PROTOCOLE DE RENCONTRE

JEUX DE LUTTE CYCLE 2

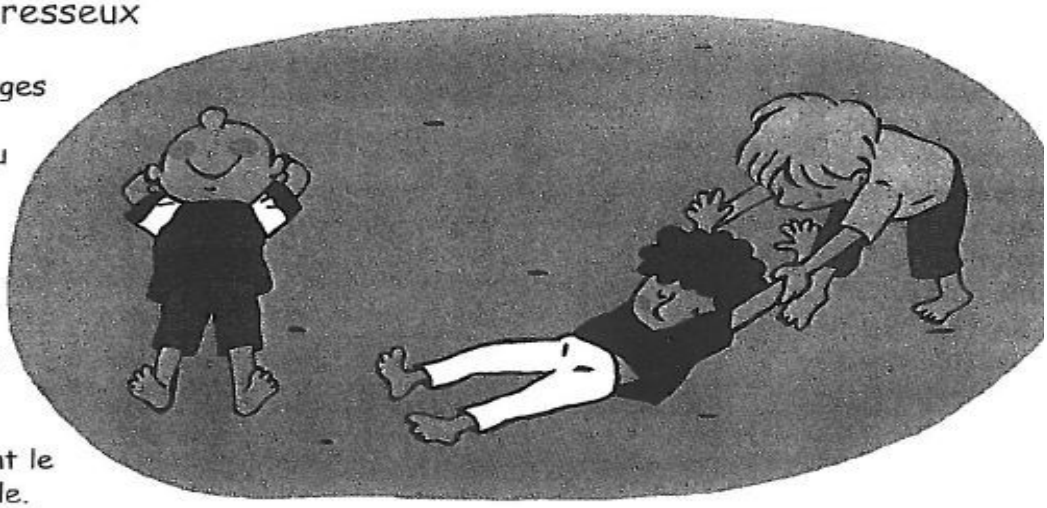
La rencontre est organisée en 2 parties.
La première est une mise en jeu collectif. Elle associe un groupe d'environ 12 élèves de gabarits relativement proches.
La partie 2 met les élèves en opposition duelle.
Les élèves sont associés par 4 de gabarits proches. Au cours de la rencontre les groupes de 4 restent stables sauf si un changement est nécessaire en raison d'un trop grand déséquilibre entre les élèves.
Une zone de combat est attribuée à chaque groupe. Les élèves sont alternativement lutteurs et arbitres.
La participation pour les élèves implique qu'un nombre suffisant de séances ait été conduit en classe pour leur permettre de s'engager en toute sécurité, en connaissance des situations et avec des acquis suffisants pour être rapidement actifs.

échauffement
Le temps d'échauffement sera conduit collectivement pendant une durée d'environ 15 minutes

partie 1 – situations de jeux collectifs

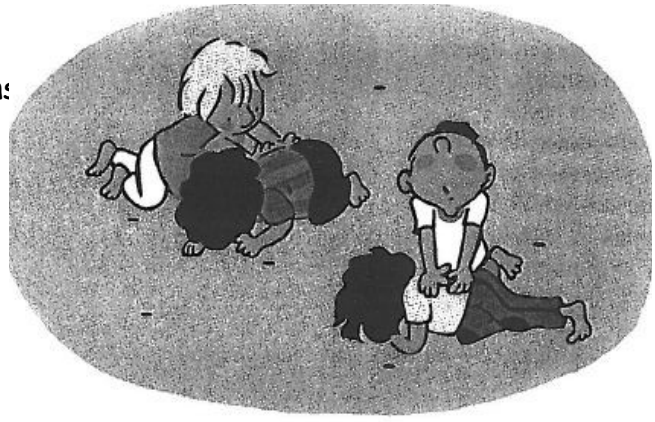
Les singes paresseux

Un groupe de singes paresseux s'est endormi au milieu d'une clairière. Les gardes forestiers vont les chercher en les traînant par les bras pour les ramener dans leur cabanne. Les singes se font le plus lourd possible.



Variable : Les singes cessent d'être paresseux et résistent au déplacement par des actions de bras et/ou de jambes.

2 - Les tortues (sous forme collective)



Les tortues sont à 4 pattes. Elles sont enfermées dans une zone limitée.
Les chasseurs sont à genou.
Ils doivent retourner les tortues sur le dos ; celles-ci cherchent à rester ventre à terre ou peuvent aussi s'échapper sans sortir des limites de la zone.
Variables
1 – Quand une tortue est retournée, elle reste immobilisée sur le dos. Le jeu s'arrête quand il n'y a plus de tortues à 4 pattes.
2 – Quand une tortue est retournée, elle peut être délivrée par une autre tortue, par simple toucher.

