

Entente Sportive de Lutte – Vert Saint Denis

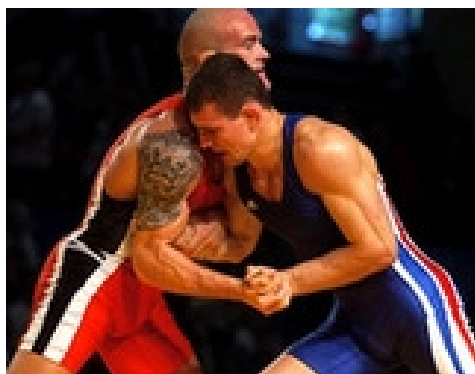


Le Comité F.S.G.T. Essonne- Seine et Marne Sud vient d'entreprendre une démarche de rencontre des associations affiliées.

Dans ce cadre, nous nous sommes entretenus ce vendredi 13 Mai, avec Jacques MEURGUE, président de **l'Entente Sportive de Lutte** de **Vert Saint Denis**.

Afin de mieux connaître, dans un premier temps, l'activité, nous vous proposons de vous la présenter, de son histoire à sa pratique.

Qu'est-ce que la lutte ?



Genèse des sports de combat de préhension,



la lutte permet de s'affronter à mains nues *en toute sécurité* et garantit la sérénité à tous ses pratiquants : ni coups, ni clés, ni étranglements, aucune forme de soumission qui viendrait altérer l'intégrité de l'individu. Le but est de maîtriser son adversaire en plaquant ses épaules au sol ("*tombé*") ou de totaliser le plus de points à la fin du temps réglementaire en réalisant des techniques et des projections.

Une discipline qui défie le temps

Multi-millénaire, la lutte est présente dès les premiers Jeux Antiques et a su évoluer pour rester un sport olympique moderne. Unissant plus de 80 millions de pratiquants répartis dans 210 pays, 5ème sport le plus pratiqué au monde, elle est présente sur tous les continents sous diverses formes : traditionnelles, nationales, éducatives et olympiques.

Un sport pour tous

Accessible à tous sans restriction d'âge, de sexe ou morphologie, la lutte est une discipline naturelle qui répond aux instincts de défense, de survie, de conquête et de jeu de l'être humain. L'existence de catégories d'âge et de poids, et de styles masculins et féminins assurent des conditions de pratique homogènes.

La Règle d'Or en lutte est de ne pas blesser. Règlements, techniques et éthique de pratique sont élaborés pour éviter tout traumatisme, faisant de la lutte un sport non violent, praticable en toute sécurité.

La lutte est aussi économiquement accessible au plus grand nombre, puisque, hormis une paire de chaussures techniques, elle ne nécessite aucun équipement spécifique.



Un Sport complet

La lutte est un des sports les plus athlétiques qui soient. Alliant force et endurance, souplesse et coordination, stratégie et tactique, elle inculque le goût de l'effort et du dépassement de soi, le respect de l'adversaire et des règles. Elle impulse confiance et sérénité, et contribue à l'épanouissement personnel et au bien-être.

Un sport citoyen

La pratique de la lutte favorise l'expression et la communication au sein du groupe et de la société. Ses vertus éducatives et ses valeurs morales -notamment de respect, responsabilité et solidarité- font du lutteur un individu citoyen, acteur de sa vie et de son environnement.

Les différents styles

La lutte est un système de combat à mains nues au cours duquel les adversaires se mesurent au corps à corps.

Luttes traditionnelles Discipline multi-millénaire, la lutte est indissociable de l'histoire des civilisations humaines, dont elle a accompagné le développement en assumant des fonctions sociales fortement structurantes. Elle est présente dans le monde entier sous de très nombreuses formes ethniques traditionnelles, nationales ou régionales. Citons parmi tant d'autres : Glima en Islande, Gouren en Bretagne, Evala au Togo, Lamb au Sénégal, Koshti et Pahlavani en Iran, Khureshen Mongolie, Kurash en Ouzbékistan, lutte Khmer au Cambodge, Naban en Birmanie, Pehlwani en Inde, Sambo dans les états de l'ancienne Union Soviétique, Schwingen en Suisse, Shuai jiao en Chine, Ssireum en Corée, Yagli Güres en Turquie. Le site Wrestling Roots constitue une source de référence pour en appréhender les dimensions ethnographiques et sociologiques.

