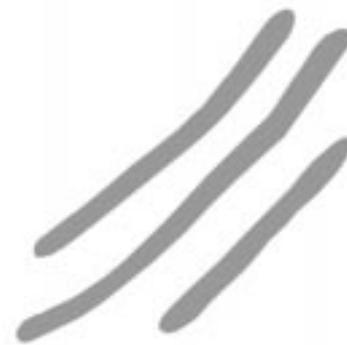


ACTIVITÉS

PHYSIQUES DE COMBAT



Les activités physiques de combat à mains nues regroupent différentes formes de lutte (judo, lutte gréco-romaine, lutttes folkloriques, etc.) et différentes formes de boxe (boxe anglaise, boxe française, karatedo, etc.). La spécificité de ces pratiques, qui associent l'affirmation de soi et le respect mutuel, réside dans les situations d'affrontement qu'elles organisent et dans la sollicitation prioritaire des ressources affectives, cognitives et relationnelles.

La programmation des activités physiques de combat en milieu scolaire a pour objet de permettre à l'élève :

- de développer des techniques spécifiques ;
- de renforcer la confiance en soi et la volonté de vaincre dans le respect de l'éthique du combat ;
- de maîtriser les facteurs émotionnels ;
- de construire des projets d'action et de les adapter aux variations du rapport de forces.

CLASSE DE 6^e

LUTTE ET JUDO

I - Mise en œuvre

A. Présentation, orientation, dominante ■

En classe de 6^e, une priorité a été donnée aux formes de lutte ; ce choix prend en compte la sécurité des élèves. Il se justifie par les larges possibilités d'intervention offertes à chaque enseignant en matière d'aménagement des situations et de gestion de l'intensité des affrontements. La durée de l'enseignement (dix heures de pratique effective) et les objectifs poursuivis lors d'un premier cycle impliquent que les approches utilisées privilégient les points communs entre les formes pourtant distinctes que sont le judo et la lutte. La spécificité de ces pratiques fera l'objet des cycles d'apprentissages ultérieurs. De la même façon, diverses formes de boxe ou d'assaut avec arme pourront être abordées par la suite. Leur étude bénéficiera alors de l'expérience du combat acquise par l'élève lors de son premier contact avec les activités d'opposition.

B. Contexte et conditions d'apprentissage

En classe de 6^e, l'initiation au combat intègre les apports des situations de confrontation et de coopération dans lesquels

chacun est tantôt adversaire, tantôt partenaire. En effet, les progrès de l'attaquant étant liés à ceux du défenseur, l'alternance des rôles ainsi que des contextes entre duel et duo est un facteur important de l'acquisition des compétences.

L'aménagement des conditions de l'affrontement est organisé par la prise en compte progressive du règlement sportif ainsi que par la mise en place d'un rapport de forces raisonné et évolutif. Il contribue au développement de la dimension éducative et à la mise en œuvre de projets d'action. Dans cette perspective, il est souhaitable que les compétences des jeunes combattants soient évaluées en tenant compte de la diversité des adversaires (tout en maintenant des écarts de poids raisonnables).

Au sol, contrôler et immobiliser se définissent dans le cadre d'un assaut respectueux des exigences de la sécurité et du règlement. L'appréciation peut cependant s'effectuer soit lors d'un combat libre, soit lors d'une situation d'opposition aménagée par l'enseignant. Le décompte de l'ensemble des avantages marqués ou subis pendant l'affrontement permet alors de valoriser le plus fort comme le plus faible.



Le lieu (dojo, gymnase, etc.) et la mise à disposition ou l'absence de tenue spécifique (*judogi*, maillots, chaussures) influencent les contenus proposés par l'enseignant. L'approche globale qui fonde le premier cycle peut donc être infléchie en fonction des conditions de travail, soit vers le judo, soit vers la lutte dans les domaines liés au rituel, au règlement, à la terminologie, etc.

