

# CINESE N° 9

## CINESE N° 9

# Sommaire

## Les activités physiques de combat

Editorial	P 3
Préambule	P 4
Quelles propositions pour les sports de combat scolaire	P 5
Les cycles d'enseignement	P 10
En 6 <sup>ème</sup> /5 <sup>ème</sup>	P 12
<b>En 4<sup>ème</sup>/3<sup>ème</sup></b>	P 17
En lycée	P 21
<b>Conclusion</b>	P 24

## EDITORIAL

*J. Badreau et ses collègues proposent pour ce N°9 de CINESE, le résultat de leurs activités récentes dans le cadre du G.E.P.E.P<sup>1</sup>. "Combat".*

*Au regard des contenus des numéros antérieurs, on repérera des modifications, des approfondissements. Il est vrai que le groupement "**Activités Physiques de combat**" est particulier (comme tous les autres d'ailleurs) : les ressemblances et dissemblances entre les sports de combat de Préhension (dit SCP) ont fait l'objet de choix et de traitements didactiques divers, par de nombreux spécialistes<sup>2</sup>. Même si ces choix ne sont pas explicités ( ce n'est pas le but de la revue du réseau de formation continue EPS " Cinèse "), ils sont présents ici.*

*Ils s'expriment notamment par la hiérarchie et les mises en relation entre des objets d'enseignement concernant la défense, puis l'attaque dans un contexte "d'action combattante " d'emblée effective, pour ne pas dire "authentique ". On perçoit ici des options relativement divergentes par rapport aux documents d'accompagnement du collègue.*

*Les différences avec les numéros précédents se traduisent également par la séparation en deux registres d'intervention pédagogique :*

- le premier est fondé sur la mise en place d'un environnement combat adapté (variables de règles, de temps et d'espace) fonctionnant de manière autonome, sans intention didactique d'intervention directe.*
- le second présente les conditions sur lesquelles l'enseignant EPS peut s'appuyer pour conduire un projet d'enseignement plus systématique.*

*Dans le premier cas, des apprentissages se réaliseront de façon "incidente ", sans qu'il y ait volonté de faire apparaître ce qui les produit. En appui sur cette pratique, dans un second temps, on pourra plus systématiquement les transformations motrices . Celles-ci qui se réaliseront alors par une gestion didactique des situations présentée dans la deuxième partie de ce CINESE. Les outils communiqués devraient pouvoir guider les décisions des enseignants dans les interactions à conduire.*

*Appréciations ici également, la présence dans le groupe de production d'un collègue de l'université, ce qui pourrait préfigurer des possibilités nouvelles de travail dans le cadre de l'IUFM.*

*Cette institution rassemble en effet maintenant les formations initiales et continue des enseignants, la formation de formateur et la recherche développement. Il faudra bien agir ensemble sur des chantiers communs pour construire les éléments d'une culture partagée que chacun appelle de ses vœux. Parmi ces chantiers, celui qui consistera à la mise à disposition du plus grand nombre, des contenus rénovés d'enseignement (programme EPS) expérimentés, analysés et fondés, communiqués par des voies novatrices (nouvelles technologies d'information et de communication) nous paraît fondamental. Bref, ce numéro 9 est porteur par son contenu, et ses modalités de communication (diffusion sur le site internet EPS LILLE<sup>3</sup>) de nos objectifs*

*Les compétences existent. Les besoins sont exprimés. Les moyens semblent suivre. Reste les volontés de chacun d'avancer dans ce sens pour le plus grand bénéfice de la formation... de nos élèves.*

---

<sup>1</sup> Groupe d'Etude et de Production en EP

<sup>2</sup> Comme en atteste les N°32 et 33 de sciences et motricité (1998)

<sup>3</sup> <http://www2@ac-lille.fr/eps???>

*R. Dhellemmes*  
Le 15 11 99



# LES ACTIVITES PHYSIQUES DE COMBAT

V. BOULAIN  
D. FLASZEWSKI  
P. FAVIER  
C. HALE  
O. HALE  
J.P. HENRION  
E. GENGE  
S. GOLLIOT  
G. VANESLTLANDE

Travaux coordonnés par J. BADREAU

## PREAMBULE

### 1. LA CONTINUTE

Ce numéro de CINESE consacré aux sports de combats s'inscrit dans la continuité des numéros précédents pour :

- **tenter de mieux fonder les pratiques d'enseignement** (effort amorcé dans le Cinèse n°2 sur la course d'orientation),
- **organiser autour de questions professionnelles le passage de l'animation à l'enseignement** ( le Cinèse n°3 sur les activités aquatiques paraissant de ce point de vue un bon exemple),
- **se centrer sur l'activité adaptative des élèves** (comme dans le Cinèse n°5 sur les jeux de raquettes).
- viser de façon explicite **le passage d'une motricité usuelle à un autre type d'organisation corporelle** (le Cinèse n°6 sur les activités athlétiques a tenté d'explicité ce passage).

