



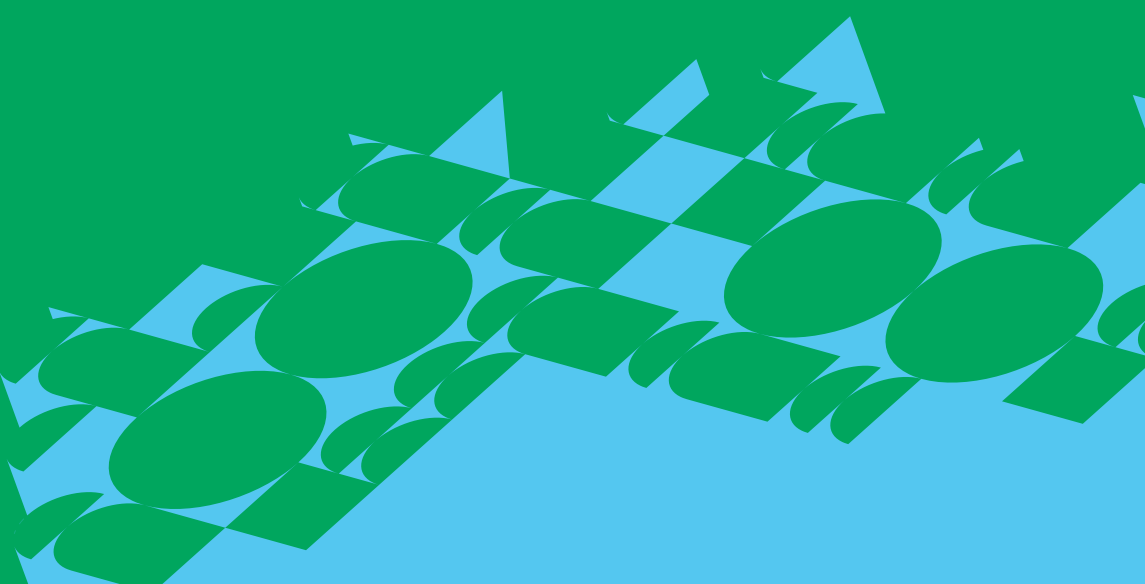
MINISTÈRE  
DE L'ÉDUCATION  
NATIONALE  
DE LA JEUNESSE  
ET DES SPORTS

*Liberté  
Égalité  
Fraternité*

FICHE PÉDAGOGIQUE

# La lutte sénégalaise

## Cycle 1



J.-L. GOSSMANN

CANOPÉ  
ÉDITIONS

AGIR

## Recommandations officielles

### Domaine 2 d'apprentissage

« Agir, s'exprimer, comprendre à travers l'activité physique »

### Objectif de la maternelle

Collaborer, coopérer, s'opposer.

### Attendus de fin de cycle

Coopérer, exercer des rôles différents complémentaires, s'opposer, élaborer des stratégies pour viser un but ou un effet commun.

### Savoirs et connaissances

- Maîtriser les éléments simples d'attaque et de défense.
- Identifier les principes d'efficacité et les actions motrices fondamentales d'un combat.
- Gérer un rapport de force, son énergie, ses émotions.
- S'approprier des rôles sociaux variés : arbitre, observateur, responsable de la marque ou de la durée du jeu (GS).

## Présentation du contexte culturel

Le contexte culturel peut faire l'objet d'une narration aux élèves en s'appuyant sur différents supports : albums, contes, photos, vidéos, sculptures d'Ousmane Sow (artiste sculpteur sénégalais ; 1935-2016).

### Exemple de narration possible

« Les origines de la lutte sénégalaise sont lointaines. Dans les campagnes, cette activité physique était pratiquée pour célébrer la fin de la saison des pluies ou la fin des récoltes. Cette joute à caractère folklorique et festif permettait de mesurer la force des hommes et de désigner le champion du village ou des villages environnants.

En voici les règles : un cercle constitué de sacs de sable délimite l'arène. Chaque lutteur (*mbeur* en wolof) doit faire tomber son adversaire selon des règles bien précises. Est déclaré perdant :

- celui qui se retrouve avec quatre appuis au sol (deux mains et deux genoux au sol, non compris les pieds) ;
- celui qui est tombé sur le dos, le ventre ou les fesses ;
- celui qui est allongé sur le côté ou dont la tête touche le sol ;
- celui qui est sorti trois fois du cercle ;
- celui qui abandonne volontairement.

