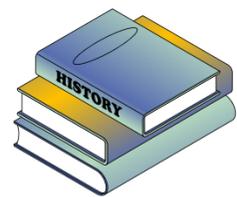




LUTTE GRECO-ROMAINE

ORIGINE DU DISC GOLF

La lutte est l'une des plus anciennes formes de sport et d'activité physique pratiquées par les êtres humains. Ses origines remontent à des milliers d'années et sont associées à diverses cultures et civilisations à travers l'histoire.



La lutte gréco-romaine est une forme spécifique de lutte qui tire ses origines de l'Antiquité, notamment de la Grèce antique et de la Rome antique. Elle est devenue une discipline sportive moderne et est également un sport olympique depuis les premiers Jeux Olympiques modernes en 1896.



La Fédération Française de Lutte et Disciplines Associées (FFLDA) en 1913.

L'objectif principal de la lutte gréco-romaine est *de marquer des points en renversant son adversaire sur le tapis* de lutte. Pour marquer des points, un lutteur doit *réaliser une prise ou un renversement contrôlé* qui amène l'adversaire en position de danger (l'un de ses épaules touche le sol) ou l'oblige à toucher le tapis avec une partie de son corps autre que ses pieds.



LOGIQUE INTERNE

La lutte est un sport de préhension, d'opposition dont la finalité (le but) est de renverser l'adversaire au sol au moyen de combinaisons technico-tactiques et de le maintenir les deux épaules plaquées au tapis délimité.

C'est le *tombé*.

En lutte, le terme "tombé" fait référence à une situation où un lutteur est complètement immobilisé au sol par son adversaire, avec les épaules du lutteur touchant le tapis de lutte de manière contrôlée. Lorsqu'un lutteur parvient à effectuer un tombé sur son adversaire, le combat est immédiatement terminé, et le lutteur qui a réalisé le tombé est déclaré vainqueur du match par épinglage (pinfall en anglais).

Pour les compétitions juniors et seniors :

- > Le combat se compose généralement de deux périodes, chacune ayant une durée de 3 minutes.
- > Entre les deux périodes, il y a une pause de repos de 30 secondes.

Pour les compétitions olympiques :

- > Le combat se compose de deux périodes, chacune ayant une durée de 3 minutes.
- > Entre les deux périodes, il y a une pause de repos de 30 secondes.



MATÉRIEL

En lutte en initiation :

Des vêtements prêt du corps, tee-shirt rentré dans le pantalon/short.

Cheveux attaché

Pas de bijoux

Pied nu

Tapis



L'éducateur peut en suite utiliser du matériel qui lui est propre à ses situations de séance comme foulard, plot(s), cerceaux etc.

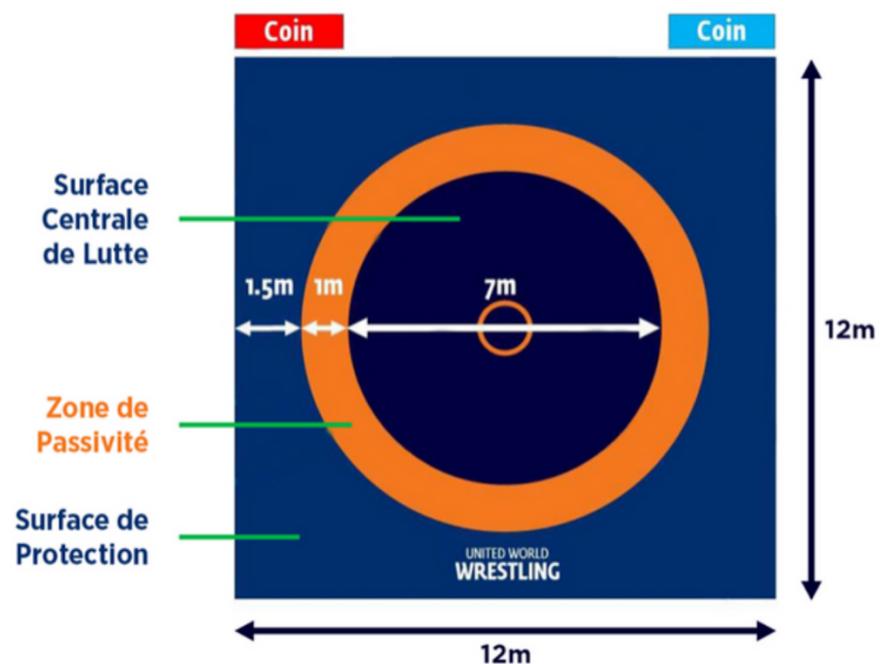
En compétition une tenue complète bien spécifique est demandée.