### 2. LES DIFFERENCES AVEC LES NUMEROS ANTERIEURS

Ce numéro sur les sports de combat a l'ambition :

- d'une part, de prolonger les travaux précédents des différents GEPEP,
- d'autre part, de proposer des avancées sur :

#### 1. des propositions relatives à trois niveaux de scolarité.

2. des propositions qui pourraient s'étendre à l'ensemble du groupement.

## QUELLES PROPOSITIONS POUR LES SPORTS DE COMBAT SCOLAIRE ?

### 1. NOS OPTIONS

#### 1.1 Le contexte

Une classification en 8 groupements. Dans chacun d'entre eux, 4 à 6 APS "traditionnelles", 2 à 3 "nouvelles" ; plus toutes celles qui n'ont pas encore pénétré le milieu scolaire.

#### 1.2 Le constat

De ce foisonnement des pratiques sociales pouvant servir de support à l'éducation physique de nos élèves, que pouvons-nous observer en sports de combat ?

- dans le meilleur des cas, sur l'ensemble de sa scolarité, l'élève fera 3 cycles de combat au maximum.
- il n'est pas sûr que le même sport de combat soit enseigné au collège et au lycée.
- il est très fréquent d'aborder un cycle de combat en cours de scolarité sans en avoir fait auparavant.

#### 1.3. Ce qui conduit aux options suivantes :

- Le projet d'enseignement des sports de combat à l'école ne peut s'inscrire dans une perspective linéaire et cumulative de la 6<sup>ème</sup> à la terminale faute d'un temps de pratique suffisant.
- Le projet d'enseignement des sports de combat à l'école ne peut se concevoir sur un découpage débutant, débrouillé, confirmé ou pratique de niveau 1, 2 et 3 qui conduit à proposer en lycée des séances de 6<sup>ème</sup> lorsque les élèves n'en ont pas fait auparavant.
- Le projet d'enseignement des sports de combat que nous proposons tente de mettre en relation le niveau de développement des élèves, le niveau d'éducation physique acquis pour l'ensemble des pratiques proposées au cours de la scolarité, les savoirs spécifiques significatifs des sports de combat intéressants du point de vue des transformations motrices pouvant contribuer à l'éducation physique de nos élèves.
- Pour l'avoir expérimenté, après expérimentation nous pouvons affirmer que ces savoirs peuvent être abordés d'emblée au niveau de la scolarité définie.



## 2. QUELS SPORTS DE COMBAT SCOLAIRE ?

Le **choix de la pratique** de référence proposée aux élèves est soumis à un ensemble de ressources et de contraintes relatif à : votre expertise dans l'APS, vos conditions matérielles, le niveau de la scolarité, le profil des vos élèves, votre représentation de la sécurité...

Les **cycles** inscrits dans le projet EPS peuvent reposer sur :

- le judo au sol et/ou debout,
- la lutte libre au sol et/ou debout,
- la boxe française,
- la boxe anglaise,
- l'escrime,
- le groupement en s'appuyant sur un thème au travers de pratiques qui changent dans la succession des séances.

Même si ce numéro est **illustré en judo debout**, l'ensemble de nos propositions est valable après recontextualisation, pour toutes les pratiques ci-dessus. Cette prise de position validant des propositions pour le groupement, met donc en perspective d'autres numéros de CINESE sur les sports de combat.

## 3. CINQ PRINCIPES COMME CRITERES POUR IDENTIFIER UN SPORT DE COMBAT ?

### 3.1 Le dispositif d'apprentissage

- Toujours proposer des situations de combat :  
le corps de l'autre est l'enjeu, ET ou en attaquant, je prends le risque de perdre  
pour ne plus voir des jeux d'opposition :
  1. Où l'un attaque et l'autre défend
  2. Où le but à atteindre est toujours un effet sur le corps de mon adversaire. ( et non pas sortir d'une surface..., résister à, tenir un temps...)
- Jouer sur les variables du dispositif :
  1. surface d'évolution
  2. but à atteindre (pour gagner),
  3. gestion d'un système de score pour les deux adversaires (toujours plusieurs façons de marquer)
  4. les saisies autorisées, les attaques ou les défenses autorisées, etc...
- Pour poser des problèmes repérables par les élèves.

### 3.2 Le règlement scolaire

Il constitue une variable du dispositif déterminante pour le type d'activité qui sera développée par les combattants :

- Chaque combattant doit tenir au moins une manche de son adversaire (entre le coude et le poignet)  
pour éviter que les bras ne constituent un obstacle trop important pour attaquer.
- Toute action des mains est interdite en dessous de la ceinture  
pour éviter les ramassements de jambes qui renforcent l'éloignement des deux combattants.
- Le premier qui touche le sol perd le point  
pour éviter les formes de sutémi (se jeter soi-même au sol pour y entraîner l'autre) risquées du point de vue de la chute.

