# 1er CYCLE DU SECONDAIRE

## *INTERAGIR*
## *DANS DIFFÉRENTS CONTEXTES*
## *DE PRATIQUE D'ACTIVITÉS PHYSIQUES*

## SITUATION D'APPRENTISSAGE ET D'ÉVALUATION

# Combattants…Êtes-vous prêts?

AVRIL 2013

Sophie Guay
Enseignante en éducation physique (Primaire)
CS Trois-Lacs (Montérégie)
Sophie.guay@cstrois-lacs.qc.ca

## SITUATION D'APPRENTISSAGE ET D'ÉVALUATION

| Secondaire | | | | | Discipline | Titre | Nombre de périodes : |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1er cycle | | 2e cycle | | | Éducation physique et à la santé | Combattants, êtes-vous prêts ! | 6 périodes de 75 minutes |
| 1re | 2e | 1re | 2e | 3e | | | |
| | | X | | | | | |

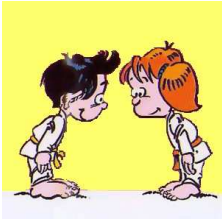
| Compétence disciplinaire |
|---|
| ***Interagir*** *dans divers contextes de pratique d'activités physiques.* |
| **Contexte de réalisation** |
| Les élèves expérimentent 5 formes de combat en situation offensive et 5 formes de combat en situation défensive. En référence aux principes d'actions en activité de combat, en équipe de cinq (1 arbitre et 2 équipes de 2 élèves), les élèves s'entraident afin d'ajuster leurs actions aux aspects imprévisibles de l'activité de lutte. Afin de s'approprier des tactiques offensives, ils auront l'opportunité de pratiquer les actions suivantes : pousser, tirer et tourner. Ils pourront également faire appel à la force et/ou à la vitesse. Les tactiques défensives sont basées sur les actions suivantes : avoir les appuis larges, avoir un centre de gravité bas et faire des « feintes » . Ils pourront, encore une fois, faire appel à la vitesse et/ou à la force. Les élèves recevront de la rétroaction de leur « entraîneur » et ils pourront ainsi réajuster leur stratégie. Tout au long de l'activité, les élèves auront l'occasion d'évaluer leur démarche. |
| **Défi présenté à l'élève** |
| « Tu dois choisir une forme de combat ( à l'offensive) dans laquelle tu es à l'aise. Tu participeras à un tournoi à la ronde dans lequel tu expérimenteras les techniques enseignées. Durant ton combat, tu détermineras les actions à l'attaque que tu veux exploiter selon tes forces et difficultés, ainsi que celles de ton adversaire. En tout temps, tu dois respecter les règles de sécurité et le code d'éthique. » |
| **Indices observables pour les besoins de l'évaluation** |
| ➢ Choisit une forme de combat (à l'attaque)<br>➢ Collabore à l'élaboration du plan d'action avec son partenaire (« entraîneur ») selon ses forces et ses difficultés et celles de son adversaire<br>➢ Durant le tournoi, exécute des actions offensives selon son plan d'action<br>➢ Ajuste son plan d'action en fonction de l'évaluation de sa démarche<br>➢ Applique les règles et respecte le code d'éthique<br>➢ À la fin du tournoi, en équipe de cinq, identifie ce qui pourrait être amélioré<br>➢ Identifie ce qu'il a appris et ce qui peut être réutilisé dans d'autres situations |

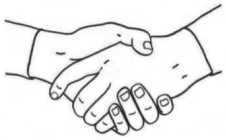
**ANNEXE 1**

## RÈGLES DE SÉCURITÉ

- Le combat doit être fait dans un contexte de plaisir.
- Un arbitre donne le signal de départ et celui de fin. Il veille également à la sécurité.
- Un combat est arrêté par l'arbitre si : un membre du corps est à l'extérieur des tapis, un combattant se fait mal, une règle n'est pas respectée (p.e. : rester à genoux), s'il y a un gagnant ou si le temps est terminé.
- Il faut faire le salut : en début de partie (pour signifier que l'on est prêt et que l'on respecte l'autre) et à la fin d'une partie (donner la main pour remercier et féliciter).
- Il faut enlever ses espadrilles.
- Il est interdit de se battre (coups de poing ou de pied) ou de prendre l'opposant par la tête ou par le cou.
- Lorsque tu déséquilibres ton opposant, tu dois maintenir le contact avec lui pour éviter qu'il fasse une chute brutale ou qu'il se blesse.
- Fais attention aux articulations (p.e. : le coude ne plie que dans une direction)
- Il est interdit de s'agripper aux vêtements et aux matelas.

