

Analyse d'une vidéo

Analyse du rapport de force

Agir en sécurité

Cadre d'analyse

Inspiré de la lutte
en situation
(Daniel Ray),
2010

Déséquilibrer
l'adversaire

S'informer pour faire
tomber ou retourner

Coller l'adversaire

Réagir selon l'adversaire

Analyse d'une vidéo

Analyse du rapport de force

Quel est le résultat du combat ?

Les rôles sont-ils définis ?

Position d'attaque/position de défense

Analyse d'une vidéo

Agir en sécurité

Sécurité passive

Tapis adaptés

Zone de combat délimités

Tenue adaptée et pas d'objets dangereux (montre ...)

Sécurité active

Mise en place d'un arbitre

Equilibre des gabarits

❖ Au sol:

Interdiction de gestes dangereux (strangulation, clés, coups)

❖ Debout:

Savoir chuter

Arraché et souplesse interdits

Analyse d'une vidéo

Déséquilibrer
l'adversaire

Qualité des déplacements:

L'élève est-il statique ou se déplace-t-il dans tous les axes ?

Action des différents membres:

L'élève utilise-t-il seulement ses bras ou mobilise-t-il tout son corps ?

Qualité de l'équilibre (qualité de la base de sustentation):

L'élève a-t-il des appuis resserrés ou des appuis écartés, stables et mobiles permettant le rééquilibrage ?

Qualité des saisies pour supprimer des appuis:

L'élève saisit-il de manière approximative et aléatoire ou utilise-t-il des saisies précises et mobiles ?

Analyse d'une vidéo

S'informer pour faire
tomber ou retourner

Qualité de la prise d'information:

L'élève a-t-il une prise d'information uniquement visuelle ou visuelle et kinesthésique ?

Qualité des saisies:

L'élève relâche-t-il ses saisies ou sont-elles maintenues ?

Intentionnalité des saisies:

L'élève propose-t-il une saisie sans intention ou saisit-il avec l'intention de déséquilibrer ?

Analyse d'une vidéo

Coller l'adversaire

Position des bras:

L'élève a-t-il les bras tendus ou sont-ils fléchis pour être en contact avec son adversaire ?

Position du corps:

Le corps de l'élève est-il penché ou droit et gainé pour permettre un transfert de forces.

Saisies aux jambes:

Les saisies mains aux jambes sont-elles vers mains qui se joignent

Analyse d'une vidéo

Réagir selon l'adversaire

Vitesse d'exécution:

L'élève agit-il trop lentement ou avec de la vitesse lui permettant d'utiliser la réaction de son adversaire ?

Changement de direction:

L'élève est-il capable de changer la direction de son attaque en fonction de la réaction de l'adversaire ?

Adaptation à la réaction de l'adversaire:

L'élève propose des actions isolées ou est-il capable de combiner des attaques ?

Liaison debout/sol:

L'élève différencie-t-il les actions debout et au sol ou parvient-il à proposer des liaisons debout-sol ?