

Compétence		<b>Coopérer et s'opposer individuellement et collectivement</b>		
Logique interne				
Activité support		<b>Jeux de lutte : activité sociale de référence : lutte, judo</b>		
<i>Depuis la maternelle</i>		10 h pratique effective	Après 20 h de pratique effective	Après 30 h de pratique effective
Ce que disent les programmes de la compétence dans l'APS		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Agir sur son adversaire pour l'immobiliser</li> <li>• Amener son adversaire au sol pour l'immobiliser</li> <li>• Accepter le combat, connaître et respecter les « règles d'or » (ne pas faire mal, ne pas se faire mal, ne pas se laisser faire mal)</li> <li>• Connaître et assurer des rôles (attaquant, défenseur, arbitre)</li> </ul>		
Ce que disent les progressions de la compétence		Rencontrer un adversaire dans des jeux d'opposition duelle : développer des stratégies comme attaquant ou comme défenseur, comprendre qu'il faut attaquer tout en se défendant ( réversibilité des situations vécues )		
Compétence dans l'APS attendue		Est capable : - d'identifier des rôles différents dans une même phase de jeu Ce qui veut dire qu'à tout moment un élève peut dire quel rôle il occupe à l'instant T	Est capable : - de jouer des rôles différents dans une même phase de jeu L'élève sait quand il change de rôle dans le temps de jeu	Est capable : - de jouer des rôles différents dans une même phase de jeu - d'adapter son action à celle de ses partenaires et celle des adversaires L'élève sait quand il change de rôle et quel est son rôle à ce moment
Ressources à développer	Motrices	<p>En tant qu'attaquant :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Saisir l'adversaire, le déséquilibrer, le retourner, l'immobiliser et le maintenir au sol sur le dos pendant 3 secondes (départ à genoux)</li> </ul> <p>En tant que défenseur :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Se dégager d'une immobilisation</li> <li>- Se libérer des saisies</li> <li>- Reconstruire ses appuis en fonction des déséquilibres pour ne pas se laisser retourner</li> </ul>	<p>Comme attaquant (départ à genoux) :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Approcher, saisir l'adversaire</li> <li>- Déséquilibrer l'adversaire pour l'amener sur le dos et le maintenir pendant 5 secondes</li> </ul> <p>Comme défenseur (départ à genoux) :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Résister pour conserver ou retrouver son équilibre</li> <li>- Tenter de se dégager d'une immobilisation</li> </ul>	<p>Comme attaquant (départ au sol ou debout) :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Saisir l'adversaire, utiliser sa force et des changements d'appuis pour le déséquilibrer, accompagner sa chute</li> <li>- Accepter le déséquilibre et la chute</li> <li>- Retrouver rapidement des appuis pour résister et rester sur le ventre</li> <li>- Reprendre un instant le rôle d'attaquant</li> <li>- Anticiper sur l'action de l'attaquant</li> <li>- Accepter de se déséquilibrer pour mettre l'adversaire en difficulté</li> <li>- Gérer ses efforts, changer le rythme de ses actions au cours du combat</li> </ul> <p>Comme défenseur (départ au sol ou debout) :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Se dégager le plus rapidement possible</li> <li>- Utiliser le déséquilibre de l'adversaire pour prendre momentanément le dessus</li> </ul>

	Méthodologiques		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Dans un combat à 2, agir sur l'adversaire au sol, pour le contrôler, l'obliger à se retourner sur le dos et l'immobiliser pendant 3 secondes</li> <li>Apprendre à tomber et à accompagner la chute</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Dans un combat, alterner les rôles d'attaquant et de défenseur. En tant qu'attaquant, amener son adversaire au sol et le maintenir immobilisé sur le dos pendant 5 secondes</li> <li>En tant que défenseur : ne pas se laisser immobiliser, garder une position ventrale</li> </ul>
	Connaissances	Comprendre et appliquer les règles de sécurité : rester sur le tapis, ne pas se laisser faire mal, ne pas faire mal à l'autre, respecter les codes Comprendre une règle : la contrainte du jeu Maîtriser la notion d'opposition Etre capable de justifier les raisons du gain, de manière générale, et pour soi		
		En tant qu'arbitre : <ul style="list-style-type: none"> <li>Arrêter le combat quand la règle n'est pas respectée ou à la sortie de l'espace de combat ;</li> <li>Déclarer qui est vainqueur du combat.</li> </ul>	En tant qu'arbitre : <ul style="list-style-type: none"> <li>Connaître, rappeler, faire respecter les règles d'or.</li> <li>Co-arbitrer avec un adulte</li> </ul>	En tant qu'arbitre : <ul style="list-style-type: none"> <li>Arbitrer seul</li> <li>Etre vigilant au niveau de la sécurité</li> </ul>
Evaluation / situation de référence.	<p><i>Dispositif</i> : Ventradeau</p> <p><i>But</i> : passer derrière l'adversaire</p> <p><i>Critère de réalisation</i> : dès que le ventre d'un lutteur touche le dos de l'adversaire</p> <p><i>Position de départ</i> : debout, les lutteurs face à face, sans contact</p> <p><i>Indicateur de réussite</i> : deux réussites pour trois assauts chronométrés</p>	<p><i>Dispositif</i> : La béquille</p> <p><i>But</i> : faire chuter l'adversaire</p> <p><i>Critère de réalisation</i> : dès qu'un troisième appui (autre chose que les deux pieds) touche le sol</p> <p><i>Position de départ</i> : debout, les lutteurs face à face, se tenant par les avant bras</p> <p><i>Indicateur de réussite</i> : deux réussites pour trois assauts chronométrés</p>		<p><i>Dispositif</i> : Même pas mal</p> <p><i>But</i> : faire tomber son adversaire et lui plaquer les épaules (omoplates) au sol</p> <p><i>Critère de réalisation</i> : épaules plaquées au sol pendant une seconde, les prises étant autorisées que de la ceinture vers le haut du corps</p> <p><i>Position de départ</i> : debout, les lutteurs face à face, sans contact</p> <p><i>Indicateur de réussite</i> : deux réussites pour trois assauts chronométrés</p>