

II.24. Lutte



Lutte

Défiche 1

Top AS N° 66

Composition d'équipe	Collèges et Lycées. Équipe mixtes 2F et 2G. LP (équipe de 4 libre). Nombre d'équipes illimité, mais une seule comptera pour le classement général. <i>Sport Partagé</i> (2 lutteurs).
Jeune Organisateur	Mise en place des équipes, gestion du matériel, et des rotations.
Jeune Arbitre	Veille au bon déroulement de l'épreuve. Un Chronométrateur pour le circuit et un juge de l'AS par atelier (si deux équipes se défient une peut assurer les fonctions diverses).
Jeune Coach – Jeune Capitaine	Motive et conseille sur l'exécution et l'ordre de passage.
Jeune Reporter	Pour restituer les résultats, une photo (groupe / action) + 3 lignes de commentaires à renvoyer à ivan.meunier@hotmail.fr ET Saisie sur OPUSS

Chiffres « clés » du Top AS UNSS N° 66	Nombre d'élève participant au challenge % / nombre scolarisés et performances réalisées par équipe. Saisie sur OPUSS : Cf. « Trophée des AS UNSS, Introduction et Règlements ».
Illustration Vidéos explicatives des 4 ateliers : en cliquant sur le lien - Atelier 1 : esquive de jambes. - Atelier 2 : demi pont à gauche et à droite (tapis). - Atelier 3 : demi-tour puis passer en dessous. - Atelier 4 : debout-plat ventre – à genoux-assis-debout.	Dispositif 4 ateliers exécutés à la suite par chaque lutteur dans un temps de 30'' puis 1'30'' de récupération. Pas de matériel spécifique. Déroulement Nombre d'exécution en 30''. Peut s'organiser avec une seule équipe ou avec des équipes en face à face ou en alternance.

Les élèves jugent, vérifient la conformité des mouvements à partir des éléments ci-dessous et de la vidéo d'accompagnement.

	Atelier 1	Atelier 2	Atelier 3	Atelier 4
Critères de réalisation	Bassin au contact du sol	Tête en extension, le front touche le sol	Effectuer un demi-tour	Enchaîner les actions
	Se relever directement sur les deux pieds	Pousser sur les jambes	Arriver les deux genoux au sol	Se relever en rotation
		Passer d'une épaule à l'autre		

Lutte

Défiche 2

Top AS N° 67

Composition d'équipe	Collèges et Lycées. Équipe mixtes 2F et 2G. LP (équipe de 4 libre). Nombre d'équipes illimité, mais une seule comptera pour le classement général. Sport partagé (2 lutteurs).
Jeune Organisateur	Mise en place des équipes, gestion du matériel, et des rotations.
Jeune Arbitre	Veille au bon déroulement de l'épreuve. Un Chronométrateur pour le circuit et un juge de l'AS par atelier (si deux équipes se défient une peut assurer les fonctions diverses).
Jeune Coach - Jeune Capitaine	Motive et conseille sur l'exécution et l'ordre de passage.
Jeune Reporter	Pour restituer les résultats, une photo (groupe / action) + 3 lignes de commentaires à renvoyer à ivan.meunier@hotmail.fr ET Saisie sur OPUSS
Chiffres « clés » du Top AS UNSS N° 67	Cumul de 2 séries (établissement) et de 3 séries (excellence) comptabilisant le nombre d'exécutions en trente secondes sur les 4 ateliers enchainés par les 4 lutteurs. Saisie sur OPUSS : Cf. « Trophée des AS UNSS, Introduction et Règlements ».

Illustration

Vidéos explicatives des 4 ateliers [en cliquant sur le lien](#)

Vous pouvez accéder aux fiches résultats en cliquant sur les liens ci-dessous

[Fiche résultats ETABLISSEMENT](#)

[Fiche résultats EXCELLENCE](#)

Dispositif

4 ateliers exécutés à la suite par chaque lutteur dans un temps de **30''** puis 1'30'' de récupération.

Pas de matériel spécifique

Déroulement

Nombre d'exécution en **30''**.

Peut s'organiser avec une seule équipe ou avec des équipes en face à face ou en alternance.

- Atelier 1 : Attaque genoux – pieds.
- Atelier 2 : Esquive jambe 1 – jambe 2 - 2 jambes.
- Atelier 3 : 1 pied – 2 pieds - passage dessous (bras à la volée).
- Atelier 4 : Passage de haie – rotation - passage de haie.