

LUTTE		COMPÉTENCES ATTENDUES		SECONDE
Construire des actions offensives (attaques directes, combinaisons simples) et défensives (esquives, parades). En situation d'assaut, affronter un partenaire ou un adversaire en respectant l'éthique du combat.				
<p>CONNAISSANCES : INFORMATIONS</p> <p>Sur l'activité pratiquée :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Éléments de terminologie (saisie, contrôle, forme de corps, opportunité, arbitrage) • Rituel de la lutte <p>Sur le pratiquant dans l'activité :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Principes généraux (mécanique, tactique) pour : attraper, tenir, retourner, renverser, se pendre, peser • Système énergétique sollicité <p>Sur la pratique sociale :</p> <ul style="list-style-type: none"> • La lutte dans la famille des sports de combat • Les styles de lutte • Les luttes traditionnelles • L'éthique des sports de combat 	<p>TECHNIQUES ET TACTIQUES</p> <p>Varie les contrôles et formes de corps utilisées debout et au sol (décalage avant, arrière, passage dessous...)</p> <p>Adapte ses choix tactiques selon l'adversaire en fonction de :</p> <ul style="list-style-type: none"> - sa garde ; - son attitude ; - sa morphologie ; - ses déplacements <p>Utilise les conditions favorables à la réalisation d'une technique</p> <p>Se défend (esquive, parade)</p> <p>Enchaîne deux attaques dans des directions et/ou des sens différents, debout et au sol (action-réaction)</p> <p>Au sol, immobilise en variant les finales au moyen d'actions sur le haut du corps</p> <p>Au sol, se dégage d'une position de "mise en danger" et est capable de "surpasser" (retourner en utilisant le déséquilibre de l'autre)</p>	<p>CONNAISSANCES : PROCÉDURES CONNAISSANCE SUR SOI</p> <p>Fait des choix techniques et tactiques en fonction de ses goûts, de sa morphologie</p> <p>Identifie et exploite les faiblesses de l'adversaire</p> <p>Gère le couple risque-sécurité</p> <p>Maîtrise ses craintes et ses émotions, accepte la durée de l'affrontement</p> <p>Définit et met en œuvre un projet individuel simple, debout et au sol</p>	<p>SAVOIR-FAIRE SOCIAUX</p> <p>Applique les bases du règlement de la lutte scolaire :</p> <ul style="list-style-type: none"> - utilise les gestes de l'arbitrage et la terminologie, la cotation des actions, les pénalités... - respecte le rituel du combat 	
SITUATION PROPOSÉE				
<p>Exécuter une épreuve combinée incluant :</p> <ul style="list-style-type: none"> - une démonstration technico-tactique avec un partenaire (comprenant une partie imposée et une partie libre) ; - un ou plusieurs combats avec des adversaires choisis. 				