



Tél. : 06 84 89 22 85

**Stage d'initiation
à la lutte éducative,
Sport adapté.
du 18 Juin 2011**



Tél. : 06 73 50 34 32



Tél. : 06 98 86 99 03

Contenu du stage proposé :

Son objectif : Permettre à tous les stagiaires volontaires de vivre une initiation aux jeux de lutte, sport adapté, par des actions vécues, afin de pouvoir assister un animateur extérieur confirmé lors de cycles de lutte ou, pour ceux qui sont professeurs d'APE, d'animer un cycle.

Les stagiaires : Les encadrants volontaires (éducateurs et professeurs) des CLIS, UPI, IME, ESAT et des Foyers, voire des initiateurs de clubs qui voudraient être informés, sont tous invités.

Leur tenue vestimentaire : de sport au choix, survêtement, cuissard, tee shirt, en ballerines ou en chaussettes sur le tapis.

Son Coût pour les participants :

- 10 € d'inscription pour frais d'accueil, verre de l'amitié, documentation écrite et attestation d'initiation, le reliquat, s'il existait, serait versé au bénéfice des lutteurs du SCOLutte, sport adapté.
- Le prix d'un repas au supermarché "Auchan" ou au restaurant chinois "le Longévité"

Ses formateurs : Sandrine Huet référent départemental de Sport Adapté et Germain Tilagone BEES 2°, maîtrise noire F.I.L.A., AQ Sport Adapté et handisport, professeur et entraîneur bénévole de lutte au SCOLutte, éducateur bénévole intervenant ou ayant intervenu dans les IME de Blain, des Sorinières, de Chanzy, d'Orvault, de Vallet, dans les écoles maternelles et la Clis d'Orvault.

Son lieu de déroulement : Salle municipale de lutte de la Cholière, à **ORVAULT**.

Sa date : le Samedi 18 juin, pour vivre le **programme** ci-après :

* **Informations pratiques :** Sur la lutte, sur ses didactiques d'apprentissage classiques et audiovisuelles, ses conduites pédagogiques individualisées (En fonction de comportements spécifiques), sur les classements en divisions et leurs règlements compétitifs actuels (Ils seront modifiés en 2013).

* **Activités corporelles :** Mouvements articulaires, déplacements animaliers (psychomotricité, amplitudes articulaires), jeux réactionnels (attention, écoute et prise de décision instantanée).

* **Apprentissages :** De la lutte au corps à corps horizontale à la lutte verticale (Sur le ventre, en position quadrupédique, à genoux, en position de reprise de la lutte au sol, et lutte debout) et de la lutte au bras de fer (tout handicap). Jeux de lutte, des défis d'appropriation entre stagiaires.

Selon les horaires prévus :

- **9h-9h30 :** Accueil café, auto présentation des stagiaires et programme de la journée.
- **9h30-12h :** Echauffements actifs, informations théoriques, apprentissages élémentaires (saisies, actions et réactions enchaînées, immobilisations et sorties d'immobilisations).
- **12h -14h :** **Repas collectif à Auchan ou au Longévité (chinois) ou dans la salle ?**
- **14h -16 h30 :** Suite et renforcement des apprentissages, jeux d'appropriations des actions et des réactions (En situation de voyant et de non voyant), visionnement du CD des championnats de France vécus fin Avril, en Île de France.
- **16h30-17h :** Bilan critique, propositions et points de vue pour l'avenir, remise des attestations de participation et du livret didactique, photo du groupe et verre de l'amitié solidaire (la presse sera invitée).

Introduction : Pour mieux vivre ensemble !

La lutte, sport adapté, doit être, pour toutes les personnes avec handicap mental, comportemental ou physique, un moyen d'améliorer leur état général pour un mieux être et un mieux vivre ensemble, sans frontière (Une intégration réparatrice qui ne serait pas nécessaire si une marginalisation voire une exclusion n'avaient pas été initialement imposée). La lutte, sport adapté, peut être considérée comme une *thérapie douce universelle*.

De ce fait, les personnes concernées pourront être progressivement reconnues comme des citoyens, certes différents, mais tout aussi respectables. Nous même, ne sommes nous pas, parfois et sans vouloir le reconnaître, par certaines de nos différences physiques, de nos pratiques, de nos idées (Intellectuelles, culturelles) et de nos comportements (Nos timidités et nos complexes) des personnes handicapées qui subissent parfois des discriminations, ne sommes -nous pas tous des exclus potentiels ?

Les différences (Affirmées, sans langue de bois) sont pourtant et parfois des atouts individuels importants car elles nous permettent d'être socialement et professionnellement complémentaires, elles nous enrichissent plus que les connivences (parfois recherchées) et que les flatteries calculées.

Nous sommes tous des êtres uniques qui rêvent (Ceux qui s'inscrivent notamment dans la charte des droits et devoirs humains) d'une société laïque et démocratique harmonieuse, tolérante, solidaire et soucieuse de l'avenir de son environnement naturel et humain, une société toujours plus respectueuse des différences. Toutefois nous devons être conscient que, quel que soit notre degré d'altruisme, nous devons franchir beaucoup d'obstacles avant de pouvoir transformer certains comportements humainement négatifs, nos rêves et nos utopies en une réalité sociale durable.

La section **lutte, sport adapté**, du SCOLutte, pour participer à la construction de cet avenir citoyen et laïque rêvé, est organisée de façon à ce que tous ces adeptes puissent, dans le **club**, recevoir des enseignements spécifiques, physiques et sportifs adaptés associés à des entraînements volontaires dans le groupe des valides de lutte olympique, une mixité nécessaire pour permettre à tous une intégration incontestable au sein du club qui devient ainsi plus fédératif.

