

S O M M A I R E

1-	● QU'EST-CE QUE LA LUTTE CONTACT ? p 2 <i>Pourquoi la Lutte Contact – Introduction..... p3</i> <i>Gros plan – Philosophie – Efficacité p5</i> <i>Création p6</i>
2-	● LUTTE CONTACT NIVEAUX..... p 7 <i>Système de niveaux</i> <i>Evolution Adultes</i> <i>Jeunes</i>
3-	● LUTTE CONTACT MINIMES ET CADETS p 13 <i>Minimes (12-14 ans) p 16</i> <i>Cadets (15-17 ans) p 17</i> ● LUTTE CONTACT JUNIORS (18-20 ans) p.24 <i>Compétitions</i>
4-	● LUTTE CONTACT SENIORS p 31 <i>Progression officielle</i> <i>Compétitions</i>
5-	● LUTTE CONTACT / SELF DEFENSE p 47 <i>Self défense - Self défense à mains nues - Self défense au bâton de défense</i> ● MODULE SELF DEFENSE LUTTE CONTACT p 51
6-	● LUTTE CONTACT ARBITRAGE p 56 <i>Gestuelle..... p 57</i> <i>Le coach : rôle et attitude..... p 65</i>
7-	● ANNEXES p 66 <i>Mémento technique p 67</i> <i>Examen d'instructeur – Manifestations publiques..... p 71 – 72</i> <i>Tenues et matériels – Comité Directeur p73 - 74</i>
8-	● GUIDE TECHNIQUE EN PHOTOS p 75 <i>Suivi de :</i> ● LEXIQUE ET MEMENTO TECHNIQUE p 93
9-	● CAHIER DES CHARGES p 106
10-	● DOCUMENTS DIVERS p 112

1

QU'EST-CE QUE LA LUTTE CONTACT ?

SPORT POUR TOUS –COMPETITION – SELF DEFENSE

RESPECT

UN SPORT DE COMBAT AUTHENTIQUE TRIDIMENSIONNEL

Percussions (pieds & poings) – Projections – Soumissions

*

EFFICACITE

UNE DISCIPLINE NOVATRICE ET ATTRACTIVE

QUI PROPOSE

UNE TECHNIQUE REALISTE ET EPUREE

*

MAITRISE

UN OUTIL EDUCATIF PRIVILEGIE

Adapté à la demande de la jeunesse

Et à la formation citoyenne

*

• POURQUOI LA LUTTE CONTACT ?

La Lutte Contact apparaît en 1993 pour répondre à un besoin émergeant non satisfait.

Mais quel est-il ?

Notre vie d'aujourd'hui n'est pas facile.

La concurrence, la compétition, le rendement industriel ou sportif sont fondamentalement caractérisés par l'agressivité.

La rivalité professionnelle, sportive ou sociale produit des personnalités narcissiques, agressives et souvent hyper individualistes.

La Lutte Contact propose, dans cette atmosphère générale, un Art de l'Utile... qui enseigne des techniques de combat sobres et réalistes mais aussi insiste sur l'équilibre physique et l'entretien de son capital santé.

Dans cette perspective, la compétition est seulement un passage ; la pratique quotidienne, le chemin et l'épanouissement du pratiquant, le But.

Comme le dit si bien le sociologue Jean-Marie BROHM : « ...*dans le sport, le développement de la coopération entraîne la solidarité et la communication entre les partenaires, qui pratiquent sans aucune espèce d'émulation agressive un sport pour tous.* »

Devenir « LUTTEUR » de Lutte Contact, c'est donc souhaiter devenir un homme intégral, un homme complet sur le tapis et dans la vie.

• INTRODUCTION

La Lutte Contact se présente comme un authentique sport martial et s'insère, de fait, dans la catégorie des activités de combat définie comme « *l'ensemble des disciplines physiques et-ou mentales d'opposition duelle et duale, à orientation sportive et-ou médiative, dans la finalité réside, outre dans l'affrontement technico-tactique codifié qu'elles autorisent dans un cadre spatio-temporel délimité, dans le processus d'éducation et d'autoformation des sujets, sous-tendu par un travail sur le lien social et la relation à autrui, n'excluant pas une certaine forme d'expression de la violence*¹ ». ».

Par son aspect technique tridimensionnelle (frappe des pieds et des poings, saisies et projections, soumissions au sol), la Lutte Contact offre la possibilité à un passionné des Arts Martiaux et Sports de Combat, de devenir un véritable triathlète et Activités de Combat, en maîtrisant à la fois la verticalité et l'horizontalité présentes dans la relation de confrontation.

En rendant possible, au sein d'une même discipline sportive, la pratique des techniques de frappe (pieds & poings), de « grappling » (saisies et projections) et de soumissions au sol (strangulations et clés de bras et de jambes), la Lutte contact constitue une véritable passerelle entre ces deux mondes différents mais complémentaires que sont les Arts Martiaux et les Sports de combat, trop souvent mis en opposition.

Fort d'un éventail technique sobre, épuré, naturel et spontané, la Lutte Contact exige, outre la maîtrise de l'ensemble des composantes du combat à mains nues, le respect d'une éthique et d'une philosophie inspirée autant des grands courants des Arts Martiaux que des codes de la chevalerie occidentale : ardeur, vaillance, courage, courtoisie, respect, honneur,...

La tendance actuelle est à la réunion de toutes les dimensions du combat à mains nues, comme cela se faisait naturellement par le passé. C'est ce que propose cette discipline sportive novatrice et attractive.

¹ *Définition empruntée à S. DERVAUX dans sa thèse de doctorat en Sciences Humaines de l'Education : Traiter la déviance par la pratique éducative des Activités de Combat – Université PARIS X – Nanterre, Décembre 1997, p.98.*

QU'EST-CE QUE L'EFFICACITE ?

3 CHOIX DE PRATIQUE... OBJECTIFS ET EFFETS

Sport extrême

COURT TERME

- 1 – *Choix de techniques destructives pour soi et pour les autres*
- 2 – *Objectif n° 1 : Compétition recherche maximale d'efficacité*
- 3 – *Absence d'éthique*

Sport martial

Activité physique et mentale

MOYEN TERME

- 1 – *Sport d'entraînement sport de compétition*
- 2 – *Recherche « optimale » d'efficacité*
- 3 – *Une éthique sportive*

LONG TERME

- 1 – *Technique de santé et de self défense*
- 2 – *Santé Efficacité Longévité*
- 3 – *Une philosophie de Vie*

Qui veut voyager loin ménage sa monture

• CREATION DE LA LUTTE CONTACT : 1993

Compétitions existantes :

- Coupe de France Individuelle
- Lutte Contact Trophy
- Tournoi de France (Open)

Nombre de clubs en France : 42 (saison 2010/2011)
+ antennes en Italie, en Suisse et à la Réunion.

Équipe de Direction

I – Responsable de la Commission Nationale de Lutte Contact (CNLC) :

M. Patrick TIMBERT

Boxe Française (BEES 1^{er} degré)
BMF 2 Lutte Contact (CN 2^{ème} niveau) / pancrace
BMF 2 : Kick Boxing, Pancrase, Muay Thai
Professeur d'E.P.S.
5 fois champion de France, vainqueur coupe européenne

II – Entraîneur National :

M. André PANZA

9 fois Champion du Monde en boxe pieds-poings
Ceinture noire 3^{ème} DAN Judo
Enseigne les Boxes et la Lutte Contact à Strasbourg

III – Conseillé technique Commission Nationale de Lutte Contact :

M. Stéphane DERVAUX

Docteur en Sciences Humaines
BEES 1^{er} degré (4^{ème} Dan Judo/Jiu-Jitsu)
DIF Sambo (CN3^{ème} Degré)
BMF 2 Lutte Contact (CN Hors classe)
Gant Jaune en Boxe Française
Enseigne la Lutte Contact et le Judo à Colombes

VI – Commission Nationale de Lutte Contact :

LUTTE CONTACT NIVEAUX

- SYSTEME DE NIVEAUX
- EVOLUTION
 - ADULTES
 - JEUNES

● SYSTEME DE NIVEAUX

Toutes les disciplines sportives ou martiales ont instauré une progression technique puis un système d'évaluation (grades) destiné aux élèves instructeurs.

