

# AS lutte : l'usage des TICE pour une grande autonomie des élèves

**Damien Lebègue** utilise une grande diversité de TICE en EPS et particulièrement dans son AS mixte de lutte. Ses élèves sont nombreux, les niveaux divers, les besoins spécifiques et différents. Les TICE lui permettent de rendre ses élèves plus autonomes parce que ces derniers apprennent comment s'en servir et à quels besoins ils répondent.

**Comment est composée ton AS lutte ? Des filles, des garçons, as-tu beaucoup d'élèves ? Utilises-tu des TICE pour populariser ton activité d'AS ?**

Les participant.es ont entre 12 et 16 ans et sont à peu près 20. Il y a quasiment autant de filles que de garçons, je suis allé plusieurs fois en championnat de France avec une AS constituée d'élèves qui ne connaissaient pas l'activité arrivés en 6<sup>e</sup> et sans club sur lequel s'appuyer au sein des villages de recrutement du collège. Le traitement de l'activité axée sur l'analyse biomécanique du mouvement en prenant appui sur l'outil vidéo permet à tous les élèves de s'exprimer librement aux différents rôles (arbitre, coach, combattant). Ce qui m'a permis de réaliser un podium en championnat de France avec une équipe féminine.

Les TICE me permettent par exemple de présenter la lutte, de la faire connaître et surtout de la différencier d'autres sports de combat.

En effet, au début, élèves comme parents ignorent cette activité. Si la lutte n'est pas confondue avec le judo, elle l'est souvent avec le catch. Au début les parents m'interpellent sur cette activité, les risques, la mixité sur les entraînements... Cela rassure donc les plus inhibés mais aussi calme les plus téméraires.

Je présente des vidéos d'élèves et d'adultes afin de livrer une représentation sociale de l'activité à tous âges et tous niveaux afin que parents et élèves puissent se projeter. Nous nous appuyons sur le règlement *Lutte Jeune*: règlement simplifié de lutte qui ne dénature pas l'activité mais la rend accessible et facilement compréhensible pour les lutteurs et favorise la formation de jeunes officiels.

Par exemple, la lutte est très différente de la boxe, activité de touche où le visage est une cible, c'est une activité de préhension dans laquelle, dans la phase d'amené au sol, on ne doit pas jeter l'adversaire (contrairement au catch), on doit accompagner la chute et l'attaquant ne marque pas de point s'il a lâché son adversaire.

J'utilise aussi les vidéos lors des Portes Ouvertes de mon collège ou lors de réunions parents profs. C'est un média efficace pour communiquer auprès des jeunes comme des parents.

**Utilises-tu constamment les TICE ?**

Oui et non. Mon AS est une vraie ruche. Il y a en permanence un power point, des vidéos, des téléphones ou des tablettes, des caméras pour filmer, un vidéo projecteur. Mais je ne les utilise pas tous pour tout le monde tout le temps. Je les utilise en fonction des besoins des groupes, des compétences, des niveaux. Est par contre constante l'utilisation de plusieurs médias différents pour toute information donnée aux élèves (texte, image, vidéo et démonstration), ce qui est le garant d'une bonne compréhension.

**Peux-tu prendre un exemple avec des débutant-es ?**

Organisation spatiale

Sur le tatami, je dispose des tapis « sarneije » qui concrétisent la zone de combat en délimitant leur espace et offrent une protection supplémentaire.

Cette organisation matérielle est la conséquence de la conception de l'activité que je promeus.

En effet, il y a deux grandes écoles dans cette activité :

- Faire passer des « permis de chuter » dont la réalisation octroie ou non un droit de travailler debout ou non.
- Dès le début autoriser les oppositions à mi-hauteur et debout. Cela implique un travail plus centré sur les sensations.

Dès que les combattant-es sortent des tapis, l'arbitre arrête le combat.

Nous travaillons régulièrement sur des espaces restreints, les déplacements sont limités, cela diminue la vitesse de déplacement, donc la puissance et la chute est plus sécurisée.

**Le contrôle c'est :**

une saisie  
une mise en difficulté de l'adversaire  
une protection de soi  
Exemple :

Je saisis une jambe, je génère un déséquilibre, je protège ma tête en la collant contre l'adversaire et je pèse sur l'adversaire pour alourdir sa jambe d'appui.



