

PROTOCOLE DE RENCONTRE

JEUX DE LUTTE CYCLE 3

La rencontre est organisée à partir de 3 situations.

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.

Les combats commenceront et s'achèveront simultanément ; un signal de début et de fin sera donnée depuis une table centrale de chronométrage.

Les combats d'une même situation ont tous une durée égale. Après une action qui amène un marquage de points, le combat peut reprendre s'il reste du temps de jeu.

Une feuille de suivi des combats et de notation des résultats accompagne chaque situation (voir ci-dessous). Pour faciliter le déroulement de la rencontre elle devra avoir fait l'objet d'un travail de compréhension avant la rencontre.

Chaque situation est proposée pendant une ½ heure. Au cours de ce temps, les élèves pratiquent le plus grand nombre possible de combats en suivant les indications données sur les feuilles de résultats. Il est possible que le temps ne permette pas de mettre en place la 3ème série.

Une participation active 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 suffisant pour

échauffement

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

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 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)

durée du combat : 1 minute à 1mn 15

Barème

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 à 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)

Durée : 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.

Barème

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 3

Lutte « libre »

Position de départ

Les 2 lutteurs sont debout et se font face.

But : amener le partenaire au sol et le maintenir en position « collé » pendant 3 secondes. (« collé » = omoplates maintenues au sol)

Les points sont marqués si le lutteur qui amène au sol son partenaire conserve la saisie en cours d'action.

Il ne peut pas y avoir de projection au sol, ni de lâcher au cours du mouvement.

Barème

1 point = amené au sol

2 points = presque « collé »

3 points = « collé »

durée du combat : 1 minute à 1mn 15

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	lutte alternée	lutte « libre »
--------------------	----------------	-----------------

(barrer les mentions inutiles)

prénoms des lutteurs

lutteur A :

lutteur B :

lutteur C :

lutteur D :

1ère série	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	Vainqueur combat 1 =		Vainqueur combat 2 =		Perdant combat 1 :	Perdant combat 2 :
	Points *....		Points *....			
	Total		Total			
Combat 4	Perdant combat 1 :		Perdant combat 2 :		Vainqueur combat 1 =	Vainqueur combat 2 =
	Points*		Points*			
	Total		Total			

2ème série	Lutteurs				Arbitres	
Combat 1	A		C		B	D
	Points A*		Points C*			
	Total A°		Total C°			
Combat 2	B		D		A	C
	Points B*		Points D*			
	Total B°		Total D°			
Combat 3	Vainqueur combat 1 =		Vainqueur combat 2 =		Perdant combat 1 :	Perdant combat 2 :
	Points*		Points *....			
	Total°		Total °.....			
Combat 4	Perdant combat 1 :		Perdant combat 2 :		Vainqueur combat 1 =	Vainqueur combat 2 =
	Points*		Points *....			
	Total°		Total °.....			

* : noter au fur et à mesure que le combat se déroule les points obtenus par le lutteur

° : faire le total des points à la fin du combat

3ème série	Lutteurs				Arbitres	
Combat 1	A		D		B	C
	Points A*		Points D*			
	Total A°		Total D°			
Combat 2	B		C		A	D
	Points B*		Points C*			
	Total B°		Total C°			
Combat 3	Vainqueur combat 1 =		Vainqueur combat 2 =		Perdant combat 1 :	Perdant combat 2 :
	Points*		Points*			
	Total °		Total°			
Combat 4	Perdant combat 1 :		Perdant combat 2 :		Vainqueur combat 1 =	Vainqueur combat 2 =
	Points *....		Points *....			
	Total°		Total°			

*: noter au fur et à mesure que le combat se déroule les points obtenus par le lutteur

° : faire le total des points à la fin du combat