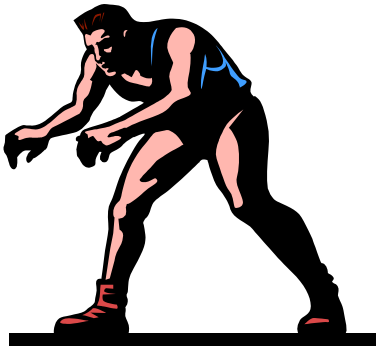


# SITUATION D'APPRENTISSAGE ET D'ÉVALUATION

**DISCIPLINE :** Éducation physique et à la santé

**TITRE :** Les jeux de corps à corps et de lutte

**ORDRE D'ENSEIGNEMENT :** Secondaire

**ANNÉE :** 2e année du 1er cycle

**AUTEURS :** Alain Beaupré, Claude Robillard et Francis Philibert

**RÉFÉRENCE :** Les Olympiades de Yvon Lachance

**RÉVISION :** Claude Robillard

PRODUCTION DU SERVICE DES RESSOURCES ÉDUCATIVES AU SECONDAIRE

AVRIL 2007

# Annexe

## Règles de sécurité

Expliquer les règles de sécurité. S'assurer que les élèves les ont bien comprises et intervenir à chaque
fois que des élèves ne respectent pas ces règles. Des élèves manifestant des comportements de brutalité ou anti-sportif, seront avertis. En cas de récidive, ils seront retirés des tâches et des parties.

- Lorsque l'élève déséquilibre son opposant, tu dois maintenir le contact avec lui pour éviter les chutes
- brutales et les risques de blessures.

- Attention à ne pas se faire mal, l'élève essaie de déséquilibrer, son opposer pour apprendre et pour le plaisir.
- Il est interdit de saisir la tête de son opposant et d'aller contre une articulation.

Il est important de considérer que dans le choix d'un opposant, l'élève doit se sentir en confiance avec ce dernier, l'enseignant doit porter attention sur le gabarit physique des deux opposants. L'enseignant doit **obliger** les élèves à choisir leur opposant selon la similarité de la taille et du poids.

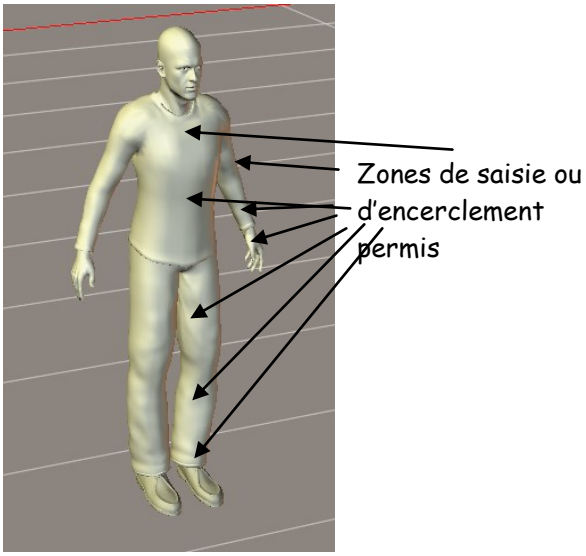
Le port de souliers de course est interdit. Aucun élève ne devrait porter un quelconque objet susceptible de blesser l'adversaire tels un collier, un bracelet, une prothèse, une bague ou des boucles d'oreille. Les ongles devront être coupés courts. Toutes les activités de ce type doivent se réaliser sur une surface matelassée.

**Note à l'enseignant :**
La surface matelassée devrait être suffisamment grande pour ne pas que les opposants se retrouvent sur le plancher. Utiliser des tapis avec velcro pour éviter qu'ils se déplacent durant les activités. Si vous ne pouvez pas disposer de tapis avec velcro en nombre suffisant, placer les dans le pourtour de la surface à couvrir et placer les autres tapis (sans velcro) à l'intérieur de façon à ce qu'ils soient retenus par les tapis autour reliés avec velcro.

Pour certaines activités, un cercle de 2,5 mètres de diamètre sera tracé au centre de la surface matelassée avec de la craie à tableau. L'observation est à privilégier, des outils d'évaluation et des crayons seront à la disposition des élèves.

**Les zones de saisie ou d'encerclement**

La figure suivante précise les zones de saisie et d'encerclement permis. **Le cou, la tête ainsi que les hanches sont des zones exclus de tout contact**.