### 3.3 La durée des combats

*si je fais :*

- des durées d'affrontement longues

*alors mes élèves vont :*

- faire peu de combats,
- récupérer difficilement entre les combats,
- s'engager de moins en moins dans l'affrontement sincère,
- gérer les difficultés énergétiques plutôt que les aspects du rapport de force technico-tactique.

*il est préférable de :*

- faire des séquences courtes (45'' en temps réel maximum),
- nombreuses (autour de 15 minimum par séance),
- regroupées en série de 3 à 4 combats assez rapprochés contre le même adversaire.

Outre les possibilités d'exploitation pédagogiques et didactiques, les effets physiologiques restent compatibles avec les capacités des élèves.

### 3.4 Les groupes de travail

*si je fais :*

- des groupements spontanés fondés sur des relations affectives

*alors je vais voir :*

- des groupes déséquilibrés du point de vue de l'égalité des chances,
- des groupes de connivence où l'on entre que rarement en situation d'affrontement sincère.

*si je fais :*

- des groupes imposés en fonction de critères (poids, taille, expertise...)

*alors je risque d'avoir à gérer :*

- des refus de combattre contre certains partenaires,
- l'acceptation permanente de la défaite sans essayer de gagner,
- des conduites agressives diverses.

*il est préférable de :*

- commencer par des groupements spontanés jusqu'à une stabilisation du rituel de séance (organisation, déroulement, échauffement, règlement, règles de sécurité.), la compréhension du thème de cycle, la perception de l'objet d'enseignement pendant les 2 ou 3 premières séances,
- pour aller vers des groupes fonctionnels centrés sur l'apprentissage. Ce passage peut s'effectuer "en douceur" en prenant en compte, (soit sur toute la séance, soit dans une phase de combat organisée en fin de séance avec les règles du thème du jour) les résultats individuels pour organiser une "montante descendante" qui déterminera les groupes de travail de la séance suivante. (exemple : dans un groupe de 6., chacun fait deux combats avec des adversaires de son choix : si j'ai 2 victoires, je monte de groupe ; si j'ai deux défaites, je descends de groupe).

### **3.5 L'organisation de l'activité de l'élève**

*Si je fais :*

- une succession rapide de situations différentes, variées.

*Alors je ne permets pas à l'élève :*

- de comprendre les exigences de la tâche,
- d'y essayer les solutions dont il dispose,
- d'en élaborer de nouvelles.

*Il est préférable de :*

- Faire au moins trois séquences sur la même situation :
  - la 1<sup>ère</sup> pour comprendre en acte le dispositif,
  - la 2<sup>ème</sup> pour montrer les limites des réponses actuelles à la disposition de chacun,
  - la 3<sup>ème</sup> pour tenter des transformations vers des réponses nouvelles.
- Donc je ne propose qu'une à deux situations maximum par séance.

## **4. POUR UNE PRATIQUE EN TOUTE SECURITE**

**4.1 Quelques repères :**

- C'est une question qui se pose plus chez les grands que chez les petits en raison des rapports taille, poids, puissance.
- C'est une question très dépendante du public, du profil de la classe.
- Ce n'est pas un préalable à l'entrée dans l'activité combat mais une construction permanente.

#### 4.2 Ce qu'il faut savoir :

- Il s'agit pour l'élève de construire une tonicité en rapport avec l'impact au sol (comme sur une roulade élevée ou un placage de rugby).
- Pour certains, il peut être nécessaire de faire des situations de prise de conscience musculaire (abdominaux, tenir le menton collé à la poitrine), de trajet dans l'espace (durée de la chute, se situer).

#### 4.3 Trois règles simples de bon sens :

- Ne pas faire mal : je ne donne pas de coups, je ne touche pas au visage, je ne tiens pas uniquement le cou, je ne tords pas les doigts...
- Ne pas se faire mal : je ne porte pas de bijou, je ne mets pas la main au sol pour éviter de tomber (à inclure éventuellement dans le système de score = point pour l'adversaire). ..
- Ne pas se laisser faire mal : je perds le point plutôt que de risquer de me blesser, j'anticipe sur la chute...

VOUS POUVEZ VOUS ARRÊTER DE LIRE MAINTENANT: "IL Y EN A" SUFFISAMMENT POUR FAIRE VIVRE A VOS ELEVES UNE **ANIMATION DE QUALITE** DANS DES SITUATIONS DE COMBAT EFFECTIVES DANS LESQUELLES IL Y AURA DES EFFETS D'APPRENTISSAGE DITS PAR AUTO – ADAPTATION.

VOUS VOULEZ ALLER PLUS LOIN, CONTINUEZ ALORS A ETUDIER CE NUMERO DE CINESE.