# RÔLE DE L'ÉLÈVE-ARBITRE…

1. **SALUT** 

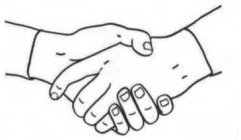
2. **EN GARDE**  *(Poignée de mains facultative*

3. **ÊTES-VOUS PRÊTS?**

4. **ALLEZ!**

5. **HALTE**


6. **POIGNÉE DE MAINS**



ANNEXE 2

# LE CODE D'ÉTHIQUE DU COMBATTANT

**LA POLITESSE,**

C'EST LE RESPECT D'AUTRUI.

**LE COURAGE,**

C'EST ESSAYER DE RELEVER LES DÉFIS.

**L'HONNÊTETÉ,**

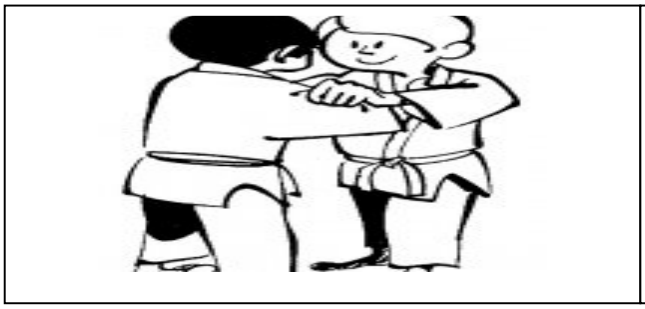
C'EST ACCEPTER ET RESPECTER LA VICTOIRE ET LA DÉFAITE.

**LA MAÎTRISE DE SOI,**

C'EST SAVOIR SE TAIRE ET SE RETIRER
QUAND LA COLÈRE MONTE.

**ANNEXE 3**

# ACTIONS OFFENSIVES

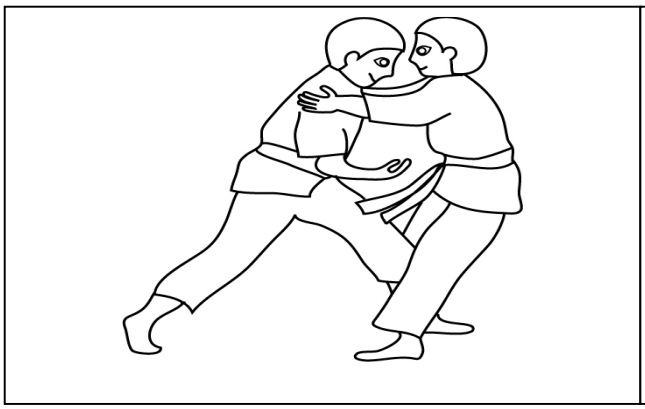


## POUSSER

**Action de pousser un adversaire en l'éloignant de soi (dégagement, fuite, etc.)**

**Travail à deux (entraîneur) :**

- Le partenaire doit vérifier si le combattant se sert bien de l'action de pousser et si elle est optimale pour gagner le combat.



## TIRER

**Action de tirer un adversaire en le rapprochant de soi (rapprochement, prise au corps, etc.)**

**Travail à deux (entraîneur) :**

- Le partenaire doit vérifier si le combattant se sert bien de l'action de tirer et si elle est optimale pour gagner le combat.

## TOURNER

**Action de rotation provoquée par une tirade d'un côté et une poussée de l'autre (feintes, etc.)**

**Travail à deux (entraîneur) :**

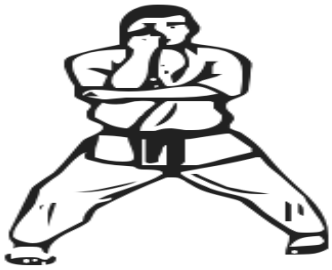
- Le partenaire doit vérifier si le combattant se sert bien de l'action de tourner et si elle est optimale pour gagner le combat.

