

**Compétence attendue :**

S'engager loyalement et en toute sécurité dans un combat, en rechercher le gain par l'utilisation de contrôles et formes de corps sur un adversaire gardant ses appuis au sol.  
Assurer le comptage des points et le respect des règles de sécurité.

Connaissances	Capacités	Attitudes
<p><b>Du pratiquant :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· <i>Le vocabulaire spécifique : tombé, mise en danger, passage arrière, saisie, contrôle, forme de corps.</i></li> <li>· <i>Les règles de sécurité : la surface minimum, l'espace de sécurité entre les zones de combat, les actions et prises interdites, la position de l'arbitre.</i></li> <li>· <i>Les repères garantissant la chute en toute sécurité :</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ son sens dans l'espace d'évolution.</li> <li>○ le contrôle et les actions à réaliser durant le déséquilibre des deux lutteurs.</li> <li>○ l'obligation de conserver au moins un appui au sol du lutteur que l'on fait chuter.</li> </ul> </li> <li>· <i>Les principes d'action-réaction simples sur le corps de l'autre.</i></li> <li>· <i>Les sens favorables des déséquilibres pour réaliser des retournements et des décalages.</i></li> <li>· <i>La différence entre une saisie et un contrôle.</i></li> <li>· <i>Des contrôles et leurs combinaisons simples :</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ au sol : double ramassement de bras, simple ramassement de bras, ramassement de jambes ramassement de bras et jambes.</li> <li>○ debout : 2 jambes, 1 jambe, bras tête, bras dessus dessous.</li> </ul> </li> <li>· <i>Les principes d'efficacité liés aux actions fondamentales permettant le renversement de l'adversaire (formes de corps) en retournement au sol et en décalage debout.</i></li> <li>· <i>Les principes d'efficacité pour maintenir son adversaire sur le dos en position de tombé.</i></li> </ul> <p><b>Liées aux autres rôles :</b></p> <p>L'arbitre :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· <i>Le protocole et les commandements simples : « contact, stop ».</i></li> <li>· <i>Les principaux critères liés au savoir chuter et faire chuter sans risque, aux mises en danger et au tombé en combat.</i></li> <li>· <i>Un règlement simplifié (ex : « Lutte collègue » règlement officiel en UNSS) et l'association de la sanction en fonction de la gravité de la faute.</i></li> </ul> <p>Le juge :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· <i>La cotation et le comptage des points.</i></li> <li>· <i>Les critères permettant de juger de la validité d'une mise en danger, d'un tombé, d'un passage arrière conformément au règlement simplifié.</i></li> </ul>	<p><b>Du pratiquant :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· <i>Savoir chuter et faire chuter sans risque sur des décalages (sans projection), dans des directions différentes en construisant un équilibre du couple « attaquant /attaqué » pendant la chute jusqu'au sol.</i></li> <li>· <i>Apprécier les distances.</i></li> </ul> <p>En attaque :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· <i>Réduire la distance d'affrontement pour agir efficacement sur le corps de l'adversaire.</i></li> <li>· <i>Réaliser des contrôles simples sur le corps de l'adversaire au sol ou debout.</i></li> <li>· <i>Peser et fixer les appuis de l'adversaire pour le retourner au sol ou le renverser debout.</i></li> <li>· <i>Combiner des forces pour réaliser un retournement au sol ou un décalage debout.</i></li> <li>· <i>Au sol, réaliser des retournements dans l'axe longitudinal de l'adversaire.</i></li> <li>· <i>Debout à partir d'un contrôle, réaliser des décalages avants, latéraux et en rotation sur un déséquilibre en fonction de l'attitude donnée par l'adversaire.</i></li> <li>· <i>Contrôler et maintenir son adversaire sur le dos pour le tombé.</i></li> </ul> <p>En défense :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· <i>Se sentir en position de mise en danger ou de tombé.</i></li> <li>· <i>Se défendre en se libérant du contrôle adverse et en revenant à plat ventre.</i></li> </ul> <p><b>Liées aux autres rôles :</b></p> <p>L'arbitre :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· <i>Appliquer le protocole et les commandements.</i></li> <li>· <i>Se déplacer avec les lutteurs, réagir, parler fort pour diriger le combat.</i></li> <li>· <i>Intervenir de façon opportune et affirmée pour permettre une pratique sécuritaire en se positionnant pour empêcher les sorties de zones, les actions dangereuses et prises interdites.</i></li> </ul> <p>Le juge :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· <i>Identifier les prises contrôlées, le tombé, la mise en danger, le passage arrière.</i></li> <li>· <i>Mettre en relation les informations recueillies et les cotations simplifiées.</i></li> <li>· <i>Seconder l'arbitre dans ses prises de décision.</i></li> </ul>	<p><b>Du pratiquant :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· <i>Respecter l'éthique et le rituel de l'activité.</i></li> <li>· <i>Accepter le contact pr avec son adversaire.</i></li> <li>· <i>Accepter la confrontat les chutes.</i></li> <li>· <i>Respecter l'adversaire, l'arbitre, les décisions des juges.</i></li> <li>· <i>Etre attentif aux interventions de l'arbitre</i></li> <li>· <i>Maîtriser ses émotions actions liées à la confrontation</i></li> <li>· <i>Adopter une attitude combative et de fair-play lors des combats.</i></li> <li>· <i>Accepter les différente formes de travail (opposition coopération</i></li> </ul> <p><b>Liées aux autres rôles</b></p> <p>L'arbitre :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· <i>Etre rigoureux et vigila quant à la sécurité des lutteurs.</i></li> <li>· <i>Rester attentif en tout circonstances, sans se influencer par un tiers.</i></li> </ul> <p>Le juge :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· <i>Etre objectif et intègre rapport à la cotation de points des actions obse</i></li> </ul>