On retrouve en judo, les ceintures de couleur, de la ceinture blanche à la ceinture noire ; en boxe française, savate, des gants de couleur, etc.

Quelquefois, un code moral a été attaché au système de niveau, rappelant l'objectif ultime du pratiquant, code qui était censé le mener sur une voie qui conduit à la découverte de soi.

Malheureusement, ces dernières décennies, l'importance démesurée attribuée à la compétition a coupé les racines de ces enseignements et risque, progressivement, de dénaturer la pratique de ces authentiques **écoles de vie**.

Il faut prendre conscience, et aider les autres à prendre conscience, que l'objectif de toute pratique des arts de combat est, en définitive, de transformer l'agressivité en amitié.

« *Science sans conscience n'est que ruine de l'âme* » disait Montaigne

Philosophie de la Lutte Contact ? Une voie de Développement Personnel et non une voie de Destruction des autres et, si souvent, de soi-même.

Nouvelles dispositions : désormais nous adoptons à l'instar du karaté et du judo une progression par ceinture de couleur comme décrit ci-dessous :

Débutants : rouge

Niveau 1 : jaune

Niveau 2 : orange

Niveau 3 : vert

Niveau 4 : bleu

Niveau 5 marron

Noir degré 1

Noir degré 2

Noir degré 3 (hors classe)

Chaque pratiquant, qui s'élève techniquement et mentalement, qu'il soit homme ou femme, étudiant, délinquant, jeune ou vieux, doit être encouragé par son professeur, à progresser pour avoir une plus grande maturité, un plus grand sens des responsabilités.

Les instructeurs de Lutte Contact doivent considérer qu'aucun être humain n'est une cause perdue. L'objectif de la Lutte Contact est de donner au pratiquant, à tous les pratiquants sans distinction sociale ou raciale, l'occasion de s'épanouir pleinement, de rayonner totalement.

Bien sur, les techniques de Lutte Contact exigent du pratiquant un investissement physique considérable. Grâce à ce dépassement intense (persévérance, patience, endurance à l'effort et à la souffrance ...) son évolution mentale se fera en même temps que son ascension technique. Les valeurs développées au fil des mois et des années d'entraînement sont semblables à celles des samouraïs et des chevaliers d'antan : humilité, vivacité, audace, plénitude, autant de qualités qui accompagneront le pratiquant tout au long de sa vie d'être « HUMAIN ».



• EVOLUTION

CINQ PHASES

PREMIER NIVEAU

Dans la pratique de la Lutte Contact, la première phase renvoie à la période euphorique de la découverte : la Lutte Contact se révèle à nous autant qu'elle nous révèle nos fabuleuses ressources physiques et mentales.

L'approche technique tridimensionnelle nous permet de brûler « sainement » notre trop plein d'énergie.

La première étape est atteinte.

Durant les trois premiers mois d'entraînement, nous avons pu comprendre qu'une bonne synchronisation Corps/Esprit pouvait apporter rapidement une meilleure connaissance de soi.

DEUXIEME NIVEAU

Cette fois, nous avons eu besoin d'au moins six mois d'entraînement régulier pour maîtriser les mouvements inscrits au programme.

Une qualité a été nécessaire : la PATIENCE.

Nous apprenons avec humilité et courage la Lutte Contact et nous appliquons avec CONFIANCE les directives de notre instructeur : les difficultés à surmonter ne nous effraient plus : notre partenaire est de moins en moins un adversaire : la peur oppressante de soi et de l'autre desserre son étau.

En sortant d'entraînement, après l'incontournable douche, nous nous sentons détendus, ouverts, PACIFIÉS, c'est un peu comme lorsqu'on sort d'un bain chaud : une sensation corporelle très agréable nous donne l'impression de planer dans un autre corps, alors qu'en réalité, on est tout simplement soi-même, sans stress, propre et détendu.

L'entraînement est notre nettoyage physique et mental : nous constatons avec plaisir que nous progressons.

Bien sur, l'intention dans laquelle nous pratiquons est essentielle : nous commençons justement à rayonner parce que nous souhaitons être efficace sans être négatif. Notre trajectoire vers le haut, notre vision « soleil levant » est une voie de développement personnel et non une vision pessimiste du monde et de soi, du type « soleil couchant », cette « voie de destruction personnelle » que l'on retrouve dans les formules dites « totales », « extrêmes ».

TROISIEME NIVEAU

Un an de plus dans l'expérience de la pratique de la Lutte Contact et nous commençons à y voir plus clair. Notre progression nous laisse entrevoir la possibilité de surmonter l'épreuve suivante.

QUATRIEME NIVEAU

Depuis nos premiers pas dans la salle d'entraînement, nous avons développé notre potentiel physique, Vitesse – Résistance – Agilité – Force, VRAF, et nos qualités humaines : Courage, Discipline, Patience Confiance. Durant cette phase, nos capacités croissent jour après jour. Notre rigueur à l'entraînement et notre courage à affronter les obstacles nous aident à dévoiler nos points faibles.

CEINTURE MARRON



Il nous faudra beaucoup d'humilité et d'audace pour franchir cette étape et préparer notre ascension vers le niveau suprême de la CEINTURE NOIRE.

LA PROGRESSION FRANCAISE OFFICIELLE

ADULTES

		Temps pratique minimum	de
DEBUTANT	CEINTURE ROUGE		
NIVEAU I	CEINTURE JAUNE	5 MOIS	
NIVEAU II	CEINTURE ORANGE	1 AN	
NIVEAU III	CEINTURE VERTE	2 ANS	
NIVEAU IV	CEINTURE BLEUE	3 ANS	
NIVEAU V	CEINTURE MARRON	4 ANS	
NIVEAU VI	CEINTURE NOIRE	5 ANS	

Pérennisation de la mise en place des différents niveaux de la Ceinture Noire, les modalités sont présentées au chapitre 4.

JEUNES

Débutant : Rouge



J'ai au moins **10 ans** : Jaune



J'ai au moins **11 ans** : Jaune + Orange



Intermédiaire : Orange



J'ai au moins **12 ans** : orange + vert



Intermédiaire : verte



J'ai au moins **13 ans** : verte + bleu



J'ai au moins **14 ans** : Bleue



J'ai au moins **15 ans** : Bleue + marron



J'ai au moins **16 ans** : Marron



J'ai au moins **18 ans** : Noire



**LUTTE CONTACT
MINIMES ET CADETS**

- **COMPETITIONS**

**AUCUNE MEDAILLE
NE VAUT
LA SANTE D'UN ENFANT**

Les premières compétitions de Lutte Contact ne sont accessibles qu'à partir de 12 ans.

Le pratiquant doit présenter deux timbres de licence au minimum* (**il devra apparaître sur les deux listings fédéraux récapitulatifs : l'un arrêté au 30 juin de la saison « x-1 », l'autre au 31 décembre de la saison « x », c'est-à-dire en cours**), dont celui de la saison en cours, ainsi qu'un certificat médical de « **non contre-indication à la pratique sportive de Lutte Contact en compétition** » (validité : un an de date à date).

Pour certaines manifestations sportives, après accord de la CNLC, un seul timbre de licence pourrait être exigé (pour les pratiquants d'autres disciplines similaires).