Vitesse : un combattant se sert de sa vitesse pour gagner un combat
(vol du foulard, vol du ballon, etc.)

Force : un combattant se sert de sa force pour gagner un combat
(renversement, déséquilibre, etc.)

**ANNEXE 4**

# ACTIONS DÉFENSIVES



## AVOIR LES APPUIS LARGES

**Action de se placer à 2 ou 4 appuis espacés pour être le plus stable possible.**

**Travail à deux (entraîneur) :**

- Le partenaire doit vérifier si le combattant se sert de cette action en essayant toujours de se ramener à cette position large.

## AVOIR UN CENTRE DE GRAVITÉ BAS

**Action de garder son centre de gravité bas afin d'avoir un meilleur équilibre pour garder sa défensive.**

**Travail à deux (entraîneur) :**

- Le partenaire doit vérifier si le combattant se sert bien de cette action en pensant toujours à avoir son centre de gravité bas.

## FAIRE DES « FEINTES »

**Action de faire semblant d'exécuter une action en envoyant un message trompeur à son adversaire et de, finalement, faire l'action contraire .**

**Travail à deux (entraîneur) :**

- Le partenaire doit vérifier si le combattant envoie des messages trompeurs (regard, mouvement, etc.) à son adversaire.

Vitesse : un combattant se sert de sa vitesse pour gagner un combat
(jeu de la tortue, lutte africaine, etc.)

Force : un combattant se sert de sa force pour gagner un combat
(lutte japonaise, etc.)

**ANNEXE 5-1**
**Combat en situation offensive**

# La queue du renard

**<u>But du jeu :</u>**

**A- Il faut enlever la queue de notre adversaire sans se faire enlever la sienne.**
**(Les 2 queues doivent dépasser de la même longueur dans le dos des joueurs)**

**B- L'arrière du chandail doit être entré dans le short par mesure de sécurité**
**(ne pas tirer sur le chandail au lieu de la queue)**

**C- Si l'adversaire tombe au sol, il faut attendre qu'il se relève pour poursuivre le combat**
**(selon les consignes de l'enseignant)**

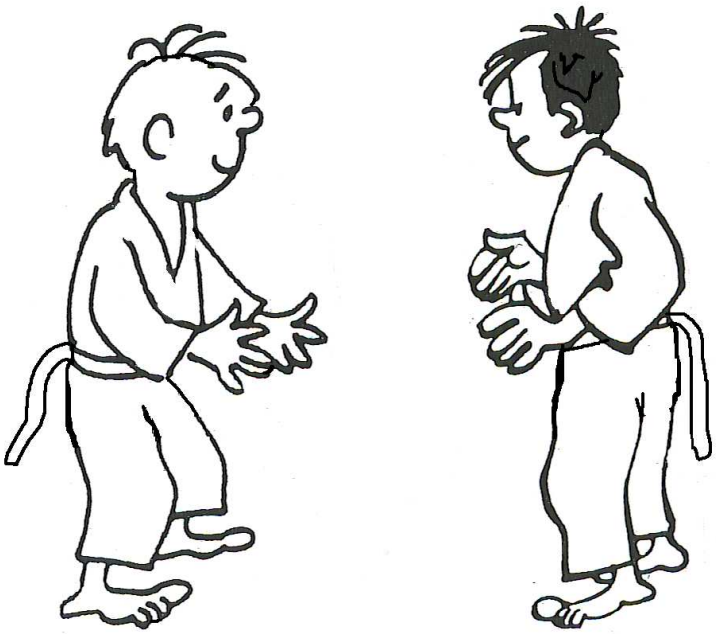
**D- Aucune prise aux bras ou au corps n'est acceptée**
**(selon les consignes de l'enseignant)**

**E- Attention au contact à la tête.**

**<u>Position des joueurs:</u>**
**Les deux joueurs sont debout aux coins opposés des tapis de jeu.**
**Il est interdit de sortir du terrain pendant le combat.**
**Durée de la partie : une minute maximum**

