

La lutte et les lycéens

Comme toute autre activité physique de combat, la pratique de la lutte en milieu scolaire permet à l'élève de développer les notions d'autonomie à partir de prise d'informations, de décisions et de gestion de l'adversité. L'acquisition d'habiletés spécifiques liées aux activités de combat de préhension (luttres libre, gréco-romaine, gouden, sambo, judo...) ou de percussion (avec engins: escrime, canne, kendo... ou non: boxes française et anglaise, karaté), favorise la maîtrise des facteurs émotionnels comme la connaissance de soi et le respect d'autrui. L'apprentissage de ces activités valorise l'éthique, conférant ainsi au respect des lieux et des personnes une position centrale, par opposition aux comportements violents sous différentes formes. L'expérience vécue du corps à corps permet à l'élève d'exprimer sa volonté de vaincre dans le respect de règles et de codes communs qui garantissent l'équité et la sécurité de chacun. Associant l'affirmation de soi au respect mutuel, la spécificité de ces pratiques réside dans les situations d'opposition qu'elles organisent tout en sollicitant des ressources bio-informatiounnelles, cognitives, bioénergétiques, biomécaniques et socio-affectives.

En fonction du contexte et du projet de l'élève, l'enseignant peut envisager l'apprentissage de la lutte ou d'autres activités de combat selon des modalités distinctes, en privilégiant:

- une dimension compétitive définie par la production d'une performance dans le cadre d'un règlement connu et accepté;
- une dimension liée à la maîtrise d'exécution: la complexité et la diversité des éléments techniques et tactiques ainsi que le contrôle de soi sont alors au centre des apprentissages et des connaissances à acquérir;
- ou encore une dimension liée à la dimension culturelle: la découverte de différentes formes de luttres traditionnelles (bretonne, sénégalaise, folk wrestling, sumo...) ouvre à l'environnement ainsi qu'au respect de règles spécifiques et d'autrui.

Comme toute activité de combat, plus qu'une pratique individuelle, la lutte est d'abord une pratique de groupe qui, par l'affrontement, attache une importance particulière aux comportements sociaux.

En veillant à la variété des partenaires et adversaires, l'enseignant permet à l'élève d'accepter les différences individuelles: se dépasser face à plus fort que soi, se maîtriser face à plus faible, prêter son corps pour amener le partenaire à progresser, donnent à chacun les moyens d'expérimenter activement tolérance et respect d'autrui.

L'histoire et la culture propres aux activités de combat montrent l'interdépendance de ces modalités de pratique. Par conséquent, et bien que l'évolution sportive renforce les différences entre activités, il importe que ces pratiques soient abordées de manière complémentaire durant les cycles proposés au collège puis au lycée.

La lutte et les compétences du programme

L'affrontement représente l'enjeu central de la pratique de la lutte. Cependant, pour être porteur de valeurs éducatives, le niveau d'opposition doit être adapté aux élèves, à leurs capacités technico-tactiques, à leur aptitude à mobiliser leurs ressources. L'éthique et la symbolique du combat permettent à l'élève de comprendre que l'affrontement physique n'est qu'un prétexte à la gestion de l'adversité et qu'il contribue à la formation de la personnalité.

En lutte, la performance exprimée correspond à la réalisation d'une prestation pour laquelle le résultat attendu vise à la fois l'efficacité et la maîtrise technique.

Initialement, le choix d'un partenaire permet à l'élève de limiter la charge affective et l'autorise à définir lui-même le niveau de difficulté à résoudre. Complémentaire à la recherche d'une forme de performance évaluée en fonction du code de la lutte scolaire, l'activité permet à l'élève d'exprimer sa maîtrise des gestes techniques dans une situation de coopération où le partenaire joue le rôle d'adversaire. L'efficacité est étroitement liée à cette maîtrise technique, également facteur de sécurité puisqu'elle dépend de la justesse des placements et de la pertinence des actions produites. Plus que la victoire, l'enseignant doit privilégier la qualité de l'affrontement. Pour les élèves peu enclins au combat, les démonstrations formelles et personnalisées peuvent constituer une modalité intermédiaire de pratique leur permettant de réussir dans

l'activité. À cet égard, l'épreuve de démonstration représente un moyen supplémentaire, pour l'élève comme pour l'enseignant, de vérifier les acquis.

