


Compétence au cycle 3 : Conduire et maîtriser un affrontement collectif ou interindividuel		Nom du jeu : Lutte libre	Activité : Jeux de lutte
Objectif d'apprentissage : amener son adversaire au sol pour l'immobiliser			
Descriptif de la tâche :			
But	Mettre son adversaire sur le dos et le maintenir 5 secondes dans un combat de 30 secondes.		
Dispositif	Dans une salle, dans laquelle des tapis de sol ont été installés, définir un périmètre d'évolution et répartir les élèves en triplète (deux combattants et un arbitre). Les participants doivent alterner les rôles. Les combattants sont pieds nus, à genoux, et face à face. L'arbitre est debout, en retrait. Veiller à la tenue (vêtements souples et non fragiles, pas de bijoux).		
Consigne	Au signal, les combattants se serrent la main, doivent saisir leur adversaire, l'amener sur le dos (les 2 épaules au sol) et le maintenir pendant 5 secondes. A la fin du combat, les adversaires se saluent à nouveau. L'arbitre fait respecter les 3 règles d'or : ne pas faire mal / ne pas se faire mal / ne pas se laisser faire mal.		
Critères de réussite	Pour les combattants : maintenir son adversaire au sol 5 secondes. Pour l'arbitre : se faire respecter et ne pas attendre l'approbation de l'adulte pour prendre une décision.		



Comportements attendus	Difficultés rencontrées	Conseils pour progresser
-comprendre qu'il faut attaquer tout en se défendant -respecter les décisions de l'arbitre -anticiper les actions de l'adversaire -accepter le déséquilibre et la chute -diversifier les stratégies d'attaque / de défense	<u>Le combattant :</u> -ne parvient pas à déséquilibrer son adversaire → -ne bloque pas les épaules de manière efficace - ne sait pas résister pour conserver son équilibre → <u>L'arbitre :</u> -n'impose pas ses décisions →	-travailler les verbes d'action (pousser, tirer, retourner, maintenir au sol..) en ateliers décrochés -organiser un combat de coqs en binôme, en position accroupie -travailler en classe les ordres à utiliser lors du combat

Trame de variance	
Simplifier : -réduire le temps d'immobilisation (2 secondes) -accepter d'immobiliser une seule épaule -dissocier les 2 statuts (attaquant ou défenseur) et jouer 2 parties en changeant de rôle	Complexifier : -augmenter le temps de combat -position de départ assis, dos à dos, voire debout (attention à la morphologie des combattants) -l'arbitre gère le combat en autonomie (début, fin et proclamation du résultat)
Sécurité - ne jouer que sur des tapis - enseignant placé de manière à surveiller les saisies - ne pas saisir la tête	Evaluation l'élève sait : -saisir, déséquilibrer et maintenir