



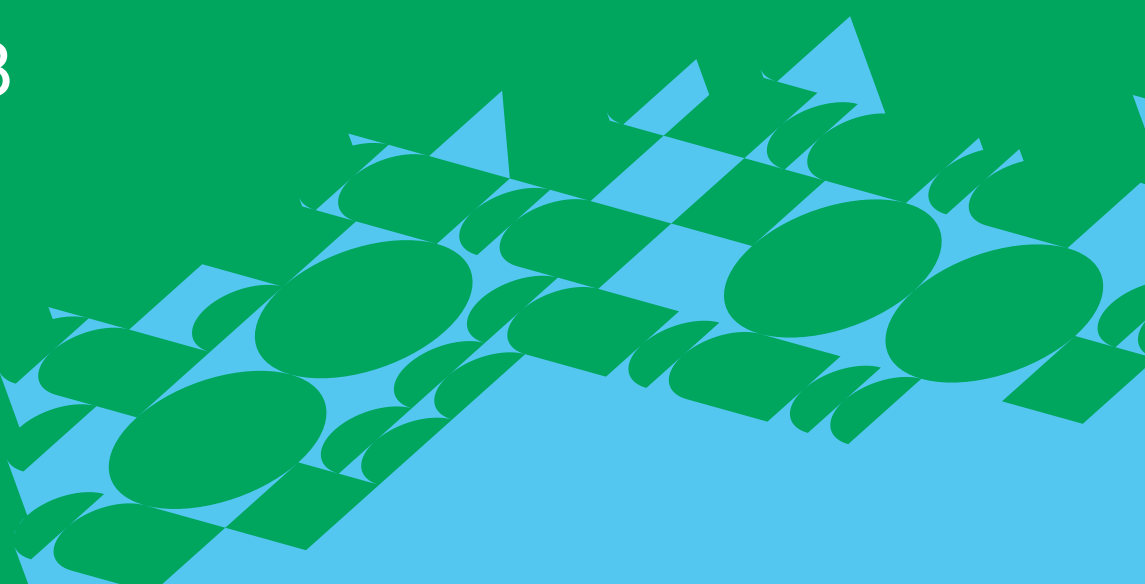
MINISTÈRE  
DE L'ÉDUCATION  
NATIONALE  
DE LA JEUNESSE  
ET DES SPORTS

*Liberté  
Égalité  
Fraternité*

FICHE PÉDAGOGIQUE

# La lutte sénégalaise

## Cycle 3



J.-L. GOSSMANN

CANOPÉ  
ÉDITIONS

AGIR

## Champ d'apprentissage 4

« Conduire et maîtriser un affrontement collectif ou individuel. »

### Attendus de fin de cycle

En situation aménagée ou à effectif réduit.

- S'organiser tactiquement pour gagner le duel ou le match en identifiant les situations favorables de marque. Maintenir un engagement moteur efficace sur tout le temps de jeu prévu.
- Respecter les partenaires, les adversaires et l'arbitre.
- Assurer différents rôles sociaux (joueur, arbitre, observateur) inhérents à l'activité et à l'organisation de la classe.
- Accepter le résultat de la rencontre et être capable de le commenter.

### Présentation du contexte culturel

Le contexte culturel est à présenter aux élèves et/ou à découvrir en recherche thématique sur le net.

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.

Deux formes de la lutte sénégalaise peuvent être distinguées :

- 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 combat et championnat amateur en wolof) ;
- la lutte avec frappe qui 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, avec des sommes de plusieurs milliers d'euros allouées aux vainqueurs (le *lamb*, qui signifie combat professionnel en wolof).

La lutte sénégalaise est entourée de nombreux rituels mystiques, avec des chants et des danses pour encourager les lutteurs. Les marabouts qui les accompagnent se livrent à d'occultes cérémonies pour conjurer le sort avant chaque combat : gris-gris en bracelets, en colliers ou en ceintures, prises de bains rituels, saupoudrage de terre sacrée ou de liquides lactés, etc.

Avant chaque affrontement le lutteur (*mbeur* en wolof) se livre au *bakkou* qui consiste à intimider l'adversaire et à séduire son public en dansant au rythme des *sabars* (tambours). Des chants et des danses sont également entonnés par les griots et griottes.

L'aire de combat peut être sablonneuse ou pas, de forme circulaire, constituée de sacs de sable variant entre 25 et 30 mètres de diamètre. Elle doit être matérialisée de manière visible et ne doit présenter aucun danger pour les lutteurs. Le règlement est très rigoureux et complexe, appliqué par trois juges arbitres. Le lutteur 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) ;
- qui est tombé sur le dos, sur le ventre ou allongé sur le côté, sur les fesses ;
- dont la tête touche le sol ;
- qui est sorti trois fois du cercle ;
- qui abandonne volontairement.

Le combat dure deux fois dix minutes et peut comporter des prolongations. Les lutteurs combattent à mains nues.