MATÉRIEL

» 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 **surface centrale de lutte** est un cercle bleu foncé 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 orange d'1m de largeur bordant la surface centrale. Le lutteur qui y pénètre risque une pénalité.

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

» La **surface 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 du tapis sont marqués aux couleurs des lutteurs (rouge / bleu). Ils constituent la zone de récupération entre 2 manches.



RÈGLES

Prises autorisées : En lutte gréco-romaine, seules les **prises et les actions au niveau du haut du corps sont autorisées**. Les lutteurs ne sont pas autorisés à saisir les jambes ou à effectuer des prises au-dessous de la ceinture de leur adversaire. Les prises doivent être effectuées sur la partie supérieure du corps, généralement autour du cou, des épaules et du tronc.

Position debout : Les lutteurs commencent le combat en se **tenant debout**, et l'objectif est de maintenir la lutte debout autant que possible. Les lutteurs cherchent à saisir leur adversaire et à effectuer des prises tout en maintenant une position debout.

Interdiction du "clinching" : Le "clinching" est une position où les lutteurs s'enlacent étroitement et **tiennent les bras de l'autre lutteur autour de la taille ou du haut du corps**. En lutte gréco-romaine, le **clinching est interdit**, et les lutteurs sont encouragés à maintenir une distance suffisante entre eux lorsqu'ils sont debout.



RÈGLES

Sortie du tapis : Si un lutteur **sort du tapis de lutte pendant le combat**, l'arbitre arrête l'action, et les lutteurs sont ramenés au centre du tapis pour reprendre le combat.

Épingle (Tombé) : L'un des moyens les plus décisifs de remporter un combat en lutte gréco-romaine est de réaliser un épingle (tombé) sur son adversaire. Un épingle se produit lorsque **les deux épaules du lutteur sont maintenues simultanément en contact avec le tapis pendant deux secondes**. Lorsqu'un épingle est réussi, le lutteur qui a réalisé l'épingle est déclaré vainqueur du match.

Points : Outre l'épingle, les lutteurs peuvent marquer des points en réalisant des prises contrôlées qui amènent leur adversaire en position de danger (l'un de ses épaules touche le sol) ou l'oblige à toucher le tapis avec une partie de son corps autre que ses pieds. Les points sont attribués selon des critères spécifiques définis par les règles de la lutte gréco-romaine.



3 RÈGLES FONDAMENTALES

Sortie du tapis : Si un lutteur **sort du tapis de lutte pendant le combat**, l'arbitre arrête l'action, et les lutteurs sont ramenés au centre du tapis pour reprendre le combat.

Prises autorisées : En lutte gréco-romaine, seules les prises et **les actions au niveau du haut du corps sont autorisées**. Les lutteurs ne sont pas autorisés à saisir les jambes ou à effectuer des prises au-dessous de la ceinture de leur adversaire. Les prises doivent être effectuées sur la partie supérieure du corps, généralement autour du cou, des épaules et du tronc.

Ne pas faire mal !



À SAVOIR

La lutte gréco-romaine est une forme de lutte dans laquelle les lutteurs ne peuvent **utiliser que leurs bras** et ne peuvent attaquer que le **haut du corps** de leur adversaires, contrairement à la lutte libre, où ils peuvent aussi utiliser leurs jambes et tenir leur adversaire en dessous de la ceinture.