Par exemple, la réaction habituelle des débutants quand l'adversaire leur attrape une jambe est de sautiller partout comme pour tenter de se sauver. Cela témoigne du refus d'accepter son statut de défenseur. C'est une situation qui peut être risquée avec beaucoup de déplacements, donc de vitesse, qui génère souvent des torsions articulaires. La limitation de l'espace grâce aux tapis évite la dangerosité de la chute et permet de se concentrer plus sur la biomécanique fine de la technique de lutte.

#### La situation

Les élèves sont par 3.

2 s'affrontent, dans des rôles distincts :  
attaquant (A)/défenseur (D).

Le/la 3<sup>e</sup> arbitre, stoppe le combat en cas de sortie du tatami, attribue les points, déclenche et arrête la prise de vue sur téléphone ou tablette sur pied.

Durée de chaque combat : 1mn.

But du jeu :

- Pour A : faire sortir D du tapis ou l'amener à terre.
- Pour D : sortir A du tapis.

1 pt pour chaque sortie et 2 pts par amené à terre.

Les combats tournent, on fait les comptes des points.

- La phase d'échanges pour repérer les bonnes solutions  
Je rassemble les élèves et les questionne :

« Qui a trouvé des solutions pour faire chuter ? »

Les élèves expliquent ce qu'ils/elles ont trouvé, argumentent et s'appuient sur leurs vidéos pour justifier. Et pour résister ?

« Tu vois Arthur, quand ton adversaire te prend la jambe, tu es défenseur, de fait ! A quel problème es-tu confronté ? »

« Je dois trouver une solution pour rester équilibré pour ne pas chuter tout de suite »

« Alors ? »

« J'ai attrapé Corentin. Du coup nous sommes tous les deux ensemble, liés »

« Oui, ton adversaire devient ta deuxième jambe, l'équilibre est changé, c'est un équilibre de couple ». « Vous êtes très proches l'un de l'autre, et si vous chutez, vous allez chuter les 2 ensemble ».

Ce départ et cette différenciation des rôles contraint d'emblée chacun.e à reconnaître et accepter son statut pour ensuite inverser les rôles pour envisager un surpassé.

#### **À quel moment as-tu besoin de la vidéo dans ces moments d'analyse et de retour sur sa pratique ?**

Quand je montre des vidéos, j'utilise l'application *Coach's eye* et le système *miracast* qui permet d'envoyer sans fil la vidéo de n'importe quel téléphone ou tablette sur un vidéoprojecteur. Tout le monde voit les images en grand. La vidéo donne le temps de voir et repérer : je passe les images, j'arrête, je retourne en arrière, plusieurs fois.



#### **Coach's eye**

Cette application offre un scroll rond qui permet de faire défiler la vidéo image par image car il est très difficile même pour un prof assez expert de repérer les éléments intéressants lors d'un combat. Elle permet aussi de visionner deux vidéos côte à côte pour comparer deux exécutions.

Elle permet à l'élève d'ajouter instantanément un commentaire audio lors de l'analyse de la vidéo.

#### **Rendre objectif ce qui a été fait**

La première utilité de la vidéo est de montrer aux élèves ce qu'ils et elles font. La parole de l'adulte n'est pas toujours vraie a priori. La vidéo rend visible, « véridique » ce qui a été fait.

Il arrive aussi que les élèves commencent à rencontrer des difficultés pour expliciter ou montrer ou bien encore à reproduire ce qu'ils ont fait.

#### **Expliciter les critères de réalisation d'une technique**

Par exemple, bien tenir son adversaire permet de rester équilibré, mais ne pas le lâcher permet en plus de devenir attaquant quand le défenseur se retrouve au-dessus après la chute et arrive à surpasser son adversaire en utilisant sa force.

Les actions s'enchaînent vite, la question du tempo est primordiale, la vidéo au ralenti est nécessaire.

Et je questionne : « Qu'est-ce qu'a saisi Arthur ? », « Est-ce que c'est lui qui a créé le déséquilibre ? »



On regarde à nouveau les images et l'application permet de dessiner des flèches, des axes pour comprendre et expliciter dans quel sens va le déséquilibre. On analyse de manière très fine l'action.

Cela permet de formaliser de manière précise les critères de réalisation pour surpasser son adversaire lors de la chute :

- Saisir l'adversaire, prendre appui sur lui.
- Rapprocher son centre de gravité de l'adversaire.
- Construire le bon tempo pour accélérer la chute générée par l'adversaire afin de retourner le déséquilibre à mon avantage.