## LES CYCLES D'ENSEIGNEMENT

TRAME D'UN CYCLE	Activité de l'élève	Activité de l'enseignant
<p><b>Le découpage temporel :</b> Séances 1,2,3</p>	Vivre la pratique, intégrer le rituel de fonctionnement	<u>Dégager le thème d'enseignement avec les élèves</u>
Séances 4,5,6	Rechercher, essayer des réponses nouvelles	Etayer l'activité d'adaptation de l'élève "jouant" avec sa motricité  <u>Faire repérer les transformations atteintes</u>
Séances 7,8,9	Complexifier, généraliser, <u>valider</u> ces réponses	

SITUATION "DE PRATIQUE"	Activité de l'élève	Activité de l'enseignant
<p>Ce qui est <b>stable</b> :</p> <p>Combat 1 contre 1, Dans une surface de 4 x 4 m minimum, D'une durée courte, Où le but est de faire tomber l'adversaire.</p>	<p>Les <b>variables</b> du dispositif qui influent sur les réponses du combattant :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Les dimensions de la surface de combat,</li> <li>• Les formes de cette surface (carré, ronde, couloir...),</li> <li>• Les saisies initiales, autorisées, obligatoires...</li> <li>• Les placements initiaux,</li> <li>• Les actions autorisées (en avant, arrière, gauche droite, avec ou sans les jambes...)</li> </ul> <p>Les variables du dispositif doivent toujours <u>permettre des alternatives</u> technico-tactiques</p>	<p>Aider la <u>mise en relation du résultat</u> obtenu (score) et des <u>moyens</u> qui l'ont permis.</p> <p>Dégager les procédures les plus efficaces.</p> <p>Varié la situation de pratique pour <u>valider des procédures</u>.</p>

SYSTEME DES SCORES	Activité de l'élève	Activité de l'enseignant

<p>Il doit toujours permettre <u>plusieurs façons de marquer</u> (entre deux et quatre)</p> <p>Il doit <u>être évolutif</u> en cours de cycle pour s'adapter :  en fonction des groupes d'élèves,  en fonction des progrès des élèves.</p> <p>Le bon système est celui qui permet quasiment à chaque fois aux deux combattants de marquer des points. <u>Il peut donc être différent</u> (chaque combattant peut marquer mais de façon différente)</p>	<p>Je marque quand :</p> <p><u>Exemples :</u></p> <p>Mon adversaire sort de la surface de combat,  Il pose la main au sol,  Il pose un genou au sol,  Il met les deux genoux au sol,  Il tombe sur la cuisse, les fesses, à plat ventre, sur le dos...</p>	<p>Le système de score n'a pas qu'un rôle de motivation, il doit être vivant et influencer l'activité de l'élève :</p> <p><u>Par exemple :</u> en début de cycle, si je mets la main au sol pour ne pas tomber (= danger) je donne plus de points à mon adversaire que si je tombe assis.</p> <p><u>Par exemple :</u> si je fais tomber assis grâce à une attaque en tournant le dos, je rapporte plus de point que si je fais une attaque uniquement avec les jambes...</p>
--	--	--

## EN 6<sup>ème</sup>/5<sup>ème</sup>

### **1. QUELLE EST L'ACTIVITE SPONTANEE DE L'ELEVE DE 6<sup>ème</sup> /5<sup>ème</sup> DANS LA SITUATION DE PRATIQUE ?**

#### **1.1 Les caractéristiques observables :**

- Je tiens mon adversaire à distance en le repoussant bras tendus, fortement incliné vers l'avant.
- Si je suis le plus fort physiquement je le fais tourner autour de moi mais en restant face à lui (la toupie).
- J'adopte toujours une attitude de fuite (recul et sortie de la surface très fréquente).
- Je me déplace peu, le couple s'équilibre.
- Je fais peu d'attaques. Elles utilisent essentiellement une jambe mais échouent le plus souvent car je suis trop éloigné trop éloigné de mon adversaire.
- Je marque des points surtout sur une contre attaque où je profite de la mauvaise attaque adverse.

#### **1.2 Comment expliquer cette activité spontanée ?**

“ Pour empêcher mon adversaire de m'attaquer, je le repousse le plus loin possible en privilégiant l'utilisation de la force, le contrôle visuel de ses appuis. Je hiérarchise mon attitude à partir de la saisie éloignée de l'adversaire (les bras poussent mes mains, mon tronc pousse mes bras, mes jambes poussent mon tronc) ”

### **2. LE THEME D'ENSEIGNEMENT EN 6<sup>ème</sup> / 5<sup>ème</sup> : TRANSFORMER SA DEFENSE**

L'activité de défense est toujours dominante en sports de combat.

MAIS elle constitue en elle-même un obstacle à l'activité d'attaque (qui nécessite de se rapprocher de l'adversaire entre autres choses).

Pour dépasser cette tension entre ma défense et mon attaque, il s'agit d'APPRENDRE A SE DEFENDRE AUTREMENT.