Lutte olympique Il existe 3 styles de lutte olympiques : la **lutte gréco-romaine**, la **lutte libre** et la **lutte féminine**. Ces styles partagent une finalité commune : le but du combat est d'amener et de maintenir les 2 épaules de l'adversaire plaquées au tapis, c'est-à-dire de réaliser un **tombé**. Ils se distinguent entre eux par la nature des actions techniques autorisées.

Lutte gréco-romaine



La lutte gréco-romaine interdit les saisies au-dessous de la ceinture, excluant ainsi balayages, crochets de jambe et utilisation active des jambes dans l'exécution de toute action.

Ce style émerge en Bourgogne au milieu de XIXe siècle sous le nom de «lutte à mains plates» par contraste avec les autres sports de combat où les coups étaient permis. Egalement appelé «lutte française», il se répand à travers l'Europe et devient le sport phare du XIXème siècle. Baptisé «gréco-romaine» par le lutteur italien Basilio Bartoli en écho au regain d'intérêt de son époque pour les valeurs de l'Antiquité, il fut inscrit au programme des 1ers Jeux Olympiques Modernes d'Athènes en 1896 sous le nom de «lutte romaine et grecque», et devint définitivement discipline olympique en 1908. Les lutteurs n'ayant pas à se protéger d'attaques aux jambes, la garde en lutte gréco-romaine est plutôt haute.



Lutte libre



La lutte libre autorise des actions sur toute la surface du corps.

D'origine anglo-saxonne, ce style, qui trouve ses racines dans la lutte antique à l'honneur chez les Grecs et les Romains, est le plus pratiqué de par le monde. Discipline olympique depuis les JO de Saint-Louis en 1904, la lutte libre permet, contrairement à la lutte gréco-romaine, les saisies des membres inférieurs dans l'exécution de toutes les actions. Il en résulte une garde basse, les techniques debout les plus courantes étant les attaques de mains sur jambes.



Lutte féminine

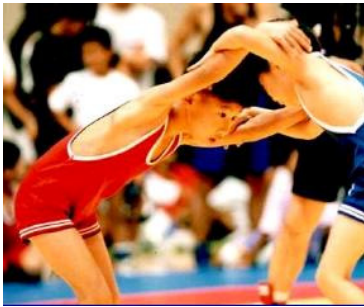


La lutte féminine présente de nombreuses similitudes avec la lutte libre, en prenant en compte la dimension féminine par des adaptations circonstanciées. Les clefs doubles sont interdites.

Cette spécialité est réapparue au début des années 70 dans sa version moderne et serait d'origine française. Elle fut développée à cette époque dans le Nord de la France. Comme en lutte libre, la garde est basse afin de protéger les jambes. Ce style figure au programme olympique depuis les JO d'Athènes en 2004.



Lutte jeunes



La lutte jeunes est une initiation à la lutte olympique destinée aux catégories d'âge Poussin et Benjamin (8-12 ans).

Partant de jeux d'opposition, elle permet de faire évoluer l'enfant de manière progressive, en prenant en compte les enjeux éducatifs adaptée à sa psychologie. Sport naturel, la lutte trouve aujourd'hui une place importante dans les programmes scolaires, avec plus de 300 000 jeunes pratiquants recensés en France.

Les règles

Tenue

Un débardeur ou un t-shirt, un short et une paire de chaussures de sport à usage exclusif de salle constituent la tenue d'entraînement basique.

Dès l'acquisition de la Maîtrise jaune, le port de la tenue d'entraînement officielle FFL est encouragé.

Passée la phase de découverte, investir dans une paire de chaussures de lutte (environ 60-70 €) s'avèrera nécessaire pour progresser dans de bonnes conditions.



dotées de protège-lacets pour éviter tout risque sur les doigts, ces chaussures techniques enserrant la cheville. Leur semelle intégrée structurée assure en toute circonstance l'accroche au tapis.



