

# Ressource pédagogique pour la lutte inuite

## Introduction

La lutte est l'un des plus anciens sports connus et elle est pratiquée dans toutes les cultures autochtones du monde. Les Inuits pratiquent la lutte depuis la nuit des temps et la tradition se perpétue au Nunavut et dans les Territoires du Nord-Ouest.

La lutte est une compétition à un contre un qui se pratique traditionnellement sans tapis. Ce sport fait appel à la technique, à la vitesse, à la force, à l'endurance et à des stratégies dans lesquelles des adversaires de taille égale s'affrontent. Les gens sont attirés par ce sport, quels que soient leur sexe, leur taille et leurs capacités physiques ; tout le monde peut réussir.

Les valeurs inuites visent à permettre aux lutteurs d'apporter des changements positifs en...

☐ **Inuuqatigiitsiarniq**

Respecter les autres, les relations et prendre soin des gens

☐ **Pilimmaksarniq /**

Développer les compétences par l'observation, le mentorat, la pratique et l'effort

☐ **Piliriqatigiinniq / Ikajuqtiigiinniq**

Travailler ensemble pour une cause commune

☐ **Pijitsirniq**

Servir et subvenir aux besoins de la famille et / ou de la communauté

Ce livret et cette vidéo ont été créés pour aider les entraîneurs des T.N.-O. et du Nunavut à mettre en œuvre avec succès un programme de lutte.

La vidéo dure \_\_\_\_\_ minutes et est divisée en \_\_\_\_\_ sections.

## Entraînement de base de lutte : Schéma d'entraînement pour les débutants et (ou) les enfants

Durée	Activité
5 min	<p><b>Bienvenue</b></p> <p>Prendre les présences, mettre l'accent sur la sécurité physique et mentale, les avantages et le plaisir.</p>
2 min	<p><b>Histoire de la lutte canadienne et inuite</b></p> <p>Il est important que les jeunes connaissent l'histoire de la lutte inuite et canadienne. Cela peut se faire par le biais de discussions ou de questions-réponses.</p> <p>Exemple de question / réponse :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Qui a été le plus jeune lutteur canadien aux Jeux olympiques de 1976 ? (Ray Takahashi)</li> <li><input type="checkbox"/> Quel poids lourd canadien a représenté le Canada à trois reprises aux Jeux olympiques ? (Harry Geris)</li> <li><input type="checkbox"/> Nommez un lutteur inuit qui a gagné les Jeux autochtones de l'Amérique du Nord, les Jeux d'été du Canada ou les Jeux autochtones d'hiver, et sa communauté.</li> </ul>
20 min	<p><b>Échauffement</b></p> <p>Choisissez différentes activités dans la liste. Ces activités peuvent varier d'une pratique à l'autre.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Rampé de l'Armée</li> <li><input type="checkbox"/> Rampé de l'ours</li> <li><input type="checkbox"/> Marche des canards</li> <li><input type="checkbox"/> Marche en avant et en arrière des crabes</li> <li><input type="checkbox"/> Rampé du phoque</li> <li><input type="checkbox"/> Poussée arrière</li> <li><input type="checkbox"/> Course sur les genoux</li> <li><input type="checkbox"/> Élévation alternative des genoux</li> <li><input type="checkbox"/> Saut en largeur à 2 pieds (attention à la réception)</li> <li><input type="checkbox"/> Saut sur 1 pied</li> <li><input type="checkbox"/> ABC</li> </ul>

Durée	Activité
	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Croisés karaoké</li> <li><input type="checkbox"/> Faire la roue</li> <li><input type="checkbox"/> Roulade avant</li> <li><input type="checkbox"/> Roulade avant en plongée</li> <li><input type="checkbox"/> Roulade arrière</li> <li><input type="checkbox"/> Faire la roue</li> <li><input type="checkbox"/> Retrait arrière des jambes</li> <li><input type="checkbox"/> Chute contrôlée (sur le côté, en arrière)</li> </ul>
30 minutes	<p><b>Jeux et tâches</b></p> <p>Choisissez une activité dans la liste. Ces jeux sont présentés dans la vidéo d'accompagnement. Variez les activités d'un entraînement à l'autre. N'éliminez pas les joueurs lors des jeux - demandez-leur de relever un défi physique, puis de revenir au jeu.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> <b>Jeux en paires</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tape sur le genou</li> <li>• Lutte sumo</li> <li>• Passer par derrière</li> <li>• Saisir une seule jambe</li> <li>• Retourner la tortue</li> <li>• Jeu de balle offensif / défensif.</li> </ul> </li> <li><input type="checkbox"/> <b>Jeux en groupe</b> <p>Queues de renard et drapeau dans la chaussette (si le participant est éliminé, il devra faire des pompes, etc. pour revenir dans le jeu)</p> <p>Bouledogue britannique (10 secondes pour traverser)</p> <p>Lutter pour s'emparer du ballon lorsque l'entraîneur annonce un numéro.</p> <p>Jeu des grues et des corbeaux à genoux (il faut tenir son adversaire pour l'empêcher de franchir la ligne)</p> <p>Les lutteurs font une activité physique loin de leur partenaire, quelque part sur le tapis. Puis l'entraîneur annonce "sac à dos" ou "coq dans le poulailler" ou "sac devant soi" ou "avion" (la dernière paire à exécuter l'action fait des pompes, puis revient dans le jeu).</p> </li> </ul>

