



ÉDUCATION PHYSIQUE ET À LA SANTÉ

Situation d'apprentissage
et d'évaluation

2^e année du secondaire

ACTIVITÉ DE COMBAT : JEUX DE LUTTE

Version révisée 2023

Compétence 2, *Interagir dans
divers contextes de pratique
d'activités physiques*

DOCUMENT DE RÉFÉRENCE

DOCUMENT CONFIDENTIEL — USAGE
ET COMMUNICATION RESTREINTS

Le ministère de l'Éducation autorise les organismes scolaires à reproduire ce document à des fins éducatives, sur support papier ou technologique. Il en autorise aussi le dépôt dans un site sécurisé. Tout autre mode de reproduction ou de diffusion est interdit sans l'autorisation préalable du Ministère.

Il est interdit d'apporter quelque modification que ce soit aux situations d'apprentissage et d'évaluation (SAE). Ainsi, le contenu de la version originale de la SAE, y compris la mise en pages et la mention de la source, soit le Ministère, doit être maintenu.

© Gouvernement du Québec, ministère de
l'Éducation, 2023

LE DÉFI À RELEVER

- Vous serez placés en équipe de quatre élèves ayant à peu près le même gabarit et la même capacité physique dans un contexte d'activités de combat.
- Vous aurez à produire un plan d'action tenant compte :
 - de vos forces et de vos difficultés;
 - des forces et des difficultés de vos adversaires;
 - des principes d'action et de communication appris en gymnase.
- Vous aurez à mettre à exécution votre plan d'action au cours des combats et à y apporter des ajustements, si nécessaire.
- Les combats se dérouleront sur les tapis de gymnastique.
- Pour chaque activité ou combat, les membres de l'équipe joueront les rôles suivants, selon la rotation présentée dans le tableau ci-dessous.
 - Deux élèves livreront un combat.
 - Un élève agira comme arbitre et chronométrateur.
 - Un élève jouera le rôle d'observateur afin de donner de la rétroaction aux élèves ayant livré le combat.

Combat	Élèves en combat	Élève en observation	Arbitre et chronométrateur
1	A et B	C	D
2	C et D	A	B
3	A et C	D	B
4	B et D	C	A
5	A et D	B	C
6	B et C	D	A

- Vous devrez respecter les règles du jeu et les règles de sécurité, et adopter les comportements éthiques liés aux sports de combat.
- Vous aurez à évaluer l'efficacité de votre plan d'action.

VUE D'ENSEMBLE DE LA SITUATION D'APPRENTISSAGE ET D'ÉVALUATION

Cours 1	Cours 2	Cours 3	Cours 4
Introduction et tâche diagnostique	Tâches d'apprentissage	Mise en œuvre et ajustement du plan d'action	Évaluation et réinvestissement



■ RÈGLES DE SÉCURITÉ ET COMPORTEMENTS ÉTHIQUES

Règles de sécurité

- Enlever ses chaussures durant les tâches et les combats, ainsi que tout objet susceptible de blesser son adversaire (p. ex. : collier ou bague).
- Éviter tout comportement brutal ou antisportif.
- Réaliser toutes les tâches et tous les combats sur les deux tapis centraux de la surface matelassée. Dans le cas où les adversaires se déplacent à l'extérieur de ces deux tapis centraux, l'arbitre arrête le combat, qui reprend au centre des tapis.
- Respecter les zones permises de saisie et d'encerclement.
- Éviter de saisir la tête de son adversaire et d'aller à l'encontre du mouvement naturel d'une articulation.
- Maintenir le contact avec son adversaire en cas de déséquilibre pour éviter les chutes brutales et les risques de blessures.