Deux formes de lutte sénégalaise peuvent être identifiées :

- la lutte traditionnelle pratiquée dans tout le pays, avec des variantes selon les ethnies, reste un moyen d'éducation et d'intégration sociale (le *mbapat*, qui signifie en wolof combat et championnat amateur) ;
- la lutte avec frappe, laquelle est devenue un sport de combat (préhension et percussion) et qui est désormais un sport professionnel national ; elle attire beaucoup de jeunes sportifs et de spectateurs ; des sommes de plusieurs milliers d'euros (le *lamb*, qui signifie en wolof combat professionnel) sont allouées aux vainqueurs. »

## Objectifs langagiers, méthodologiques et sociaux

- Comprendre et apprendre ; traiter des notions, des mots, des verbes d'actions spécifiques à l'activité « lutte », à l'espace et au temps ; relier des événements vécus dans des narrations ou des explications.
- Connaître la lutte sénégalaise dans son aspect culturel (présentation d'albums, d'artistes, de photos, de vidéos, mots wolofs reliés à la lutte sénégalaise, etc.).
- Communiquer avec les adultes et avec les autres enfants par le langage, en s'exprimant dans un langage syntaxiquement correct et précis.
- Reformuler pour mieux se faire comprendre.
- Pratiquer divers usages du langage oral : raconter, décrire, évoquer, expliquer, questionner, proposer des solutions, discuter un point de vue.
- Savoir présenter la lutte sénégalaise à d'autres classes de l'école maternelle (mini-exposés, affiches, dessins, règles, actions, etc.).
- Élaborer un projet d'actions de plus en plus construit et efficace.
- Gérer ses ressources.
- Connaître, respecter, faire respecter les règles d'or ; connaître les règles des différents jeux pratiqués.
- Assurer son rôle tout le long du jeu (attaquant, défenseur, juge arbitre, observateur).

## Construction de la notion de règles

En maternelle, on peut créer un outil de codage des règles d'or avec les élèves en vue de la réalisation d'affiches pour la classe et la salle d'EPS (avec des pictogrammes, des dessins d'élèves, des photos, etc.).

Les règles d'or :

- ne pas faire mal ;
- ne pas se faire mal ;
- ne pas se laisser faire mal.

Ces règles peuvent être détaillées et illustrées par des exemples proposés par les élèves et sériés sous forme de devoirs, de droits, etc. Exemples :

- on peut saisir, ceinturer, tirer, pousser, déséquilibrer, etc.
- on ne peut pas saisir le cou ou au-dessus du cou, on ne peut pas se pincer, on ne peut pas tirer les cheveux, chatouiller, etc.
- on doit retirer ses bijoux, avoir les ongles courts, etc.
- on doit saluer l'adversaire et l'arbitre avant le combat et à la fin du combat, etc.

## Conseils pour la mise en place de l'activité

Concevoir une organisation différenciée :

- favoriser des groupes permettant la rencontre de binômes équilibrés en taille et en poids ;
- pour la constitution des groupes, repérer la résistance et la tonicité de certains enfants ;
- commencer les situations par un jeu de combat collectif corrélé aux situations d'apprentissage qui vont suivre ;
- proposer des situations en coopération où les lutteurs sont partenaires de jeu, ou en ne donnant qu'un rôle aux combattants (attaquants ou défenseurs) ;
- faire vivre les différents rôles sociaux au cours d'une même situation : combattant (attaquant/défenseur), juge et tenue de la feuille de marque, voire maître du temps.

## Cycle et niveaux

- Cycle 1.
- Section des moyens et section des grands.

## Proposition d'activités pédagogiques

### ACTIVITÉ 1

### SITUATION DE MISE EN ACTION COLLECTIVE

GAINDE AK KEWEL : LES LIONS ET LES GAZELLES

#### Objectifs

Apprendre à saisir un adversaire.  
Se dégager d'une saisie.

#### But

Empêcher un adversaire qui se déplace à genoux ou à quatre pattes de rejoindre son camp, ou rejoindre son camp à genoux ou à quatre pattes.

#### Dispositif

Les élèves sont séparés en deux groupes :

- le groupe des gazelles se déplace à genoux ou à quatre pattes pour traverser le tapis ;
- le groupe des lions, à genoux ou à quatre pattes, doit les empêcher d'avancer en les saisissant.

#### Consignes

Pour le groupe des gazelles : « Au signal, vous devez rejoindre votre camp à quatre pattes ou à genoux, sans vous faire attraper par les lions. »

Pour les lions : « Au signal, à quatre pattes ou à genoux, vous devez empêcher les gazelles de rejoindre leur camp en les saisissant. »

#### Critère de réussite

Pour les lions, stopper les gazelles.  
Pour les gazelles, rejoindre leur camp.

#### Matériel

Grand tapis de lutte délimité.

#### Variante du dispositif

Déplacement uniquement à genoux pour les lions et les gazelles.

But : déséquilibrer l'adversaire pour qu'il pose un troisième appui (main, coudes, épaules). L'adversaire déséquilibré doit alors se statifier.