**<u>Sécurité :</u>**
**Aucune jambette ne sera tolérée.**

**<u>Variantes :</u>**
- **Mettre les combattants à genoux**
+ **Mettre le foulard moins long**



**ANNEXE 5-2**
**Combat en situation offensive**

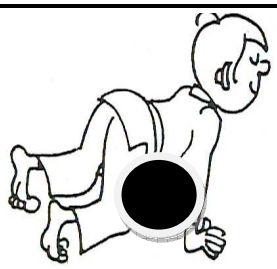
# La prise du gros ballon

**<u>But du jeu :</u>**
**Au signal de l'arbitre, un joueur en défensive tient le ballon collé à son corps. Son opposant à l'attaque doit essayer de lui voler le ballon en lui enlevant tout contact avec celui-ci. Les joueurs doivent demeurer à genou ou couché, aucune levée acceptée.**

**<u>Position des joueurs :</u>**
**Le défenseur doit être au centre du terrain avec le ballon protégé.**
**L'attaquant commence à son extrémité de terrain.**

**<u>Sécurité :</u>**
**Attention à la tête**

**<u>Variantes :</u>**
**+ Mettre les 2 personnes attaquantes et défenses (chacune commence à son extrémité et doit rapporter le ballon de son côté).**
**+ Mettre le ballon à l'extérieur pour gagner**



**ANNEXE 5-3**
**Combat en situation offensive**

# Le jeu de la tortue

**<u>But du jeu :</u>**
**Au signal de l'arbitre, le joueur à l'attaque doit revirer la tortue sur le dos pour que ses 2 épaules touchent le sol. La tortue doit toujours essayer de garder sa position de quadrupédie tout au long du combat.**

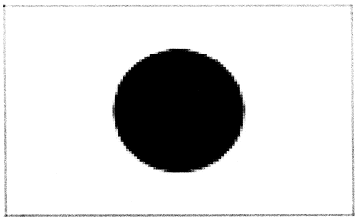
**<u>Position des joueurs :</u>**
**Un joueur est en position quadrupédie au sol (tortue). L'autre joueur a les mains sur le dos de la tortue et les genoux au sol d'un côté de la tortue (position de départ).**

**<u>Sécurité :</u>**
**L'attaquant doit rester à genoux tout au long du combat.**
**Attention aux articulations.**

**<u>Variantes :</u>**
- **Permettre au joueur à l'attaque de mettre 1 genou au sol seulement**
+ **Permettre à la tortue de se sauver (lui permettre de bouger)**

**ANNEXE 5-4**
**Combat en situation offensive**

# Lutte Japonaise



**<u>But du jeu :</u>**
**Sortir un adversaire des matelas en le poussant, en tirant ou en le tournant. Dès qu'une partie du corps d'un des deux combattants sort des tapis, l'autre joueur a gagné.**

**<u>Position des joueurs :</u>**
**Départ à genoux face à face avec un opposant, les bras en extension, les mains sur les bras de l'opposant.**

**<u>Sécurité :</u>**
**Ne pas tirer les vêtements.**

**<u>Variantes :</u>**
- **Mettre une ligne au centre et faire traverser son adversaire seulement**
+ **Faire l'exercice debout (règles de sécurité)**