### LES GRANDS CHAMPIONS

1999-2002 : Tyson ; 2002-2004 : Bombardier ; 2004-2012 : Yekini ; 2012-2014 : Balla Gaye 2 ; 2014-2018 : Bombardier ; 2018 : Eumeu Sene ; 2019 : Modou Lo.

### HISTOIRE DES ARTS

Les *Lutteurs* du sculpteur Ousmane Sow, des photos, des peintures, des vidéos.

## Construction de la notion de règles

Les règles d'or :

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

Ces règles sont construites de façon détaillée, illustrées par des exemples proposés par les élèves, exemples sériés sous forme de devoirs et de droits, et proposés à l'infinif, à la forme impérative, à la forme négative, 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 les bijoux, avoir les ongles courts, etc.
- on doit saluer l'adversaire et l'arbitre avant le combat, 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 également la résistance et la tonicité de certains enfants ;
- commencer les situations par un jeu de combat collectif, jeu 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 (attaquant ou défenseur) ;
- faire vivre les différents rôles sociaux au cours d'une même situation : combattant (attaquant/défenseur), juge arbitre et tenue de la feuille de marque, coach.

## Cycle et niveaux

- Cycle 3.
- CM1 et CM2.

## Proposition d'activités pédagogiques

### ACTIVITÉ 1

### PROPOSITION DE 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 procédures de réalisation 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 debout 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.

Pour le lutteur apprenti : expérimenter des actions efficaces pour déséquilibrer son adversaire (pousser, tirer, ceinturer, soulever, etc.).

**Démarche d'enseignement**

L'enseignant aide à affiner les réponses des élèves par un questionnement sur les procédures de réalisation précises et efficaces :

- quels sont les appuis efficaces pour rester debout ?
- comment sont les jambes fléchies ou tendues ?
- quelles parties du corps de l'adversaire je dois saisir pour préparer mon attaque ?
- quelles sont les actions à effectuer à partir du contrôle choisi afin d'exploiter ce déséquilibre ?
- quelle position doit adopter le défenseur pour contrer cette tentative de déséquilibre ?
- autour de quoi le défenseur tourne-t-il lorsqu'il chute ?
- comment fixer ce point ou cet axe de rotation (indices visuels, pressions ressenties au niveau des saisies et du corps) ?

**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 debout, 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 : rester tonique pour être plus compact et résister au déséquilibre.

Pour l'attaquant : pour déséquilibrer l'adversaire, utiliser la force des bras et 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.

### Comportements attendus

- S'engager dans différentes saisies.
- Maîtriser des équilibres et des déséquilibres par une gestion optimale des appuis (écartement, flexion, etc.).
- Prendre des initiatives dans le combat.
- Anticiper, décoder les intentions de l'adversaire pour mieux défendre.
- Contre-attaquer.

## ACTIVITÉ 4

### TOURNOI MBAPAT (COMBAT) DES MBEURS (LUTTEURS)

#### Objectifs

- Savoir exploiter debout une opportunité simple pour déséquilibrer son adversaire.
- Savoir varier ses contrôles et formes de corps pour renverser son adversaire et lui faire poser un troisième appui au sol (autre que les pieds).
- Gérer ses ressources et son engagement en fonction de l'adversaire.
- Savoir arbitrer.
- Savoir gérer la feuille de marque et les temps de combats.
- Observer, conseiller un camarade en combat pour élaborer une stratégie d'attaque.

#### Arbitrage

Compétences attendues de l'arbitre en lutte sénégalaise :

- il réalise les gestes associés à sa décision ;
- il 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) ;
- il sait sanctionner la sortie du cercle par un avertissement, donne un point à l'adversaire lors de la troisième sortie ;
- il assure le comptage des points en mémorisant victoires et défaites ou en tenant une feuille de score simple explicitée en amont en classe.

**Un combat est gagné lorsque deux duels ont été remportés.**

La durée des duels est de 45 secondes.

POULE DE COMBATS	PRÉNOM MBEUR 1	PRÉNOM MBEUR 2	PRÉNOM MBEUR 3	PRÉNOM MBEUR 4
1 <sup>er</sup> combat	x	x	Arbitre	Feuille de marque Gestion du temps
2 <sup>e</sup> combat	Arbitre	Feuille de marque Gestion du temps	x	x
3 <sup>e</sup> combat	x	Arbitre	x	Feuille de marque Gestion du temps
4 <sup>e</sup> combat	Feuille de marque Gestion du temps	x	Arbitre	x
5 <sup>e</sup> combat	Feuille de marque Gestion du temps	x	x	Arbitre
6 <sup>e</sup> combat	x	Arbitre	Feuille de marque Gestion du temps	x

CLASSEMENT	1 <sup>ER</sup> COMBAT	2 <sup>E</sup> COMBAT	3 <sup>E</sup> COMBAT	TOTAL	CLASSEMENT
PRÉNOM MBEUR 1					
PRÉNOM MBEUR 2					
PRÉNOM MBEUR 3					
PRÉNOM MBEUR 4					

Victoire = 3 points ; match nul = 2 points ; défaite = 1 point.