps au signal. Sécurité - Les règles d'or pour combattre en confiance. A rappeler en début de chaque séance : - 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.	Organisation de la classe - Un espace commun d'action : 4 équipes : 2 s'affrontent et les 2 autres observent et « récupèrent » ou 4 équipes s'affrontent sur deux espaces. - Espaces par ilots 4 élèves : 2 s'affrontent et les 2 autres arbitrent et observent. - Pour chaque situation ou chaque évolution, le nombre d'affrontements - 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 La « Mise En Activité » (MEA) - 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 : - 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

Unité 1 <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.	Unité 2 - Espaces en ilots. 4 élèves par ilot. - Finalité : retourner et bloquer l'adversaire. - Evolution des rôles des combattants. - 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).	Unité 3 <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 ME Modalités d'exécution: critères de réalisation, conseils, exigences, comportement attendu	CR : critère de réussite, gain	OR : organisation	R : règles cad droits et devoirs	E : évolutions
--	---------------------------------------	--------------------------	---	-----------------------