### **3. LA NOUVELLE COMPETENCE A CONSTRUIRE :**

**Je réponds à toute tentative d'action de mon adversaire sur moi par un déplacement accompagnant cette action et non plus par une attitude d'opposition.**

Pour l'enseignant les ruptures motrices à provoquer sont relatives à :

- Des informations sur ce que me fait mon adversaire et non plus sur ce que je lui fais (le tenir à distance)
- Des sensations sur mon équilibre, ma verticalité
- Des indices sur ce que je ressens au sol comme signaux de déclenchement de mes déplacements.

#### **4. CE QUI SUPPOSE LES MODIFICATION DE L'ORGANISATION CORPORELLE SUIVANTES :**

- Les informations à privilégier qui sont à prendre au niveau des appuis plantaires et des centres de l'équilibre et des relations entre les deux.
- Les dissociations au niveau des bras qui doivent permettre de tenir l'adversaire sans pour autant impliquer l'ensemble de l'équilibre du corps.
- Un fonctionnement musculaire dynamique en particulier pour les déplacements rapides et toniques.

#### **5. POUR VOIR APPARAÎTRE UN COMPORTEMENT PLUS ELABORE**

- La distance qui me sépare de mon adversaire diminue et varie.
- La tête reste droite.
- Les jambes sont fléchies, " amortissantes ".
- Les déplacements sont plus nombreux, plus petits, plus rapides, dans des directions variées (déplacements d'un bon défenseur de sports collectifs).
- La verticalité et l'équilibre sont maintenus malgré les actions adverses.

## **6. ON JOUE ALORS SUR TROIS TYPES D'APPROCHE**

Le thème d'enseignement est à construire pendant les trois premières séances en faisant émerger le problème à partir des réalisations des élèves.

### **6.1 Une approche pour la prise de conscience des actions en jouant sur des variables du dispositif :**

On vise à accentuer les stratégies d'attaque pour contraindre l'adversaire à des défenses qui le pénalisent

#### Exemples :

- Survaloriser le score des attaques directes et minorer les contres attaques (5pts et 1 pt par exemple).
- Attribuer des points pour des procédures à minorer :
  - si je tends un bras, je donne 1 pt à mon adversaire,
  - si je tends les 2 bras, je donne 2 pts
  - si je suis penché en avant, je donne...
  - si je regarde ses pieds, je donne....

### **6.2 Une approche par des situations d'enseignement :**

On vise à isoler certains aspects du fonctionnement corporel (prise d'informations proprioceptives du train inférieur) dans le cadre d'une alternative tactique (accentuer sa poussée ou esquiver la poussée adverse)

#### Exemple 1 :

- surface combat de 2 x 1m, orientée dans le sens de la longueur, les deux extrémités sont A et B ;
  - les deux adversaires démarrent dos à dos, bras croisés
- (je suis A) je dois pousser mon adversaire en dehors de la surface derrière moi (en B) OU, s'il me pousse, je peux m'écarter sur le coté en provoquant sa sortie en A ; si je m'écarte et qu'il ne sort pas en A, c'est lui qui marque le point.

#### Des repères pour observer les transformations en cours de réalisation :

- le rôle amortissant des jambes.
- le " timing " des actions : résister avant de s'écarter.
- le changement de repères : je suis capable de résister et de m'écarter n'importe où sur le tapis et non pas seulement lorsque je risque d'être poussé dehors.

#### Exemple 2 :

- surface de combat de 2 x 1m, orientée dans le sens de la longueur, les deux extrémités sont orientées A et B ;
- les deux adversaires se tiennent par le bas des manches ;
- (je suis A) je tire mon adversaire en dehors de la surface de mon côté (A) OU je le fais tomber avant qu'il ne me sorte de son côté (B).

des repères pour observer les transformations en cours de réalisation :

- le rôle amortissant des jambes et des bras.
- le “ timing ” des actions : tirer avant de tenter de faire tomber.
- les changements de posture : décalage et indépendance des jambes.
- la dissociation des actions de bras (qui tirent) et des jambes (qui avancent) au moment de l'attaque.

### **6.3 Une approche par des situations à thème :**

Celles-ci visent à augmenter le problème posé par l'adversaire (il agit sur moi) en limitant mes moyens de défense spontanée mais en me laissant la possibilité d'attaquer (on garde ainsi le sens du combat )

Exemples :

- Dans un combat, un combattant à le droit de saisir, l'autre doit avoir les mains ouvertes, à plat et sans appui sur le premier (uniquement le contact), il ne peut saisir qu'au moment où il lance une attaque.
- Toutes les variantes sur les saisies initiales : une seule main ; à gauche ou à droite ; haute ou basse...