Respect de l'adversaire et contrôle de soi favorisent l'expression de la volonté de vaincre dans un cadre délimité par des règles partagées. Ils renforcent l'importance accordée aux valeurs d'effort, de courage et de discipline. C'est à ce titre que l'éthique inhérente à la lutte, comme à toute autre activité de combat, doit être préservée et sa traduction en un rituel à forte connotation mise en application.

La lutte en classe de seconde

À l'issue d'un cycle effectué en classe de seconde, l'élève doit être capable de réaliser une épreuve combinée qui inclut :

- une démonstration comprenant par exemple une partie imposée (quelles formes de corps depuis tel contrôle ? quels contrôles pour exécuter telle forme de corps ? etc.) associée à une partie libre durant laquelle l'élève doit montrer sa maîtrise des aspects techniques et tactiques ;
- une série de combats avec des partenaires choisis.

Les recommandations concernant la sécurité et le combat debout sont identiques pour le collège et le lycée. Bien qu'il soit central pour l'activité sportive, le combat ne doit pas être premier. Il ne doit être proposé à l'élève que lorsqu'il a acquis suffisamment d'expérience pratique pour s'exprimer et tirer profit d'un affrontement dont l'enseignant aura préalablement défini des niveaux d'opposition et d'intensité accessibles. Les situations doivent être adaptées aux connaissances techniques et à l'aptitude de chacun à maîtriser ses réactions émotionnelles.

Situations proposées

Démonstration libre

L'élève montre sa maîtrise de diverses techniques (tel contrôle associé à telle forme de corps, elle-même associée à telle finale) selon différentes opportunités d'attaques (diverses gardes, saisies, déplacements variés, situations de combat...). Il illustre les formes d'attaques directes, voire combinées (debout et au sol), et les formes de défense qu'il connaît.

La partie imposée doit permettre à l'enseignant de fixer des exigences minimales d'acquisition, la partie libre permet à l'élève de s'exprimer. La démonstration doit avoir une durée minimale suffisante (deux à trois minutes). Elle peut être accompagnée d'un document écrit en résumant les grandes lignes (synopsis de complexe tecnico-tactique). Ce dernier point est particulièrement utile dans le cas où l'élève

démontrerait des techniques particulières de lutte dont l'enchaînement doit avoir été suffisamment préparé.

Contexte de réalisation

Dans l'hypothèse d'une approche compétitive, l'accent peut être mis par l'enseignant sur le niveau d'efficacité au regard de la performance réalisée, dans le cadre d'une réglementation adaptée à l'âge et au niveau des élèves.

À ce titre, s'adressant aux catégories d'âge benjamins à juniors en milieu scolaire, le règlement de la lutte au collège semble également adapté à la réalité de la lutte enseignée au lycée.

Dans le cas où la maîtrise de l'exécution est privilégiée, l'enseignant peut accorder une importance supplémentaire aux critères d'appréciation de la prestation technique, à la précision et à la qualité des contrôles et formes de corps, à la variété des actions et des combinaisons.

Exemples de combat libre avec opposition modérée

Avec les luttes à thème, la forme de combat libre permet d'apprécier la valeur et la sincérité des actions offensives et défensives de l'élève, ses capacités techniques et tactiques, ainsi que ses qualités morales de combattant (confiance en soi, volonté de vaincre, maîtrise de ses émotions, lucidité dans l'affrontement).

En déterminant lui-même, ou après concertation avec l'élève, le degré de difficulté de l'assaut, l'enseignant choisit de faire réaliser une épreuve orientée :

- soit vers la recherche d'une efficacité personnelle (fort degré d'opposition) ;
- soit vers une maîtrise plus conventionnelle des techniques et schémas tactiques, maîtrise favorable au développement de l'équilibre personnel (degré d'opposition choisi par l'élève en fonction de ses capacités et de ses aspirations, évaluation de la maîtrise d'exécution).

Contexte de réalisation

Dans l'hypothèse d'une approche compétitive de l'activité, l'enseignant peut mettre l'accent sur le niveau d'efficacité au regard de la performance réalisée selon la réglementation de la lutte scolaire, adaptée au niveau et à l'âge des élèves. Si la maîtrise technique est privilégiée, l'enseignant peut attacher une importance supplémentaire aux critères d'appréciation de la prestation technique, à la précision, à la qualité des contrôles et formes de corps, à la variété des actions et des combinaisons. Dans chaque cas, l'enseignant doit faire preuve d'une grande exigence quant au respect de la règle d'or (ne pas faire mal), du contrôle des émotions et des techniques réalisées.