Durée	Activité
15 min	<p><b>Techniques de lutte</b></p> <p><input type="checkbox"/> <b>Technique de style libre</b></p> <p>Toutes les techniques sont d'abord abordées en donnant une tâche aux participants et en en faisant un jeu. Une fois que les lutteurs ont expérimenté la tâche, les entraîneurs leur demandent de montrer les différentes façons dont ils l'ont accomplie.</p> <p>Les entraîneurs décomposent ensuite la technique. Commencez toujours par la posture, le combat à mains nues, la traction des bras et l'esquive, car ces mouvements requièrent un minimum de force et les jeunes peuvent facilement les réussir.</p> <p>Lorsque les participants luttent, limitez le nombre de mouvements qu'ils peuvent effectuer, car il est préférable qu'ils maîtrisent le mouvement avant de passer à la technique suivante.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Position</li> <li>• Combat de mains (contextation du contrôle)</li> <li>• Tirade de bras</li> <li>• Passage sous un bras</li> <li>• Ramassement de jambe simple</li> <li>• Ramassement dans l'enfourchement</li> <li>• Ramassement de jambe double</li> <li>• Demi-nelson</li> <li>• Face croisée</li> <li>• Ramassement d'un bras</li> <li>• Défense par terre</li> <li>• Défense avec retrait des jambes contre une attaque de jambe</li> <li>• Défense en clé de tête frontale contre une attaque de jambe</li> </ul> <p><input type="checkbox"/> <b>Options techniques avancées</b></p> <p>Les projections en clé de corps avec tapis de chute, bras roulé, projection en prise de tête et de bras, ceinture de côté en pont, croisé des chevilles.</p> <p><input type="checkbox"/> <b>Lutte inuite</b></p> <p>La lutte inuite est pratiquée depuis des milliers d'années par les Inuits dans l'Arctique canadien. La lutte inuit était utilisée comme une forme de loisir et</p>

Durée	Activité
	<p>pour développer la force mentale et physique. Cette forme de lutte implique très peu de stratégie et se concentre sur la force et l'endurance musculaire.</p> <p>Règles :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Les lutteurs se font face, poitrine contre poitrine, et adoptent une position <b>dessus-dessous</b> où un bras est placé sous leur adversaire, l'autre est au-dessus, et leurs mains se rejoignent autour du dos de leur adversaire. <ul style="list-style-type: none"> <li>• La tête est maintenue en permanence du <b>côté du crochet supérieur</b>.</li> <li>• Tout en gardant les mains jointes, l'objectif est d'étreindre l'adversaire au sol.</li> <li>• Si vous rompez votre prise, vous perdez !</li> <li>• Les crocs en jambe ou flexions arrière ne sont pas autorisés.</li> <li>• Les mains doivent rester sur le dos et ne peuvent pas remonter vers la tête.</li> <li>• Il n'y a pas de limite de temps et le combat se poursuit jusqu'à ce que quelqu'un gagne.</li> </ul> </li> </ul> <p><b>Conseil :</b> lorsque vous enseignez la lutte inuite, commencez d'abord à genoux, puis passez à la position debout.</p>
10 min	<p><b>Situations / Lutte en direct</b></p> <p>Très spécifiques pour différentes positions. Au début de la lutte et des situations réelles, limitez les mouvements à un ou deux ; au fur et à mesure que les participants deviennent compétents dans ces mouvements, ajoutez-en d'autres.</p> <p>Par exemple, 10 secondes pour retourner votre adversaire en utilisant un demi-nelson, lorsqu'il est en position par terre.</p>
10 min	<p><b>Retour au calme / Conclusion</b></p> <p>Par exemple, évaluer comment les choses se sont déroulées, fournir des informations sur les compétitions / pratiques, vérifier.</p>

## Conseils aux entraîneurs

- ☐ Être flexible (prêt à changer immédiatement)
- ☐ Restez simple et enseignez ce que vous savez faire
- ☐ Être positif et encourageant
- ☐ Ne pas utiliser l'exercice comme une punition

- ☐ N'oubliez jamais : la sécurité et le plaisir avant tout

## Contact

Si vous avez des questions sur la vidéo / le manuel ou sur le lancement d'un programme de lutte au Nunavut, envoyez un courriel à [cambaywrestling@gmail.com](mailto:cambaywrestling@gmail.com) . Vous pouvez également consulter le site Web [www.cambridgebaywrestling.com](http://www.cambridgebaywrestling.com) pour obtenir de l'information.

Si vous souhaitez mettre en place un programme de lutte dans les Territoires du Nord-Ouest, contactez la Fédération Sport North à l'adresse suivante : <https://www.sportnorth.com/>.