Modifications entrées en vigueur depuis septembre 2008 :

- interdiction formelle de saisir le casque lors d'un combat ;
- en cas de « *grappling* » (saisie des combattants), limitation à **2** du nombre de percussions autorisées avant projection ;

**sauf avenant particulier*

AGE D'ACCES A LA PRATIQUE DE LA LUTTE CONTACT

10 ans pour les instructeurs de Lutte Contact enseignant uniquement la Lutte Contact.

5 ans pour les instructeurs de Lutte Contact et diplômé de Lutte (animateur) ou les titulaires d'un brevet d'Etat.

Catégories d'âge (saison 2010/2011)

Minimes : 1996 – 1997 - 1998

Cadets : 1993 - 1994 - 1995

Juniors : 1990 - 1991 - 1992

Seniors : 1989 et avant

Vétérans : 1971 – 1975, classe 1
1966 – 1970, classe 2
1965 et avant, hors classe

MINIMES
12 – 14 ans

Pour participer :
Obligation de deux années
de licence CNLC.

- **PROTECTIONS :** Casque, protège dents, plastron, coquille, protège tibias, Gants doigts libres, débardeur sous le plastron autorisé.
- **DUREE DE COMBAT :** 1 min 30
- **TEMPS DE REPOS :** 1 min
- **PROLONGATION :** 30 secondes

Autorisation du port d'un tee-shirt sans manche sous le plastron.

TECHNIQUES DE COMBAT AUTORISEES

Sol	Projections	Percussions
Contrôles uniquement	Toutes, sauf les sacrifices et enfourchements	Pieds et poing au buste uniquement

TEMPS DES CONTROLES (sol) : 15 secondes (1 point de 5 à 9 secondes, 3 points de 10 à 14 secondes).

Se reporter ensuite à la réglementation générale des CADETS (pour le décompte des points notamment), en tenant compte des techniques de combat autorisées, ci-dessus mentionnées.

CADETS 15 – 17 ans

Pour participer :
Obligation de deux années
de licence CNLC.

- **PROTECTIONS :** Casque, protège dents, plastron, coquille, protège tibias, Gants doigts libres, débardeur sous le plastron autorisé.
- **DUREE DE COMBAT :** 2 min
- **TEMPS DE REPOS :** 1 min
- **PROLONGATION :** 1 min

Autorisation du port d'un tee-shirt sans manche sous le plastron.

TECHNIQUES DE COMBAT AUTORISEES

- Coup de pied au corps
- Coup de pied visage (non frontal)
- Coup de poing au corps
- Projections de différentes formes et ramassage, balayage, accrochage
- Immobilisations + clefs de bras
- Travail au sol maxi 20'' (à raison d'une fois par combattant)

TECHNIQUES DE COMBATS NON-AUTORISEES

- Coup de poing visage
- Coup de genoux
- Clé de cheville
- Etranglement
- Frappe aux cuisses avec les jambes

CADETS 15 – 17 ans (Suite)

LES POINTS

1 point

- Frappe au corps avec pieds
- Frappe au corps avec poings
- Immobilisation plat dos de 5'' à 9'', même une seule jambe de prise
- Petite projection (du type « amené au sol »)

3 points

- Frappe avec pied au visage
- Coup de pied retourné au corps
- Projection technique sans plat dos
- Immobilisation plat dos 10'' à 19'', même une seule jambe prise

5 points

- Coup de pied retourné au visage (frappé)
- Projection technique avec plat dos (l'acteur ne doit pas toucher le sol avec la tête)
- Immobilisation plat dos 20'', même avec une jambe prise
- 1^{er} hors combat technique compté

VICTOIRE

2 x 5 points

- Renouvellement d'une technique donnant 5 points

7 points

- Tout combat gagné par décision

10 points

- Un hors combat technique +5'' sans reprise de combat
- Clefs de bras
- Addition des deux fois 5 points (renouvellement d'une technique donnant 5 points)
- Disqualification (deux pénalités à 5 points)
- Abandon

<p style="text-align: center;">CADETS 15 – 17 ans (Suite 2)</p>
--

PENALITES

1 point

- 1^{ère} sortie volontaire
- 1^{er} blocage de combat de plus de 5''
- 1^{er} geste non autorisé qui ne blesse pas et qui ne met pas en danger
- nécessité d'un deuxième appel au micro pour se présenter sur l'aire de combat

3 points

- 2^{ème} sortie volontaire
- 2^{ème} blocage de combat de plus de 5''
- nécessité d'un troisième appel au micro pour se présenter sur l'aire de combat (**au-delà, disqualification du combattant**)

5 points – **Après consultation des arbitres**

- 3^{ème} sortie volontaire
- 3^{ème} blocage de combat de plus de 5''
- 2^{ème} geste non autorisé qui ne blesse pas et qui ne met pas en danger
- 1^{er} geste non autorisé qui blesse
- 1^{ère} interdiction
- 1^{er} non-respect de l'éthique de la Lutte Contact
- 1^{ère} projection effectuée avec mise en danger pour celui qui chute (cervicale, colonne vertébrale) ainsi que pour celui qui projette (la tête touchant le sol).

CADETS 15 – 17 ans (Suite 3)

ARRETS SUR BLESSURES *(ne jamais oublier de commencer à compter avant l'appel du médecin)*

Sans saignement

Appel du médecin

Avec saignement

Soins 1^{er} appel Soins

*Soins + avertissement 2^{ème} appel *Soins + avertissement

Arrêt du combat 3^{ème} appel Arrêt du combat
Par douleur par saignement

*au 2^{ème} appel, l'arbitre demande au médecin de prendre le temps de bien soigner le combattant car le combat s'arrêtera au 3^{ème} appel du médecin.

CONSULTATION DES ARBITRES

- Toutes les pénalités à 5 points
- Différences flagrante de niveau technique mettant en danger l'intégrité physique d'un des combattants
- Toute situation imprévisible (ex : recalage des tapis...)



***En cas de « cri » sur une tentative de soumission (clé ou étranglement en fonction de la catégorie d'âge), l'arbitre annoncera la fin du combat et attribuera la victoire à l'acteur de l'action de soumission.**

***Un K.O lors d'un combat ou un traumatisme impropre à la poursuite de la compétition → retrait définitif de la compétition (veto médical).**

CADETS 15 – 17 ans (Suite 4)

INTERDICTIONS

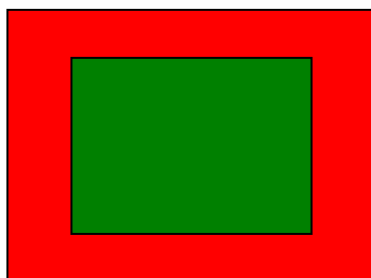
- Pince de crabe avec les jambes
- Frappe derrière la nuque
- Frappe dans le dos
- Frappe dans les parties génitales
- Frappe à la gorge et aux yeux
- Frapper le partenaire au sol en étant au sol
- Frapper le partenaire au sol en étant debout
- Frapper le partenaire au sol en étant au sol tous les deux
- Frapper avec autre chose que la face du poing
- Frapper avec le coup de poing retourné
- Frapper avec la tête
- Frapper avec les coudes
- Frapper avec le genou à la tête
- Torsion de doigts
- Clé de genou
- Clé de cou
- Toutes clés au niveau poignet et doigts en partant d'une position debout
- Projection plat ventre
- Projections et immobilisations par saisie du cou à deux mains
- Clé sur membre inférieur

REGLES D'ARBITRAGE PAR RAPPORT A LA SURFACE DE COMBAT

Toutes les techniques de percussion, projection, soumission seront comptées uniquement si l'acteur de la technique se trouve dans la surface de combat.