Tête - Épaule - Bras.

Arbitrage

- > un juge
- > un chef de tapis
- > un arbitre



HABILITÉS MOTRICES

Équilibre - Point- d'appuis : La lutte exige un bon équilibre, car les lutteurs sont souvent en situation de contact étroit avec leur adversaire tout en essayant de garder leur **propre stabilité**. Un bon équilibre permet au lutteur de résister aux tentatives de renversement et de maintenir une position avantageuse.

Coordination : La lutte demande une coordination précise entre **les mouvements des bras, des jambes et du corps**. Les lutteurs doivent être capables d'exécuter **rapidement** et de manière fluide des prises, des renversements et des esquives.

Force : La force est essentielle en lutte, car les lutteurs doivent être capables de maîtriser leur adversaire, de les **soulever** et de les **contrôler** pour effectuer des prises et des renversements.

Flexibilité - Souplesse : La flexibilité et la Souplesse est importante pour permettre aux lutteurs d'effectuer des **mouvements amples** et de se plier dans des positions variées pour éviter les prises de leur adversaire.

Endurance : La lutte est un sport intense qui demande une **bonne condition** physique et une endurance, car les combats peuvent être longs et exigeants sur le plan énergétique.



HABILITÉS TACTIQUES

Occupation de son espace : Créer du **déplacement** et utilisé l'espace qui est donnée afin de programmer une stratégie.

Adaptabilité et Anticipé : Être capable de s'**adapter** rapidement aux mouvements et aux actions de l'adversaire est essentiel en lutte.

Utilisation des prises : Les lutteurs tactiques savent quand et comment utiliser différentes prises en fonction de la situation. Ils choisissent les **prises les plus appropriées pour exploiter les points faibles de leur adversaire** et pour maximiser leurs chances de marquer des points.

Lecture des situations : Les lutteurs doivent être capables de lire rapidement les situations sur le tapis pour **identifier les opportunités de prise et de renversement**.

Gestion de l'énergie : La lutte est un sport exigeant sur le plan physique, et les lutteurs tactiquement habiles **gèrent leur énergie** de manière judicieuse pour être performants tout au long du combat



TECHNIQUES

Suplex : Le lutteur saisit son adversaire autour de la taille ou des hanches, puis effectue une projection en le soulevant et en le jetant en arrière, le faisant chuter sur le tapis.

Throw by (Éjection) : Le lutteur utilise la force de l'adversaire en se déplaçant latéralement, en pivotant et en projetant l'adversaire au sol.

Headlock (Ceinture de tête) : Le lutteur encercle la tête de son adversaire avec son bras et exerce une pression pour le contrôler ou le projeter au sol.

Arm Spin (Rotation du bras) : Le lutteur saisit le bras de l'adversaire et effectue une rotation rapide en utilisant sa propre force et sa position pour déséquilibrer et projeter l'adversaire.

Body Lock (Verrouillage du corps) : Le lutteur enveloppe ses bras autour du corps de son adversaire, en contrôlant la taille ou les côtes, et utilise cette position pour effectuer des projections ou maintenir le contrôle.



