



## SPORT DE COMBAT

### ACTIVITE : LUTTE AFRICAINE

#### TITRE DE LA LECON : Exécuter des contrôles et des techniques de projection

##### I- SITUATION D'APPRENTISSAGE

L'Association sportive de ton établissement organise une compétition de lutte africaine avant les vacances scolaires. Les élèves de la classe de 5<sup>ème</sup> 2 veulent être les meilleurs. Ils identifient le matériel, s'échauffent, réalisent des contrôles et des techniques de projection et exécutent des combats dans une arène.

##### II- CONTENU DE LA LECON

- 1- **Définition** : Sport de combat opposant deux lutteurs qui consiste à saisir une ou plusieurs parties du corps de son adversaire en vue de le terrasser.
- 2- **Bienfaits** :
  - La pratique régulière de la lutte africaine permet de développer :
  - Les qualités physiques et physiologiques (la souplesse, la force, agilité, la coordination...)
  - Les valeurs morales (respect de l'autre, l'honnêteté, le courage, la rage de vaincre, canaliser son agressivité...)
- 3- **Règles de pratique, règles d'hygiène et de sécurité**
  - Saluer son adversaire
  - Respecter les règles
  - Respecter l'adversaire,
  - Respecter la règle d'or
  - Pratiquer sur une surface gazonnée, sableuse.
  - Matérialiser l'espace de pratique
  - retirer tous les objets dangereux, avoir les ongles courts

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

Faire une course lente et longue suivie jeux de lutte :

- Jeux d'opposition sans contact (.....)
- Jeux d'opposition par l'intermédiaire d'un engin
- Jeux d'opposition avec contact (..... )
- Exécuter les gardes en lutte : la garde haute, la garde moyenne, la garde basse
- Réaliser des déplacements en lutte: avant; arrière, latérale

- Exécuter des chutes (avant, arrière, latérale) à partir des positions à genou, semi-fléchi et debout exécuter des chutes avant et arrière et latérale
- Réaliser le contrôle de lutte: bras dessus dessous
- Réaliser le contrôle bras dessous-nuque mise en difficulté, décalage latéral
- Réaliser le contrôle bras dessous-nuque mise en difficulté, ramassement des deux jambes, percussion en décalage arrière
- Réaliser le contrôle des poignets mise en difficulté, prises des deux jambes percussion en décalage arrière,
- Réaliser le contrôle des poignets mise en difficulté, prises des deux jambes, crochet intérieur en décalage arrière
- Réaliser le contrôle bras dessous-nuque mise en difficulté ,ramassement d'une jambe à l'extérieur décalage latéral
- Réaliser le contrôle bras dessous-nuque, mise en difficulté, ramassement d'une cheville à l'extérieur,
- Réaliser le contrôle bras dessous-nuque mise en difficulté, ramassement d'une cheville à l'intérieur
- Participer aux combats de lutte
- Jouer un rôle d'organisateur en tant qu'officiel

### **Recupération de l'effort à la fin de la pratique**

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

### **III- ACTIVITE D'APPLICATION**

Le conseil scolaire de ton collège organise un tournoi inter-classes de lutte africaine avant les vacances scolaires. Les élèves de la classe de 5<sup>ème</sup> 7 veulent remporter le trophée. Ils identifient le matériel, s'échauffent, réalisent à partir des gardes de lutte et des contrôles, des techniques de lutte pour terrasser leurs adversaires dans une arène.

- Donnez le nom et la définition de cette activité
- Citez quelques contrôles de lutte africaine
- Enumérez le matériel utile pour la construction d'une arène de lutte

### **IV- SITUATION D'EVALUATION**

Avant de prendre part aux compétitions interclasses dénommées l'homme le plus fort, organisées par ton établissement, votre classe de 5ème 2 décide de se préparer afin d'être la meilleure. Le professeur demande aux apprenants de :

- 1- Citer les bienfaits de la lutte pour l'enfant .....5 points
- 2- Citer les différents cas de victoire en lutte africaine.....5 points
- 3- Réaliser le contrôle bras de dessus-dessous ou bras dessous-tête pour faire chuter son adversaire dans le combat.....10 points