Dans les activités d'opposition, le débutant est principalement confronté à des problèmes techniques et à des problèmes affectifs. Celui qui craint de tomber traduit son inquiétude ou

son angoisse par des comportements négatifs qui contrarient ses possibilités de progression, comme celles de ses partenaires. Ainsi, quelle que soit l'activité de référence, l'utilisation d'un tapis de judo, en raison de sa fermeté, impose-t-elle que chacun effectue l'apprentissage des chutes. Le respect de la dimension culturelle du combat debout et la nécessité d'assurer la sécurité des élèves impliquent alors qu'une attention particulière soit portée au «savoir chuter» et au «savoir projeter». En effet, si l'élève peut, sans aucun risque, combattre librement au sol, une maîtrise minimale des chutes et des projections est nécessaire pour le combat debout.

II - Compétences spécifiques à acquérir

A. Situation et conditions de réalisation ■

Les compétences retenues en illustration ont été choisies en raison de leur complémentarité ; elles s'expriment dans des situations d'opposition aménagées par l'enseignant. Les conditions de réalisation, de même que des indications sur les éléments de progressivité, sont précisées pour chacun des exemples.

Les acquisitions par les élèves s'effectuant de façon simultanée, l'ordre de présentation n'est pas un ordre hiérarchique.

B. «De ce qui se fait à ce qu'il y a à faire»

1. Conduites initiales des élèves, indicateurs de fin d'étape

L'attitude spontanée du débutant est dictée par l'inquiétude qu'il manifeste et par la nécessité qu'il éprouve de préserver son équilibre et de se défendre. Son acceptation du combat se traduit par une transformation des comportements qui s'orientent vers l'attaque et la prise en compte des actions de l'adversaire.

L'objectif poursuivi lors du niveau initial peut être considéré atteint lorsque les jeunes combattants n'agissent plus comme deux entités séparées, centrées sur la protection de soi, mais forment un couple en interactions dans lequel chacun cherche à créer ou à exploiter des opportunités offensives tout en se conformant aux règles et à l'éthique du combat.

Debout, à la fin du cycle d'apprentissage, l'élève de 6e doit être capable, en situation de partenariat ou d'opposition modérée (de type *randori* souple en judo) :

- de subir une chute «sans se faire mal» et «sans avoir peur» sur une projection de faible amplitude vers l'avant ou vers l'arrière ;
- d'exécuter ce type de projection en contrôlant la chute de son partenaire.

2. «Ce qu'il y a à faire» : compétences spécifiques

a. Contrôler et immobiliser son adversaire au sol

L'acquisition de la compétence visée repose sur deux aspects indissociables :

- d'une part, le lien que l'élève doit construire entre la situation dans laquelle débute l'affrontement et la technique d'immobilisation finale ;
- d'autre part, la qualité d'exécution des actions réalisées.

Exemples de situations communes au judo et à la lutte



© Claude Fraudet

Exemples de thèmes

«Immobiliser un adversaire qui cherche à atteindre une zone» (exemple d'évolution : «le retourner pour le mettre à plat dos» puis «le maintenir à plat dos»...).

«Utiliser le poids du corps, priver l'adversaire de ses possibilités de déplacement.»

«Se dégager d'un contrôle, d'une immobilisation.»

Les gestes dangereux (coups, prise de la tête seule, torsion des articulations, etc.) étant formellement interdits, le combat au sol ne pose pas de problème de sécurité particulier. Il permet

à l'enseignant de mettre rapidement en place des situations d'affrontement libre selon des thèmes choisis.

b. Chuter et faire chuter sans risque

L'apprentissage de la chute se heurte à des obstacles d'ordre psychologique. Plusieurs critères sont à prendre en considération pour acquérir les gestes techniques adéquats et dédramatiser le fait de tomber :

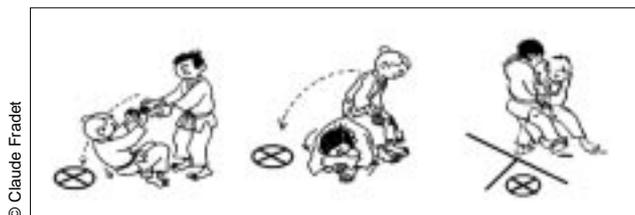
- la hauteur de chute est élevée progressivement ;
- le mode de projection est issu de situations qui gagnent en amplitude et en intensité et se rapprochent des gestes techniques ;
- l'initiative de la chute est donnée puis retirée à celui qui tombe.