4 – Les poissons et les grenouilles

But des poissons : traverser une zone « rivière »en rampant (ventre au contact du sol)
But des grenouilles : empêcher les poissons de traverser la « rivière »
Les grenouilles peuvent saisir les poissons, les retenir, peser sur eux.

Partie 2

Les élèves sont regroupés par 4 de gabarits et de capacités proches.
A tour de rôle, les 4 lutteurs (1, 2, 3, 4) combattent et arbitrent.
Les statuts des 2 lutteurs sont indifférenciés ; ils doivent atteindre le même but.

Dans la durée de 30 minutes, les 4 lutteurs se rencontrent au moins une fois selon le modèle ci-dessous.

	Combat 1	Combat 2	Combat 3	Combat 4	Combat 5	Combat 6
Lutteurs	1 x 2	3 x 4	1 x 3	2 x 4	1 x 4	2 x 3
Arbitres	3 & 4	1 & 2	2 & 4	1 & 3	2 & 3	1 & 4

Il est possible de reprendre des combats qui ont déjà été organisés s'il reste du temps.
La situation est abordée à mi-hauteur, les 2 lutteurs doivent toujours avoir au moins un genou en contact avec le sol.
Chaque combat se déroule sur une durée de 1 minute à 1minute 15.

Situation 1

Lutte à mi-hauteur
Les 2 lutteurs sont à genou et se font face.
Au cours du combat, ils devront toujours avoir au moins un genou en contact avec le sol.
But : maintenir le partenaire en position « collé » pendant 3 secondes. (« collé » = omoplates maintenues au sol)

Barême
1 point = presque « collé »
2 points = « collé »

Désignation du vainqueur (par l'arbitre)
Le vainqueur est le lutteur qui a obtenu le plus de points. En cas d'égalité, l'arbitre désignera vainqueur celui qui aura eu le plus d'initiatives ou qui aura marqué le plus de fois les 2 points.

Situation 2

Lutte alternée : un lutteur à mi-hauteur / un lutteur debout

Position de départ
Un lutteur est mi-hauteur (à genou) face à un lutteur debout.
Celui qui est à mi-hauteur doit tout au long du combat avoir un genou en contact avec le sol.
But : amener le partenaire au sol et le maintenir en position « collé » pendant 3 secondes. (« collé » = omoplates maintenues au sol)

Le combat dure 2 fois 45 secondes. Les rôles sont inversés au terme des 45 secondes.
Le total des points est effectué à l'issue des 2 fois 45 secondes.

Situation de lutte

lutte à mi-hauteur

prénoms des lutteurs

lutteur A : ..... **lutteur B : .....**

lutteur C : ..... **lutteur D : .....**

mi-hauteur	**Lutteurs**				**Arbitres**	
Combat 1	**A**		**B**		C	D
	Points A*		Points B*			
	Total A		Total B			
Combat 2	**C**		**D**		A	B
	Points C*		Points D*			
	Total C		Total D			
Combat 3	**A**		**C**		B	D
	Points A*		Points C*			
	Total A		Total C			
Combat 4	**B**		**D**		A	C
	Points B*		Points D*			
	Total B		Total D			
Combat 5	**A**		**D**		B	C
	Points A*		Points D*			
	Total A		Total			
Combat 6	**B**		**C**		A	D
	Points B*		Points C*			
	Total B		Total C			

mi-hauteur	**Lutteurs**			
	A	B	C	D
Total de points				

* : noter au fur et à mesure que le combat se déroule les points obtenus par le lutteur en faisant des traits dans la case « Points ».

Les lutteurs devront se conformer à la règle d'or qui tient en 3 points :

- On ne fait pas mal
- On ne cherche pas à faire mal
- On ne se laisse pas faire mal

Situation de lutte

lutte alternée

prénoms des lutteurs

lutteur A : ..... **lutteur B : .....**

lutteur C : ..... **lutteur D : .....**

alternée	**Lutteurs**				**Arbitres**	
Combat 1	**A**		**B**		C	D
	Points A*		Points B*			
	Total A		Total B			
Combat 2	**C**		**D**		A	B
	Points C*		Points D*			
	Total C		Total D			
Combat 3	**A**		**C**		B	D
	Points A*		Points C*			
	Total A		Total C			
Combat 4	**B**		**D**		A	C
	Points B*		Points D*			
	Total B		Total D			
Combat 5	**A**		**D**		B	C
	Points A*		Points D*			
	Total A		Total			
Combat 6	**B**		**C**		A	D
	Points B*		Points C*			
	Total B		Total C			

mi-hauteur	**Lutteurs**			
	A	B	C	D
Total de points				

* : noter au fur et à mesure que le combat se déroule les points obtenus par le lutteur en faisant des traits dans la case « Points ».

Les lutteurs devront se conformer à la règle d'or qui tient en 3 points :

- On ne fait pas mal
- On ne cherche pas à faire mal
- On ne se laisse pas faire mal