

Compétence attendue Niveau 1 :

S'engager loyalement et en toute sécurité dans un combat, en recherchant le gain par l'utilisation de contrôles et formes de corps sur un adversaire gardant ses appuis au sol. Assurer le comptage des points et le respect des règles de sécurité.

Connaissances	Capacités	Attitudes
<p>Connaissances pratiquant :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Le vocabulaire spécifique : tombé, mise en danger, passage arrière, saisie, contrôle, forme de corps - Les règles de sécurité : la surface minimum, l'espace de sécurité entre les zones de combat, les actions et prises interdites, la position de l'arbitre - Les repères garantissant la chute en toute sécurité : <ul style="list-style-type: none"> • Son sens dans l'espace d'évolution • Le contrôle et les actions à réaliser durant le déséquilibre des 2 lutteurs • L'obligation de conserver au moins un appui au sol du lutteur que l'on fait chuter - Les principes d'action-réaction sur le corps de l'autre - Les sens favorables des déséquilibres pour réaliser des retournements et des décalages - La différence entre une saisie et un contrôle - Des contrôles et leurs combinaisons simples : <ul style="list-style-type: none"> • Au sol : double ramassement de bras, simple ramassement de bras, ramassement de bras et jambes • Debout : 2 jambes, 1 jambe, bras tête, bras dessus dessous - Les principes d'efficacité liés aux actions fondamentales permettant le renversement de l'adversaire (formes de corps) en retournement au sol et en décalage debout - Les principes d'efficacité pour maintenir son adversaire sur le dos en position de tombé <p>Liées aux autres rôles :</p> <p>L'arbitre :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Le protocole et les commandements simples - Les principaux critères liés au savoir chuter et faire chuter sans risque, aux mises en danger et au tombé en combat - Un règlement simplifié et l'association de la sanction en fonction de la gravité de la faute <p>Le juge :</p> <ul style="list-style-type: none"> - La cotation et le comptage des points - Les critères permettant de juger de la validité d'une mise en danger, d'un tombé, d'un passage arrière conformément au règlement simplifié 	<p>Du pratiquant :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Savoir chuter et faire chuter sans risque sur des décalages dans des directions différentes en construisant un équilibre du couple « attaquant/ attaqué » pendant la chute au sol • Apprécier les distances <p>En attaque :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Réduire la distance d'affrontement pour agir efficacement sur le corps de l'adversaire • Réaliser des contrôles simples sur le corps de l'adversaire au sol ou debout • Peser et fixer les appuis de l'adversaire pour le retourner au sol ou le renverser debout • Combiner des forces pour réaliser un retournement au sol ou un décalage debout • Au sol , réaliser des retournements dans l'axe longitudinal de l'adversaire • Debout, à partir d'un contrôle, réaliser des décalages avants, latéraux et en rotation sur un déséquilibre en fonction de l'attitude donnée par l'adversaire • Contrôler et maintenir son adversaire sur le dos pour le tombé <p>En défense :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Se sentir en position de mise en danger ou de tombé • Se défendre en se libérant du contrôle adverse et en revenant à plat ventre <p>Liées aux autres rôles :</p> <p>L'arbitre :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Appliquer le protocole et les commandements - Se déplacer avec les lutteurs, réagir, parler fort pour diriger le combat - Intervenir de façon opportune et affirmée pour permettre une pratique sécuritaire en se positionnant pour empêcher les sorties de zones, les actions dangereuses et prises interdites <p>Le juge :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Identifier les prises contrôlées, le tombé, la mise en danger, le passage arrière - Mettre en relation les informations recueillies et les cotations simplifiées - Seconder l'arbitre dans ses prises de décisions 	<p>Du pratiquant :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Respecter l'éthique et le rituel de l'activité - Accepter le contact proche avec son adversaire - Accepter la confrontation, les chutes - Respecter l'adversaire, l'arbitre et les décisions des juges - Etre attentif aux interventions de l'arbitre - Maîtriser ses émotions et actions liées à la confrontation - Adopter une attitude combative et de fair-play lors des combats - Accepter les différentes formes de travail (opposition/coopération) <p>Liées aux autres rôles :</p> <p>L'arbitre :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Etre rigoureux de vigilant quant à la sécurité des lutteurs - Rester attentif en toutes circonstances, sans se laisser influencer par un tiers <p>Le juge :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Etre objectif et intègre par rapport à la cotation des points et actions observées <div data-bbox="1666 906 1973 1129" data-label="Image"> </div>

Liens avec le socle :

Compétence 1 : S'exprimer à l'oral en maîtrisant un vocabulaire précis et spécifique dans les échanges liés à l'arbitrage, au jugement et à l'observation.

Compétence 6 : Comprendre et mettre en œuvre les conditions pour agir en sécurité. Comprendre l'importance du respect mutuel dans l'activité (respect de l'adversaire, de la décision d'un juge, d'un arbitre). Assumer les divers rôles sociaux (juge, arbitre, partenaire) pour permettre à ses camarades de progresser.

Compétence 7 : Prendre des initiatives, rechercher et expérimenter des solutions d'attaque et de défense adaptées à ses ressources. Fonctionner en petits groupes autonomes.