Séance Lutte INSPE

1. **Point sécurité**

Pas de saisie de la tête à deux bras, tête dans le ventre, torsion articulaire, debout saisi fesse=> danger dos…tenue…bijoux..

1. **Echauffement**

* Tabata pour toute séance et pour l’autonomie

=> passer de la garde à une position sur le ventre pour générer un retrait rapide des jambes sur une attaque jambe

=> fentes

=> ramper sous un partenaire par alternance

=> Supe man « gainage »

=> allers retours en crabe sur le dos

=> allers retours pied main

=> la brouette (prise aux genoux en début)

* Echauffement spécifique lutte (contact et chute)

=> cou, poignets, chevilles

=> roulades (pas de bras en opposition à la chute, bras tendu enroulé, tête rentrée, dos rond)

=> Déplacement en garde, pose du genou avant,

=> sprint = même départ que pour une « saisie jambe »

=> cloche pied + rotation

=> cloche pied avec une jambe saisie par son partenaire, puis aide des bras

1. **Situation cycle 1 (au sol, utilisation du poids)**

* Epervier à genoux => travail du déplacement efficace (genoux, pieds)

- Les fourmis => première chute simple « on s’assoie »

=> écraser, utiliser le poids

* *3 ateliers :* La tortue (les appuis) / La perle de l’huitre / Foulard

1. **Situation cycle 2 (ouverture sur la mi-hauteur)**

* Le rugby lutte (saisir et maintenir au sol, jeu => font oublier les problèmes de contact)

Si ballon bloquer…balle à celui qui a réussi à immobiliser le joueur

* Les déménageurs (un groupe qui se tient, un autre groupe qui essaye de sortir les autres de la zone => contact par le jeu)
* Jeux des coqs accroupis **(idée du Pousser/tirer => déséquilibre)**
* Maintenir son partenaire sur le dos (Buste Vs buste, Saisie main, appuis écartés, corps perpendiculaire)
* Retourner son partenaire => technique de retournement (saisir appuis + tirer + levier pousser + maintien)

**SUPPRESSION DES APPUIS**

1. **Situation cycle 3 (position debout, amener au sol) « PERMIS DE CHUTER »**

* Jeu du foulard (dans le dos) par deux DEBOUT
* Touche genoux, puis cheville…puis soulever la cheville (utilisation du poids)
* *(Epervier touche fesses avec pied => touche maîtrisé, déplacement quadrupédie indispensable)*
* Début chute : => niveau 1 par deux, un roule par-dessus un élève à genoux, mains au

sol

=> niveau 2 avec un enroulée de celui qui est au sol (saisie cou + bras + accompagnement dans la roulade) ON TIRE SUR LE BRAS + BRAS ENROULES

=> niveau 3 en quadrupédie (sur les pieds)

=> niveau 4 à genoux, élève dans le dos

***ATTENTION AU BRAS EN OPOSITION DE LA CHUTE (ENROULER)***

- Saisi bras intérieur + Action sur le buste pour maintien des épaules **(à genoux, puis debout)**

- Saisie jambe intérieure + Action sur le buste pour maintien des épaules **(à genoux, puis debout) Poids / Rotation / crochet**

- **Passer derrière son partenaire (besoin d’un appui pied) => Saisie dos, comment s’en sortir**

Le hanché => Chute (plutôt collège)

- Attention aux chutes arrière bras tendus…il faut s’accrocher au partenaire

1. Situation de référence par groupe de 8 (2 combattants, 2 coaches, 1 arbitre, 2 ou 3 juges)