Tous peuvent aussi, selon leurs désirs, participer à l'animation de **lutte plaisir, forme et santé** destinée aux parents, un faire ensemble intergénérationnel.

Pour élargir et mieux satisfaire l'intégration citoyenne de tous, d'une façon plus générale, le SCOL doit organiser **des déplacements sportifs** (Pour des championnats individuels et des rencontres par équipes mixtes valides et déficients, de tous âges, filles et garçons) associés à des **découvertes culturelles** (sites géographiques, musées, monuments, sièges spécifiques : Assemblée Nationale, Sénat, UNESCO, ...). Ces déplacements "sportifs et culturels" doivent permettre à tous les lutteurs, en fonction de leurs possibilités mentales et de leurs implications, d'accroître leurs vécus et leurs savoirs expérimentés qui leur permettront d'être reconnus autrement et sans à priori sur le plan familial, social et professionnel, pour certains. Mieux épanouis, ils s'adapteront à des situations humaines diverses qui les rendront, très progressivement, plus autonomes.

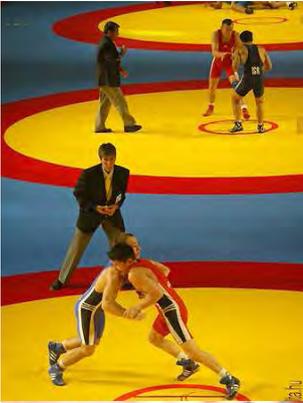
Pour faciliter les intégrations de tous, les rencontres par équipes mixtes, que nous leur organiserons, leur permettront, sans distinction, de se valoriser. Tous apportant des points à leur équipe en fonction de leurs possibilités. Les matches se disputant "valides contre valides" et "déficients contre déficients".

Cette solution n'engendre ni perdant, ni vainqueur individuel, le résultat de l'équipe ne doit dépendre que du résultat (Attribution de points) des actions individuelles qui deviennent collectivement solidaires. Sur le plan individuel les lutteurs de la division 1, pourront participer aux championnats régionaux de lutte libre, avec une licence FFL (Il serait bien que, pour un souci de solidarité, les titulaires d'une licence S.A. puissent bénéficier d'une réduction de 50%, sur le coût de cette licence qui ne donnerait droit qu'à la participation aux championnats régionaux et aux rencontres par équipe). Considérés alors comme valides, ils seront normalement classés en fonction de leurs victoires, pour une intégration réussie.

La lutte est un langage universel, un trait d'union entre des humains

des cinq continents du monde

Olympique, ancienne ou contemporaine, régionale ou nationale, folklorique ou sportive, sur un tapis ou sur le sable, sur l'herbe, sur la neige ou sur la sciure, toujours une même passion, partout, pour une même communion d'identité culturelle, d'échange, de partage, de connivence, de convivialité et d'amitié.

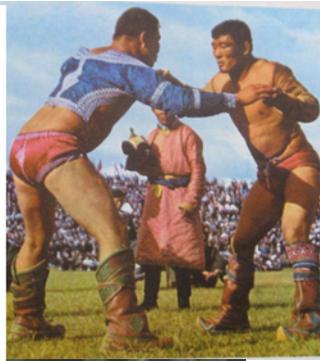


Des règlements différents pour des luttes différentes mais pour un objectif initial commun :

“Renverser son adversaire sur le dos”



J
e
l
l
u
t
t
e



L
l
u
t
t
e



Z
o
s
t
r
o
f
i
a
n
l
u
t
t
e



Photos F.I.L.A., Internet et personnelles

Enseignée sous une forme éducative pour créer un trait d'union, entre tous, pour plus d'humanisme et plus d'égalité, transmise sous une forme culturelle, pour perpétuer un avenir durable, ou développée pour promouvoir l'échange et l'élitisme, partout, la lutte colle à la vie !

“La lutte, une origine humaine et animale” ?

La lutte, c'est quoi ? Quelle est son origine ? Pourquoi et comment l'a-t-on imaginée ?

Pourquoi et comment a-t-elle évolué ?

De bonnes questions, pour des réponses acceptables !

La lutte est probablement née avec le monde des mammifères et des humains (1) pour les aider à construire leurs capacités physiques et leurs comportements mais aussi pour leur permettre d'échanger, de communier et, de ce fait, de se supporter pour vivre ensemble, de se socialiser, pour utiliser un mot plus contemporain. Son origine remonte à des millions d'années, non comme un sport attractif ou distrayant mais comme une **activité corporelle et mentale vitale et innée**, comme les actions de *courir, sauter, grimper, lancer, nager, qui sont des actions primaires solitaires alors que lutter est une action duelle*.

Dès leur plus petite enfance, les enfants et les jeunes adultes d'une même tribu jouaient naturellement à la lutte, d'une façon innée mais nécessaire, tout comme le font encore tous les jeunes animaux, à l'exception des kangourous qui, eux, jouent à la boxe thaïe. Observez vos petits chats et vos petits chiens et certaines émissions de télévisions spécialisées sur le monde animal, vous vous apercevrez que les animaux d'un même clan luttent, ceux de clans adverses se battent, il en était certainement ainsi pour nos illustres aïeux !

Nous savons tous que le toucher a une grande importance pour le développement affectif mais aussi pour faciliter, associé à la gestuelle, la communication verbale et, de ce fait, la construction mentale de chacun, **la lutte au corps à corps** est donc beaucoup plus qu'un sport (*Des études médicales et vétérinaires ont été faites sur les humains et les animaux agressifs et asociaux, toutes montrent que ces "agressifs" ont tous manqué, quand ils étaient "bébé", d'une "affectivité parentale disponible", cette remarque est même un argument de défense pour beaucoup d'avocats, ce qui me permet de penser que la lutte peut, pour certaines déficiences mentales notamment, être une thérapie intéressante*).