De par sa coupe et sa fibre (lycra), le maillot de lutte (rouge ou bleu) constitue la tenue optimale. Elle est la seule autorisée en compétition.

S'hydrater régulièrement par petites quantités est important :

- prévoyez une petite bouteille d'eau pour éviter les retours réitérés aux vestiaires.
- proscrivez les boissons gazeuses sucrées !

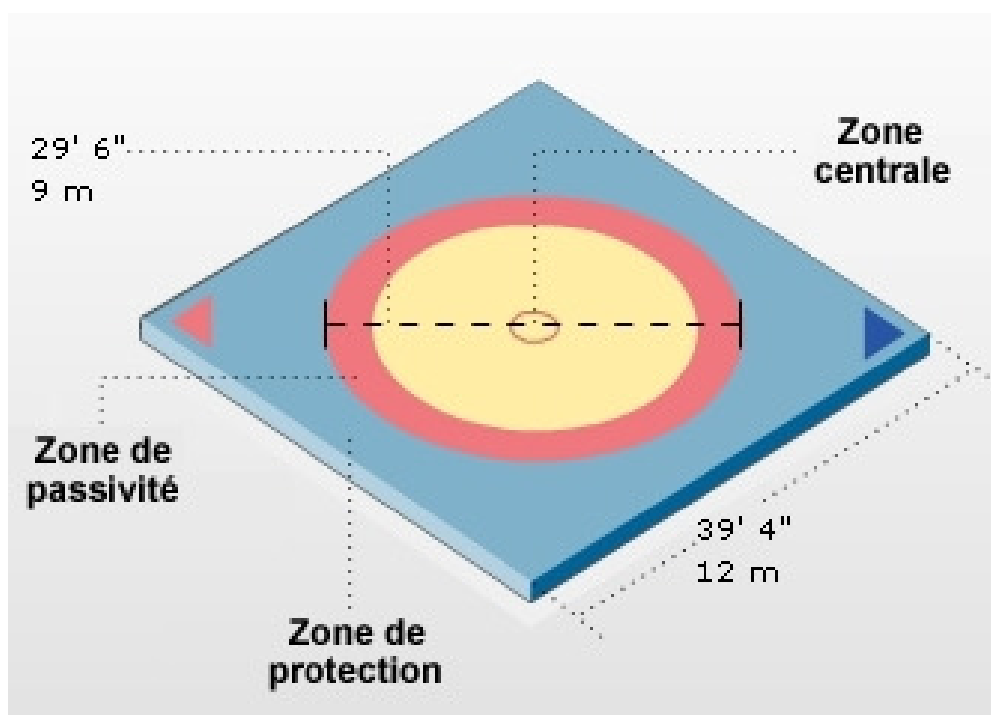


La lutte est un sport de préhension et de contact. Afin d'éviter de léser votre partenaire, quelques règles élémentaires de **sécurité** s'imposent :

- avoir les ongles courts
- être rasé de près, ou à défaut, posséder une barbe développée
- attacher ses cheveux s'ils sont longs
- enlever bijoux et piercings avant d'entrer sur le tapis

Le tapis

Constitué d'un matériau conçu pour amortir les chutes en absorbant l'onde de choc et éviter les brûlures par friction, un tapis de lutte (12m x 12m) comporte 3 zones distinctes :



- **La zone centrale** est un cercle jaune de 7m de diamètre dans lequel les lutteurs doivent s'efforcer de rester. Au centre est tracé un cercle de 1m de diamètre où débute le combat.
- La **zone de passivité** est une bande rouge d'1m de largeur bordant la zone centrale. Le lutteur qui y pénètre risque une pénalité.

Zone centrale et zone de passivité forment conjointement la **zone de combat** (9m de diamètre)

- La **zone de protection**, en bleu, est située en périphérie du tapis. L'entrée dans cette zone provoque une interruption du combat et entraîne une pénalité pour le lutteur impliqué.