*Une technique, c'est :*

- Un contrôle
- Une forme de corps (projection)
- Un contrôle final.

Le travail avec la vidéo combiné à un repérage réflexif des sensations permet des apprentissages a priori trop complexes en milieu scolaire mais rendus possibles dans ces conditions.

#### Expliciter l'enchaînement d'actions

Les élèves repartent sur une nouvelle situation dont l'objectif est de mettre en relation le sens du déséquilibre et le choix de l'action efficace qu'il permet.

Les débutants sont souvent à contre temps.

Par exemple si l'adversaire me pousse, je dois m'effacer et mettre en place une forme de corps qui va dans le sens du déséquilibre généré par lui. Et on utilise à nouveau la vidéo pour observer et comprendre car dans l'action les élèves ont du mal à prendre du recul par rapport à ce qu'ils et elles font.

#### Observer un adversaire pour élaborer sa propre stratégie

Avant de défier quelqu'un, le combattant filme un autre combat et regarde le film.

Par exemple, je repère que mon futur adversaire est très vite pour attraper les jambes. Je peux observer ses pré-actions et chronométrer le temps mis pour attraper les jambes.

S'il feint de prendre la tête, je la redresse. Et comme je la redresse, je lui laisse l'opportunité de m'attraper les jambes, ce qu'il est capable de faire vite. Donc attraper la tête est une feinte et c'est le déclencheur de l'attaque.

Pour esquiver, une solution : reculer mes appuis.

Je sollicite un adversaire.

Un troisième film et chronomètre.

Résultat : « Tu mets 1"15 pour esquiver, ton adversaire met 1"05 pour prendre les jambes ».

Je dois donc répéter la situation pour réaliser plus vite l'esquive (reculer mes appuis) dès que j'ai repéré le déclencheur (feinte de prise de la tête).

Les élèves font ainsi leur vie avec leurs téléphones : ils et elles filment les combats des autres, analysent puis s'entraînent et défient les adversaires qu'ils et elles ont filmés.

**Autrement dit la vidéo est un outil pour comprendre son action, analyser ce que fait l'adversaire mais ne supprime pas le travail de repérage de sensation ou la répétition !**

Non pas du tout. Dans la lutte les différentes actions entre les deux adversaires répondent à des contraintes biomécaniques fortes. Il faut travailler beaucoup sur les sensations pour bien identifier ce que fait l'adversaire sur soi et ce que l'on fait soi-même sur l'adversaire, en particulier pour ne pas se blesser.

#### Un travail de sensations

Par exemple, par 2 toujours sur un tapis et un-e observateur/arbitre :

Les combattants portent une ceinture sur laquelle est accrochée une corde munie d'un mousqueton qui permet de concrétiser le sens du déséquilibre et d'y associer la technique efficace pour faire chuter.

Je fais le même travail aussi avec les yeux bandés pour mieux sentir le déséquilibre.

Dans ce cas, je n'utilise plus la vidéo. Les élèves doivent se concentrer sur ce qu'ils et elles ressentent pendant l'action, ils et elles ont déjà des images dans la tête. Le but est de faire concorder les images et les sensations perçues augmentées par le bandage.

Une fois que les élèves ont bien identifié le sens du déséquilibre dans la situation vue plus haut, il faut encore apprendre à accompagner la chute et automatiser.

Les élèves sont toujours par 3.

Consigne : « Je ne veux pas entendre de bruit lors de la chute ! »

Cela contraint à construire l'accompagnement de l'adversaire lors de la chute en 2 temps en mettant par exemple un genou au sol comme appui intermédiaire.

**Tu utilises une assez grande diversité de médias (diaporamas, Powerpoints, vidéos) pour une grande diversité d'usages !**

#### Des progressions faciles et sans danger au départ

Je propose une progression où j'ai sélectionné des contrôles faciles et simples donc pas dangereux car il est important que les techniques des élèves n'aillent pas à contre sens des articulations et posent des problèmes de sécurité.

Pendant les entraînements et à l'issue des combats, on a donc répertorié différentes solutions desquelles on identifie différents contrôles et formes de corps ou projections.

Par exemple 5 contrôles et 3 formes de corps.

Reste à identifier quelles formes de corps sont compatibles à partir de quels contrôles !