TYPES DE VICTOIRE

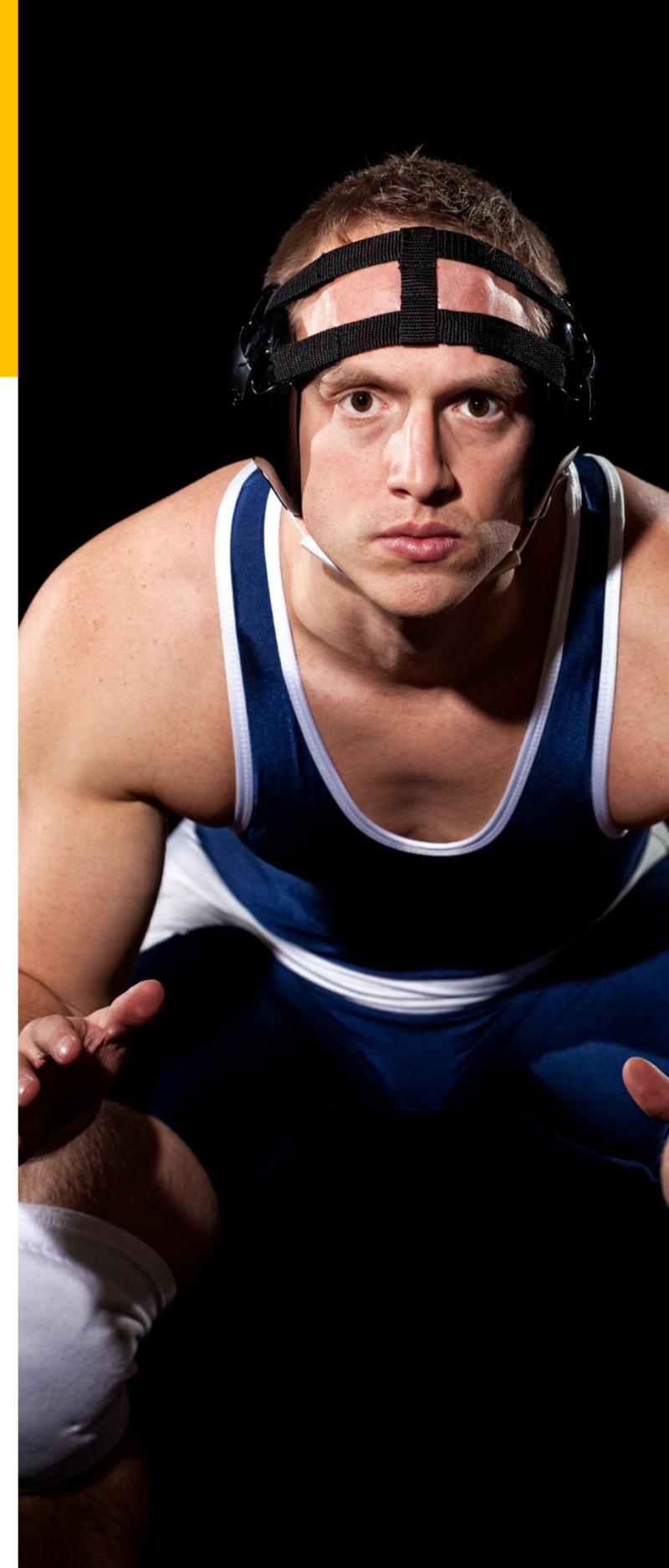
Victoire par tombé (Fall) : La victoire par tombé se produit lorsque les deux épaules de l'adversaire sont maintenues simultanément en contact avec le tapis pendant un temps déterminé. Selon les règles internationales, ce temps est généralement de deux secondes. Si un lutteur parvient à maintenir son adversaire au sol avec les deux épaules en contact pendant cette période, il remporte la victoire par tombé.

Victoire par décision (Decision) : Si aucun des lutteurs ne parvient à obtenir un tombé pendant le combat, le résultat peut être décidé par les juges ou les arbitres. Ils évaluent les performances des lutteurs en fonction de critères tels que le contrôle, les projections, les prises et la domination sur le tapis. À la fin du combat, une décision est prise pour déterminer le vainqueur en fonction de ces évaluations.

Victoire par supériorité technique (Technical Superiority) : Une victoire par supériorité technique est déclarée lorsque l'un des lutteurs accumule un certain nombre de points d'avance sur son adversaire. Les critères pour remporter une victoire par supériorité technique varient en fonction du niveau de compétition et des règles spécifiques de l'organisme de lutte, mais cela implique généralement une différence de points importante entre les deux lutteurs.

Victoire par disqualification (Disqualification) : Une victoire par disqualification survient lorsque l'un des lutteurs enfreint de manière flagrante ou répétée les règles de la lutte gréco-romaine, ce qui peut entraîner sa disqualification.