Chuter et faire chuter sans risque sont ainsi appris conjointement. Les phases statiques en partenariat évoluent vers des phases dynamiques exécutées dans le cadre d'une opposition raisonnée.

Illustration par des situations d'apprentissage en judo



Chute vers l'avant



Chute vers l'arrière

Avec des élèves débutants, il convient, pour des raisons de sécurité et de latéralisation, que l'apprentissage soit effectué de façon indifférenciée à droite et à gauche.

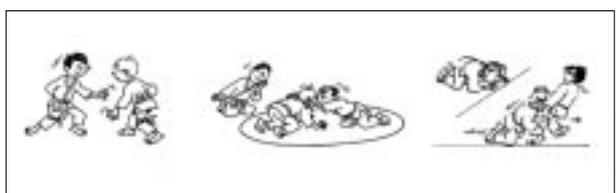
c. Accepter la confrontation et réaliser des actions offensives

En classe de 6e, l'engagement dans une confrontation physique, le respect de l'adversaire et du résultat sont des buts prioritaires. Bien que cette compétence relève du domaine comportemental plus que des acquisitions techniques, son importance ne peut être ignorée, car la dimension affective est un facteur essentiel de l'implication de l'élève dans les activités de combat. L'enseignant doit, en priorité, mettre l'accent sur l'attitude offensive, la qualité des actions entreprises et l'investissement personnel plus que sur la recherche d'une victoire ou de toute autre forme de domination. En présence de jeunes débutants, l'efficacité ne peut posséder qu'une valeur très relative.

L'utilisation de formes jouées favorise l'acceptation du corps à corps. Les différentes étapes à franchir passent par :

- la réduction de la distance d'affrontement (jeux d'esquive, d'évitement) ;
- l'acceptation du contact physique (jeux en corps à corps) ;
- l'augmentation progressive du niveau d'opposition (jeux de conquête d'engins, de conquête de territoire, luttres folkloriques).

Exemples de situations communes au judo et à la lutte



La mise en œuvre d'actions techniques offensives et défensives (luttres à thèmes au sol puis debout) vient ensuite compléter l'apprentissage. À ce stade, l'expérience du combat s'effectue dans une durée qui doit être suffisante sans être éprouvante (1 minute 30 à 2 minutes) afin que l'élève prenne très tôt conscience de la nécessité de gérer ses ressources en fonction du temps et de l'évolution du rapport de forces.

III - Contenus

«CE QU'IL Y A À FAIRE» : COMPÉTENCES SPÉCIFIQUES	«CE QU'IL Y A À FAIRE POUR FAIRE»	QUELQUES REPÈRES SUR L'ACTIVITÉ DE L'ÉLÈVE
<ul style="list-style-type: none"> • Contrôler et immobiliser son adversaire au sol. 	<p>Pour l'attaquant :</p> <ul style="list-style-type: none"> • se placer ; • fixer son adversaire ; • crocheter un bras, une jambe ; • utiliser une tirade ou une poussée de l'adversaire : – pour contrôler ; – pour retourner ; – pour immobiliser (finales costales en lutte, formes de <i>gesa gatame</i> en judo ; finales latérales en lutte, formes de <i>shiho gatame</i> en judo). <p>Pour le défenseur :</p> <ul style="list-style-type: none"> • se déplacer : – pour se protéger ; – pour se dégager : – d'un contrôle ; – d'une immobilisation. 	<ul style="list-style-type: none"> • Prendre des appuis stables au sol. • Concentrer sa force d'appui sur l'adversaire. • Pousser un adversaire qui tire. • Tirer un adversaire qui pousse. • Provoquer une rotation grâce à un crochet sur un bras, sur une jambe. • Contrôler le haut du corps de l'adversaire. • Abaisser son centre de gravité. <ul style="list-style-type: none"> • Être actif en défense. • Fermer les angles d'attaque. • S'éloigner de son adversaire.