## Les chutes

Pour éviter les blessures aux genoux et aux poignets, au début de chaque période, il y a lieu de faire pratiquer les actions de rouler et de chuter particulièrement en fonction du contenu d'apprentissage de la période. Faire pratiquer les réceptions au sol selon les modalités suivantes :

1.- À partir des positions suivantes : grouper, siège oriental, à genou, assis, rouler vers l'avant et vers l'arrière.

2.- À partir des positions suivantes : groupée, siège oriental, à genou, assis ou en quadrupédie, chuter vers l'avant en amortissant la chute par une flexion des membres supérieurs et en venant terminer la chute en déposant sa poitrine sur les tapis. Chuter vers le côté en allongeant le corps et le membre supérieur situé du côté de la chute. Chuter vers l'arrière avec réception sur les fesses, en rapprochant le menton sur la poitrine et allonger les membres supérieurs pour arrêter la rotation vers l'arrière.

3.- À partir des positions suivantes : groupée, en siège oriental, à genou devant, de côté ou derrière l'autre il chute en roulant, vers l'arrière en déposant ses fesses sur le sol puis il incline sa tête sur un coté et continue la roulade en passant ses membres inférieurs du coté opposé a sa tête, vers l'avant en déposant son omoplate sur le tapis et en roulant pour revenir sur ses pieds.

4.- En équipe de 2, un élève est placé en position debout et l'autre est placé selon une des positions suivantes : groupée, siège oriental, à genou, assis ou en quadrupédie. Le partenaire debout pousse l'autre et ce dernier chute vers l'avant, l'arrière et le côté en respectant les principes énoncés au point 2. Pour aider l'élève à mieux adopter une posture adéquate lors de la chute, demandez de saisir un objet au sol placé à sa portée lors du déséquilibre.

5.- En équipe de 2, un partenaire en position debout, l'autre est placé en position groupée, en siège oriental, à genou devant, de côté ou derrière l'autre, pousse son partenaire. Ce dernier chute, roule, vers l'arrière en déposant ses fesses sur le sol puis il incline sa tête sur un coté en passant ses membres inférieurs du coté opposé à sa tête, vers l'avant en déposant son omoplate sur le tapis. Reprendre les même activités mais celui qui roule ou chute doit, le plus rapidement possible, reprendre la même position (position de base) ou une autre position pour se restabiliser.

## La préparation des élèves

### L'échauffement

Quelques exercices d'échauffement devraient être exécutés avec vigueur en début de cours afin de prévenir des élongations ou des entorses. Ces exercices seront généralisés et localisés. Ces derniers exercices devront surtout solliciter les articulations des membres supérieurs et inférieurs ainsi que le cou.

## **Glossaire** (à placer sur un carton)

### Dévisser

Action de rotation provoquée par une tirade d'un côté du corps de l'opposant et, simultanément, une poussée de l'autre côté du corps dans le but d'amener l'opposant derrière soi. Cette action est exécutée pour déséquilibrer l'opposant.

### Encercler

Entourer avec les membres supérieurs une partie du corps de l'adversaire dans le but de bloquer l'utilisation de cette partie pour le déséquilibrer.

### Esquiver (s')

Habileté à déplacer une partie ou tout son corps rapidement, dans une direction donnée ou dans une direction autre que son déplacement initial pour éviter l'attaque de l'opposant.

### Lutte libre[1]

En lutte libre, la victoire revient au lutteur ayant mis son adversaire au tapis en lui plaquant les épaules au sol. Cette discipline autorise une plus grande variété de prises qu'en lutte gréco-romaine, les athlètes pouvant utiliser la totalité du corps. La lutte libre est le style le plus populaire de lutte.

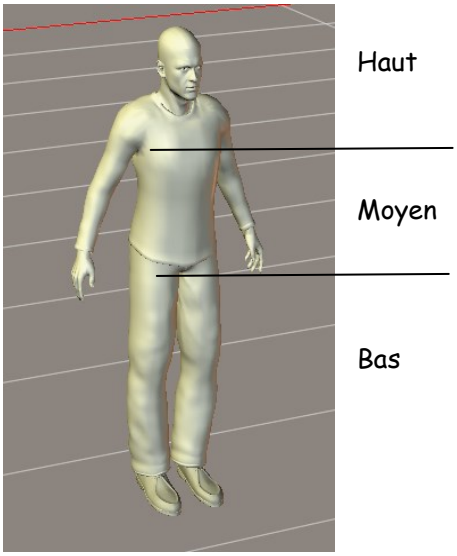
**Lutte gréco-romaine**[1]

En lutte gréco-romaine, les lutteurs commencent leur assaut en position debout et essaient soit d'envoyer leur adversaire au tapis, soit de recourir à des prises pour le faire tomber. Les combattants doivent porter toutes leurs prises au-dessus de la ceinture, l'usage des jambes étant interdit. Croche-pied et plaquage sont également interdits.