Toute partie du corps de l'acteur restant dans la surface du combat est valable pour l'arbitre et le comptage de la technique.

SURFACE DE COMBAT = VERT + ROUGE



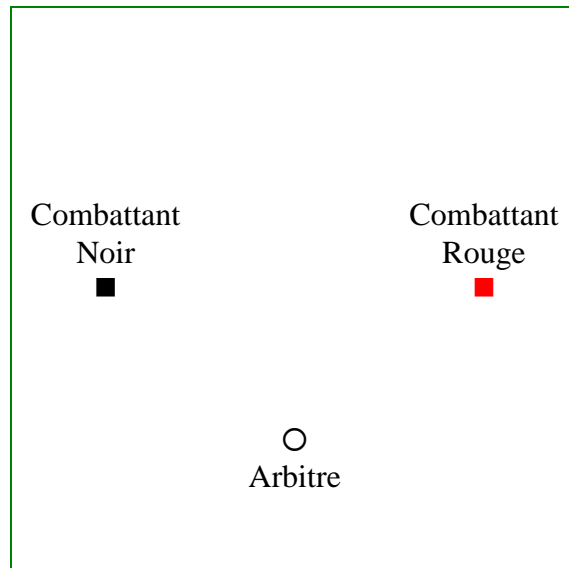
Disposition des surfaces de combat

Commissaires sportifs



(Table Centrale)

Juge 1



Juge 2



Coach

Juge 3



Coach

LUTTE CONTACT JUNIORS

JUNIORS 18 – 20 ans

- **PROTECTIONS :** Casque, protège dents, coquille, protège tibias, Gants doigts libres.
- **DUREE DE COMBAT :** 3 min
- **TEMPS DE REPOS :** 1 min
- **PROLONGATION :** 1 min 30

TECHNIQUES DE COMBAT AUTORISEES

- Coup de pied au corps
- Coup de pied visage
- Coup de poing au corps
- Coup de pied aux cuisses
- Coup de genoux (2 maximum à la suite)
- Projections de différentes formes et ramassage, balayage, accrochage
- Clé d'épaule
- Clé de coude
- Clé de poignet
- Etranglements (sanguin et respiratoire)
- Travail au sol maximum 20'' (à raison d'une fois par combattant)

TECHNIQUES DE COMBATS NON-AUTORISEES

- Coup de poing visage
- Clé de cheville
- Coup de genoux sans limite

JUNIORS
18 – 20 ans
(suite 1)

LES POINTS

1 point

- Frappe au corps avec pieds
- Frappe au corps avec poings
- Frappe au corps avec genou
- Frappe aux cuisses avec les jambes
- Petite projection

3 points

- Frappe avec pied au visage
- Coup de pied retourné au corps
- Projection technique sans plat dos

5 points

- Coup de pied retourné au visage (frappé)
- Projection technique avec plat dos (l'acteur ne doit pas toucher le sol avec la tête)
- 1^{er} hors combat technique compté

VICTOIRE

2 x 5 points

- Renouvellement d'une technique donnant 5 points

7 points

- Tout combat gagné par décision

10 points

- Un hors combat technique +5'' sans reprise de combat
- Addition des deux fois 5 points
- Disqualification (deux pénalités à 5 points)
- Abandon
- nécessité d'un troisième appel au micro pour se présenter sur l'aire de combat (**au-delà, disqualification du combattant**)

JUNIORS
18 – 20 ans
(suite 2)

PENALITES

1 point

- 1^{ère} sortie volontaire
- 1^{er} blocage de combat de plus de 5''
- 1^{er} geste non autorisé qui ne blesse pas et qui ne met pas en danger
- nécessité d'un deuxième appel au micro pour se présenter sur l'aire de combat

3 points

- 2^{ème} sortie volontaire
- 2^{ème} blocage de combat de plus de 5''
- nécessité d'un troisième appel au micro pour se présenter sur l'aire de combat (**au-delà, disqualification du combattant**)

5 points – **Après consultation des arbitres**

- 3^{ème} sortie volontaire
- 3^{ème} blocage de combat de plus de 5''
- 2^{ème} geste non autorisé qui ne blesse pas
- 1^{er} geste non autorisé qui blesse
- 1^{ère} interdiction
- 1^{er} non respect de l'éthique
- 1^{ère} projection effectuée avec mise en danger pour celui qui chute (cervicale, colonne vertébrale) ainsi que pour celui qui projette (la tête touchant le sol).

JUNIORS
18 – 20 ans
(suite 3)

ARRETS SUR BLESSURES *(ne jamais oublier de commencer à compter avant l'appel du médecin)*

Sans saignement

Appel du médecin

Avec saignement

Soins1^{er} appel.....Soins

*Soins + avertissement2^{ème} appel *Soins + avertissement

Arrêt du combat3^{ème} appel Arrêt du combat
Par douleur par saignement

*au 2^{ème} appel, l'arbitre demande au médecin de prendre le temps de bien soigner le combattant car le combat s'arrêtera au 3^{ème} appel du médecin.

CONSULTATION DES ARBITRES

- Toutes les pénalités à 5 points
- Différence flagrante de niveau technique mettant en danger l'intégrité physique d'un des combattants
- Toute situation imprévisible (ex : recalage des tapis...)

=====

***En cas de « cri » sur une tentative de soumission (clé ou étranglement en fonction de la catégorie d'âge), l'arbitre annoncera la fin du combat et attribuera la victoire à l'acteur de l'action de soumission.**

***Un K.O lors d'un combat ou un traumatisme improprie à la poursuite de la compétition → retrait définitif de la compétition (veto médical).**

JUNIORS 18 – 20 ans (suite 4)
--

INTERDICTIONS

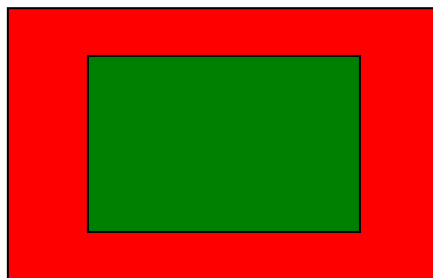
- Pince de crabe avec les jambes
- Frappe derrière la nuque
- Frappe dans le dos
- Frappe dans les parties génitales
- Frappe à la gorge et aux yeux
- Frapper le partenaire au sol en étant au sol
- Frapper le partenaire au sol en étant debout
- Frapper le partenaire au sol en étant au sol tous les deux
- Frapper avec autre chose que la face du poing
- Frapper avec le coup de poing retourné
- Frapper avec la tête
- Frapper avec les coudes
- Frapper avec le genou à la tête
- Torsion de doigts
- Clé de genou
- Clé de cou
- Toutes clés au niveau poignet et doigts en partant d'une position debout
- Projection plat ventre
- Projections et immobilisations par saisie du cou à deux mains
- Clé sur membre inférieur

REGLES D'ARBITRAGE PAR RAPPORT A LA SURFACE DE COMBAT

Toutes les techniques de percussion, projection, soumission seront comptées uniquement si l'acteur de la technique se trouve dans la surface de combat.

Toutes partie du corps de l'acteur restant dans la surface du combat est valable pour l'arbitre et le comptage de la technique.