Dans le cadre scolaire, la recherche de performance ne peut être que relative. Par ailleurs, la démonstration de techniques doit demeurer un moyen de développer la maîtrise de soi.

Exemples de combats libres

– Debout : affrontement dans la durée (deux minutes minimum) partant d'un contrôle pour l'un des deux combattants, ou d'un contrôle réciproque. L'accent est mis sur l'attaque, non sur la défense, les combattants ne devant pas prendre le risque de se blesser en refusant la chute. L'évaluation peut porter sur le nombre de points marqués ainsi que sur la qualité et la complémentarité des attaques, des enchaînements, des contre-attaques (pertinence, précision, contrôle des actions offensives et défensives).

– Au sol : affrontement dans la durée (deux minutes minimum) démarrant d'une position de mise en danger. Le tomber n'arrête pas le combat. Les passages en pont et actions sur la nuque de l'adversaire sont interdits, sauf décision de l'enseignant qui peut considérer que le niveau de maîtrise des deux combattants leur permet d'exécuter ces actions sans danger.

Élèves débutants en classe de seconde

Dans le cas où l'élève de seconde débute dans l'activité, l'enseignant doit prioritairement lever les éventuelles craintes qui peuvent résulter de l'appréhension des chutes et du contact physique.

Au regard des situations de combat aménagées par l'enseignant selon des consignes rigoureuses (sécurité, acceptation des chutes, etc.), l'hétérogénéité des morphologies et des niveaux d'expertise des élèves représente une richesse sur le plan technique, comme du point de vue des échanges interindividuels liant les élèves plus expérimentés aux débutants.

L'enseignant peut ainsi proposer à ses élèves des thèmes de démonstration (différents types de formes de corps, de contrôles, de finales, différentes opportunités...) et laisser libres leurs démonstrations par des techniques au choix. Pour des raisons de sécurité, l'enseignant appréciera s'il est préférable de faire combattre ces élèves uniquement au sol, selon leur niveau d'acquisition.

Exemple de mise en relation des connaissances

Classe de seconde

- Compétence visée : « Construire des actions offensives et défensives »

L'enchaînement des actions est la conséquence directe du comportement de l'adversaire. Pour qu'il poursuive efficacement son action, l'élève qui lutte doit être capable de :

- maintenir le déséquilibre de l'adversaire en évitant toute rupture du contrôle ;
- transmettre des forces à son adversaire et percevoir les réactions de ce dernier, des saisies jusqu'aux contrôles ;
- se déplacer et s'orienter pour exécuter l'enchaînement offensif (attaque directe par une forme de corps, combinaison simple) ou défensif (esquive, parade) jusqu'à une finale au sol.

• Connaissances retenues (exemples)

- Informations : principes d'efficacité d'un contrôle, d'une forme de corps, éléments de terminologie...
- Techniques et tactiques : se défendre en bloquant l'attaque adverse, enchaîner deux attaques dans le même sens ou en sens opposés, au sol se dégager d'une position de mise en danger...
- Connaissance de soi : définir et mettre en œuvre un projet individuel en fonction de ses capacités techniques et morphologiques, en fonction de l'adversaire...
- Savoir-faire sociaux : utiliser et reconnaître en situation de combat les termes « action », « contact », « zone »...

• Exemples de mise en œuvre : « Construire des actions offensives et défensives »

- Dans des zones délimitées ou selon des axes fixant les aires de chute, l'attaquant utilise les tirades ou poussées du défenseur pour placer sa forme de corps. Le défenseur réagit et l'attaquant enchaîne.
- Répétition d'enchaînements avec un (ou plusieurs) partenaire(s) sous forme d'entrées de forme(s) de corps, associées ou non à une chute (sur tapis de réception).

Cycle terminal

Les orientations générales visées pour la lutte en classe de seconde sont poursuivies en cycle terminal. Les modes de pratique précédemment évoqués dépendent des projets de l'enseignant et des élèves (compétition, maîtrise de soi et approche culturelle). L'épreuve de démonstration et celle des combats sont conservées, selon un niveau d'exigence de l'enseignant qui évoluera en fonction des progrès techniques et tactiques des élèves.

