



JEUX DE LUTTE – FICHE DE L'ÉLÈVE



PLAN D'ACTION (à remettre à l'enseignante ou enseignant)

Consultez la page 8 du Document de référence pour vous aider à élaborer votre plan d'action.

Mon nom :				Mon groupe :					
Nom de mon adversaire :									
COMBAT 1				COMBAT 2					
Les forces et les difficultés de mon adversaire				Les forces et les difficultés de mon adversaire					
Forces		Difficultés		Forces		Difficultés			
Stratégie prévue (encerclez votre choix d'actions motrices)				Stratégie prévue (encerclez votre choix d'actions motrices)					
Enchaînement d'actions motrices				Enchaînement d'actions motrices					
Action 1	Action 2		Action 3	Action 4	Action 1	Action 2		Action 3	Action 4
Feinter	Saisir	• Avant-bras • Bras • Genou (arrière) • Cheville (arrière)	Pousser Tirer	Déséquilibrer et amener au sol	Feinter	Saisir	• Avant-bras • Bras • Genou (arrière) • Cheville (arrière)	Pousser Tirer	Déséquilibrer et amener au sol
	Encercler (de face)	• Membres supérieurs • Membres inférieurs	Tirer Visser Dévisser			Encercler (de face)	• Membres supérieurs • Membres inférieurs	Tirer Visser Dévisser	
Éléments à ajuster pour le prochain combat				Si je devais jouer un autre combat					
Ma manière de m'opposer	En attaque			Ma manière de m'opposer	En attaque				
	En défense				En défense				
Stratégie prévue				Stratégie prévue					
Ma prestation				Ma prestation					





JEUX DE LUTTE – FICHE DE L'ÉLÈVE



AUTOÉVALUATION

Nom : _____ Groupe : _____ Date : _____

Par rapport aux tâches proposées tout au long de la situation d'apprentissage et d'évaluation, effectuez une réflexion sur les éléments suivants.

ÉLÉMENT	RÉFLEXION
Réussites et difficultés pendant les combats	
Collaboration avec les membres de mon équipe	
Démarche utilisée (planification, exécution et évaluation)	

Relevez les apprentissages réalisés par rapport à la lutte (p. ex. : nouvelles prises, règles).

--

Dans quelles autres tâches ou dans quels autres types d'activités pouvez-vous réutiliser les règles de sécurité, les comportements éthiques, les principes d'action et de communication ainsi que votre capacité à vous opposer? Donnez des exemples.

AUTRES TÂCHES OU TYPES D'ACTIVITÉS	EXEMPLES