**ANNEXE 5-5**
**Combat en situation offensive**

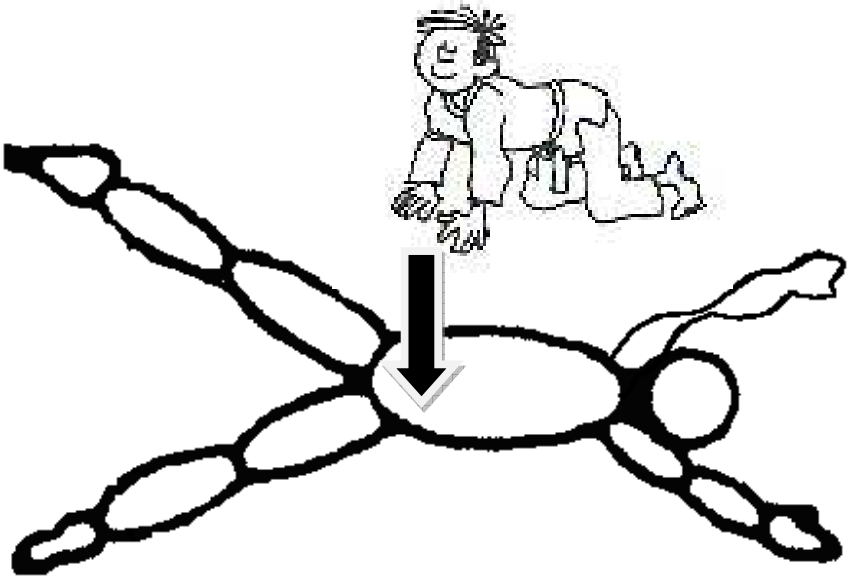
# Lutte Belge

**<u>But du jeu :</u>**
**Un joueur doit renverser son adversaire pour que ses épaules touchent au sol.**

**<u>Position des joueurs :</u>**
**L'un des deux combattants est couché sur le ventre, les bras et les jambes écartés; tandis que son adversaire cherche à le retourner tout en restant à genoux.**

**<u>Sécurité :</u>**
**Attention aux articulations.**

**<u>Variantes :</u>**
- **Juste les bras en croix**
+ **Le joueur sur le ventre peut se déplacer**



**ANNEXE 6-1**
**Combat en situation défensive**

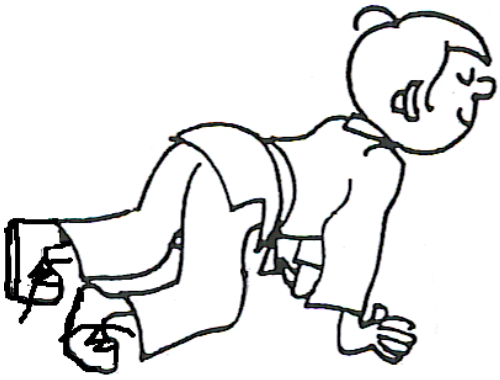
# Le combat des souliers

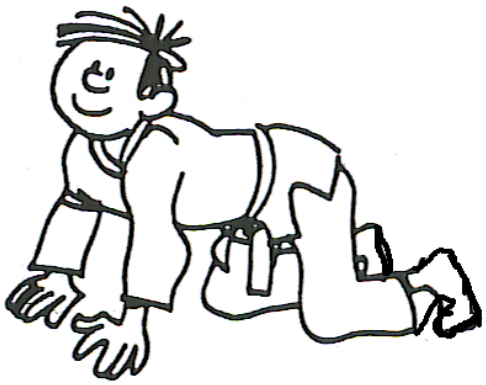
**<u>But du jeu :</u>**
**Au signal de l'arbitre, le joueur en défensive doit essayer de garder ses souliers détachés et desserrés pendant 1 minute.**

**<u>Position des joueurs :</u>**
**Les adversaires doivent être à quatre pattes sur des tapis de sol. Ils sont dans des coins opposés l'un de l'autre. Les souliers d'un des combattants sont <u>détachés et desserrés.</u> L'autre n'a pas de souliers.**

**<u>Sécurité :</u>**
**Aucune particularité.**

**<u>Variantes :</u>**
- **L'attaquant n'a pas le droit de se servir de ses jambes**
+ **Le joueur en défensive peut se déplacer**