Par exemple, pour un passage en dessous (se mettre en dessous du centre de gravité de l'adversaire) pour le faire chuter, on peut réaliser un décalage avant/arrière, gauche/droite, par contre envisager un hanché (rotation autour de la hanche) n'est pas possible.

Mais le problème est de savoir encore comment on enchaîne contrôle et forme de corps !

C'est pourquoi j'ai préparé un Powerpoint qui explicite de manière précise enchaîner :

- à partir d'une saisie, quel contrôle
- à partir d'un contrôle, quelle forme de corps.

#### *Une démarche*

Les Powerpoints<sup>1</sup> permettent une grande autonomie des élèves car ils apportent des solutions, des précisions au moment où les élèves en ont besoin mais la démarche s'apprend. Car cela ne sert à rien d'aller consulter l'outil sans questionnement. Je dois donc faire en sorte que mes élèves génèrent des interrogations.

Par exemple, Emma a identifié un contrôle avec la saisie, la mise en difficulté de l'adversaire et sa protection. Cela marche avec Océane mais pas avec Candice.

1. Ce powerpoint est proposé dans les compléments du numéro sur le site EPS et Société.



L'élève clique sur « les contrôles »



Apparaissent tous les contrôles



L'élève a cliqué sur « bras dessus bras dessous »

adversaire qui en profite pour la ceinturer. Il faut donc qu'elle se protège avec son coude droit qui permet de repousser l'adversaire pour éviter d'être collée et de se faire ceinturer. Elle réalisait donc bien la saisie, la mise en difficulté de l'adversaire mais oubliait de se protéger. Et une fois que le contrôle est maîtrisé, Emma peut réaliser une technique en y ajoutant une forme de corps (projection). Elle choisit le passage dessous. Elle peut si elle le souhaite revoir le Powerpoint pour avoir des images de ce qu'il y a à réaliser. Ce qu'il y a à faire: je me jette dessous à genoux et je continue à tirer vers l'avant. Elle peut repartir s'entraîner avec ses camarades pour essayer la forme de corps, la répéter, demander des éducatifs...



Les actions sont rappelées

On filme les deux combats et on compare avec le diaporama. Et c'est là qu'on découvre qu'Emma ne s'est pas protégée! Elle réalise un contrôle bras intérieur. Elle réalise la saisie en attrapant le bras droit de son adversaire: sa main gauche tient le poignet droit, sa main droite tient le triceps. Mais l'adversaire n'est pas encore en difficulté. Pour la mettre en difficulté, elle tire le bras en appuyant sur l'épaule droite de son adversaire avec son épaule droite. La vidéo et la comparaison nous permettent de comprendre où se situe son erreur: elle fait une rotation trop grande et se retrouve de dos. Elle offre une possibilité de contre-attaque à son



#### Des propositions:

« Cliquez sur la vidéo, analysez la mise en difficulté, quelles formes de corps »

- Les maîtrises de lutte, outil développé par la fédération. C'est un outil très intéressant qui existait en dvd. Nous avons développé, avec l'association *EPSOft* et la fédération de lutte, l'app des Maîtrises de lutte sous Android et IOS. Ce qui à l'usage est beaucoup plus facile d'utilisation et permet d'être diffusé et utilisé plus facilement par les élèves. Les maîtrises en lutte correspondent aux ceintures en judo. Des vidéos montrent les techniques qu'il faut maîtriser pour chaque niveau. Les élèves y ont accès quand ils et elles le souhaitent. L'intérêt de ces vidéos réside dans leurs multiples prises de vue:  
Vidéo « normale »  
Au ralenti  
Vue de dessus  
Vue de l'attaquant  
Vue du défenseur

#### Conclusion

Il est évident que l'EPS est et reste une discipline qui fait appel à l'engagement moteur qui reste et restera son ADN. Mais l'évolution des technologies, des élèves nous amène à nous questionner et faire évoluer notre enseignement. Le numérique et l'ensemble des outils qui existent ne pourront apporter une réelle plus-value sur les apprentissages que si nous sommes capables de les transformer en instrument pédagogique. Les TICE sont des outils intéressants mais d'autres sont nécessaires. J'utilise aussi la sophrologie, la relaxation. Et surtout, je m'emploie à créer un contexte favorable aux apprentissages et à l'entraînement en AS! ♦ DL

« Il y a en permanence un power point, des vidéos, des téléphones ou des tablettes, des caméras pour filmer, un vidéo projecteur. »