Cela peut inclure des actions telles que des coups illégaux, des prises dangereuses ou un comportement antisportif.



CONTAGE DES POINTS

Projection (Throw) :

- > Si un lutteur effectue une **projection contrôlée et amène son adversaire au sol** avec clarté, il reçoit **5 points**.
- > Si un lutteur effectue une **projection spectaculaire**, en montrant un contrôle total sur son adversaire pendant la projection, **il peut recevoir 4 points supplémentaires**, soit un total de **9 points** pour la projection.

L'adversaire ne reçoit aucun point pour avoir été projeté.

Supériorité technique (Technical Superiority) :

- > Si un lutteur prend **une avance de 8 points** ou plus sur son adversaire à tout moment du combat, il remporte la **victoire par supériorité technique**. Par exemple, si le score est de 10-0, le lutteur menant par 10 points est déclaré vainqueur.
- > Si le combat atteint la **limite de temps** sans qu'un lutteur n'ait pris une avance de 8 points, la victoire est **déterminée par décision ou, en cas d'égalité, par des critères de départage**.

Sortie de tapis (Out of Bounds) :

- > Si les deux lutteurs **sortent de la zone de combat (tapis)**, **aucun point** n'est attribué.
- >>>Le combat est arrêté et reprend au centre du tapis dans une position neutre.



CONTAGE DES POINTS

Pénalités (Penalties) :

> Des pénalités peuvent être données à un lutteur pour des **infractions aux règles** de la lutte gréco-romaine. Les pénalités peuvent varier en fonction de la gravité de l'infraction et peuvent inclure des **avertissements**, des **points accordés à l'adversaire** ou des disqualifications.

- Par exemple, si un lutteur commet une **faute mineure**, il peut recevoir une **avertissement verbal** (« **caution** ») sans qu'aucun point ne soit accordé à l'adversaire.
- En cas de faute plus grave, un lutteur peut **recevoir une pénalité de 1 point ou plus**, qui sera attribué à l'adversaire.

Caution (Caution) :

> Une caution est donnée lorsqu'un lutteur se retrouve dans une situation de **danger imminent**, mais sans qu'une projection ou une prise ne soit réalisée.

> L'arbitre peut donner une caution pour avertir le lutteur qu'il doit modifier sa position ou son comportement pour **éviter une action dangereuse**.

> **Aucun point** n'est attribué lorsque la caution est donnée.



INITIATION

Un éducateur sportif APT a pour objectif d'initier ses participants à une activité sportive. De ce fait tu peux te renseigner auprès de livres, internet ou bien vidéo YouTube afin de trouver des cycles de séance adaptés à ton public en toute sécurité. La lutte est souvent utilisée à l'école-collège il est donc facile de retrouver des séances, situations sous forme de jeu qui répondent aux attentes d'un éducateur APT afin que la séance puisse être ludique.

La lutte gréco-romaine pour familiariser les débutants avec les mouvements de base, la prise de position, le contrôle de l'adversaire et la sécurité pendant les combats. À mesure que les lutteurs acquièrent de l'expérience et de la confiance, ils peuvent progresser vers des techniques plus avancées et sophistiquées.

LES PRINCIPES DE LA LUTTE

Attaquer	Se défendre
Entrée dans l'espace proche de son adversaire	Défendre son propre territoire
Saisir l'adversaire	Se dégager
Déséquilibrer l'adversaire	Conserver son équilibre
Immobiliser l'adversaire au sol	Se déplacer
1- Dans un premier temps, prévoir des situations où les rôles sont bien définis : attaquant et défenseur	
2- Dans un second temps, les adversaires seront à la fois attaquant et défenseur et passeront d'un statut à l'autre	



FINALITÉS EDUCATIVES

Respect : respect de soi, de l'adversaire, des arbitres, des règles, du matériel

Dépassement de soi

Confiance en soi

Fair-play

L'humilité

Tolérance

Gestion des émotions

Maîtrise de soi

Mémorisation

La discipline

La concentration