SURFACE DE COMBAT = VERT + ROUGE



4

LUTTE CONTACT SENIOR

- PROGRESSION FRANCAISE
OFFICIELLE
- COMPETITIONS

• PROGRESSION FRANCAISE OFFICIELLE

NIVEAU I

(Jaune)

5 mois de pratique

Techniques de frappe	Techniques de projection	Techniques de soumission fondamentale
Coup de pied direct	Tour de hanche en tête	Contrôle costal
Coup de pied circulaire (dessus de pied ou tibia)	Tour de hanche en ceinture	Contrôle en croix
Coup de pied retombant	Grand fauchage extérieur	Contrôle costal inversé
Coup de pied claqué	Petit accrochage extérieur	Contrôle arrière
Coup de poing direct avant	Bras à la volée	Contrôle à cheval
Coup de poing direct arrière	Ramassement d'une jambe	
Coup de poing circulaire		

- ♦ Ne pas oublier les différents niveaux de frappe : HAUT – MOYEN – BAS.
- ♦ Ne pas oublier les techniques de sorties d'immobilisations.
- ♦ *Ne pas oublier de relier les techniques de frappe avec les techniques de parades.*

NIVEAU II (Orange)

1 an de pratique

Techniques de frappe	Techniques de projection	Techniques de soumission
Coup de poing remontant	Balayage de la hanche	Variante des 5 techniques fondamentales de soumission
Coup de pied latéral	Tour de hanche en tête avec barrage de la jambe	
Coup de pied circulaire en demi-lune	Bras à la volée avec barrage de la jambe	Notion de contrôle sur le ventre
Notion de coup de pied d'arrêt : direct ou latéral (jambe avant)	Double ramassement de jambes	Clé en croix (forme fondamentale)
	Petit fauchage intérieur	Clé de cheville (forme fondamentale)
	Grand fauchage intérieur	Etranglement respiratoire fondamental
	Barrage avant niveau pied	Etranglement sanguin fondamental
	Barrage avant niveau genou	
	Mouvement d'épaule avec saisie	

- ♦ *Ne pas oublier de relier les techniques de frappe avec les techniques de parades.*

NIVEAU III

(Vert)

2 ans de pratique

Techniques de frappe	Techniques de projection	Techniques de soumission
Coup de pied circulaire retourné (2 formes : tranchant du pied ou plat du pied)	Grand enroulement extérieur (2 jambes)	Clé latérale sur bras fléchi
Coup de pied latéral retourné	Chassé intérieur	Clé latérale sur bras tendu
Coup de pied arrière en ruade (talon vers le haut)	Déplacement de la hanche	Variante clé en croix
Coup de genou	Prise de hanche par derrière	Variante étranglement respiratoire et sanguin
Notion de frappe tibia (bas moyen et haut)	Enfourchement arrière sur le bras	Clé de jambe par l'arrière
	Projection arrière en barrage	
	Enfourchement sur les épaules	

- ♦ *Ne pas oublier de relier les techniques de frappe avec les techniques de parades.*

NIVEAU IV

(Bleu)

3 ans de pratique

Techniques de frappe	Techniques de projection	Techniques de soumission
Toutes les techniques de pied sauté	Tour de hanche en tête avec barrage (sacrifice)	Etranglement croisé arrière (en forme d'aile)
Perfectionnement et coordination des techniques de percussion	Balayage de la hanche (sacrifice)	Etranglement arrière en enroulant
	Renversement avant en coquille	Clé de coude à l'aide de l'aisselle
	Projection arrière en bascule	Clé de coude à l'aide du ventre
	Enfourchement avant sur le bras	
	Balayage du (des) pied (s)	

- ♦ *Ne pas oublier de relier les techniques de frappe avec les techniques de parades.*

NIVEAU V (Marron)

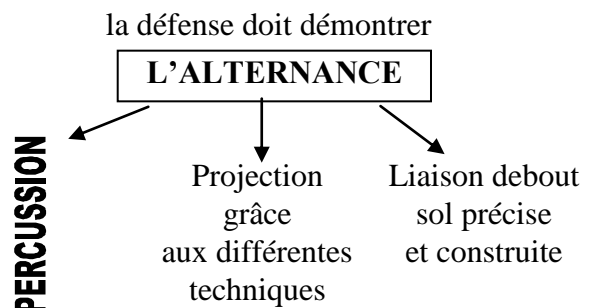
4 ans de pratique

Techniques de frappe	Techniques de projection	Techniques de soumission
Démonstration sur sac Critères d'appréciation : -FRAPPE -RYTHME -PRESENCE -CONDITION PHYSIQUE -COORDINATION Techniques de jambes Techniques de poings Techniques de coordination -Pieds-poings -Poings-pieds -Pieds-poings-pieds -Poings-pieds-poings	Projection en cercle	Passage en clé ou étranglement à partir des contrôles
	Projection en cercle de coté	Défense contre les contrôles par clés ou étranglements
	Souplesse	
	Klicket	
	Projection arrière en absorption	
	Grand fauchage intérieur (sacrifice)	
	Petit fauchage intérieur (sacrifice)	
	Chassé intérieur (sacrifice)	
Grand fauchage extérieur (sacrifice)		

Techniques de projection

- Démonstration en DEPLACEMENT, obligation de travailler (droite et gauche)
- Démontrer les projections (d'épaule, hanche, barrage) ; les fauchages Ext. ; Int. ; les chassés Int. ; les arrachés ; les enroulements ; les balayages et les sacrifices.

BLOC ATT	Enchaînements de Lutte Contact
1	Les coups de poings directs et circulaires HAUTS
2	Les coups de pieds circulaires et retournés HAUTS
2	Les coups de pieds linéaires MOYENS
2	Les coups de pieds circulaires MOYENS BAS



Mise en situation

- l'attaquant enchaîne des techniques précises et logiques sans précipitation
- l'attaquant enchaîne et change de bloc au signal de l'instructeur
- l'attaquant décide de changer de bloc à tout moment sans signal de l'instructeur
- la défense démontre son travail d'ALTERNANCE grâce à son système de PARADES.

CEINTURE NOIRE

Modification du contenu de l'examen de la Ceinture Noire de Lutte Contact

Le passage de la ceinture noire de Lutte Contact a lieu devant un Jury Fédéral et non pas en Club.
(voir document annexé ci-après)

CEINTURE NOIRE 1^{ER} NIVEAU

5 années de pratique de la Lutte Contact sont nécessaires pour pouvoir se présenter à l'examen. Exception faite pour les pratiquants détenteurs d'une Ceinture Noire dans une autre Activité de Combat, d'un D.I.F, d'un Brevet Professionnel (B.P) ou d'un Brevet d'Etat (B.E) dans une autre discipline martiale ou de combat. Chaque cas particulier fera l'objet d'une étude par les responsables fédéraux.

L'examen se déroulera en 4 phases :

1. un atelier à dominante percussion
2. un atelier à dominante projection
3. un atelier à dominante sol
4. un atelier assaut libre / arbitrage

Précisions quant aux modalités de passation :

L'ensemble des techniques proposées dans la progression officielle devra être connu et assimilé par le candidat.

Toutefois, seules certaines d'entre-elles seront à exécuter le jour de l'examen.

Les critères de notation prennent en considération différents éléments : connaissance de la terminologie, qualité de l'exécution, principes de compréhension...

CEINTURE NOIRE 2^{EME} NIVEAU
(2 années de Ceinture Noire)

- Etude du niveau supérieur en Percussion (combinaisons et enchaînements)
- Etude du niveau supérieur en Projections (les « sacrifices »)
- Atelier Assauts en poule (s) : projections/soumissions (départ en situations souples)
- Système défensif complet (épreuve au « shinaï », mises en situations fortes,...)