**Lutte féminine**[2]

La lutte féminine est très semblable à la lutte libre. Cependant les prises de clefs doubles (double Nelson) sont formellement interdites.

**Niveau du corps**




**Position de base**

Position d'attente dynamique. Le joueur est debout, les membres inférieurs sont légèrement fléchis, les pieds sont écartés de la largeur des épaules et décalés, les membres supérieurs sont aussi légèrement fléchis et orientés vers l'avant, le regard est fixé sur son opposant.

**Position en siège orientale**

Position accroupie, les membres inférieurs écartés, les talons au sol, les genoux pointent vers l'extérieur, les fesses sont près du sol.

**Renverser**

Faire tomber ou faire mouvoir à la renverse sur le dos dans le but d'immobiliser l'adversaire.

**Saisir**

Mettre en sa main avec détermination, force ou rapidité. Attraper, empoigner, prendre une partie du corps de son opposant, le retenir brusquement ou avec force.

**Visser**

Action de rotation provoquée par une tirade d'un côté du corps de l'opposant et, simultanément, une poussée de l'autre côté du corps en gardant l'opposant devant soi. Cette action est exécutée dans le but de déséquilibrer l'opposant.

## Règles de l'esprit sportif (à placer sur un carton)

Les élèves doivent apprendre à se serrer la main ou se faire un salut comme au judo dès le début de la partie et à la fin d'une partie (indique que l'on est animé d'une intention pure et du respect de l'autre ou afin de démonter à l'autre un remerciement).

Respecter son opposant selon les règles d'éthique suivantes (À afficher sur un carton) :

- D'abord et avant tout, observer strictement tous les règlements et ne jamais chercher à enfreindre délibérément un règlement.
- Respecter l'arbitre est essentiel au bon déroulement de toute compétition.
- Accepter toutes les décisions de l'arbitre sans jamais mettre en doute son intégrité.
- Reconnaître dignement la supériorité de l'adversaire dans la défaite.
- Accepter la victoire avec modestie et sans ridiculiser son adversaire.
- Savoir reconnaître les bons coups et les bonnes performances de l'adversaire.
- Vouloir se mesurer à un adversaire dans l'équité. Compter sur son talent et ses habiletés pour tenter d'obtenir la victoire.
- Refuser de gagner par des moyens illégaux et par tricherie.

**OUTIL D'ÉVALUATION DES PAIRS** (RECTO)

Compétence : **Interagir dans divers contextes de pratique d'activités physiques**

Nom de l'élève A : _____Équipe : _____ Groupe : _____

**Légende : √ applique l'action offensive**

| Dates des cours | Actions offensives | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | Feinter | Passer derrière | Saisir | Encercler | Dévisser, visser, pousser et tirer | Déséquilibrer |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |

**Légende : √ applique l'action défensive**

| Date des cours | Actions défensives | |
|---|---|---|
| | Esquiver | Se défaire de la saisie ou de l'encerclement |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |

**Mes réussites sont :**

**Pourquoi?**

**Les difficultés rencontrées sont :**

**Mes améliorations souhaitables sont :**

**Pourquoi?**

**Nomme des activités dans lesquelles tu peux appliquer ce qu'il a appris**

**OUTIL D'ÉVALUATION DES PAIRS** (VERSO)

Compétence : **Interagir dans divers contextes de pratique d'activités physiques**

Nom de l'élève B : _____Équipe : _____ Groupe : _____

**Légende : √ applique l'action offensive**

| Dates des cours | Légende : √ applique l'action offensive | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | Feinter | Passer derrière | Saisir | Encercler | Dévisser, visser, pousser et tirer | Déséquilibrer l'opposant |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |

**Légende : √ applique l'action défensive**

| Date des cours | Légende : √ applique l'action défensive | |
|---|---|---|
| | Esquiver | Se défaire de la saisie ou de l'encerclement |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |