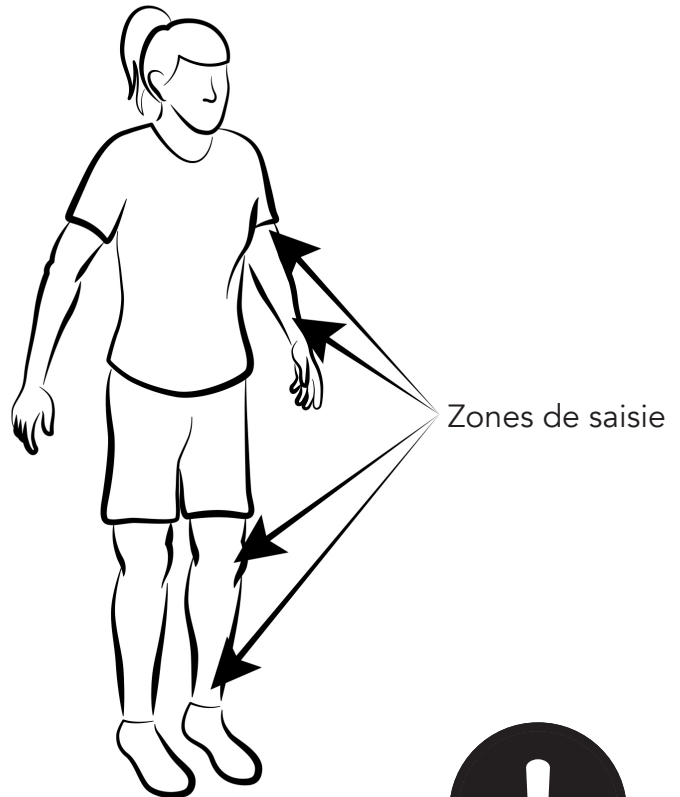
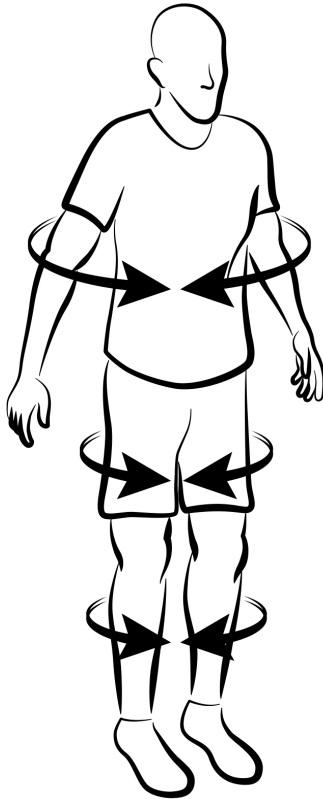
Comportements éthiques

- Observer strictement toutes les règles.
- Saluer son adversaire ou lui serrer la main au début et à la fin du combat.
- Se mesurer à un adversaire en toute équité et compter sur son talent et ses habiletés pour tenter d'obtenir la victoire.
- Refuser de gagner par des moyens illégaux ou par tricherie.
- Respecter l'arbitre et ses décisions.
- Reconnaître les bons coups et les bonnes performances de l'adversaire.
- Accepter la victoire avec modestie et ne pas ridiculiser son adversaire.



ZONES PERMISES D'ENCERCLEMENT ET DE SAISIE

Zones d'encerclement



Le cou, la tête ainsi que les hanches sont des zones exclues de tout contact.



Position de base

Le joueur se place dans une position d'attente dynamique. Il est debout. Les membres inférieurs sont légèrement fléchis, et les pieds sont écartés et décalés. Les membres supérieurs sont aussi légèrement fléchis et orientés vers l'avant. Le regard est dirigé vers l'adversaire.





FEINTER

Feinter : simuler un mouvement ou une action pour tromper l'adversaire.

TABEAU 1

Principe de communication (Émission de messages trompeurs adaptés à l'activité) Feinter l'adversaire	Principes d'action lors d'activités de combat
• Conserver sa position de base avant de feinter • Se positionner près de l'adversaire (à environ un mètre) avant de feinter • Exécuter une combinaison de mouvements avec les membres supérieurs • Exécuter des déplacements latéraux et frontaux en effectuant un changement de direction rapide au moment opportun, selon la réaction de l'adversaire, pour saisir ou encercler une partie du corps ou attraper un des foulards que son adversaire porte	• Se déplacer en fonction de l'espace et de l'adversaire • Varier la direction de ses actions motrices • Réagir aux actions de l'adversaire
Au moment opportun, l'élève tente de déséquilibrer ou de déjouer son adversaire.	

FEINTER ET SAISIR

Saisir : attraper rapidement avec la main, empoigner.