La force physique et le poids sont, chez le débutant, les principaux facteurs d'efficacité. Dans l'apprentissage des contrôles et des immobilisations, l'enseignant doit permettre à l'élève de transformer ses actions dans le sens du meilleur rendement, c'est-à-dire en agissant dans la direction où il rencontre le moins d'opposition ou en utilisant la force de son adversaire. L'élève développe alors des comportements qui lui

permettent de placer efficacement son corps en fonction des objectifs qu'il se donne. Pour effectuer (ou empêcher) un retournement, il apprend à créer ou à interdire les rotations de l'adversaire au moyen de points de fixation et de crochets.

En situation de défense, il construit des parades en préservant sa stabilité, en fermant les angles d'attaque, en se déplaçant pour s'éloigner de son adversaire ou lui faire face.

«CE QU'IL Y A À FAIRE» : COMPÉTENCES SPÉCIFIQUES	«CE QU'IL Y A À FAIRE POUR FAIRE»	QUELQUES REPÈRES SUR L'ACTIVITÉ DE L'ÉLÈVE
<ul style="list-style-type: none"> • Chuter et faire chuter sans risque. 	<p>Pour celui qui chute :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Frapper le tapis au moment de la chute : – à l'issue d'une projection vers l'avant ; – à l'issue d'une projection vers l'arrière. <p>Pour celui qui projette :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Préparer son action («déséquilibrer»). • Se placer pour projeter : – après avoir effectué un demi-tour (tour de hanche en tête en lutte..., <i>koshi guruma</i> en judo) ; – en restant de face (chassé intérieur, extérieur en lutte ; <i>o uchi gari</i>, <i>o soto gari</i> en judoé). • Assurer la chute du partenaire. 	<ul style="list-style-type: none"> • Frapper du bras (ou des deux bras) quand le dos touche le sol (angle bras-tronc optimal, environ 45°). • Rentrer le menton pour protéger la nuque. • Rester souple, ne pas se raidir. <ul style="list-style-type: none"> • Par la saisie, agir sur le corps du partenaire : – pour le déséquilibrer vers l'avant ou le fixer sur l'arrière ; – pour le tirer ou le pousser dans la direction du déséquilibre choisi. • Abaisser son centre de gravité. • Projeter dans la zone de chute. • Rester stable sur ses appuis. • Contrôler la chute en retenant le bras du partenaire.

Les projections vers l'avant par enroulement (jambes écartées pour abaisser le centre de gravité et ne pas solliciter la colonne vertébrale) sont abordées en premier car :

- elles procurent un sentiment de sécurité à l'élève qui chute (conservation des repères visuels, contrôle de la projection renforcé) ;
- elles facilitent l'apprentissage des chutes vers l'arrière.

Chuter et projeter sans risque ne constituent pas, à proprement parler, des compétences à évaluer par l'enseignant mais, plus exactement, un savoir pratique que l'élève doit nécessairement posséder pour envisager des acquisitions ultérieures, c'est-à-dire l'utilisation des déplacements de l'adversaire et la création d'opportunités favorables aux attaques directes.

«CE QU'IL Y A À FAIRE» : COMPÉTENCES SPÉCIFIQUES	«CE QU'IL Y A À FAIRE POUR FAIRE»	QUELQUES REPÈRES SUR L'ACTIVITÉ DE L'ÉLÈVE
<ul style="list-style-type: none"> • Accepter la confrontation et réaliser des actions offensives. 	<ul style="list-style-type: none"> • Créer des opportunités d'attaque. • Utiliser les déplacements de l'adversaire. • Connaître et appliquer le règlement (sécurité, règles relatives aux actions décisives). • Contrôler ses actions et ses émotions. • Respecter son adversaire et le rituel du combat. 	<ul style="list-style-type: none"> • Ne pas refuser le contact. • Adopter une attitude offensive. • Se déplacer pour créer des opportunités. • Chercher à utiliser la force et les déplacements de son adversaire. • Combattre pendant toute la durée de l'affrontement. • Arbitrer un combat et faire appliquer les règles essentielles. • Accepter de s'opposer quel que soit son adversaire. • Accepter les décisions de l'arbitre et le résultat du combat.