**Mes réussites sont :**

**Pourquoi?**

**Les difficultés rencontrées sont :**

**Pourquoi?**

**Mes améliorations souhaitables sont :**

**Nomme des activités dans lesquelles tu peux appliquer ce qu'il a appris**

**OUTIL D'ÉVALUATION DE L'ENSEIGNANT**

Compétence : **Interagir dans divers contextes de pratique d'activités physiques**

Cycle : 1er cycle du secondaire Groupe : _____

| **Légende :**<br>**+ applique l'élément observable**<br>**√ n'applique pas l'élément observable**<br><br>**Noms** | **Cote au bulletin** | **Critères d'évaluation** | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Justification du choix de la stratégie | Exécution d'actions individuelles ajustées au but collectif | | Évaluation de sa prestation, de celles de ses pairs et de la stratégie | | |
| | | **Éléments observables** | | | | | **Niveau d'aide** |
| | | Explique dans ses mots les raisons de ses enchaînements d'actions | Se place et se déplace selon ses choix | Se place et se déplace selon les mouvements ou les actions de son opposant | Cerne les améliorations souhaitables | Apporte sa contribution à toutes les étapes de l'activité | |
| 1. | | | | | | | |
| 2. | | | | | | | |
| 3. | | | | | | | |
| 4. | | | | | | | |
| 5. | | | | | | | |
| 6. | | | | | | | |
| 7. | | | | | | | |
| 8. | | | | | | | |
| 9. | | | | | | | |
| 10. | | | | | | | |
| 11. | | | | | | | |
| 12. | | | | | | | |
| 13. | | | | | | | |
| 14. | | | | | | | |
| 15. | | | | | | | |
| 16. | | | | | | | |
| 17. | | | | | | | |
| 18. | | | | | | | |
| 19. | | | | | | | |
| 20. | | | | | | | |
| 21. | | | | | | | |
| 22. | | | | | | | |
| 23. | | | | | | | |
| 24. | | | | | | | |
| 25. | | | | | | | |
| 26. | | | | | | | |
| 27. | | | | | | | |
| 28. | | | | | | | |
| 29. | | | | | | | |
| 30. | | | | | | | |
| 31. | | | | | | | |
| 32. | | | | | | | |

*Note : les traces différentes et spécifiques à chaque type d'activité physique exploité durant l'année scolaire sont consignées selon une couleur différente de crayon.*

# OUTIL D'ÉVALUATION DE L'ENSEIGNANT (verso)

Cycle : 1er cycle du secondaire Groupe : _____

| **Légende :**<br>**+ applique l'élément observable**<br>**√ n'applique pas l'élément observable**<br><br>**Noms** | **Cote au bulletin** | **Critères d'évaluation** | | | | **Niveau d'aide** |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Manifeste un esprit sportif à toutes les étapes de l'activité | | | Détermination des éléments pouvant être investis dans des activités ultérieures | |
| | | **Éléments observables** | | | | |
| | | Encourage ou félicite son opposant et les pairs | Applique les règles de jeu et de sécurité | S'adresse aux pairs (partenaires ou opposant) avec politesse | Nomme des activités dans lesquelles il peut appliquer ce qu'il a appris | |
| 1. | | | | | | |
| 2. | | | | | | |
| 3. | | | | | | |
| 4. | | | | | | |
| 5. | | | | | | |
| 6. | | | | | | |
| 7. | | | | | | |
| 8. | | | | | | |
| 9. | | | | | | |
| 10. | | | | | | |
| 11. | | | | | | |
| 12. | | | | | | |
| 13. | | | | | | |
| 14. | | | | | | |
| 15. | | | | | | |
| 16. | | | | | | |
| 17. | | | | | | |
| 18. | | | | | | |
| 19. | | | | | | |
| 20. | | | | | | |
| 21. | | | | | | |
| 22. | | | | | | |
| 23. | | | | | | |
| 24. | | | | | | |
| 25. | | | | | | |
| 26. | | | | | | |
| 27. | | | | | | |
| 28. | | | | | | |
| 29. | | | | | | |
| 30. | | | | | | |
| 31. | | | | | | |
| 32. | | | | | | |
| 33. | | | | | | |
| 34. | | | | | | |

*Note : les traces différentes et spécifiques à chaque type d'activité physique exploité durant l'année scolaire sont consignées selon une couleur différente de crayon.*