TABEAU 2

Action offensive	Principe d'action lors d'activités de combat
Saisir	Varier la vitesse et la direction de ses actions motrices

TABEAU 3

Action 1	Action 2	
Feinter	Saisir	• Avant-bras • Poignet • Genou (arrière) • Cheville (arrière)





POUSSER ET TIRER

Pousser : exercer une force sur une personne pour l'éloigner de soi. Cette action peut être partielle (une partie du corps) ou globale (tout le corps).

Tirer : exercer une force de façon à ramener une personne vers soi. Cette action peut être partielle (une partie du corps) ou globale (tout le corps).

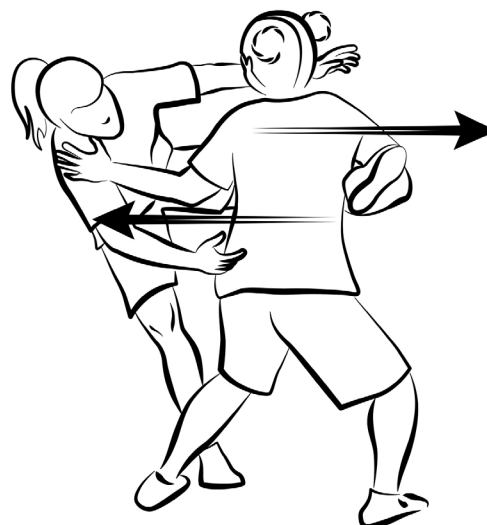


TABLEAU 4

Action offensive	Principes d'action lors d'activités de combat
Tirer et pousser	• Varier la force, la vitesse et la direction de ses actions motrices • Déséquilibrer l'adversaire

CHOIX D'ENCHAÎNEMENT D'ACTIONS MOTRICES

TABLEAU 5

Action 1	Action 2		Action 3	Action 4
Feinter	Saisir	• Avant-bras • Poignet • Genou (arrière) • Cheville (arrière)	Pousser Tirer	Déséquilibrer et amener au sol
			Tirer	

ENCERCLER, VISSER ET DÉVISSER

Encercler : entourer une partie du corps de l'adversaire avec les membres supérieurs dans le but de bloquer son utilisation et de le déséquilibrer.



Visser : provoquer une rotation par un tirage brusque et soudain dans une direction dans le but de déséquilibrer l'adversaire.



Dévisser : provoquer une rotation par un tirage brusque et soudain dans une direction, suivie d'un tirage rapide dans la direction opposée dans le but de déséquilibrer l'adversaire.

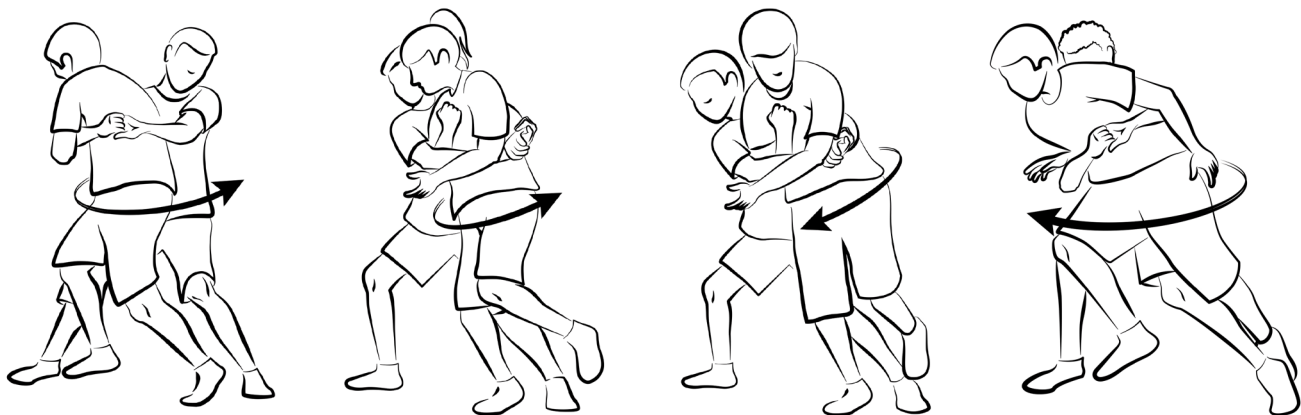


TABLEAU 6	
Action offensive	Principes d'action lors d'activités de combat
Encercler, visser, dévisser	- Varier la vitesse et la direction de ses actions motrices - Déséquilibrer l'adversaire