CEINTURE NOIRE 3^{EME} NIVEAU
(3 années de Ceinture Noire 2^{eme} Niveau)

- Techniques de soumissions supérieures
- Assauts au sol
- Self-défense : dégagements et clés
- Bases du bâton de défense (spécificité de la Lutte Contact)

Recensement des Ceintures Noires

Mise à jour 2011

*** Hors Classe**

Stéphane DERVAUX
André PANZA
Christian RIBERT
Michèle RIBERT

*** Ceinture Noire IIème niveau**

Thierry AGIUS d'Orléans
Francis ALARY de Fos-sur-Mer
Odilon ALEXANDRE de Bergerac
Jean-Claude BOURGASSER de Versailles
Jean-Yves DAMBRIN de Vichy
Ludovic FAITOUT de Riom
Patrick FORTRIE de Cergy
Gilles MARTIN d'Orléans
Patrick TIMBERT de Cergy
Pierre RUELLE de Lyon

*** Ceinture Noire**

N.AGIUS d'Orléans
A. AKAABOUNE d'Orléans
J.AGZOUL d'Orléans
P. ALVES de Coignières
N. AMARI de Colombes
A. AMEL de Colombes
M. AMIRAT de Colombes
H. ARBAOUIA d'Orléans
H. BENABDALLAH de Cergy
M. BENALLA d'Orléans
A. BENEZZINE d'Orléans
F. BENHALLA d'Orléans
E. BESANCON de Colombes
F. BLAVOT d'Orléans
A.BLONDEL de Viry Châtillon
M.BOUCHENOT d'Orléans
E.BOKELI de Pontoise
J. BOUILLEAUX de Versailles
J. BOURGEAIS d'Orléans
S. CHARRIER de Lyon
L. CHASSANG de Gargenville
V. CHAVES de Vichy
S. DELTHEIL de Colombes
M. DIAS de Fos-sur-Mer
A. DOMON (Suisse)
O. DUCHEMIN de Versailles
H. EL GARCHOUI d'Orléans
A. EL MOKKADEM d'Orléans
C. ELONG KOME de Lyon

L. EMORINE de Versailles
X. EMORINE de Versailles
G. FARNAULT d'Orléans
G. FOUQUET d'Orléans
P. GARCIA de Versailles
R. HERPIN de Cergy
L. JEGO de Versailles
J. JOUANNETAUD de Colombes
T. KOUNG SANAMA de Colombes
Y. LAMOTHE de Versailles
D. LANGLAH d'Orléans
R. LE BOISSELIER de Paris
J. LEROY de Gargenville
N. LEVESQUE de Pontoise
M. LHADI de Gargenville
N. LIGNEAU d'Orléans
L. LOTZ de Viry Châtillon
M. LOUVIGNY de Colombes
C. MARCHAL de Versailles
S. MEDDAR de Colombes
S. MOLIMARD de Versailles
R. MOUHRIF d'Orléans
A. MOULAY d'Orléans
E. NGUYEN TRONG de Paris
B. NZOH de Gargenville

B. PAINCHAUD de Cergy
M. PELLEGRIN d'Orléans
P. RIDIRA d'Orléans
J. ROBYN de Fos-sur-Mer
G. RODET LOEW de Colombes
R. RODRIGUES de Cergy
B. SOUIHI de Strasbourg
S. SPIRA (†)
A. TABOHOUT d'Orléans
C. ROUSSEAU de Paris
M. CABOCHE
J. RAUFAUST de Fos/mer
M. PEREZ de Fos/mer
B. GUIZONNIER de Fos/mer
JF GORRETA de Fos/mer
L. FAUQUE de Fos/mer
G. AUBOIS de Fos/mer
A. MOLLE de Nantes
A. TEYSSONEYRE de Lyon
J. EDMOND de Pontoise
K. CHANTEUX de Pontoise
E. BAKARY de Pontoise
M. LEON d'INGRES
A. HIDRIO de Damartin en Goele
L. HROMADOVA de Damartin en Goele

Ces listes ne tiennent compte que des candidats qui ont passé l'examen de Ceinture Noire.

Les instructeurs responsables de structure, Ceinture Noire par équivalence, ne sont pas répertoriés ici.

COMPETITIONS

Pour participer
obligation de 2
années de licence

SENIORS
Classe C
+ 21 ans

- PROTECTIONS : Casque, protège dents, coquille, protège tibias, gants
- DUREE DE COMBAT : 4 min
- TEMPS DE REPOS : 1 min 30
- PROLONGATION : 2 mn

TECHNIQUES DE COMBAT AUTORISEES

- Coup de pied au corps
- Coup de pied visage
- Coup de poing buste et tête
- Coup de pied aux cuisses
- Coup de genoux (2 maximum à la suite)
- Projections de différentes formes (ramassage, balayage, accrochage)
- Clé d'épaule
- Clé de coude
- Clé de poignet
- Clé de cheville (dans l'axe et en rotation vers l'intérieur)
- Etranglements (sanguin et respiratoire)
- Travail au sol maximum 20'' (à raison d'une fois par combattant)
- Compression musculaire au niveau du mollet

SENIORS Classe C + 21 ans (Suite 1)
--

LES POINTS

- 1 point
 - * Frappe au corps avec pieds
 - * Frappe au corps avec poings
 - * Frappe au corps avec genoux
 - * Frappe aux cuisses avec les jambes
 - * Frappe au visage avec poings
 - * Petite projection
- 3 points
 - * Frappe avec pieds au visage
 - * Coup de pied retourné au corps
 - * Projection technique sans plat dos
- 5 points
 - * Coup de pied retourné au visage (frappé)
 - * Projection technique avec plat dos (l'acteur ne doit pas toucher le sol avec la tête)
 - * 1^{er} hors combat technique compté

VICTOIRE

- 2 x 5 points
 - * renouvellement d'une technique donnant 5 points
- 7 points

- * Tout combat gagné par décision

□ 10 points

- * Un hors combat technique + de 5'' sans reprise de combat
- * Addition de deux fois 5 points
- * Disqualification (deux pénalités à 5 points)
- * Abandon

PENALITES

□ 1 point

- * 1^{ère} sortie volontaire
- * 1^{er} blocage de combat de plus de 5''
- * 1^{er} geste non autorisé qui ne blesse pas et qui ne met pas en danger
- * nécessité d'un deuxième appel au micro pour se présenter sur l'aire de combat.

□ 3 points

- * 2^{ème} sortie volontaire
- * 2^{ème} blocage de combat de plus de 5''
- * nécessité d'un troisième appel au micro pour se présenter sur l'aire de combat (**au-delà, disqualification du combattant**)

□ 5 points – **Après consultation des arbitres**

- * 3^{ème} sortie volontaire
- * 3^{ème} blocage de combat de plus de 5''
- * 2^{ème} geste non autorisé qui ne blesse pas et qui ne met pas en danger
- * 1^{ère} interdiction
- * 1^{er} geste non autorisé qui blesse
- * 1^{er} non-respect de l'éthique
- * 1^{ère} projection effectuée avec mise en danger pour celui qui chute (cervicale, colonne vertébrale) ainsi que pour celui qui projette (la tête touchant le sol).

<p style="text-align: center;">SENIORS Classe C + 21 ans (suite 2)</p>

ARRETS SUR BLESSURES *(ne jamais oublier de commencer à compter avant l'appel du médecin)*

Sans saignement	Appel du médecin	Avec saignement
Soins	1 ^{er} appel.....	Soins
*Soins + avertissement	2 ^{ème} appel	*Soins + avertissement
Arrêt du combat	3 ^{ème} appel	Arrêt du combat
Par douleur		par saignement

*au 2^{ème} appel, l'arbitre demande au médecin de prendre le temps de bien soigner le combattant car le combat s'arrêtera au 3^{ème} appel du médecin.

CONSULTATION DES ARBITRES

- Toutes les pénalités à 5 points
- Différence flagrante de niveau technique mettant en danger l'intégrité physique d'un des combattants
- Toute situation imprévisible (ex : recalage des tapis...)