## **7. ...DANS CES TROIS APPROCHES, LES INTERVENTIONS DE L'ENSEIGNANT**

- s'appuient sur les actions réussies (qui donnent des points),
- pour en extraire les procédures de défense qui ont permis la réussite de l'attaque,
- et les transformations de l'activité corporelle nécessaires à ces procédures.

## **8. QUELLE EST L'ACTIVITE SPONTANEE DE L'ELEVE DE 4<sup>ème</sup> /3<sup>ème</sup> DANS CETTE SITUATION DE PRATIQUE DE 6<sup>ème</sup> / 5<sup>ème</sup> ?**

**8.1 Remarque :** le niveau de développement et les acquis en EPS permettent l'apparition chez tous les élèves des compétences motrices de fin de cycle 6<sup>ème</sup> /5<sup>ème</sup> . Pour les faire apparaître, il suffit

dans les 3 premières séances de faire vivre une série de situations à thème : un des combattants conduit le déplacement, l'autre doit toujours rester de face :

- les deux combattants ne se tiennent pas,
- un seul tient,
- les déplacements varient (avant, arrière, coté...)
- à un signal, une attaque doit être tentée...

pour en dégager les principes d'efficacité d'une défense basée sur le déplacement et non sur l'opposition.

## **8.2 les caractéristiques observables :**

- les attaques sont tentées de très loin, la distance avec mon adversaire se modifie peu.
- le déplacement pour se rapprocher de l'adversaire se fait lentement, en force, sans changement de rythme.
- le contrôle de l'adversaire est toujours visuel.
- tout mon corps n'est pas engagé dans l'attaque, les tentatives avec les jambes sont privilégiées.
- les bras tiennent toujours l'adversaire à distance ce qui m'empêche moi – même de m'approcher.
- les actions de bras et de jambes sont dépendantes : si j'avance, je pousse ; si je recule, je tire.
- le contact avec l'adversaire ne suffit pas à le faire tomber

## **8.3 Les raisons de cette activité spontanée :**

“ Pour attaquer mon adversaire, je mobilise une partie seulement de mon corps, l'autre assurant ma défense. Je préserve mon équilibre en réduisant au maximum la vitesse pour venir au contact de mon adversaire. ”

## **1. LE THEME D'ENSEIGNEMENT EN 4<sup>ème</sup>/3<sup>ème</sup> : LA CONSTRUCTION DE L'ATTAQUE**

**Définition** : dans tous les sports d'opposition collective ou individuelle, chaque attaque n'aboutit pas nécessairement à un score. Nous considérons qu'il y a attaque quand :

- l'attaquant a déplacé ses deux pieds pour réduire la distance avec son adversaire et entrer en contact avec lui,
- ce qui oblige le défenseur à réagir en se déplaçant (les deux pieds) pour éviter de tomber.

Il s'agit D'APPRENDRE LES CONDITIONS D'UNE ATTAQUE EFFICACE lorsque les contenus relatifs au " DEFENDU " sont acquis

## **2. LA NOUVELLE COMPETENCE A CONSTRUIRE :**

**J'utilise mon propre déplacement corporel pour créer la force supplémentaire nécessaire à l'attaque**

Les ruptures motrices relatives :

- Aux aspects dynamiques de la réduction de distance d'avec l'adversaire comme prise d'élan,
- Aux dissociations des jambes et des bras qui doivent agir en sens inverse,
- Au guidage de l'action d'attaque à partir de la tête.
- Au passage d'une translation qui me rapproche à une rotation faire basculer mon adversaire.

## **3. CE QUI SUPPOSE DES TRANSFORMATIONS CORPORELLES :**

- Sur le relâchement tonique des épaules tout en maintenant une saisie efficace des mains pour permettre les rotations et les décalages.
- Sur le passage du contrôle visuel de l'adversaire et de ses propres actions à un contrôle interne ( sentir les points d'appuis sur l'adversaire, le sens des forces...)
- Sur les dissociations des synergies d'action du train inférieur et du train supérieur.

## **4. POUR VOIR APPARAÎTRE UN COMPORTEMENT PLUS ELABORE**

- le déclenchement des attaques à partir d'un déplacement.
- les déplacements d'attaque sont petits, rapides pour accélérer le déplacement initial du couple.
- La prise d'avance du bas (train inférieur) sur le haut (train supérieur) pour pouvoir restituer la force (comme la prise d'avance des appuis en lancer).
- les prises d'appui sur l'adversaire pour le faire basculer ne précède pas le déplacement.
- la prise d'appui sur l'adversaire est la plus grande possible.
- les saisies sont variées.
- l'allongement du chemin d'impulsion utilisant des mouvements de rotations devant mon adversaire.

## **5. ON JOUE ALORS SUR TROIS TYPES D'APPROCHES...**

### **5.1 Une approche pour la prise de conscience des actions par des variables du dispositif :**

Visant à faciliter la prise de risque de faire une attaque

Exemples :

- seule la 1<sup>ère</sup> attaque donne des points, les contres ne donnent pas de point.
- l'un des deux combattants choisit sa saisie préférentielle de l'adversaire et impose à son adversaire une saisie sur lui – même.