En classe de 6e, «savoir combattre», c'est, en toute sécurité, accepter la confrontation physique et développer une attitude offensive et contrôlée. Cette compétence s'apprécie selon des aspects quantitatifs (points marqués, points subis), mais également à partir d'autres facteurs qui relèvent :

– d'une part, de l'attitude combative (pertinence et fréquence des attaques) ;

– d'autre part, de l'application concrète de connaissances relatives à l'activité (sécurité, arbitrage des actions décisives, aspects culturels, rituel, terminologie, etc.) et aux principes essentiels qui fondent l'éthique du combat (respecter l'adversaire, gagner ou perdre en conservant le contrôle de soi, etc.).

IV - Des compétences spécifiques aux compétences générales

Les activités physiques de combat valorisent une éthique qui donne au respect des lieux et des personnes une position centrale. Les compétences recherchées renvoient à des techniques et à une maîtrise de soi qui font obstacle aux comportements impulsifs et à la violence. Les situations vécues par l'élève le poussent à exprimer sa volonté de vaincre tout en lui imposant des rituels et des règles partagés par ceux qui, comme lui, poursuivent le même objectif. L'expérience de la confrontation physique développe ainsi une affirmation et un contrôle de soi définis en fonction d'un environnement humain et d'un code de comportement. L'apprentissage du combat s'inscrit et contribue de la sorte à la connaissance qu'acquiert l'élève de 6e des principes de la citoyenneté.

Éléments de bibliographie

- Badreau J., Barbot A., «Sports de combat de préhension en éducation physique», in *Éducation physique et didactique des APS*, Châtenay-Malabry, AEEPS, 1990, pp. 124-133.
- Brousse M., «Enseignement du judo et EPS», in *Revue EPS*, n° 228, mars-avril 1991, pp. 37-41.
- Eichelbrenner D., *52 jeux de lutte*, Éditions Revue EPS, 1990, p. 32.
- Ray D., Rimet D., «Activité de lutte», in *Spirales*, n° 1, 1986, pp. 71-102.
- Des jeux d'opposition à la lutte - collège*, FFL, 1993.
- Méthode française d'enseignement du judo-jujitsu*, FFJDA, 1990.

LUTTE ET JUDO

I - Mise en œuvre

A. Présentation, orientation, dominante ■

L'étape qui correspond au cycle central prolonge l'approche globale vécue en classe de 6e par un enrichissement des possibilités techniques et tactiques en situation de combat. Après s'être exercé, durant la phase d'initiation, à «**combattre sans risque**», l'élève accède à un second niveau lors duquel il apprend à «**construire l'offensive**».

Dans la continuité des exemples choisis pour accompagner le programme de 6e, les formes de lutte serviront de support d'illustration. On remarquera cependant que les compétences retenues peuvent, de la même façon, être déclinées dans les différents styles de boxe.

B. Contexte et conditions d'apprentissage

L'approfondissement des compétences donne au combat debout une place croissante conforme à la dimension culturelle des activités choisies en référence. Minorées dans un

premier temps pour des raisons de sécurité au profit du combat au sol, les techniques de projection ou d'amener à terre font l'objet d'un apprentissage plus spécifique. Afin de réaliser cet objectif, l'enseignant devra vérifier que les acquisitions visées en classe de 6e sont suffisamment maîtrisées pour permettre cette progression.

Les problèmes affectifs non complètement résolus constituent un handicap réel. Il peut donc être nécessaire ou même indispensable de revenir sur certains des aspects évoqués lors du premier niveau, en particulier en ce qui concerne le «savoir combattre» et le «savoir chuter et faire chuter sans risque».

Le contexte et les conditions d'apprentissage sont analogues à ceux définis pour la classe de 6e. Les points de similitude résident dans la complémentarité des situations d'opposition et de partenariat et dans l'alternance des jeux de rôles entre attaquant et défenseur. La différence essentielle tient au développement et à l'enrichissement, en termes de complexité et de difficulté, des thèmes technico-tactiques qu'utilise l'enseignant pour élaborer les situations qu'il propose.