*En cas de « cri » sur une tentative de soumission (clé ou étranglement en fonction de la catégorie d'âge), l'arbitre annoncera la fin du combat et attribuera la victoire à l'acteur de l'action de soumission.

*Un K.O lors d'un combat ou un traumatisme impropre à la poursuite de la compétition → retrait définitif de la compétition (veto médical).

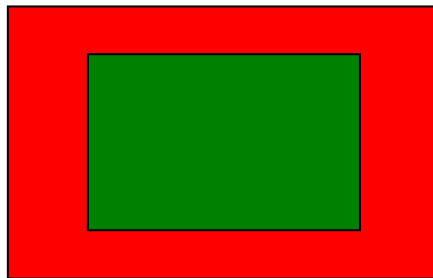
CLASSE	ACCES	PROTECTION	TEMPS DE COMBAT
C	-5 combats en activité tridimensionnelles (perc-proj-sol)	casque, protège-dents, protège tibias, coquille	4 min , 1"30 de repos 2" prolongation
B	+ 5 combats dont au moins 2 victoires	protège-dents, protège tibias, coquille	2 x 4 min ou idem classe C en tournoi
A	10 victoires en classe B et être 2 fois champion national	protège-dents et coquille	idem classe B

REGLES D'ARBITRAGE PAR RAPPORT A LA SURFACE DE COMBAT

Toutes les techniques de percussion, projection, soumission seront comptées uniquement si l'acteur de la technique se trouve dans la surface de combat.

Toutes partie du corps de l'acteur restant dans la surface du combat est valable pour l'arbitre et le comptage de la technique.

SURFACE DE COMBAT = VERT + ROUGE



**LUTTE CONTACT
SELF DEFENSE**

- SELF DEFENSE
- SELF DEFENSE A MAINS NUES
- SELF DEFENSE AU BATON DE
DEFENSE

• **SELF DEFENSE**

(À partir de la ceinture marron)

Toutes les écoles d'arts martiaux proposent des méthodes personnelles de self défense. Nous pensons que ces approches conditionnent techniquement le pratiquant en le préparant à faire face à des situations précises contre armes blanches ou à mains nues, voire contre agresseur armé d'un revolver (??).

Toutes ces techniques, aussi compliquées qu'inutilisables en cas de combat réel, sont répétées avec assiduité pour être présentées devant un jury d'experts, afin d'accéder à un grade supérieur, ce qui a pour effet, en cas de réussite, de gonfler l'orgueil du pratiquant au point où ladite méthode le met en danger réel en cas d'agression.

LUTTE CONTACT & SELF DEFENSE

Tout individu confronté à des situations où sa vie est VRAIMENT en danger sait trois choses :

- 1/ tout va très vite en combat réel. L'INSTINCT EST MAITRE.
- 2/ les techniques de combat apprises en salle sont applicables à deux conditions : qu'elles soient SIMPLES et REALISTES.
- 3/ le contrôle de ses émotions –peur, colère- est VITAL.

La dimension technique complète de notre discipline n'exige pas d'accumuler une quantité d'autres techniques pour développer 'SA' self défense.

La Lutte Contact insiste sur la nécessité de connaître des principes et non d'engranger des techniques, le but étant de libérer l'instinct et la spontanéité.

Ainsi, le pratiquant parvenu va grâce à une stratégie précise, réinventer et s'approprier des gestes simples de défense personnelle, en utilisant une énergie optimale.

LES CHOIX DE LA LUTTE CONTACT

Il existe deux types fondamentaux de self défense, l'un utilisant les armes naturelles que sont les pieds, poings, coudes, genoux, tête, saisies... l'autre utilisant des armes réelles telles que le couteau, le sabre, le bâton de défense, tonfa, etc.

Concernant le deuxième type, la Lutte Contact a opté pour le bâton de défense court en rotin ou en mousse (70 cm, 35 cm et 20 cm) et interdit d'utiliser dans ses salles tout autre instrument ou arme.

LES PRINCIPES DE SELF DEFENSE EN LUTTE CONTACT

Pour maintenir une cohérence dans l'approche technique de la Lutte contact, nous proposons au pratiquant quelques principes simples de self défense s'intégrant naturellement aux connaissances déjà acquises par celui-ci.

Bien entendu, l'approche technique et pédagogique, même épurée, ne doit en aucune façon enfermer cette nouvelle connaissance dans un cadre rigide (stratégies, prédéfinies, situations d'attaques répertoriées, réflexes conditionnés par des formes préétablies, règles de compétitions).

C'est pourquoi les mises en situations destinées à tester le pratiquant doivent être totalement inattendues, voire perturbantes.

• **SELF DEFENSE À MAINS NUES**

DEUX PRINCIPES CLES

1. Travail au ralenti

« Un geste fluide est plus efficace qu'un mouvement dur ; une action naturelle l'emporte toujours sur une action rigide ».

Le travail au ralenti améliore la vitesse et facilite l'apprentissage

Lorsqu'il n'y a plus de tension, on peut se mouvoir à la vitesse de l'éclair.

La Lutte Contact propose une forme de travail rappelant plus l'attitude du félin que celle du dinosaure.

2. Parades et dégagements

Lors d'une agression, nous risquons deux choses : *être frappé ou être saisi.*

La Lutte Contact complète les connaissances sportives du pratiquant en intégrant les principes fondamentaux des PARADES et des DEGAGEMENTS.

Les Parades

Principes :

- Utiliser les avant-bras comme les antennes d'un insecte : souples, élastiques.
- Rechercher le contact pour se protéger des attaques, pour contrer en frappe ou pour saisir dans le but d'exécuter une projection ou une clé.

Pour réussir dans la version sportive de la Lutte Contact, on pouvait jusqu'ici connaître un minimum de techniques de protection, voire s'en passer.

Le niveau des combattants évoluant à grande vitesse, un système de protection va être nécessaire tant dans le domaine de la compétition que dans celui de la self défense où il s'avère incontournable.

Parades / Contre en frappe

Exiger du pratiquant qu'il sache cibler ses attaques en suivant la ligne centrale (yeux – nez – gorge – plexus solaire – parties génitales).

Enrichir les connaissances du pratiquant en matière de frappe : griffes, paumes, coudes, avant-bras.

Parades/Saisies

Saisir l'adversaire après une parade réussie, c'est chercher à contrôler ses attaques en le déséquilibrant, en le projetant ou en exécutant une clé, voire un étranglement.

Les dégagements

Inspirés des fameux CHINNA chinois, la Lutte contact présente les fondamentales de l'art de se défaire d'une saisie et des clés qui en découlent ;

Ces dégagements, n'utilisant en aucune façon la force, sont simples à appliquer et permettent de relier très naturellement les percussions ou les projections de la Lutte Contact.

• SELF DEFENSE AU BATON DE DEFENSE

A l'aube du troisième millénaire, étudier l'art du sabre du SAÏ ou tout autre instrument traditionnel reste fort intéressant mais très éloigné des préoccupations du citoyen de cette fin de siècle en matière de self défense.

Nous considérons important en Lutte Contact, de conseiller à nos pratiquants la meilleure technique de self défense connue à ce jour – quand la situation le permet : la course à pieds.

Quant les circonstances deviennent dramatiques, la maîtrise du maniement du bâton de défense peut s'avérer d'une grande utilité.

L'efficacité de ce système de défense a été éprouvée depuis des décennies dans le monde entier et principalement aux Philippines (pays d'origine de ces techniques).

Cette pratique séduit pour deux raisons :

- simple et agréable à apprendre
- très efficace contre un agresseur armé ou non

De plus, l'approche technique et pédagogique est un prolongement logique de la Lutte Contact – fluide, naturelle, simple.

Bien entendu, en situation extrême, un magazine fermement roulé, un parapluie ou tout autre objet d'une longueur suffisante se substituera à l'instrument d'entraînement.

