



## ACTIVITE : LUTTE AFRICAINE

**LECON : Exécuter des techniques de projection et de contrôle.**

### I- SITUATION D'APPRENTISSAGE

L'Association sportive de ton établissement organise une compétition de passage de grade de judo avant les congés de pâques. Les élèves de la classe de 3<sup>ème</sup> 5 veulent être primés. Ils identifient le matériel, s'échauffent, réalisent des contrôles, des techniques, de projection et exécutent des combats dans une arène.

### II-CONTENU DE LA LECON

#### Définition

La lutte est un sport de préhension qui consiste à saisir une ou plusieurs parties du corps de son adversaire en vue de le faire chuter.

#### Bienfaits

La pratique régulière de la lutte africaine permet de renforcer l'activité motrice, des qualités physiques et psychologiques, la maîtrise de soi et la notion de respect de l'autre, des règles et des arbitres.

Elle permet la socialisation de l'apprenant

#### Règles essentielles, règles d'hygiène et de sécurité

- Manger 3 heures avant la pratique de la lutte.
- Avoir une bonne hygiène bucco-dentaire
- Respecter l'adversaire et ne pas lui faire mal et ne pas se faire mal,
- Pratiquer sur une surface gazonnée, sableuse.
- Matérialisation de l'espace de pratique
- Echauffement spécifique, retirer tous les objets dangereux, avoir les ongles courts

#### Echauffement général et spécifique au début de la pratique

- Courses à différentes allures alternées d'exercices en déplacement (pas chassés, cloche pieds, pieds joints, croisées arrière).
- Etirements musculaires et assouplissements articulaires.
- Chutes avant, arrière, latérales.

#### Jeux de lutte :

- Jeux d'opposition sans contact (les arbres dans la forêt, le loup et l'agneau .....)

- Jeux d'opposition avec contact (jeu de touche, le tiré, le pousser, la marre aux crocodile .....)
- Jeux d'opposition par intermédiaire d'un engin

### **Pratique de l'activité.**

Faire chuter l'adversaire en exécutant des actions sur sa cheville dans la forme de corps du décalage par :

- tassement en blocage de genou et fauchage de la jambe.
- blocage de jambe en décalage latéral.

Faire chuter son adversaire en exécutant des actions de projection par-dessus la hanche, dans la forme de corps du hanché.

Tour de hanche en :

- Tête
- À l'épaule.
- -en ceinture
- Organiser des combats de lutte africaines en tant qu'officiel : membre de jury (juge, arbitre, chef de plateau) ou assesseur (marqueur, chronométreur).
- Participer au combat de lutte africaine.

### **Combats Recupération d'effort à la fin de la pratique**

- des mouvements de relaxation, d'étirements musculaires et d'assouplissements articulaires.

## **II-ACTIVITE D'APPLICATION**

En regardant une chaîne télé à la maison, Tu vois deux personnes le torse nu entraînent de battre dans un espace sableux délimité par des sacs.

- Dis-nous quel type de sport pratiquent-ils ?
- Donne la définition de ce sport.

## **II- SITUATION D'EVALUATION**

Ta classe, de 3<sup>ème</sup> 5 se prépare pour participer aux compétitions inter-promo organisées par le conseil scolaire de ton établissement en lutte africaine. Le professeur demande aux apprenants de :

- faire chuter son adversaire à partir d'un ramassement de cheville..... 5 points
- faire chuter son adversaire à partir des actions sur sa jambe..... 5 points
- Réaliser un tour de hanche en tête à l'épaule et la ceinture..... 10 points

## **I. EXERCICES**

### **1-Activité d'application**

Lors d'un duel entre deux élèves, Daniel utilise le contrôle bras dessus/dessous et réalise une technique de projection à partir de l'épaule autour de sa hanche.

\*De quelle technique de projection s'agit-il ?

\*Citer deux techniques de hanché.

### **2 -Activité d'application**

Afin de prendre part aux combats de lutte à la fin de la leçon, le professeur d'EPS vous demande :

- D'exécuter un tassement en blocage de genou à partir d'une action sur la jambe.
- D'exécuter un tour de hanche en tête.

### **2- Activité d'application**

A la fin de la leçon de lutte africaine, votre professeur vous demande de :

- Prendre part aux combats de lutte.
- Diriger les combats de lutte en tant que juge ou arbitre

### **Situation 1**

- Ton lycée organise ses traditionnelles olympiades à la fin de l'année. Après tirage au sort, tu es invité avec tes amis à participer la compétition de sports de combat. Comme chef d'équipe, tu retiens la lutte africaine comme activité.

Explique ton choix.

Propose leurs deux techniques de lutte

### **Corrigé**

<b>Bienfaits</b>	La pratique de la lutte africaine favorise la maîtrise de soi, la concentration, le respect des partenaires, des adversaires, des règles et des arbitres. Elle permet la socialisation de l'apprenant.
Deux techniques	<ul style="list-style-type: none"><li>• Ramassement de cheville en décalage latéral</li><li>• Tassement en fauchage de jambe</li></ul>

### **Situation 2**

- Pendant un combat de lutte entre deux élèves de la classe 3eme5, YAO est désigné pour arbitrer le combat.

\*Enumérer quelques règles de sécurité pour la bonne tenue du combat.

### **Corrigé**

<b>Règles de sécurité</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Les combats doivent de déroulés sur un terrain sableux, mou ou gazonneux</li><li>- Les lutteurs doivent avoir les ongles des doigts et des orteils coupés très courts</li><li>- Le port d'objets susceptibles de blesser l'adversaire est interdit</li><li>- Respecter la règle d'or</li></ul>
-----------------------------------	--