La règle élémentaire et innée de la lutte primaire consistait certainement à renverser et à retourner son rival de jeu sur le dos afin qu'il offre son ventre, très vulnérable, à son dominateur, en guise de soumission. Il en est toujours ainsi pour le monde animal. Pour les hommes, dans certaines tribus africaines ou brésiliennes, la lutte primaire y perdure encore, comme lien social.

Puis, par des modifications successives dues à des adaptations temporelles et à des acquisitions, par imitations, issues de voyages, de découvertes, d'échanges commerciaux internationaux ou de tourisme, la lutte est devenue, par étapes successives, **la lutte olympique** actuelle, une lutte universelle pour laquelle l'élitisme a pris le pas sur l'éducatif. Toutefois des luttes régionales, pratiquées dans tous les pays, ont conservé un caractère de cohésion sociale car elles sont plus culturelles que sportives.

La lutte primaire s'est malheureusement aussi transformée, au fil du temps, en actions belliqueuses pour régler des conflits tribaux puis conquérir des espaces vitaux et devenir ainsi, très progressivement, un outil de préparation militaire.

Son évolution a été grande au cours de la deuxième moitié du millénaire précédant (17^{ème} siècle), une évolution due aux militaires démobilisés et regroupés en "clubs" pour continuer des guerres d'une façon plus pacifique. C'est certainement pour cette raison, que les femmes, exclues de la guerre, ont aussi été exclues des clubs et des jeux de lutte à l'exception, en leur temps, des femmes de Sparte.

(1) 70 M.a. pour les Primates, 3 à 4 M.a. pour les Hominidés, peut-être plus car, **en juillet 2001**, le paléanthropologue **Michel Brunet**, de l'Université de Poitiers, et son équipe de recherche, ont retrouvé, au Tchad actuel, le crâne de notre plus ancien ancêtre reconnu, **TOUMAÏ** (Espoir de vie, en langue locale), il aurait environ **7 millions d'années**.

Bien que la lutte féminine ait été créée officiellement, en France, en 1974, les termes utilisés en lutte sont encore, hélas, très militaires, la suprématie masculine et son esprit guerrier n'ayant guère changé.

La lutte primaire a probablement aussi donné naissance à tous les sports duels modernes de préhension, **tous très récents**. Il semblerait que la lutte batave, pratiquée en pantalon et en chemise, exportée au Japon, au 18^{ème} siècle par des navigateurs hollandais, ait donné naissance au judo pratiqué en kimono, habillement traditionnel des japonais, lui-même ayant donné naissance à de nombreux autres arts martiaux, le jiu-jitsu brésilien, entre autres.

La lutte, en milieu scolaire primaire notamment, ne doit pas être considérée comme un sport mais bien comme une **activité corporelle éducative et non élitiste** : **ludoéducative** pour les maternelles, **éducative** pour l'élémentaire et **éducative adaptée** pour les jeunes présentant des troubles mentaux ou comportementaux (elle peut être, pour certains, une thérapie douce) des CLIS, UPI, IME, ESAT, etc. Pour être efficace les enseignements de la lutte à l'école et en club doivent être complémentaires.

La durée et la fréquence des animations doivent dépendre de l'âge des apprenants. Si à l'école la lutte peut être enseignée par cycles de 7 semaines de 30 à 40 minutes, dans les clubs elle peut l'être à l'année, avec une à deux séances par semaine de 45 minutes à 1h pour les moins de 14 ans.

A l'école primaire et en club, pour les enfants, l'éducation et l'enseignement de la lutte peuvent se développer à partir de quatre **principes didactiques d'acquisition**, très étroitement imbriqués, associant le naturel, le physique, le psychologique et l'humanisme : "de l'horizontalité à la verticalité", "du jeune enfant à l'adulte", "de l'inné à l'acquis", "du découvert à l'imaginé", alors qu'au club, pour les plus grands, les entraînements peuvent reposer sur deux principes seulement : "de la verticalité à l'horizontalité maîtrisée" et "des actions associées aux réactions enchaînées ou anticipées". L'élitisme n'étant pas le but recherché mais bien la conséquence d'une éducation librement acceptée pour laquelle le possible est à la portée de tous et l'impossible seulement à la portée des plus audacieux.

(La didactique s'applique à tout le groupe, elle se situe au niveau de l'intention alors que la pédagogie doit, pour être un facteur de réussite, être le plus possible individualisée, elle se situe au niveau de la concrétisation).

Quels que soient les lieux de jeux ou d'apprentissages, lutter c'est être deux, au milieu du tapis, sous l'autorité de l'arbitre et l'observation de tous. Cette situation est semblable à celle que l'on rencontrera le jour d'un examen seul, face à son problème, et sous l'autorité d'un surveillant. Toutefois, sur le tapis, chacun est, à tour de rôle, "un problème variable" et "un candidat à la réussite", une situation très formative pour se préparer aux examens écrits et oraux futurs.

En outre, comme beaucoup de sports duels, la lutte provoque la confiance en soi, le respect des règles et des autres et le devoir de responsabilité, car elle est, pour les jeunes enfants, une activité éducative avant d'être une activité élitiste bien que les jeux de lutte, sous la forme de jeux de rôle, permettent à chacun d'évaluer ses acquis et ses progrès donc à évaluer sa propre évolution, son compagnon de jeux étant alors un moyen d'étalonnage indispensable.

Si au cours des apprentissages les deux lutteurs doivent être obligatoirement des partenaires solidaires pour une réussite partagée, lors des compétitions ils deviennent, pour satisfaire leurs ambitions légitimes, des adversaires actifs et réactifs pour qui seul un résultat loyal et fair-play doit être consciemment accepté.