**Liens avec le socle :**

**Compétence 1 :** S'exprimer à l'oral en maîtrisant un vocabulaire précis et spécifique dans les échanges liés à l'arbitrage, au jugement et à l'observation.

**Compétence 6 :** Comprendre et mettre en oeuvre les conditions pour agir en sécurité. Comprendre l'importance du respect mutuel dans l'activité (respect de l'adversaire, de la décision d'un juge, d'un arbitre). Assumer les divers rôles sociaux (juge, arbitre, partenaire) pour permettre à ses camarades de progresser.

**Compétence 7 :** Prendre des initiatives, rechercher et expérimenter des solutions d'attaque et de défense adaptées à ses ressources. Fonctionner en petits groupes autonomes.

**Compétence attendue :**

Rechercher le gain d'un combat debout en exploitant des opportunités et en utilisant des formes d'attaques variées.  
Gérer collectivement un tournoi et observer un camarade pour le conseiller.

Connaissances	Capacités	Attitudes
<p><b>Du pratiquant :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Les repères sur l'adversaire (déplacements/replacements, actions/réactions, attitudes et postures) concernant les opportunités pour prendre un contrôle et réaliser une forme de corps.</li> <li>· Des formes de corps, dans des directions et des axes de rotations différents : <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Décalage avant (action de poussée devant et de tassement vers le bas).</li> <li>○ Décalage latéral (action de poussée latérale et de tassement vers le bas).</li> <li>○ Décalage en rotation (action autour de son axe longitudinal)</li> <li>○ Amener à terre (action en tirade vers soi).</li> <li>○ Passage dessous à genoux (action autour des épaules avec le corps de l'attaquant qui s'efface sous l'adversaire).</li> <li>○ Arraché bascule avec un genou au sol (action vers le haut combinée avec une action de bascule au niveau du contrôle).</li> </ul> </li> <li>· Les finales : costales et latérales.</li> <li>· Son point fort, son point faible et ceux de son adversaire (donnés après observation).</li> <li>· Les styles de luttes.</li> </ul> <p><b>Liées aux autres rôles :</b></p> <p>L'arbitre :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Les repères simples sur la passivité : fuite de tapis et recul du lutteur, attitude fermée du corps au sol.</li> </ul> <p>Le juge :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Les cotations des actions associées aux gestes et à la terminologie de l'arbitrage.</li> </ul> <p>L'observateur/conseiller :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Les indicateurs liés à l'action des lutteurs (les opportunités, contrôles et formes de corps).</li> <li>· Le point fort et le point faible du lutteur observé.</li> </ul> <p>L'organisateur/chronométrateur :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Les feuilles de match en poule et leur utilisation.</li> <li>· Les règles de chronométrage lors d'un combat.</li> </ul> <p><b>Liens avec le socle :</b></p> <p>Compétence 1 : S'exprimer avec clarté, précision et concision dans les échanges liés à l'arbitrage, à l'organisation d'un tournoi et aux observations.</p> <p>Compétence 3 : Exploiter des données chiffrées : rapports, pourcentages pour déterminer l'efficacité des tireurs et construire un projet d'attaque.</p> <p>Compétence 6 : S'investir avec rigueur dans les différents rôles sociaux pour permettre l'organisation d'un tournoi et les progrès des tireurs.</p> <p>Compétence 7 : Connaissance de soi, son point fort, son point faible. Rechercher, planifier, anticiper pour élaborer un projet d'action. Persévérer quel que soit le contexte.