### **5.2 Une approche par des situations d'enseignement :**

visant à jouer sur les principes d'action – réaction (j'agis dans une direction, si mon adversaire résiste, je relance en sens inverse).

exemples :

- Surface de combat en couloir de 4 x 1m, orientée dans le sens de la longueur, les deux extrémités sont A et B ;
- Le combat démarre en B ;
- Le combattant B a 10 secondes pour atteindre l'extrémité A ou faire tomber son adversaire ;
- Le combattant A cherche uniquement à faire tomber.

### Des repères pour observer les transformations en cours de réalisation :

- L'activité tactique : résister pour augmenter l'avancée adverse en gardant mon équilibre pour pouvoir attaquer.
- Le décalage des jambes pour me rapprocher et/ou engager des rotations.
- La compatibilité des saisies avec les formes d'attaques tentées.
- Variantes :
  1. la surface de combat (du couloir au cercle, au parcours à effectuer sur tout le tapis)
  2. la diminution de la contrainte de temps
  3. l'imposition de saisies différentes de départ (gauche, droite...)
  4. la recherche de formes techniques (n'attaquer qu'en tournant le dos à son adversaire...).

### **5.3 Une approche par des situations à thème :**

visant à élargir l'éventail des attaques

#### exemples :

- un combattant défie l'adversaire de son choix en annonçant à un observateur l'attaque qu'il va réussir sur lui (puis inversion des rôles).
- dans un même combat, toute attaque qui marque des points ne peut être réutilisée.

### **6. ...DANS CES 3 APPROCHES LES INTERVENTIONS DE L'ENSEIGNANT**

- S'appuient sur les actions réussies (qui donnent des points),
- Pour en dégager les données tactiques,
- Et les actions motrices qui les ont accompagnées.

## **7. QUELLE EST L'ACTIVITE SPONTANEE DE L'ELEVE DE LYCEE DANS LA SITUATION DE PRATIQUE DE 4<sup>ème</sup> / 3<sup>ème</sup> ?**

**7.1 Remarque** : le niveau de développement et les acquis en EPS permettent l'apparition chez tous les élèves des compétences de fin de cycle de 4<sup>ème</sup> / 3<sup>ème</sup>. Pour les faire apparaître il est possible de faire vivre dans les 3 premières séances une série de situations à thème :

- un des combattants conduit le déplacement, l'autre doit toujours rester de face (voir les propositions de début de 4<sup>ème</sup> / 3<sup>ème</sup> )
- la situation de couloir (voir les situations d'enseignement de 4<sup>ème</sup> / 3<sup>ème</sup> )

### **7.2 Les caractéristiques observables :**

- Mes attaques sont peu variées, elles ne sont pas poussées à fond.
- Dès que mon adversaire résiste, j'arrête mon attaque en lâchant tout ou en me laissant tomber au sol.
- En cas d'échec de mon attaque , je reviens vite en position neutre, face à face car je ne sais pas quoi faire.
- Je persiste dans la même direction alors que je ne peux plus jouer sur la distance et créer des appuis supplémentaires.
- Je me relâche lorsque mon attaque est bloquée par mon adversaire.

### **7.3 Les raisons de cette activité spontanée**

“ lorsque mon attaque échoue, je ne sais plus quoi faire. Donc pour ne pas me faire contrer, je reviens à ma position de départ ”

# EN LYCEE

## **1. LE THEME D'ENSEIGNEMENT EN LYCEE : L'ELABORATION D'UN SYSTEME D'ATTAQUE**

Un combattant n'a pas le temps de s'adapter à la réaction de défense d'un adversaire s'il n'a pas anticipé sur celle – ci. Il doit donc s'organiser dès le départ pour pouvoir enchaîner une 2<sup>ème</sup> attaque. Cette 2<sup>ème</sup> attaque n'est efficace que si la 1<sup>ère</sup> est suffisante pour provoquer une réaction de l'adversaire.

Pour dépasser cette difficulté, le combattant doit PREVOIR SON ENCHAINEMENT D'ACTION A L'AVANCE.

## **2. LA NOUVELLE COMPETENCE A CONSTRUIRE :**

Construire et réguler un système d'attaques enchaînées dans deux directions différentes

Les ruptures motrices sont relatives :

- au maintien d'une tonicité dynamique tout au long de l'action,
- à la coordination des actions de déplacements et de prise d'appui sur l'adversaire compatibles avec les saisies,
- à la cohérence du projet d'action avec mes possibilités et les caractéristiques de mon adversaire.