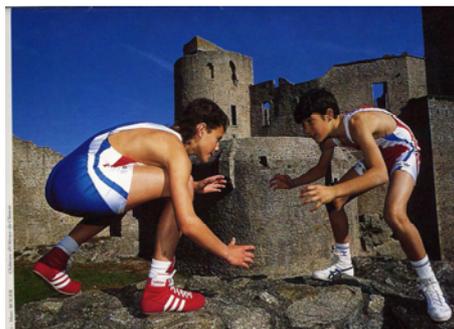
La lutte, au corps à corps, est plus qu'un sport, elle est une activité éducative corporelle qui permet à tous de se construire et de se perfectionner physiquement et mentalement, pour mieux vivre humainement ses différences avant de devenir un athlète au moins ordinaire.



« Jouer à la lutte, pour tous et toutes, c'est vivre un plaisir naturel partagé pour mieux exister, en bonne santé mentale et physique »

Pour les jeunes enfants, les jeux de lutte sont des jeux de rôle, ils sont les seules activités corporelles naturelles construites sur l'affectivité (Un antidote contre l'agressivité). La découverte progressive de leur corps, au travers du corps de l'autre et de ses possibilités kinesthésiques permettent à tous les enfants, filles et garçons, de vivre, inconsciemment, le plaisir partagé d'apprendre, construit sur le respect de règles et de consignes nécessaires. »

« Pour les préados et les ados, filles et garçons, en mal de vivre à cause de leurs transformations mentales, physiques et comportementales naturelles et leur besoin d'être différent, la lutte, une activité d'association et non d'opposition, peut être un bon remède contre la phobie sociale pour certains, et la claustrophobie pour d'autres, elle développe la confiance en soi et l'autonomie responsable. Comme la pratique de certains autres sports duels la lutte favorise les relations familiales et sociales intergénérationnelles.



Pour beaucoup, par la forme de son enseignement, elle peut-être un excellent complément aux études qui les aideront à préparer leur avenir »



« Pour les jeunes, déficients mentaux (QI <70 et autres déficiences, trisomie, autisme, etc.), classés dans 3 divisions en fonction de leurs capacités, la lutte, sport adapté, peut leur permettre par, une éducation et des apprentissages sur mesure, assistés de moyens audiovisuels nécessaires (Caméra, ordinateur et vidéo projecteur ou télé grand écran plat) pour pallier à des démonstrations commentées (Inefficaces, voire inaccessibles pour des jeunes ayant des troubles importants d'attention) l'accès à une évolution positive pour plus de confiance en soi, et plus d'autonomie relative. »

« Pour les lutteurs compétiteurs (minimes, cadets, juniors et seniors) les rencontres et les championnats de lutte olympique, individuels et par équipes, leurs permettent (après l'acquisition de techniques, validées par des maîtrises internationales **FILA**) de se surpasser pour être toujours plus responsables de leurs actions et de leurs comportements afin de devenir véritablement autonomes. »



« Pour les lutteurs vétérans (Plus de 35 ans et sans limite d'âge, classés dans des divisions d'âge) la lutte est le symbole d'une longévité dynamique, physique et mentale évidente. Leurs participations actives à des rencontres et aux championnats du monde vétéran, leur apportent des vécus responsables, faits de savoirs acquis partagés, de culture et de bonne santé qui rassurent, en plus d'une formation actualisée, qui leur permet d'accroître durablement leurs compétences éducatives. Pour les parents et leurs enfants elle est un exemple à suivre. »

Comme la lutte au corps à corps, la lutte **au bras de fer** est une lutte sans frontière qui permet aux personnes valides, avec handicap mental et physique (des membres inférieurs seulement) de se rencontrer sans frontière.



Quelle est son origine ? Il est difficile de l'imaginer toutefois, dans le Musée de Mexico, vous pourriez voir, si vous y alliez, une statuette de granit "**los luchadores**", datant du 1^{er} millénaire. Elle représente deux enfants jouant à la lutte au bras de fer, dont l'un a la coiffure de "Tintin".

Les milieux ouvriers de la fin du 19^{ème} siècle, tous se lançaient des défis, après une dure journée de labeur, les soirs, dans les cafés, pour se mesurer et se distraire.

La lutte au bras de fer peut être pratiquée par tous (filles et garçons) elle développe plus particulièrement les muscles des bras et des épaules. Elle est donc un **excellent complément pour la musculation et pour la lutte au corps à corps**. En outre, sa pratique permet, à tous, de partager les mêmes émotions qu'ils soient valides, déficients ou handicapés moteurs, sans exclusion physique, mentale ou due à l'âge.

Son règlement : Il est à la portée de tous, il ne privilégie ni les droitiers ni les gauchers. Le défi peut se faire en 2 manches gagnantes, comme pour la lutte olympique: 1^o bras droit, 2^o bras gauche, 3^o bras tirés au sort. Si une personne n'a qu'un seul bras ou main, la lutte se fera toujours en 2 manches gagnantes mais avec le même bras, gauche ou droit (Le fair-play oblige).

Chaque manche apportera des points aux lutteurs, afin que tous contribuent au résultat de leur équipe, de la façon suivante : **3** points pour une manche remportée, **1** point pour une manche perdue en plus de 30 secondes et **0** point pour une touche en moins de 30 secondes.

Si au bout de deux minutes, les 2 lutteurs sont toujours à égalité, ils recevront chacun **2** points, pour la manche considérée.

Organisée en compétitions par équipes de sports divers, elle facilite la cohésion sociale et la solidarité sportive. Les équipes doivent comprendre un même nombre de sportifs classés dans des catégories de poids définies par les organisateurs afin que tous les participants se rencontrent en toute équité.