2 coins opposés du tapis sont marqués aux couleurs des lutteurs (rouge / bleu). Ils constituent la zone de récupération entre 2 manches.

Catégories de poids

Pour chaque style, il existe des catégories de poids désignées d'après leur limite supérieure. Leur nombre et leur définition varie en fonction des tranches d'âge. En Senior (plus de 20 ans), on dénombre 6 catégories olympiques (en blanc) et 2 catégories non-olympiques additionnelles (en jaune) :

Lutte libre								
En kg	57	61	65	70	74	86	97	125
Lutte Gréco-romaine								
En kg	59	66	71	75	80	85	98	130
Lutte féminine								
En kg	48	53	55	58	60	63	69	75

Le combat : durée - victoire - passivité



Les règles internationales de lutte ont été modifiées par United World Wrestling en juin 2013, dans un double souci de simplification et d'intensivité maximale.

La durée maximale d'un combat est désormais de **6 minutes**, réparties en 2 manches de 3 minutes séparées par 30 secondes de récupération.

La victoire peut s'obtenir :

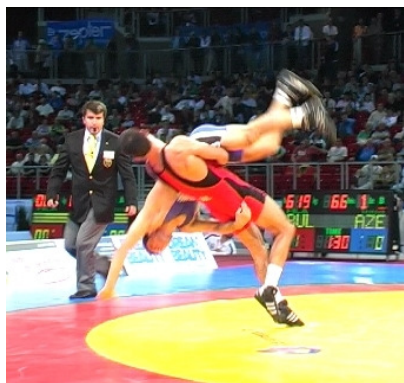
- **par tombé**, quand un lutteur réussit à maintenir les 2 épaules de son adversaire plaquées au tapis pendant au moins 1 seconde. Le combat cesse alors immédiatement.
- **aux points**, par le lutteur qui cumule à l'issue des 2 manches le plus de points au regard d'une cotation technique des actions.
- Une victoire par **supériorité technique** avant la fin du combat intervient si un lutteur obtient une avance au score significative : 10 pts en lutte libre / féminine, 8 pts en lutte gréco-romaine.

En cas d'égalité au terme du combat, la victoire revient au lutteur ayant reçu le moins d'avertissements (priorité au respect des règles), ou à défaut, ayant réalisé l'action la plus élevée (priorité au risque technique), ou à défaut ayant marqué en dernier (priorité à la combativité).

Une règle de **passivité** veille à maintenir à tout moment un engagement suffisant des lutteurs, afin de garantir au combat un caractère spectaculaire. Un lutteur insuffisamment actif reçoit un 1er avertissement ("attention"). La sanction d'une 2ème passivité dépend du style :

- en **lutte libre / féminine**, un chrono annexe ("shot-clock") est déclenché obligeant le lutteur passif à marquer dans une *période d'activité* de 30s, faute de quoi il concède 1 pt technique et reçoit 1 pt d'avertissement
- en **lutte gréco-romaine**, le lutteur passif est mis en position de danger à terre ("par terre"). La 3e passivité est synonyme de défaite immédiate.

Arbitrage & Cotation technique



L'arbitrage est assuré par un corps de 3 arbitres :

- un arbitre central, présent sur le tapis et chargé d'attribuer les points techniques,
- un juge et
- un chef de tapis.

La validation d'une cotation technique nécessite le consensus d'au moins 2 arbitres.

La cotation d'une action technique dépend de son amplitude et du degré de mise en danger de l'adversaire. Un lutteur est considéré en danger dès lors que sa ligne de dos fait face au tapis ("exposition") en formant avec lui un angle $< 180^\circ$ en position debout ou $< 90^\circ$ au sol

- ✓ **1 pt** : sortie de tapis - tombé instantané (contact furtif des 2 épaules inférieur à 1s)
- ✓ **2 pts** : amené à terre (déséquilibre de l'adversaire debout entraînant sa chute à plat ventre avec saisie contrôlée) - retournement de l'adversaire au sol en exposant son dos au tapis
- ✓ **4 pts** : projections (déséquilibre de l'adversaire debout entraînant sa chute dos exposé au tapis)
- ✓ **5 pts** : en lutte gréco-romaine uniquement, projections de grande amplitude

Présentation de l'Entente sportive de Lutte

Le club a été **créé en 1976** suite à une fusion de sections de lutte (section lutte SNECMA créée en 1950 et le Club de lutte de Mammarie les Lys qui végétait).