## **3. POUR VOIR APPARAITRE UN COMPORTEMENT PLUS ELABORE**

- Après la 1<sup>ère</sup> attaque, refaire un déplacement pour se relancer sans passer par la position face à face.
- modifier le sens des actions de mains pour changer la direction de la 2<sup>ème</sup> attaque.
- dissocier l'action des deux mains.
- garder le contact avec l'adversaire, ne pas lâcher entre les 2 attaques.
- coordonner deux directions de projection.

## **4. CE QUI SUPPOSE LES MODIFICATIONS DE L'ORGANISATION CORPORELLE SUIVANTES :**

- la dissociation complète des actions du train inférieur et du train supérieur, la dissociation des actions des deux jambes, la dissociation des actions des deux bras.

Exemple : les jambes avancent, les bras tirent ; une jambe soutient, l'autre se balance pour faucher l'adversaire ; un bras tire vers le bas, l'autre pousse vers le haut.

- le maintien de la verticalité de l'attaquant et du rôle directeur de la tête pendant tout le système d'attaque.

Exemple : l'attaquant reste tonique au dessus de son(ses) appui(s), la tête reste toujours placée en position normale au dessus de la ligne des épaules et accompagne le mouvement.

- une activité technique dépendante du projet tactique.

Exemple : si l'attaquant a le projet de construire une attaque vers l'arrière du défenseur, s'il est plus grand son activité technique doit l'amener vers des actions de jambes à gauche ou à droite du défenseur. S'il est plus petit son activité technique avec des actions de jambes entre les jambes du défenseur.

## **5. ON JOUE ALORS SUR TROIS TYPES D'APPROCHES**

### **5.1 Une approche permettant la prise de conscience des actions en jouant sur les variables du dispositif**

Celle-ci doit viser à dégager un mode de construction du système d'attaque par une régulation des projets d'action entre chaque combat

le travail en série avec un coach :

- le combattant A rencontre le B,
- après 45'' de combat, A va voir son coach (B fait de même avec son coach).
- mise au point d'un projet d'attaque,
- durée du coaching limité à 30''
- nouveau combat de 45'',
- etc... sur une série de 6 combats A x B.

### **5.2 Une approche par des situations d'enseignement**

visant à construire les actions à partir du projet de 2<sup>ème</sup> attaque. La 1<sup>ère</sup> attaque vise à provoquer une réaction du défenseur, créant les conditions favorables à la 2<sup>ème</sup>. La 2<sup>ème</sup> attaque est donc anticipée et non la suite à l'échec de la 1<sup>ère</sup>.



exemples :

- la contre attaque n'est pas autorisée sur une première attaque, seulement après la 2<sup>ème</sup>
- travailler sur les transformations que je dois faire de mon comportement en “ empruntant ” le projet d'attaque d'un autre combattant pour tenter de l'appliquer sur le même adversaire :  
A rencontre B ; il expose à C le système d'attaque qui marche après les 6 séquences de combat ;  
C rencontre B, essaye et adapte en fonction des événements le projet.

Des repères pour observer les transformations en train de se faire :

- La continuité des attaques.
- Le contrôle tonique général qui permet de ne pas s'écrouler entre les deux attaques.
- La reprise de vitesse pour la 2<sup>ème</sup> attaque.

### **5.3 Une approche par des situations à thème :**

visant à élargir les contextes d'opposition nécessitant une activité technique élargie

exemples :

- le changement d'adversaire avec pour consigne de tenter d'appliquer dans la 1<sup>ère</sup> séquence de combat, le système d'attaque élaboré contre le précédent adversaire.
- l'introduction de consignes tactiques : ne défendre qu'en bloquant, tenir à gauche ou à droite, commencer toujours par une attaque arrière ou avant, etc.

## **6. ...DANS CES 3 APPROCHES, LES INTERVENTIONS DE L'ENSEIGNANT**

- S'appuient sur les systèmes d'attaque qui réussissent,
- Pour en dégager les éléments relatifs aux principes de l'attaque (utilisation de la distance comme prise d'élan, transmission de l'énergie par une saisie efficace, création de point d'appui sur l'adversaire pour le faire basculer).

- Aident à la recontextualisation personnelle de propositions collectives : les élèves essaient des systèmes d'attaque des autres pour dégager ceux qu'ils peuvent s'approprier.

## CONCLUSION

Nous avons choisi de ne pas proposer un cycle type car il n'a de sens que pour des élèves bien précis, dans une classe définie avec un professeur particulier.

Nous avons alimenté les contenus relatifs :

- Aux caractéristiques d'un milieu d'enseignement qui pose véritablement les problèmes des sports de combats
- Aux observables permettant de comprendre l'activité de l'élève confronté à ces problèmes
- Aux variables avec lesquelles il doit jouer pour se transformer dans les procédures qu'il utilise pour améliorer son efficacité
- Aux repères pour répéter les transformations en train de se faire

C'est l'articulation de cet ensemble, toujours nouvelle et toujours remise en question en fonction des élèves, de la classe et des objectifs poursuivis qui constitue l'acte d'enseignement.