Un arbitre vérifie les positions des bras et le contact des mains puis il donne le signal de départ : "**LUTTER !**" ou d'arrêt de la manche : "**STOP !**", le chronométrateur assurant la gestion des temps.

La table de lutte



La lutte, sport adapté

Son but est de faire passer son compagnon d'apprentissage ou de jeu de la position verticale à la position horizontale en lui imposant des techniques enchaînées (actions et réactions) à 1, 2, 3 ou 5 points, selon les énergies mises en jeu, la forme de la trajectoire des chutes et la position du contrôle au sol, ou un tombé qui arrêterait le jeu.

Son déroulement : Les lutteurs s'étant serré la main et celle de l'arbitre, le match se déroule sur un espace de lutte limité par une **couronne rouge** de 7 m de diamètre intérieur et de 1 m de large, sous la responsabilité d'un arbitre, d'un juge et d'un chronométrateur, en 2 manches gagnantes (Comme pour tous les valides), de 1min30 à 2 min, pour les juniors et les seniors, filles et garçons. Un lutteur est vêtu d'un maillot **rouge** et l'autre d'un maillot **bleu** sur lesquels sont inscrits, au dos, le nom et le pays (obligatoire pour toutes les rencontres internationales) ou le club, du lutteur.

En lutte, sport adapté, les lutteurs sont, selon leurs capacités mentales et physiques, leurs mobilités et leurs possibilités d'appliquer des consignes strictes, répartis dans **3 divisions** (Pour les rencontres et les compétitions notamment).

* **Division 1** : Sont classés dans cette division tous ceux qui sont capables de communiquer verbalement et tactilement sans gros problème, qui n'ont pas de problème de coordination motrice, ceux qui sont capables de différencier les valeurs des techniques pour les appliquer afin de construire une tactique personnelle de réussite (Enchaînements d'actions et de réactions) pour engranger un maximum de points et réaliser ou s'opposer à un tombé.

Le règlement compétitif est celui de la **Fédération Internationale de Lutttes Associées**, légèrement adapté de façon à ce que les lutteurs, les plus motivés de cette division, puissent participer aux championnats régionaux de lutte Olympique libre et à des rencontres par équipes mixtes. Tous devant être capables d'appliquer scrupuleusement le règlement retenu sans pour autant être capable de le faire appliquer, donc d'assurer un rôle d'arbitre, mais ils pourront assumer, à part entière, un rôle de juge ou de chronométrateur.

* **Division 2** : Sont classés dans cette division tous ceux qui, bien qu'ayant des problèmes de communication verbale, mais non de communication tactile, peuvent différencier les valeurs de techniques simples, pour les mettre en œuvre, et être très actifs pour construire leur réussite. Bien que ne comprenant pas toujours la notion du "tombé", ils sont capables d'en réaliser un ou de s'y opposer car leurs capacités psychomotrices sont satisfaisantes.

Le règlement compétitif est celui de la division 1, adapté, pour être accessible aux lutteurs de cette division qui pourront, à l'issue de leurs résultats compétitifs et plus particulièrement de leurs progrès, accéder progressivement à la **division 1**, tous devant être capables d'appliquer ce règlement compétitif mais, pour autant, ils ne pourront assurer ni un rôle d'arbitre, ni celui de juge, seulement, pour certains, celui de chronométrateur.

* **Division 3** : Sont classés dans cette division tous ceux qui, par leurs difficultés mentales et (ou) physiques très variées ne peuvent pas être classés dans les divisions 1 ou 2. Certains ne s'expriment pas verbalement ou ont quelques problèmes de psychomotricité ou parfois même, des difficultés d'endurance, mais tous sont très motivés par des jeux de lutte qui sont, pour eux, des jeux de rôle, certains au vu de leurs progrès et de leurs résultats compétitifs accéderont à la division 2.

Bien que le règlement compétitif qui leur est réservé soit encore plus adapté à leurs situations que le précédent, il doit leur être appliqué avec intelligence afin que tous cheminent sur la voie de la réussite mais jamais sur celle de l'échec ou de la vulgarité, ils ne peuvent occuper aucune responsabilité dans le corps des gestionnaires des matches.

Tous et toutes peuvent participer à des rencontres, par équipes mixtes (valides et déficients), pour lesquelles chacun, selon ses moyens et dans sa division, leur apportera un maximum de points pour bénéficier, en fin de rencontre, de la même reconnaissance que tous les autres membres de l'équipe, une reconnaissance nécessaire pour une intégration solidaire réussie !

Connaissons-nous bien ces jeunes à qui nous voulons proposer des apprentissages élémentaires pour jouer à la lutte ?

Nous pouvons recevoir, dans nos animations de lutte éducative adaptée, dont l'objectif est la recherche de l'éducation et non celle de la performance, pratiquement tous les enfants et jeunes appartenant aux divers organismes sociaux qui regroupent des jeunes porteurs de trisomie 21, d'autisme et de déficiences créant des comportements similaires (CLIS, UPI, IME, ESAT). Nous allons résumer les particularités liées aux trisomies 21 et aux autistes, que nous avons appris à mieux connaître, chacun au travers de nos informations et de nos vécus.

Chaque jeune atteint d'une de ces deux symptomatologies est un être unique et différent des autres, relativement à ses troubles mais aussi à ses comportements qui en découlent.

