

PAR F. LOYER

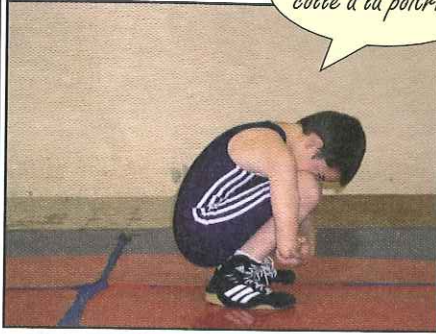
En lutte, l'objectif est de déséquilibrer son adversaire pour l'immobiliser sur le dos pendant trois secondes. La maîtrise des chutes à partir de la position debout est incontournable pour une pratique sans risque et nécessite un apprentissage progressif.

Apprendre à chuter exige, dans un premier temps, de savoir tomber seul avant d'aborder les situations à deux.

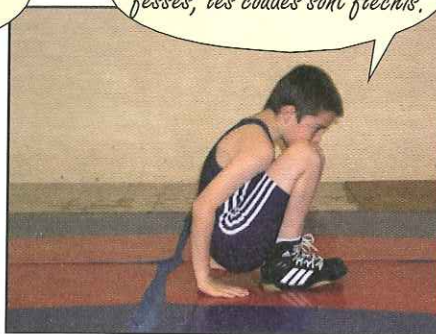
SUR LE DOS

1. Je chute seul

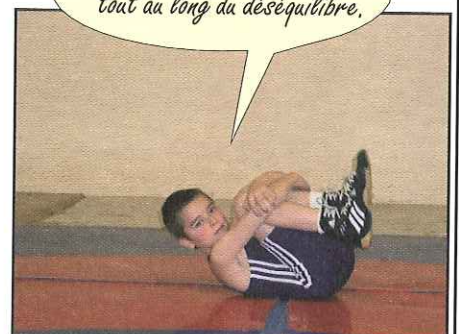
Je garde le menton collé à la poitrine.



Je pose les mains près des fesses, les coudes sont fléchis.

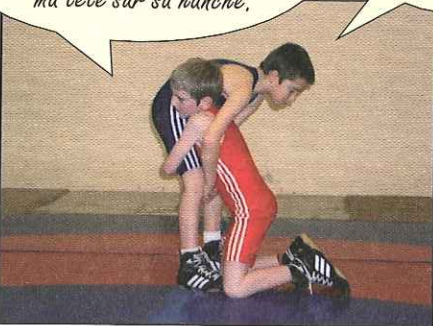


Je reste groupé et tonique tout au long du déséquilibre.



2. Je fais chuter

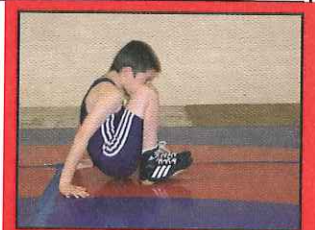
A genoux, je fais bloc avec mon partenaire debout en plaquant ma tête sur sa hanche.



Je m'équilibre en contrôlant mon camarade à la taille.



Je ne lâche pas la prise de départ et reste en contact étroit avec mon partenaire jusqu'à l'immobilisation.



Conseil : en lutte, une chute en lâchant l'adversaire ne permet pas de marquer de point, il est donc important de garder le contact.

SÉCURITÉ

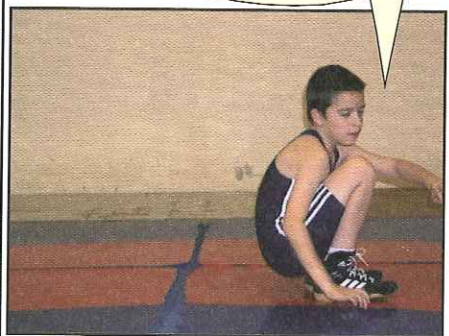
Proscrire certains gestes et attitudes au moment de la chute :

- ne pas tomber mains en arrière et bras tendus au sol derrière les fesses ;
- ne jamais laisser la tête partir en arrière ;
- ne pas se relâcher, conserver un corps tonique et gainé.

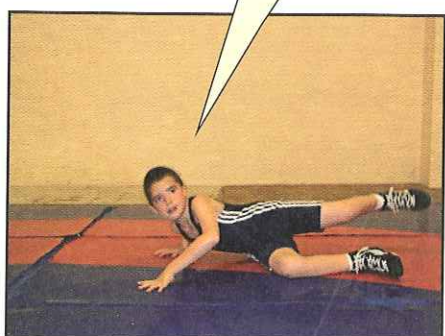
FACE AU TAPIS

1. Je chute seul

Je tourne la tête et pose la fesse au sol du côté où je tourne pour effectuer un quart de tour.



Je termine face à terre en orientant la poitrine, puis le reste du corps vers le tapis.



2. Je fais chuter

Au moment du déséquilibre, je tourne face à terre au lieu de m'équilibrer sur mon adversaire.



Conseil : afin d'éviter la position de mise en danger, dos orienté vers le tapis, l'élève doit apprendre à se retourner face à terre pendant le déséquilibre arrière.

PHOTOS : AUTEUR. NDLR : En lutte, la chute avant est aussi utilisée et sera présentée dans un prochain numéro.

Frédéric Loyer,

Professeur EPS, UFR-STAPS Caen,