## V- EXERCICES

### 1- Activité d'application

En début du cours de lutte africaine M. Koffi professeur de lutte, demande aux élèves de :

- Citer les différentes chutes en lutte africaine
- Donnez le nom de deux contrôles nécessaires dans un combat de lutte
- Indiquez le nom du contrôle utilisé sur chacune des images ci-dessous

### 2- Activité d'application

A l'issue de la leçon de lutte africaine le professeur te demande de :

- Définir la garde et son importance
- Citer deux techniques de lutte à partir du contrôle bras dessus-nuque
- Citer les officiels dans un combat de lutte

### 3- Activité d'application

Tes amis au quartier ne comprennent pas pourquoi ton école a choisi la lutte africaine comme sport à l'OISSU. Ils te demandent de :

- donner l'importance de la lutte pour les élèves
- Citer les espaces dédiés à la pratique de la lutte

## VI- SITUATIONS D'EVALUATION + CORRIGES

### Situation 1

Ton école décide d'organiser un tournoi inter-école en lutte africaine dans la DREN de Divo. Tu énumères les conditions de sécurité en vue de l'organisation d'un bon tournoi de lutte

### Corrigé

- |  |
|--|
| <ol style="list-style-type: none"><li>1- Les combats doivent de déroulés sur un terrain sableux, mou ou gazonneux</li><li>2- Les lutteurs doivent avoir les ongles des doigts et des orteils coupés très courts</li><li>3- Le port d'objets susceptibles de blesser l'adversaire est interdit</li><li>4- Respecter la règle d'or</li></ol> |
|--|

### Situation 2

**A l'issue de la séance de lutte africaine M. Koffi professeur d'EPS demande aux élèves de :**

- 1- Donner l'importance de l'échauffement en lutte
- 2- Donner le nom de l'endroit où se pratiquent les combats de lutte africaine :
- 3- Citer les cas de victoire à la lutte africaine

### **Corrigé**

- |  |
|--|
| <ol style="list-style-type: none"><li>1- L'échauffement à la lutte permet de préparer le corps à l'activité et donc d'éviter les blessures</li><li>2- le lieu où se pratique les combats de lutte africaine se nomme l'arène</li><li>3- Le combat en lutte africaine se gagne par terrassement sur le dos, sur le côté, sur le ventre, par disqualification...</li></ol> |
|--|

### **Situation 1**

- **A l'issue de la leçon de lutte africaine le professeur te demande de donner la définition de la garde et son importance**

### **Corrigé**

<p>La garde est une position primordiale permettant au lutteur de mener des actions mais également de se protéger contre les attaques de son adversaire.</p>
--

### **Situation 2**

- Tes amis au quartier ne comprennent pas pourquoi ton école a choisi la lutte africaine comme sport à l'OISSU. Ils te demandent d'expliquer les bienfaits de la lutte pour les élèves.

### **Corrigé**

<p>La lutte africaine développe l'ensemble des qualités physiques et physiologiques</p> <p>La lutte développe le courage, la volonté, la rage de vaincre, la maîtrise de soi, le goût de l'effort, le respect des règles</p>
--

## **IV. DOCUMENTATION**

- Cahier d'intégration 5<sup>ème</sup>
- Manuel EPS 5<sup>ème</sup>

- **La règle d'or à la lutte africaine:** Respecter l'adversaire, ne pas lui faire mal et ne pas se faire mal
- **Les différentes gardes à la lutte africaine :** Haute, moyenne et basse
- **Le déplacements d'un lutteur à la lutte africaine:** Déplacements avant, arrière et latéral
- **Les contrôles en lutte**
- bras dessus-dessous
- bras dessous-nuque
- **Les cas de victoire à la lutte africaine**
- -victoire par terrassement
- -victoire par abandon
- -Victoire par disqualification
- -avoir au moins trois appuis au sol (soit deux mains et un genou soit deux genoux et une main)

## IMAGES



<b>Garde haute</b>	<b>Garde moyenne</b>	<b>Controle bras dessous-nuque</b>
--------------------	----------------------	------------------------------------



**Une arène de lutte**



**Contrôle bras coude-nuque**