**ANNEXE 6-2**
**Combat en situation défensive**

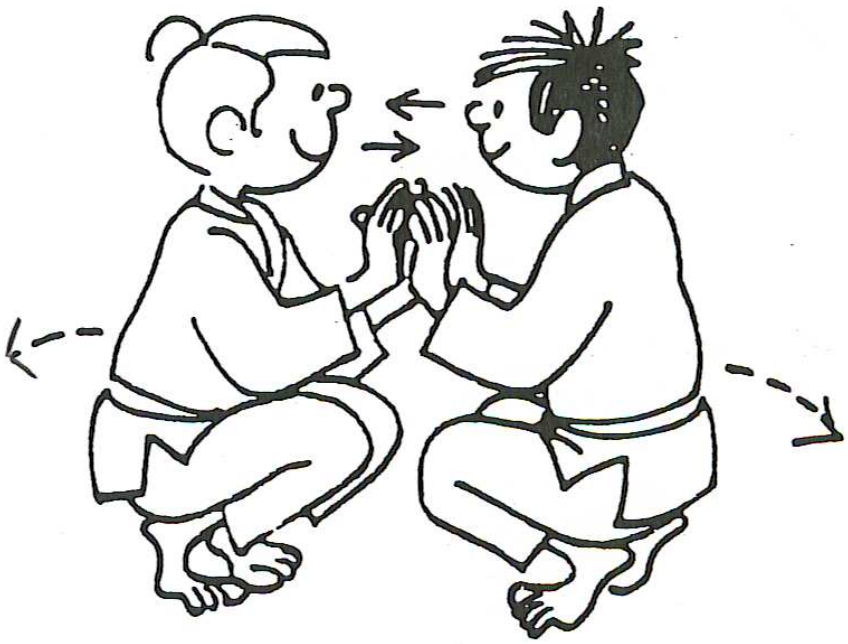
# Le combat des poules

**<u>But du jeu :</u>**
**Au signal de l'arbitre, les joueurs doivent pousser dans les mains de leur adversaire. Pour gagner, il faut que l'adversaire mette en genou ou une main au sol.**

**<u>Position des joueurs :</u>**
**Les deux combattants sont accroupis au centre des tapis.**

**<u>Sécurité :</u>**
**Attention à la tête. Mains à mains, pas les doigts croisés.**

**<u>Variantes :</u>**
**- Un attaquant et un défenseur (rôle distinct)**
**+ Mettre un sac de fèves (poche) entre les mains des adversaires**



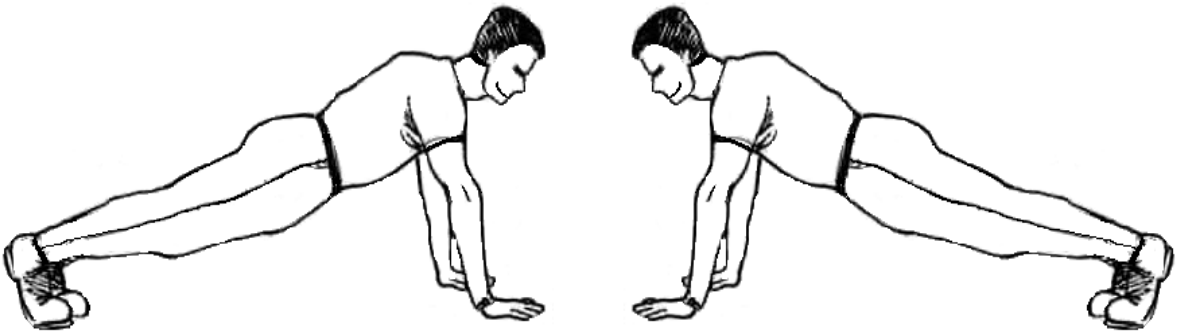
**ANNEXE 6-3**
**Combat en situation défensive**
# Lutte Africaine

**<u>But du jeu :</u>**
**Déséquilibrer son adversaire en lui faisant mettre un autre appui au sol (genou, coude, hanches, etc.) autre que les mains et les pieds.**
**Tu utilises tes mains tenter le déséquilibre de ton opposant.**

**<u>Position des joueurs :</u>**
**Les deux combattants sont en position de « push-ups » face à face au centre des tapis. Ils peuvent se déplacer, mais tout en gardant une distance raisonnable entre les pieds.**

**<u>Sécurité :</u>**
**Attention à l'articulation du coude (plie seulement dans un sens). Ne pas « charger » l'adversaire.**