Les troubles peuvent être **neuro-moteurs** (*hypotonie musculaire et troubles de sensibilité et de croissance*), **immunologiques** (*Pathologie ORL et développement du langage*), **métaboliques** (*Peaux fragiles, attention aux frottements sur le tapis et aux contacts trop brutaux, fatigues et hyperexcitations*) et **intellectuels** (*Très variables*) notamment, des troubles possibles qui devront être connus des intervenants afin que leurs attitudes, qui pourraient naître

de la méconnaissance des déficiences, ne soient pas ressenties négativement par les apprenants et leurs parents, mais que par la connaissance des troubles soulignés, les éducateurs puissent assumer les adaptations pédagogiques qui permettront à tous ceux, sur qui ils veulent agir, d'être réellement placés dans des situations de **réussites relatives**.

Quelles réponses pouvons nous apporter aux troubles et aux comportements affichés ?

Des Troubles et des comportements affichés	Des réponses pédagogiques à envisager
<p>Le jeune ne réagit pas quand on lui parle, problème d'audition ou de comportement ?</p> <p>Il ne met pas en application les consignes et les règles simples : problèmes d'attention, de compréhension, de vision ou de refus voulu pour attirer notre attention ?</p>	<p>Se renseigner auprès des parents et des assistantes sociales sur ses problèmes et ses comportements réels.</p> <p>S'exprimer plus lentement et y associer une gestuelle simple de renforcement.</p> <p>S'il porte des lunettes, ne pas les lui faire enlever lors des explications ou de l'observation des démonstrations.</p>
<p>Le jeune est très lent dans ses déplacements, dans la mise en pratique des consignes et des règles mais aussi au niveau de ses rééquilibres et des adaptations aux changements de schémas corporels, il a des problèmes de motricité, il est gauche et semble ne pas avoir compris.</p>	<p>Encourager le jeune dans toutes ses conduites corporelles, l'accompagner et l'aider, si nécessaire dans ses placements de membres et ses saisies.</p> <p>Lui donner le temps, pour les apprentissages nouveaux, de bien faire, par imitation, puis ensuite de mémoriser, par des répétitions lentes, au début, mais toujours de qualité.</p> <p>Si nécessaire, lui montrer de nouveau en commentant lentement nos démonstrations puis en guidant son imitation.</p>
<p>Entre la consigne donnée et la réponse attendue, même si elles sont simples, le temps de latence est parfois long,</p>	<p>Savoir être patient, sans brusquerie, convaincre le jeune qu'il est capable de faire, renouveler autrement la consigne, en la simplifiant si nécessaire. Veiller, si son partenaire est valide, que celui-ci joue bien le jeu de la solidarité</p>
<p>Le jeune semble se désintéresser de l'attente de l'éducateur, il décroche et zappe, entre le connu, l'imaginé et le nouveau, Ceci est probablement dû à un manque d'attention imposée qui évoluera positivement avec le temps. Toutefois il ne faut pas dramatiser, certains jeunes qui ne semblent pas attentifs et volontaires pour expérimenter, sont capables de retenir puis de restituer, très longtemps après ce que nous avons cru ne pas être compris et mémorisé (Constaté plusieurs fois).</p> <p>Toutefois, la mémoire ordinaire tout comme la mémoire kinesthésique dépendent de l'attention.</p> <p>D'autre part, ce n'est pas parce qu'un jeune refuse de faire qu'il ne mémorisera pas ce qui est fait par les autres.</p>	<p>Rendre la mise en application des consignes la plus attrayante possible. Au lieu de faire observer une démonstration naturelle, faire observer des <u>séquences télévisuelles silencieuses, guidées et commentées</u> par l'éducateur, avec des ralentis et des arrêts sur image.</p> <p>Pour l'éducateur il est difficile de démontrer, commenter, attirer l'attention, voire la contrôler, en même temps.</p> <p>J'ai retrouvé, 4 ans après, un jeune du groupe 3 qui avait fait une saison de lutte dans mon club, dans un IME situé à 40 km, du club, dans lequel je débutais l'animation d'un cycle de lutte.</p> <p>Il avait beaucoup changé, je ne le reconnaissais pas mais lui m'a tout de suite reconnu, Pour montrer ses savoirs à ses copains il a voulu être mon partenaire et j'ai alors été très surpris de ses savoir-faire pour lesquels il semblait s'être complètement désintéressé 4 ans plus tôt, donc ne baissons pas les bras et gardons l'espoir.</p>
<p>Si certains ont des difficultés pour conceptualiser et réaliser ce qui est attendu, cela est peut-être dû à des difficultés de langage parlé. Certains ont un vocabulaire très restreint.</p>	<p>L'éducateur doit parler lentement, avec un vocabulaire très basique mais juste, pour capter l'attention il pourra renforcer son langage parlé par une gestuelle très appropriée.</p> <p>En lutte, le langage du corps étant primordial, cela devrait faciliter la communication même avec ceux qui ont le plus de difficulté.</p> <p>C'est pour cette raison que l'observation commentée d'une séquence audiovisuelle est plus efficace que l'observation d'une démonstration réelle.</p>