II - Compétences spécifiques à acquérir

A. Situation et conditions de réalisation ■

«Attaquer de façon variée» et «enchaîner ses attaques selon la réaction de l'adversaire» sont les deux exemples retenus pour servir d'illustration au programme du cycle central. Le choix de ces compétences spécifiques se justifie par :

- leur rôle fondamental dans l'élaboration des schémas tactiques ;
- leur expression concrète, dans chacun des secteurs spécialisés du judo et de la lutte que sont le combat debout et le combat au sol ;
- leur importance, qu'il s'agisse des formes de lutte ou des formes de boxe.

Comme pour la classe de 6e, les conditions de réalisation, de même que les indications nécessaires sur les éléments de progressivité, sont précisées pour chacune des compétences. L'ordre de présentation n'est pas un ordre hiérarchique ; cependant, des relations existent entre des acquisitions qui se renforcent réciproquement. «Enchaîner des actions» n'est

possible que grâce à une maîtrise minimale de celles-ci. L'approche technique est perçue comme un ensemble de solutions aux problèmes que pose l'adversaire. Dès lors, la variété des attaques et leur association dans des enchaînements visant à poursuivre l'offensive constituent un socle fondamental qui permet au combattant de prendre les décisions qu'il juge appropriées au contexte de l'affrontement.

B. «De ce qui se fait à ce qu'il y a à faire»

1. Conduites initiales des élèves, indicateurs de fin d'étape

En fin de premier cycle, les compétences acquises par l'élève lui ont permis d'adopter un comportement plus offensif que défensif. Cependant, sa conduite en situation d'affrontement debout se caractérise généralement par des attaques exécutées de face (action sur les jambes) qui restent peu fréquentes, souvent semblables et très rarement enchaînées.

Les actions musculaires sont peu dissociées (pas d'indépendance des hanches et des épaules) et les déplacements s'effectuent dans un espace réduit, sans changement de rythme.

L'objectif poursuivi lors du second niveau peut être considéré atteint lorsque les attaques gagnent en régularité et en variété (avec notamment des attaques effectuées en tournant le dos). Une action exécutée «dans le temps» signifie alors que le déclenchement des attaques s'effectue sur la base des sensations transmises par la saisie ou le contact. Cette étape permet l'élaboration et, pour les meilleurs élèves, l'adaptation de projets d'actions fondés sur l'identification et l'analyse des points forts et des points faibles de l'adversaire.

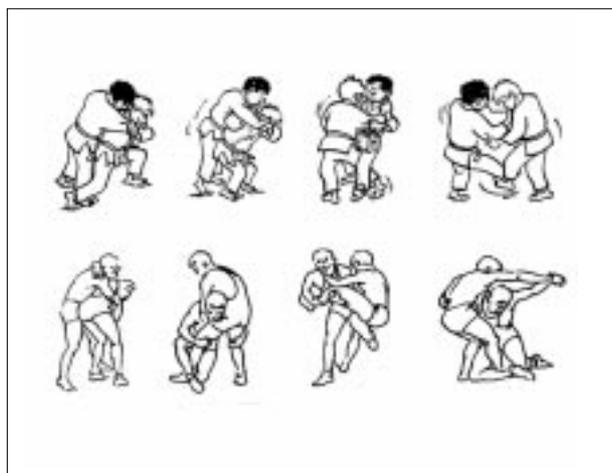
2. «Ce qu'il y a à faire» : compétences spécifiques

a. Attaquer de façon variée

Lors du cycle initial, l'apprentissage des formes de projection est resté lié à celui des chutes et à l'utilisation des déplacements d'un «partenaire/adversaire». Dans une seconde étape, l'élève doit apprendre à réaliser, en situation d'opposition, des formes variées qui illustrent différentes manières :

- de projeter ou d'amener à terre (debout) ;
- de contrôler et d'immobiliser (au sol).