## ACTIVITÉ 2

**SITUATION DE COOPÉRATION DUELLE : LES MBEURS  
(LUTTEURS EN LANGUE WOLOF)****Objectifs**

Pour le lutteur apprenti : apprendre à déséquilibrer son lutteur partenaire en expérimentant différentes actions et en mémorisant les plus efficaces.

Pour le lutteur partenaire : offrir au lutteur apprenti des situations favorables et variées de déséquilibre par ses positions et ses déplacements.

**Buts**

Pour le lutteur apprenti : déséquilibrer l'adversaire en lui faisant poser un troisième appui (main, coudes, épaules).

Pour le lutteur partenaire : favoriser les actions du lutteur partenaire en offrant des opportunités variées de déséquilibre et en offrant une résistance limitée mais tonique.

**Dispositif**

Espace = piste circulaire délimitée par des plots, cordes, trait à la craie de 2 mètres de diamètre, ou un tapis rectangulaire de 4 m<sup>2</sup>.

Départ à genoux, face à face.

Durée : 45 secondes.

Un élève joue uniquement le rôle d'attaquant, un autre élève joue uniquement le rôle de défenseur, puis on alterne.

**Critère de réalisation**

Pour le lutteur partenaire : respecter les consignes données pour permettre à son partenaire de réaliser des prises opportunes en coopération. Les consignes pouvant être données au lutteur partenaire sont les suivantes :

- avoir les genoux collés, avoir les genoux écartés ;
- être tonique, être relâché ;
- être groupé, être dressé ;
- être en mouvement, être statique.

Pour le lutteur apprenti : expérimenter des actions efficaces pour déséquilibrer son adversaire (pousser, tirer, ceinturer en fonction des positions et déplacements du lutteur partenaire, etc.).

## ACTIVITÉ 3

**SITUATION DUELLE : LE MBAPAT  
(COMBAT EN LANGUE WOLOF)****Objectifs**

Déséquilibrer un adversaire / Résister à un déséquilibre.

**Buts**

But pour l'attaquant : déséquilibrer l'adversaire en lui faisant poser un troisième appui (main, coudes, épaules).

But pour le défenseur : résister au déséquilibre en restant à genoux sans poser d'autres appuis.

## Dispositif

Espace = piste circulaire délimitée par des plots, cordes, trait à la craie de 2 mètres de diamètre, ou un tapis rectangulaire de 4 m<sup>2</sup>.

Départ à genoux, face à face.

Durée : combats de 45 secondes.

## Critère de réussite

Un point gagné dès qu'un troisième appui de l'adversaire touche le sol.

Le premier qui marque trois points a gagné le combat.

## Critère de réalisation

Pour le défenseur : en position à genoux, écarter ses appuis (genoux), rester tonique pour être plus compact et résister au déséquilibre, garder les coudes près du corps pour éviter une saisie.

Pour l'attaquant : pour déséquilibrer l'adversaire, utiliser la force des bras, le ceinturage, être constant dans les saisies, pousser, tirer, supprimer les appuis, provoquer une résistance à un déséquilibre et rompre soudainement la résistance pour mieux déséquilibrer.

## Arbitrage

Compétences attendues de l'arbitre en lutte sénégalaise :

- le juge arbitre élève sait arrêter le combat sur une faute dangereuse ;
- il sanctionne la faute dangereuse par un avertissement ; au deuxième avertissement le point est gagné par l'adversaire ;
- il sait valider les points lors des tombés (3 appuis, adaptation de 4 à 3 appuis, à l'école) ;
- il sait sanctionner la sortie du cercle (1 appui en dehors) par un avertissement, donne un point à l'adversaire lors de la troisième sortie ;
- il assure le comptage des points (3 points pour la victoire sur la situation de lutte sénégalaise) en mémorisant victoires et défaites ou en tenant une feuille de score simple (voir ci-dessous), explicitée en amont en classe.

L'arbitrage peut aussi être pensé sous forme de tutorat par des élèves de cycle 3.

DÉROULEMENT DES MBAPAT (COMBATS)	PRÉNOM MBEUR 1 (LUTTEUR)	PRÉNOM MBEUR 2 (LUTTEUR)	PRÉNOM MBEUR 3 (LUTTEUR)
1 <sup>er</sup> combat	X	X	Juge arbitre
2 <sup>e</sup> combat	Juge arbitre	X	X
3 <sup>e</sup> combat	X	Juge arbitre	X

CLASSEMENT	1 <sup>er</sup> COMBAT	2 <sup>e</sup> COMBAT	TOTAL	CLASSEMENT
PRÉNOM MBEUR 1				
PRÉNOM MBEUR 2				
PRÉNOM MBEUR 2				

V = victoire ; N = match nul ; D = défaite.