<p>La pensée de beaucoup de jeunes trisomiques est parfois très perturbée par leur retard mental, ils ont de très grosses difficultés d'abstraction pour assimiler des indices et se représenter une situation décrite ou un ensemble trop complexe pour eux. Ceci est dû parfois à des difficultés de perception, de raisonnement ou d'autres facteurs que nous méconnaissons.</p>	<p>Nous devons être attentifs et imaginatifs afin de pouvoir satisfaire tous les besoins, y compris ceux que l'apprenant ne peut nous communiquer.</p> <p>Privilégier l'observation analytique d'une action de lutte (Vidéo au ralenti) à une démonstration qui ne pouvant pas être faite au ralenti ne peut être perçue que globalement.</p> <p>Privilégier, le plus possible, l'analyse de préférence à la synthèse.</p> <p>Utiliser la gestuelle pour renforcer l'expliqué.</p> <p>Leur faire vivre les situations plutôt que de les leur décrire. <u>Toujours utiliser le visuel pour renforcer l'écoute.</u></p> <p>Ne donner qu'une consigne à exécuter à la fois, et veiller à ce qu'elle soit correctement exécutée avant d'en proposer une autre.</p>
<p>Désir permanent d'accaparer l'attention de l'éducateur et de vouloir faire seulement avec lui, le refus entraînant des attitudes de mutisme, d'apathie, d'agressivité, d'excitation ambiante, etc. Voir des débordements affectifs et d'effusions. Certains refusant alors le contact avec les autres apprenants, un problème difficile à résoudre !</p> <p>Certains ont même la phobie du rangement, attention à vos clés et à votre téléphone portable que vous pourriez retrouver, en fin de cours, dans la poubelle !</p> <p>Les comportements individuels non normés, pourrissent parfois l'ambiance générale et les interactions dans le groupe mais aussi parfois dans le complexe sportif.</p>	<p>Rester calme, rappeler les règles de vie collective sur le tapis, imposer le silence et éliminer les bruits parasites.</p> <p>Dans certains cas il serait bien de pouvoir avoir une musique de fond très douce (Musique classique et non contemporaine) décidée et interrompue par l'éducateur. La salle de lutte devrait être agréable, décorée et toujours bien rangée.</p> <p>Veiller aux déplacements des jeunes dans la salle, mais aussi lors de leurs déplacements dans les couloirs afin d'éviter des problèmes avec d'autres sportifs plus jeunes ou leurs éducateurs peu tolérants et méconnaissant les déficiences.</p>

Quelques remarques, d'ordre didactique, (Pour faciliter des apprentissages de lutte, sport adapté, à des jeunes déficients)

En club, tous les apprentissages se font directement sur le tapis de **lutte** et, en complément, dans la salle de **travail musculaire** où les exercices musculaires doivent être associés à la connaissance et au bon fonctionnement du corps ceci, surtout pour les lutteurs de la division 1 et 2.

Tous devant apprendre, progressivement et en fonction de leurs possibilités mentales, à mieux connaître leur corps pour mieux le maintenir en forme et en bonne santé, pour mieux le gérer et mieux utiliser ses mobilités et ses postures nécessaires pour mieux agir ou réagir.

Être bien dans son corps permet d'être, très souvent, mieux dans sa tête et mieux avec les autres.

Dans le cadre des apprentissages techniques sur **le tapis** les jeunes "déficients" ont des problèmes d'attention qu'il faut savoir sans cesse canaliser et recentrer. Cela est difficile, voire impossible à faire au cours d'une démonstration faite et commentée par le professeur avec parfois, comme partenaire, un jeune apprenant qui ne sait pas encore "jouer le jeu".

L'action proposée est toujours dynamique (Association de masses, de vitesses et de postures corporelles variables). Vu son exécution rapide, elle ne peut être perçue, par les valides, que globalement alors que, pour les jeunes "déficients", elle devrait l'être analytiquement, mais cela n'est pas possible car, une action et une réaction ne peuvent être efficaces que si elles sont faites à des vitesses rapides, indispensables pour créer les effets dynamiques nécessaires à leurs réussites.

Cette forme d'enseignement, traditionnel pour les valides, est très peu productive pour des déficients mentaux pour qui comprendre et assimiler un sport à préhension duelle impliquent une **attention**

soutenue (Que ne peut pas canaliser le démonstrateur-commentateur) et une **perception analytique** (Qui ne peut pas être appréciée si l'action se fait à vitesse normale, trop rapide pour les divisions 2 et 3).

En conséquence, pour cette catégorie sociale, l'enseignement doit se faire avec des **moyens audiovisuels adaptés** qui permettent à tous d'observer la **technique** projetée (Ou, mieux, un couple "action-réaction enchaînées" incluant les effets dynamiques et préparant mieux les deux lutteurs à une lutte dynamique) et commentée, à vitesse normale, au ralenti ou avec arrêt sur image (Adaptation des temps d'analyse), la même, plusieurs fois, de façon à ce qu'elle puisse être comprise et mémorisée avant d'être imitée.

Ces aides audiovisuels sont nécessaires, voire indispensables, pour stabiliser la technique étudiée en vue de l'analyser. De ce fait les observateurs ne sont pas perturbés comme ils pourraient l'être avec des démonstrations répétées de l'éducateur qui seraient toutes légèrement différentes dans leur développement mais aussi dans leurs positions relatives, des positions qui ne permettraient pas toujours, à certains observateurs (De la division 3 notamment), de comprendre qu'il s'agit bien de la même technique vue plusieurs fois, sous un angle différent, et non de techniques différentes.

Pour faciliter des analyses plus efficaces un **poste de télé grand écran** est donc indispensable aux animateurs qui, avec l'aide d'un ordinateur portable et de programmes vidéo spécifiques, peuvent, sur le plan didactique, mieux motiver les apprentissages corporels souhaités afin de mieux les faire mémoriser sur le plan kinesthésique. Ensuite chacun devra essayer de les imposer au cours de ses matches futurs.

Une caméra, permettrait, avec des démonstrateurs valides confirmés de réaliser les documents vidéos nécessaires pour les apprentissages envisagés. En outre, elle permettrait de prendre, à tour de rôle, les jeunes en action afin qu'ils puissent, ensuite observer collectivement, sur le poste de télé, à vitesse normale ou non, leurs prestations afin de les améliorer.

Certaines prises de vues pourraient être faites, à tour de rôle, par les participants, cela faisant partie de leur formation mais aussi de la confiance que nous sommes tenus, en tant qu'éducateurs, de leur témoigner afin que progressivement ils deviennent plus confiants, plus observateurs et plus autonomes.