Exemples communs au judo et à la lutte dans le combat debout



Attaques de face, attaques en tournant le dos
Attaques en double appui, attaques sur un seul appui

Debout, l'acquisition de ces «formes de corps» a pour objet la sélection de réponses adaptées en fonction des caractéristiques de l'adversaire, c'est-à-dire :

- de sa morphologie (adversaire plus grand, plus petit, plus lourd, plus léger, etc.) ;
- de son attitude (jambes serrées, écartées, bras tendus, corps fléchi, etc.) ;
- de ses déplacements (rapides, lents, avancée, recul, etc.).

Ces critères peuvent être considérés, à ce niveau, comme autant d'éléments permettant d'identifier les points forts et les

points faibles de l'adversaire. Ils représentent pour l'enseignant des variables exploitables dans les diverses situations d'apprentissage à faire vivre à l'élève.

Exemples communs au judo et à la lutte dans le combat au sol

Au sol, l'exploration que l'élève effectue des situations dans lesquelles débute l'affrontement lui donne l'occasion d'expérimenter, sous d'autres formes et dans un contexte de difficulté supérieure, les principes de contrôle, de placement et de déplacement abordés lors du cycle précédent.

À partir de situations de départ variées, l'objectif est de pouvoir conclure de diverses façons selon les réactions de l'adversaire. De nouvelles techniques pour immobiliser en judo ou «tomber» en lutte s'ajoutent ainsi à celles acquises en 6e.

Exemple : attaquant en «position supérieure», défenseur à quatre pattes ou à plat ventre, attaquant à côté ou à cheval ou en tête...



Exemples en lutte : finales costale, latérale, dans le prolongement, par-dessus et leurs formes équivalentes en judo : *hon gesa gatame*, *yoko shiho gatame*, *kami shiho gatame*, *tate shiho gatame*.

b. Enchaîner ses attaques selon la réaction de l'adversaire

Chez le débutant, l'offensive est contrariée par la force physique de l'adversaire, qui se révèle suffisante pour établir un rempart naturel supérieur aux possibilités d'attaque. Donner des moyens techniques supplémentaires de défense ou aborder les contreprises déséquilibrerait largement le rapport de forces et limiterait les possibilités de réussite de l'élève offensif.

Ce n'est qu'à l'issue de l'étape d'initiation qu'il convient de faire acquérir au jeune combattant les moyens d'une opposition plus organisée. Le comportement défensif n'apparaît alors plus comme un obstacle quasi infranchissable mais comme une attitude «naturelle» qu'il convient de prendre en compte. La défense perd son rôle inhibiteur pour devenir incitatrice de l'attaque, de la poursuite de l'offensive et de l'adaptation des projets d'action.

L'introduction à la dimension tactique du combat reste très progressive ; elle s'illustre de la même façon (en judo et en lutte) dans le combat debout et dans le combat au sol.

Exemples communs au judo et à la lutte dans le combat debout

À partir d'esquives simples ou de blocages, deux situations seront particulièrement abordées :

- L'enchaînement dans la même direction que l'attaque initiale («avant-avant» ou «arrière-arrière»).

Exemple en judo : attaque de *tai otoshi*, surpassement de *uke*, redoublement de *tai otoshi* par *tori*.



- L'enchaînement dans une direction opposée à l'attaque initiale («arrière-avant» ou «avant-arrière»).



- Exemple en judo :** attaque de *o uchi gari*, blocage de *uke* qui repousse, changement de direction et attaque de *tai otoshi* par *tori*.

III - Contenus

«CE QU'IL Y A À FAIRE» : COMPÉTENCES SPÉCIFIQUES	«CE QU'IL Y A À FAIRE POUR FAIRE»	QUELQUES REPÈRES SUR L'ACTIVITÉ DE L'ÉLÈVE
<ul style="list-style-type: none"> • Attaquer de façon variée. 	<ul style="list-style-type: none"> • Varier les formes de projection (trois à quatre formes distinctes). • Varier les opportunités d'attaque selon l'adversaire en fonction de : <ul style="list-style-type: none"> – son déplacement ; – son attitude ; – sa morphologie. (deux à trois exemples types) • Au sol, contrôler et immobiliser en variant : <ul style="list-style-type: none"> – les situations de départ ; – les situations finales. (deux à trois exemples dans chacun des cas) 	<ul style="list-style-type: none"> • En situation aménagée, projeter dans quatre secteurs de chute (avant, arrière, à droite, à gauche). • Dans un même secteur de chute, utiliser différentes «formes de corps». • En situation d'affrontement, être capable de modifier ses attaques selon : <ul style="list-style-type: none"> – l'adversaire ; – le contexte du combat. • Au sol, être capable de conclure un combat par un contrôle suivi d'une immobilisation : <ul style="list-style-type: none"> – à partir de situations différentes ; – à l'aide de techniques différentes.