**<u>Variantes :</u>**
- **Un attaquant et un défenseur (rôle distinct)**
+ **Obliger d'avoir les pieds collés**



**ANNEXE 6-4**
**Combat en situation défensive**

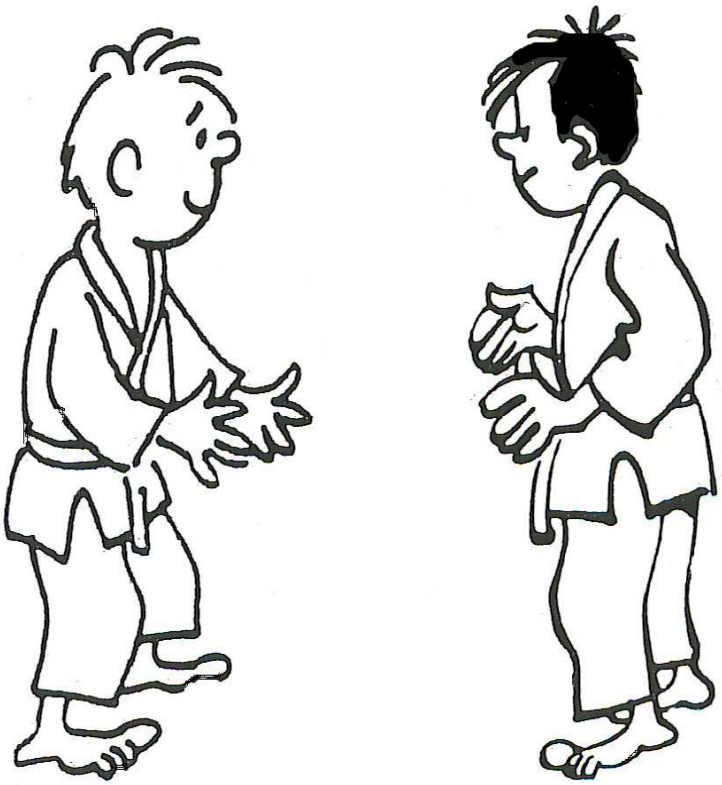
# Le jeu du touche-genou

**<u>But du jeu :</u>**
**Un joueur essaie de toucher un des genoux de son adversaire. Le joueur en défense peut se déplacer, s'asseoir ou se coucher sur les matelas. Le combat est d'une durée de 1 minute. Pour gagner, le défenseur doit réussir à survivre tout le temps règlementaire.**

**<u>Position des joueurs :</u>**
**Debout face à face au centre du terrain.**

**<u>Sécurité :</u>**
**Rester sur les matelas et faire attention aux projections (retenir la chute).**

**<u>Variantes :</u>**
**- Le combat se fait à genoux**
**+ Varier les endroits à toucher (coude, talon, etc.). Possibilité de mélanger les endroits (3Xgenoux + 2Xtalon, etc.)**



**ANNEXE 6-5**
**Combat en situation défensive**

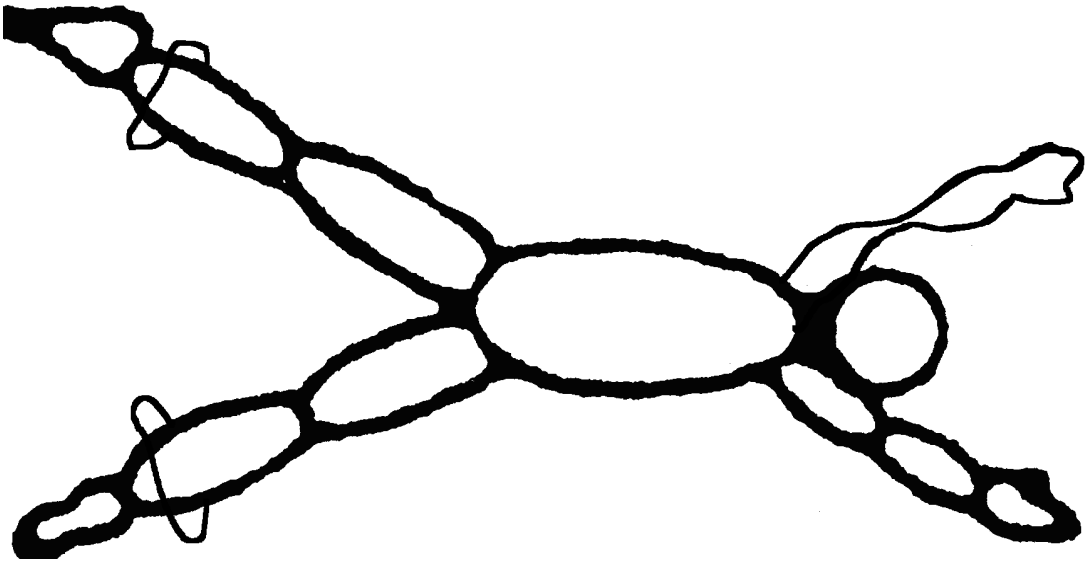
# Le jeu des anneaux

**<u>But du jeu :</u>**
**Au signal de l'arbitre, le joueur à l'attaque doit essayer de voler les 2 anneaux à son adversaire en moins d'une minute. Le joueur en défensive doit rester sur les tapis et garder ses anneaux le plus longtemps possible (toujours se replacer en position étoile).**