</p>	<p><b>Du pratiquant :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Savoir chuter et faire chuter sans risque sur des projections basses réalisées avec au moins un genou au sol pour l'attaquant.</li> <li>· Analyser ses résultats, repérer un point fort et un point faible de son adversaire pour élaborer en complicité avec l'observateur une stratégie de combat.</li> </ul> <p>En attaque :</p> <p>Passer d'une position de garde à un contrôle sur l'adversaire.</p> <p>Enchaîner les actions en réalisant des liaisons de contrôle simple debout et/ou au sol.</p> <p>Identifier le sens du déséquilibre adverse à partir du contrôle et des pressions de son corps en attaque ou en défense pour choisir une forme de corps adaptée.</p> <p>Exploiter des contrôles et des formes de corps variés sur l'adversaire pour l'amener au sol.</p> <p>Coordonner des actions de directions opposées avec les bras et les jambes.</p> <p>Enchaîner des actions d'attaques simples dans des sens et directions différentes selon les réactions adverses.</p> <p>Réaliser différentes finales à bon escient.</p> <p>Au sol surpasser son adversaire en exploitant son déséquilibre.</p> <p>En défense :</p> <p>Bloquer ou parer les attaques directes.</p> <p>Riposter par des passages arrière au sol.</p> <p><b>Liées aux autres rôles :</b></p> <p>L'arbitre :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Arbitrer en utilisant la gestuelle adaptée.</li> <li>· Détecter des attitudes passives simples des combattants.</li> </ul> <p>Le juge :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Communiquer avec l'arbitre pour confirmer une décision ou afficher son désaccord.</li> <li>· Tenir une feuille de score : marquer les points dans l'ordre, noter le résultat du combat.</li> </ul> <p>L'observateur/conseiller :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Identifier un point fort et un point faible chez l'adversaire pour conseiller un camarade.</li> <li>· Aider à l'élaboration d'une tactique appropriée en relation avec le repérage et l'exploitation des opportunités, les contrôles et formes d'attaques utilisées.</li> </ul> <p>L'organisateur/chronométrateur :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Organiser le tournoi et distribuer les rôles.</li> <li>· Déclencher et arrêter le chronomètre en fonction des commandements de l'arbitre.</li> </ul>	<p><b>Du pratiquant :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Maîtriser son engagement dans le combat.</li> <li>· Se montrer persévérant et offensif que soient l'adversaire et l'évolution du score.</li> <li>· Être à l'écoute de son adversaire pour utiliser sa force, sa vitesse et ses réactions.</li> <li>· Prendre en compte les remarques par l'observateur.</li> </ul> <p><b>Liées aux autres rôles :</b></p> <p>L'arbitre :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Se concentrer et rester attentif aux actions des lutteurs (fautes commises, sécurité).</li> <li>· Associer la gestuelle aux décisions prises.</li> <li>· Rester intègre et rigoureux dans les décisions.</li> </ul> <p>Le juge :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Assumer la responsabilité de son jugement et le justifier.</li> </ul> <p>L'observateur/conseiller :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Avoir une attitude réflexive sur la pratique de son camarade.</li> <li>· Être rigoureux dans ses observations.</li> </ul> <p>L'organisateur/chronométrateur :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Assurer de façon autonome, les rôles et les tâches proposés.</li> <li>· Être attentif au fonctionnement du dispositif et au déroulement des combats.</li> </ul>