Pour enseigner la lutte, en général, outre les méthodes audiovisuelles qui dépendront des moyens audiovisuels qui seront mises à la disposition de l'enseignant plusieurs autres **méthodes didactiques** traditionnelles déjà citées et palliatives existent. Elles peuvent être imposées par l'institution éducative ou choisies par l'enseignant en fonction de sa personnalité et de ses vécus parmi les plus connues que je rappelle : **de l'horizontalité à la verticalité**, du très jeunes enfant à l'adulte, **de l'inné à l'acquis**, de l'observé à l'imaginé, **de l'action à la réaction**,Mais, si pour une classe normale une seule méthode peut être appliquée à tous, il en est pas de même pour un groupe hétérogène, formé de jeunes des 3 divisions, pour lequel plusieurs didactiques pourront être utilisées associées à des **techniques pédagogiques** différenciées, pour chaque élève, de façon à ce que leur efficacité soit bien un gage de réussite individuelle. Pour cela l'enseignant qui connaît très bien ses élèves devra faire preuve de beaucoup d'imagination mais aussi de persévérance.

L'objectif visé pour chacun, quelles que soient ses possibilités, sera de faire émerger de l'inné, de l'intuitif, de l'observé, de l'imité ou de l'imaginé la solution acceptable dont il devra avoir la certitude d'être l'inventeur, des saisies, des renversements, des retournements, des immobilisations dorsales, dans un contexte de sécurité absolue et celui du respect des compagnons d'apprentissage, des règles et des consignes simples imposées.

Des actions élémentaires qui, même si elles ne sont pas satisfaisantes, devront toujours entraîner des encouragements et des félicitations qui ouvriront alors la porte à des propositions d'amélioration qui seront ainsi acceptées, tous étant très susceptibles et certains mêmes parfois agressifs ou abattus à la suite de remarques négatives ou parfois trop affirmées.



Pour conclure !



Affectivité, attention, émotion, plaisir...des points communs de nos différences pour tisser des liens familiaux, humains et sociaux durables, pour vaincre l'exclusion !



Mais aussi pour rendre plus humain les apprentissages de la lutte, sport adapté, en institut ou en club, afin qu'ils soient synonymes de désir, de plaisir partagé et d'assiduité !





Le point de vue d'une maman sur la lutte éducative adaptée, une lutte plus éducative que compétitive, une thérapie de groupe plus qu'un regroupement sportif.

Par Josette Dubois, maman d'Arnaud.

Je dois d'abord reconnaître que j'étais un peu réticente vis-à-vis du sport adapté en général. N'était-ce pas encore une façon de regrouper les handicapés et les mettre à l'écart ? L'un des principaux souhaits des parents est de voir leur enfant handicapé intégré dans le monde des valides. Comme cela n'est pas toujours possible dans le cadre de la scolarité, les loisirs semblent être un des moyens des plus performants (le sport notamment) pour provoquer l'intégration réussie attendue.

Mon fils Arnaud, trisomique, 23 ans aujourd'hui, est donc entré au Club de Lutte d'Orvault en 2003. Ces six années lui ont permis de nettement atténuer ses troubles comportementaux envahissants, de faire d'énormes progrès dans sa socialisation... et d'apprendre quelques techniques de lutte. Le bilan est positif.

Alors, quand le club a ouvert la section de Lutte Educative Adaptée en septembre 2009, j'ai d'abord hésité: était-ce vraiment utile pour Arnaud? Après tout, on pouvait toujours essayer...

INCROYABLE. C'est le mot qui me vient à l'esprit depuis trois mois que j'assiste régulièrement aux séances de Lutte Educative, Sport Adapté du SCO Lutte d'Orvault. "Incroyable" parce que, en si peu de temps, les progrès de tous les lutteurs sont indéniables, même si chacun évolue à son propre rythme en fonction de sa déficience. En effet, pour les uns, l'apprentissage des actions et réactions associées est rapide et l'utilisation de celles-ci pertinente. Pour d'autres, dont Arnaud, le maître-mot est "PATIENCE": l'apprentissage est alors long, évolutif et répétitif mais les résultats apparaissent finalement grâce à un effectif réduit qui permet une attention accrue du professeur pour rectifier individuellement les positions. Petit à petit, au moment de lutter, ces jeunes mettent en pratique plus naturellement les gestes appris. Mieux, lors des entraînements, je vois parfois Arnaud "qui ne sait pas parler" expliquer à son partenaire avec des mots simples ("main - là") et des gestes appropriés ce qu'il doit faire. Voilà une occasion rare pour lui de se trouver dans une situation valorisante!

Ces jeunes ont choisi de venir à la lutte et le plaisir de se retrouver sur le tapis jaune est bien là. Les séances se déroulent donc dans la bonne humeur. Elles demandent cependant des efforts importants : physiques, bien sûr, mais aussi intellectuels car il faut écouter attentivement, regarder, se concentrer, comprendre, reproduire... faire de son mieux. Pas facile pour tous ! Pas facile non plus pour certains d'appivoiser leurs angoisses (travailler en groupe, accepter d'être touché...). Au fil des semaines, cela devient plus facile.

Après un trimestre, chacun a bien trouvé sa place dans le groupe. Il est devenu évident que tous auront la possibilité, tôt ou tard, d'intégrer sans problème, s'ils le désirent, le groupe des valides. Quant à Arnaud, qui pratique désormais la lutte olympique et la lutte adaptée en parallèle, j'ai le plaisir de voir qu'il met en pratique dans celle-ci ce qu'il apprend à la Lutte Educative Adaptée dans des conditions idéales.

Mes réticences ont disparu. J'ai d'ailleurs recommandé la Lutte Educative Adaptée aux parents d'un jeune homme dont j'ai récemment fait la connaissance !

Orvault, décembre 2009