Le Club fait pratiquer de la lutte olympique type lutte gréco romaine, lutte libre, lutte féminine, ainsi que la pratique lutte loisir.

Ce sport est accessible aux enfants à partir de 6 ans des deux sexes. Les activités proposées vont de l'éducation physique, musculation, footing, aux différentes techniques de lutte.

Les adhérents ont la possibilité de pratiquer sur deux créneaux d'entraînement :

- Le mercredi de 18h à 20h30 (environ une quarantaine de lutteurs)
- Le vendredi de 18h à 20h30 (environ une trentaine de lutteurs)

Deux entraîneurs prennent en charge les entraînements :

- **Frédéric BABEC**, qui entraîne les enfants de poussins à benjamins



- **Olivier FEDER**, qui entraîne les lutteurs de minimes à vétérans dont 5 féminines.



Sous l'œil attentif et bienveillant du Président, **Mr Jacques MEURGUE**.

La pratique sportive

Un entraînement type dure 1h30 à 2h, et se déroule en **4 phases** :

1. Un **échauffement** d'environ 40 min

La lutte est un sport complet, sollicitant tous les groupes musculaires. Un échauffement approfondi est donc primordial pour préparer le corps à l'effort, et limiter les risques de blessures. Il participe également d'une progression physique à l'échelle de l'année, visant à développer l'endurance, la musculature, la souplesse et la tonicité. Cardio-training, abdominaux, travail des cuisses, renforcement des cervicales et des lombaires en constituent le socle, qui est complété par des exercices spécifiques préparatoires au travail technique. L'échauffement se termine par une phase dynamique en binôme, appelée "pousse", destinée à mettre le corps en situation de lutte via un travail sur la garde, les saisies / tirades / contrôles, et les attitudes (amorces de prise sans amener au sol).



2. Un **travail technique** thématique de 30 à 45 min

Il orienté vers l'acquisition de **techniques de lutte** dans l'un ou l'autre des styles olympiques (libre / féminine ou gréco) : les techniques constituent les outils permettant d'amener l'adversaire sur le dos afin de réaliser un "tombé" (maintien des 2 épaules contre le tapis durant un laps de temps significatif). Le travail associé peut revêtir des formes variées : étude d'une technique spécifique (combinaison contrôle + forme de corps + finale), variations à partir d'une situation donnée (debout ou au sol), enchaînements attaque-parade-riposte, etc.

L'acquisition progressive des techniques est concrétisée par le passage de **mâitrisés**.



3. Une phase de **combat**

Elle est l'occasion de mettre en pratique en situation les techniques étudiées et de se perfectionner, de développer intuition et imagination en se confrontant à la variabilité des individus, d'apprendre la gestion du combat, de se familiariser avec les règlements et l'arbitrage, et, surtout, de s'amuser : c'est la récompense de l'entraînement !



4. Un **retour au calme**

L'entraînement se conclut par une phase d'étirements pour détendre la musculature et éviter les courbatures du lendemain.

Contact du Club

Ce sport vous intéresse ?

Vous souhaitez pratiquer dans ce club FSGT ?

Lieu d'entraînement

Complexe Sportif Jean Vilar –
Salle Jacques Lanzmann
1 rue de la Fontaine Ronde
77240 Vert-Saint-Denis

Renseignements

Contact :

Jacques MEURGUE : 01 64 41 74 77

E-mail : j.meurgue@orange.fr

Infos Club

Tarif :

Benjamins à Seniors : 115€

Poussins : 80€

Autres membres d'une même famille : 90€

Chômeurs : 50€

Horaire :

Mardi et vendredi de 18h à 20h30