Niveau 1

- Compétence visée : « Utiliser ses ressources pour combattre un adversaire selon un projet tactique »
- L'élève crée les conditions favorables à l'attaque selon la suite « pré-action / opportunité / technique » (exemple : en contrôle bras dessous, l'attaquant exerce une tirade vers le bas et l'avant avec déplace-

ment de ses appuis → le défenseur ne réagit pas → l'attaquant amène alors le défenseur au sol et effectue un passage arrière; si l'adversaire se redresse à la suite de la tirade → l'attaquant descend dans les jambes adverses pour effectuer un décalage arrière; etc.).

- **Connaissances retenues (exemples)**
 - Informations : principes d'utilisation de l'opportunité, de la pré-action, éléments de terminologie...
 - Techniques et tactiques : debout, renverser le partenaire dans au moins deux directions différentes après une pré-action et la réaction de l'adversaire...
 - Savoir-faire sociaux : appliquer et faire appliquer la règle du passage arrière, de la mise en danger, de la passivité...
- **Exemples de mise en œuvre**
 - Séquences d'opposition entre deux adversaires en variant la garde, le contrôle initial, la forme de corps, les réactions du défenseur, etc.
 - Apprentissage par situations globales visant à privilégier la vitesse d'exécution et l'engagement corporel.

Niveau 2

- **Compétence visée : « Gérer ses ressources en fonction des caractéristiques de l'adversaire pour conduire le combat de façon individualisée »**

L'élaboration de complexe technico-tactique simple ou plus élaboré intègre notamment le choix d'une technique préférentielle (contrôle et forme de corps) issue d'opportunités préférentielles (pré-action, réaction adverse, exploitation de la réaction, provocation de la réaction...).

- **Connaissances retenues (exemples)**
 - Informations : enchaînement debout / sol, contre-attaque, combinaison technico-tactique.
 - Technique et tactique : organise son combat dans le temps et l'espace pour renverser son adversaire vers l'avant et le bas en s'effaçant sous l'adversaire (passage dessous) après une feinte d'attaque.
 - Connaissance de soi : impose sa garde, ses saisies, ses déplacements à l'adversaire.
- **Exemples de mise en œuvre**
 - Élaboration et application d'un complexe technico-tactique préférentiel et choix des opportunités les plus favorables, compte tenu des aptitudes, du rapport de force, des réactions possibles de l'adversaire, etc.
 - Apprentissage des enchaînements en fonction des réactions de l'adversaire (exemple : l'attaquant feinte un hanché depuis un contrôle bras dessous

– tête → le défenseur bloque l'attaque en tendant sa jambe avant → l'attaquant engage alors un décalage arrière avec barrage de la (ou des) jambe(s) de l'adversaire).

Éléments de progressivité

Les éléments de progressivité organisant les précédents exemples prennent en compte divers éléments dont le premier concerne la démarche pédagogique qui privilégie le travail des deux combattants et qui vise, par une émulation commune, à faire progresser chacun des élèves en interaction. En privilégiant alternativement attaque et défense, l'enseignant prépare l'élève à gérer le rapport de force tout en augmentant progressivement le degré d'opposition, pour aller de situations faciles (travail avec partenaire) à d'autres plus difficiles (combat avec adversaire). L'apprentissage de l'opposition passe par l'expérience de situations globales et analytiques qui permettent successivement de se confronter, découvrir, comprendre, répéter des solutions techniques pour acquérir ces dernières et les expérimenter en fonction de chaque adversaire. Comme pour le degré de difficulté, l'enseignant doit veiller à ajuster la complexité des tâches proposées au niveau de ses élèves. Dans ses mises en œuvre, l'enseignant sera attentif à l'engagement individuel de chacun autant qu'à son attitude avec adversaires et partenaires.

Liaison avec les autres APSA et d'autres disciplines

Avec la course, la lutte est certainement la plus universelle et la plus ancienne des activités liées à la survie de l'homme. En se référant à ses différentes formes d'expression à travers l'histoire, à ses finalités et à la nature même de sa logique interne, l'activité peut faire appel à des connaissances variées. D'autres disciplines d'enseignement permettront de mieux aborder la dimension culturelle et le mode de fonctionnement des techniques ainsi que de leurs conséquences sur le corps humain.

L'histoire et la géographie peuvent ainsi rendre compte de la dimension culturelle des activités de combat. Associée à la physiologie d'une part, à la physique et la mécanique d'autre part, l'anatomie explique en quoi la connaissance du corps humain est un facteur d'efficacité des techniques en lutte. La philosophie permet de mieux comprendre la dimension symbolique et le rituel qui fondent l'éthique des activités de combat et privilégient les valeurs d'effort, de courage, de confiance en soi et de respect d'autrui.