



SPORT DE COMBAT

ACTIVITE : lutte africaine

LECON : exécuter des techniques de projection et de contrôle

I- SITUATION D'APPRENTISSAGE

L'Association sportive de ton collège organise une compétition de lutte africaine avant les congés pâques. Les élèves de la classe de 6^{ème} 7 veulent être les meilleurs. Ils identifient le matériel, s'échauffent, réalisent des contrôles et des techniques de lutte 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 ayant pour dans le but de le tomber.

2- Bienfaits

La pratique régulière de la lutte africaine permet de développer la maîtrise de soi, le respect de l'autre et la souplesse, la force, l'agilité La coordination, la courage, la rage de vaincre

3- Règles de pratique, règles d'hygiène et de sécurité

- **Saluer son adversaire**
- Respecter les règles
- Respecter l'adversaire, 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

- Faire une course lente et longue suivie d'étirements et assouplissement

Jeux de lutte :

- Jeux d'opposition sans contact (.....)
- Jeux d'opposition avec contact (.....)
- Jeux d'opposition par intermédiaire d'un engin

• JEUX OPPOSITION SANS CONTACTS DIRECT

Exemples :

1 /les arbres dans la forêt

Les élèves se déplacent en marchant dans un premier temps, ensuite en courant sur le terrain. Au signal du professeur par l'annonce d'une couleur les élèves concernés s'arrêtent et deviennent des arbres les autres courent en serpentant dans la forêt

2 /réaction à un signal

Les élèves trottent dans un espace délimité. Au signal, selon la consigne ils doivent se mettre à 2,3, 4...,s'asseoir ,se coucher(sur le dos, le ventre, le coté, s'arrêter en équilibre etc.....

• JEUX AVEC CONTACT PAR L'INTERMEDIAIRE D'UN ENGIN

Exemple :

1 /la conquête du fétiche

2 équipes sont face à face, les éléments qui les composent numérotés en fonction de leur nombre .Au signal les 2 élèves qui se font face doivent tenter de prendre le fétiche qui est placé au centre et le rapporter derrière leur ligne, sans se faire toucher par leur vis-à-vis.

Celui qui réussit gagne un point pour son équipe. S'il est touché, il concède un point à l'autre.

Variante : les élèves portent des foulards par derrière (queue) et doivent ramener le fétiche derrière leur ligne sans perdre leur queue

- **JEUX D'OPPOSITION AVEC CONTACT DIRECT**

1/ debout face à face, se tenir par les paumes (nœud). au signal celui qui réussit à faire franchir la ligne à son adversaire marque un point.

Variante: dos à dos, poitrine contre poitrine

Pratique de l'activité

- Réaliser gardes de lutte : la garde haute, la garde moyenne, la garde basse
- Réaliser des déplacements en lutte: avant, arrière, latérale
- Réaliser des contrôles de lutte: bras dessus dessous / bras dessous-nuque
- Exécuter des chutes (avant, arrière, latérale) à partir des positions à genou, semi-fléchi et debout exécuter des chutes avant et arrière et latérale

Recuperation de l'effort à la fin de la pratique

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

III- ACTIVITE D'APPLICATION

Les élèves de la classe de 6^{ème} 7 réalisent à partir des gardes de lutte et des contrôles et des techniques de combat de lutte pour terrasser leurs adversaires dans une arène.

- Quel type activité les élèves de la 6^{ème} 7 s'apprêtent à pratiquer ?
- Donnez la définition de cette activité

IV- SITUATION D'EVALUATION

Avant de prendre part aux compétitions interclasses dénommées « l'homme le plus fort » organisée par ton établissement, la classe de 6ème 2 décide de se préparer afin d'être la meilleure. Le professeur demande aux apprenants de :

- 1- Réaliser une bonne garde
.....3 points
- 2- Réaliser des déplacements
..... 3 points
- 3- Citez les cas de victoire à la lutte
.....4 points
- 4- Réaliser le contrôle bras dessus-dessous ou le contrôle bras dessous-nuque pour faire chuter son adversaire lors du combat.
10 points

V- EXERCICES

1- Activité d'application

A la deuxième séance de lutte africaine, le professeur d'EPS demande aux élèves de :

- citer les différentes gardes en lutte africaine.

2- Activité d'application

Pendant le cours de lutte africaine le professeur d'EPS demande aux élèves de :

- expliquer le tomber en lutte africaine
- donner la règle d'or à la lutte africaine

3- Activité d'application

Avant les combats d'évaluation à la lutte africaine, le professeur d'EPS demande aux apprenants d'

- exécuter avec leurs partenaires les différents contrôles nécessaires dans un combat.
- réaliser les déplacements à la lutte africaine.

VI- SITUATIONS D'ÉVALUATION + CORRIGES

Situation 1

- Pendant la kermesse de l'école Koffi l'un des membres de l'équipe lutte africaine de l'école ne répond pas aux provocations qu'il subit. Tu lui demande de donner les bienfaits de la lutte africaine

Corrigé

Bienfaits :

- Développer la maîtrise de soi,
- Le respect de l'autre ;
- Le développement physique et psychologique.

Situation 2

- Avant les congés de Noël, tu exprimes à ton professeur ta volonté de pratiquer de la lutte africaine avec tes amis du village. Celui-ci te demande de :
 - définir de la lutte africaine.
 - donner la règle d'or de la lutte africaine
 - énumérez les espaces de pratique de la lutte africaine

Corrigé

Définition	Définition Sport de combat opposant deux lutteurs qui consiste à saisir une ou plusieurs parties du corps de son adversaire ayant pour but de le terrasser.
La règle d'or	Respecter l'adversaire, ne pas lui faire mal et ne pas se faire mal,
Les bienfaits	La pratique régulière de la course de longue durée permet de : <ul style="list-style-type: none">- développer le volume du cœur et les capacités respiratoires.- Prévenir les maladies cardiovasculaires et métaboliques Lutter contre l'obésité
Espace de pratique	Pratiquer sur une surface gazonnée, sableuse

IV. DOCUMENTATION

- Cahier d'intégration 6^{ème}
- Manuel EPS 6^{ème}

Consignes pour bien pratiquer la lutte africaine

- **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 dessus- nuque, Bras dessus- dessus
- **Les cas de victoire à la lutte africaine:** par tomber, par abandon, par disqualification
- **L'expression tomber en lutte signifie :** Chuter sur les fesses, chuter sur le ventre, chuter sur le côté, chuter en ayant au moins trois appuis au sol par exemple : deux genoux +une main au sol, deux mains +un genoux au sol).
- **Salutation à la lutte africaine :** A l'invitation de l'arbitre les deux arbitres face à face se donne une poignée de mains