TABLEAU 7			
Action 1	Action 2		Action 4
Feinter	Encercler (de face)	- Membres supérieurs - Membres inférieurs	Visser Dévisser
			Déséquilibrer et amener au sol



JEUX DE LUTTE



CHOIX D'ENCHAÎNEMENT D'ACTIONS MOTRICES

TABLEAU 8				
Action 1	Action 2		Action 3	Action 4
Feinter	Saisir	• Avant-bras • Poignet • Genou (arrière) • Cheville (arrière)	Pousser Tirer	Déséquilibrer et amener au sol
			Tirer	
	Encercler (de face)	• Membres supérieurs • Membres inférieurs	Visser Dévisser	

CONTRE LA FEINTE ET ESQUIVER

Esquiver : déplacer rapidement une partie du corps ou tout son corps, dans une direction donnée ou dans une direction autre que son déplacement initial, pour éviter l'attaque de l'adversaire.

TABLEAU 9	
Actions défensives Contre la feinte et esquiver	Principes d'action lors d'activités de combat
• Conserver sa position de base • Conserver son équilibre (principes d'équilibration) • Observer les yeux de l'adversaire • Garder l'adversaire à une certaine distance • Réagir rapidement à l'attaque de l'adversaire : bloquer la tentative de saisie, déplacer rapidement la partie du corps visée par l'attaquant, s'éloigner rapidement de l'attaquant, etc.	• Se déplacer en fonction de l'espace et de l'adversaire • Réagir aux actions de l'adversaire

SE LIBÉRER DE LA SAISIE OU DE L'ENCERCLEMENT

TABLEAU 10	
Actions défensives Se libérer de la saisie ou de l'encercllement	Principes d'action lors d'activités de combat
Pour se libérer de la saisie d'une partie du haut du corps : exécuter une circumduction de la partie du corps saisie ou saisir le poignet de l'attaquant et, avec force, retirer sa main de la saisie Pour se libérer de la saisie d'une partie du bas du corps : pivoter pour forcer l'attaquant à lâcher la saisie ou l'encercler à la hauteur de son dos pour le déséquilibrer	• Réagir aux actions de l'adversaire • Varier la force, la vitesse et la direction de ses actions motrices



JEUX DE LUTTE



ÉLABORATION DU PLAN D'ACTION À PARTIR DE PRINCIPES D'ACTION

À la suite de vos observations sur les forces et les difficultés de votre adversaire, encerclez ou cochez les actions motrices que vous allez exécuter afin de le déséquilibrer et de l'amener au sol lors du prochain combat.

COMBAT 1 : Choix d'enchaînement d'actions motrices					
Action 1	Action 2			Action 3	Action 4
En attaque	Feinter	Saisir	• Avant-bras	Pousser	Déséquilibrer et amener au sol
			• Bras	Tirer	
		Encercler (de face)	• Genou (arrière)	Tirer	
			• Cheville (arrière)	Visser	
			• Membres supérieurs	Dévisser	
			• Membres inférieurs		
En défense	Contrer la feinte et esquiver	Se libérer de la saisie ou de l'encercllement			

COMBAT 2 : Choix d'enchaînement d'actions motrices					
Action 1	Action 2			Action 3	Action 4
En attaque	Feinter	Saisir	• Avant-bras	Pousser	Déséquilibrer et amener au sol
			• Bras	Tirer	
		Encercler (de face)	• Genou (arrière)	Visser	
			• Cheville (arrière)	Dévisser	
En défense	Contrer la feinte et esquiver	Se libérer de la saisie ou de l'encercllement			

COMBAT 3 : Choix d'enchaînement d'actions motrices					
Action 1	Action 2			Action 3	Action 4
En attaque	Feinter	Saisir	• Avant-bras	Pousser	Déséquilibrer et amener au sol
			• Bras	Tirer	
		Encercler (de face)	• Genou (arrière)	Tirer	
			• Cheville (arrière)	Visser	
			• Membres supérieurs	Dévisser	
			• Membres inférieurs		
En défense	Contrer la feinte et esquiver	Se défaire de la saisie ou de l'encercllement			