Placé en situation d'affrontement, l'élève élargit ses moyens d'action :

- il augmente l'éventail de techniques de projection par renversement, par suppression d'appuis – extérieur ou intérieur –, etc. (en judo, *tai otoshi*, *morote seoi nage*, *o uchi gari*, *ko uchi gari*, *de ashi barai* ; en lutte, tour de hanche en tête, double ramassement de jambes, chassé intérieur, crochet intérieur, etc.) ;

– il acquiert de la pertinence dans le choix et l'opportunité de ses actions offensives et défensives en créant, utilisant et provoquant des réactions ou des déplacements qu'il exploite ; il choisit l'attaque la mieux adaptée selon les caractéristiques de l'adversaire (morphologie, attitude, déplacement, etc.).

En servant de partenaire et en étudiant les caractéristiques des comportements défensifs, il améliore son potentiel d'attaque.

«CE QU'IL Y A À FAIRE» : COMPÉTENCES SPÉCIFIQUES	«CE QU'IL Y A À FAIRE POUR FAIRE»	QUELQUES REPÈRES SUR L'ACTIVITÉ DE L'ÉLÈVE
<ul style="list-style-type: none"> • Enchaîner ses attaques selon la réaction de l'adversaire. 	<ul style="list-style-type: none"> • Défendre : <ul style="list-style-type: none"> – par esquivage ; – par blocage. (une défense par «forme de corps») • Enchaîner deux attaques dans la même direction : <ul style="list-style-type: none"> – «avant-arrière» ; – «arrière-avant». (un ou deux exemples) • Enchaîner deux attaques en changeant de direction : <ul style="list-style-type: none"> – «avant-arrière» ; – «arrière-avant». (un ou deux exemples) 	<ul style="list-style-type: none"> • Être capable de différencier les types de défense par esquivage, par blocage. • Chercher à exploiter le déséquilibre résultant de l'attaque initiale. • Se servir des saisies pour agir sur le corps de l'adversaire. • Marquer des temps de relâchement musculaire. • Dissocier les hanches des épaules.

- Au sol, se dégager d'un contrôle ou d'une immobilisation.
(un ou deux dégagements pour chaque type d'immobilisation).
- Au sol, enchaîner les contrôles et les immobilisations.

- Être capable d'enchaîner deux contrôles ou deux immobilisations.
- Accroître sa mobilité en réduisant sa surface de contact avec le sol.
- Chercher à agir dans la direction de la moindre opposition.
- Être capable d'enchaîner deux contrôles ou deux immobilisations.
- Accroître sa mobilité en réduisant sa surface de contact avec le sol.
- Chercher à agir dans la direction de la moindre opposition.

Comme l'aptitude à choisir l'attaque appropriée, la notion d'enchaînement se trouve à la base du développement du jeu tactique qui permet à chacun d'exprimer son «intelligence du combat». L'acquisition de ces deux compétences détermine fortement l'accès aux niveaux supérieurs marqués par l'individualisation des conduites de l'élève en situation d'affrontement.

Éléments de bibliographie

- Brousse M., chap. «La technique ou l'ordre du combat», in *Techniques sportives et éducation physique*, Dossier EPS n° 19, Éditions Revue EPS et AEEPS, Paris, 1994, pp. 80-89.
- Ray D., Rimet D., «L'éducation physique au collège en 4e-3e», in *Spirales*, n° 3, vol. 2, 1986, pp. 299-350.
- Des jeux d'opposition à la lutte – collège*, FFL, 1993.
- Méthode française d'enseignement du judo-jujitsu*, FFJDA, 1990.