**<u>Position des joueurs :</u>**
**Un joueur est couché au sol avec deux anneaux, soit un dans chaque jambe (autour de la cheville). L'autre joueur est à genoux, en avant du joueur couché.**

**<u>Sécurité :</u>**
**L'attaquant doit rester à genoux.**

**<u>Variantes :</u>**
**- Le joueur en défensive peut se déplacer**
**+ Le joueur en défensive a 4 anneaux au lieu de 2.**



**ANNEXE 7**
**Plan d'action de l'élève**

Nom du combattant: _____ Groupe : _____

Nom de l'entraîneur : _____

| |
|---|
| Combat en situation offensive choisi:<br>_____ |
| Principes d'action possibles :<br>Pousser<br>Tirer<br>Tourner<br>Vitesse<br>Force |
| **Combat 1**<br><br>Nom de l'adversaire: _____<br><br>Principe(s) d'action choisi(s):<br>_____<br>_____<br><br>Résultat du combat ☐ Victoire<br>☐ Nulle<br>☐ Défaite<br><br>À conserver :<br>_____<br>_____<br><br>À changer:<br>_____<br>_____ |

Ajustements:

Pourquoi ta stratégie a-t-elle fonctionnée ou pas?

**Combat 2**

Nom adversaire: _____(même personne que le combat 1)

Principe(s) d'action choisi(s):

Résultat du combat ☐ Victoire
☐ Nulle
☐ Défaite

À conserver

À changer

Ajustements:
Si tu faisais un 3e combat contre le même adversaire, est-ce que tu ferais des changements ?

Satisfaction de ton combat:
1 2 3 4 5

**ANNEXE 8**
**Grille d'évaluation de l'enseignant**

Combattants, êtes-vous prêts? – Secondaire, premier cycle

Légende pour les indices observables :

| + : Bon | +- : à améliorer | -/ -- : en difficulté |
|---|---|---|

| **Indices observables**<br><br>**L'élève…**<br><br>Groupe :<br><br>Date : | Choisit les principes d'action en fonction de ses forces et difficultés (et celles de son adversaire) | Collabore au travail en équipe de deux (écoute et donne son idée avec son entraîneur) | Durant le tournoi, exécute des actions offensives planifiées | Applique les règles , respecte le code d'éthique et de sécurité | À la fin es parties, en équipe de deux, identifie ce qui pourrait être amélioré | **Note** | **Commentaires** |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |

**ANNEXE 9**

# Évaluation par les pairs

Une activité de combat

Classe : _____ Date : _____

Vous devez à observer les autres élèves
de votre groupe et cocher les colonnes appropriées.

Légende à utiliser :

| + : Bon | +- : à améliorer | -/ -- : en difficulté |
|---|---|---|

| Élèves évalués | Respecte le code d'éthique | Actions offensives | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Pousser | Tirer | Tourner | Force | Vitesse |
| 1. | | | | | | |
| 2. | | | | | | |
| 3. | | | | | | |
| 4. | | | | | | |
| 5. | | | | | | |

Évaluateur : _____

Classe : _____ Date : _____

Vous devez à observer les autres élèves
de votre groupe et cocher les colonnes appropriées.

Légende à utiliser :

| + : Bon | +- : à améliorer | -/ -- : en difficulté |
|---|---|---|

| Élèves évalués | Respecte le code d'éthique | Actions offensives | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Pousser | Tirer | Tourner | Force | Vitesse |
| 1. | | | | | | |
| 2. | | | | | | |
| 3. | | | | | | |
| 4. | | | | | | |
| 5. | | | | | | |

Évaluateur : _____