Comme on peut le constater, la LUTTE CONTACT soumet à l' « *expérience* » de ses pratiquants des principes simples de self défense et les laisse « *libres* » d'appliquer les TECHNIQUES INSTINCTIVES qui correspondent à la situation, à la morphologie et au caractère de l'individu.

Les modules de Self Défense sont abordés aux différents niveaux de la Ceinture Noire.

M O D U L E

SELF DEFENSE DE LUTTE CONTACT

1^{ER} DEGRE INSTRUCTEUR

BÂTON DE DEFENSE

Les bases fondamentales : travail seul au bâton, statique, déplacements linéaires

- * 7 trajectoires d'attaque ou de défense
- * 3 types de frappe spécifiques
- * 3 types de déplacements
- * 3 niveaux de frappes

Les bases de travail à deux : bâton contre bâton

- * Apprentissage des frappes simples
- * Apprentissage des parades
- * Apprentissage des parades suivies d'une action de protection avec la main libre
- * Apprentissage des parades suivies de contres

Bâton mousse contre mains nues :

- * Intégrer le système de protection : blocage, parade, absorption

Introduire techniques de frappes spécifiques à la Self Défense

Membres supérieurs : griffes, paumes, coudes, épaules, avant bras, serres d'aigle, coup de poing marteau

Membres inférieurs : frappes basses au genou ou aux parties génitales

- * Intégrer le système défensif et la technique de frappe spécifique dans un travail du type « atelier réflexe » (laissant libre court à l'intuition du lutteur).

SELF DEFENSE A MAINS NUES

Pour que notre système défensif de Lutte Contact » reste un système prônant la contre attaque, il est nécessaire de maîtriser le système des parades.

Les techniques de frappe spécifiques seront dans ce cadre là, travaillées en 3 phases :

1. Dans le vide, seul
2. Avec un partenaire pour affiner la précision des cibles
3. Sur pattes d'ours, boucliers, etc. pour développer la sensation du contact réel

Technique du corps à corps

* Approche simple des principaux dégagements sur saisies et des clefs et torsions essentielles

* Mise en application permettant de relier ces connaissances au savoir faire des lutteurs (percussions, projections)

GESTION DU STRESS

Maîtriser notre peur nécessite un entraînement mental qui favorise le développement des 4 qualités fondamentales :

- Détermination - Vision claire – Patience – Présence d’esprit –

Il existe de très nombreuses techniques respiratoires susceptibles de favoriser une meilleure maîtrise de soi.

Les meilleures méthodes étant toujours les plus simples aussi aborderons nous la technique debout « la plus simple du monde » mais aussi la plus efficace.

Posture de l’Arbre – technique entre 5 et 10 mn ... debout

* Le corps relâché sans tension musculaire, l’esprit détendu

* Aucune crainte n’est présente, la pensée est unifiée à l’environnement

Objectifs : chasser le stress négatif

Devenir imperturbable en toutes circonstances

Développer le courage et la vaillance

CONSEILS PRATIQUES

- ☞ Une séance de Self Défense doit toujours être dynamique et jamais ludique.
- ☞ Enseigner plutôt des techniques simples que de nouvelles techniques compliquées.
- ☞ Favoriser le travail sans tension, fluide et souple.
- ☞ Aider chaque pratiquant à découvrir son propre système défensif.
- ☞ Ne jamais animer une séance sans intégrer des mises en situations concrètes.
- ☞ Chaque séance devra se terminer par 5 à 10 mn de Mind Training (entraînement mental) et cela après la phase de retour au calme.

6

LUTTE CONTACT ARBITRAGE

- GESTUELLE

LE COACH

- RÔLE ET ATTITUDE

GESTUELLE D'ARBITRAGE

I) INTRODUCTION AU COMBAT

3 arbitres de coin
1 arbitre central

(1) *l'arbitre central*

Rapprochez-vous ! -Respect -Efficacité -Fair play
Vérification des protections Conseil 15''

(2) *l'arbitre fait signe
de se serrer la main*

Serrez-vous la main !

(3) *l'arbitre indique
l'emplacement, les bras tendus
ainsi que les deux index*

En place !

(4) *l'arbitre s'incline
pour saluer*

Saluez

(5) *l'arbitre met un pied
devant, bras tendus
paumes à l'extérieur*

En garde !

(6) *les mains se joignent*

Luttez

DIFFERENTES SITUATIONS POUR L'ARBITRE CENTRAL

Pour faire arrêter un combat à tout moment

L'arbitre doit dire : « STOP ! » et
Toucher les combattants s'ils sont au sol
S'interposer entre les deux combattants s'ils sont debout



Pour une fin de combat

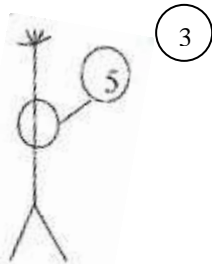
L'arbitre doit dire : « FIN DE COMBAT ! », ses bras se croisent et se décroisent au dessus de la tête.

L'arbitre s'interpose entre les deux combattants
s'ils sont debout



Les 3 points et les 5 points

L'arbitre central annonce les 3 ou les 5 points en levant le bras et en indiquant 3 ou 5 avec la main.



Les arbitres de coin peuvent contester en levant la main.
La décision se prendra à la majorité.
Après la décision, les points sont marqués sur le tableau d'arbitrage.
Ne jamais arrêter une action pour contester.

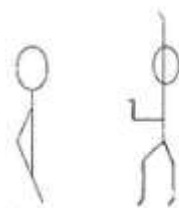
Les blessures

L'arbitre central reste auprès du blessé et dit : « MEDECIN ! » en regardant la table d'arbitrage.
L'arbitre de table lève la palette blanche avec une croix rouge et utilise le micro pour appeler le médecin.

① **Pénalités à 1, 3 et 5 points**

L'arbitre central annonce : la pénalité, la couleur du combattant pénalisé et le motif de la pénalité.

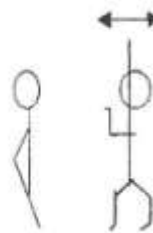
1 point de pénalité combattant rouge !



Geste pour annuler une pénalité

L'arbitre central annule la pénalité en l'annonçant et en oscillant son bras au-dessus de la tête.

1 point de pénalité combattant rouge annulé !




• Pour les pénalités à 1 et 3 points, l'arbitre central prend la décision seul.

Les arbitres de coin peuvent contester en se levant : le cas échéant, l'arbitre central doit annuler la pénalité si les 3 arbitres de coin sont en accord.

Après la décision, les points sont marqués sur le tableau d'arbitrage.

• Pour les pénalités à 5 points, concertation obligatoire des 3 arbitres.

 Tout combattant pénalisé de 5 points donne automatiquement un avantage à 5 points à son adversaire.

② **Défaite par pénalité à 10 points la décision se prendra à la majorité des juges**

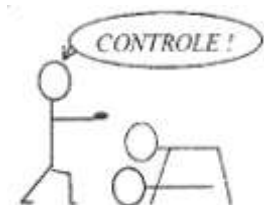
A. Concertation obligatoire des trois arbitres
Renouvellement de toutes les pénalités à 5 points.

B. L'arbitre se tourne vers le fautif en croisant les bras devant son visage et annonce :
« disqualification ! » en expliquant pourquoi.



LES IMMOBILISATIONS

L'arbitrage annonce « CONTROLE ! », le bras fléchi, paume tournée vers le sol au-dessus des combattants.



Les points annoncés par le commissaire sportif pour le temps de l'immobilisation seront reportés sur le tableau d'arbitrage.

L'arbitre annonce « FIN DE CONTROLE ! » en faisant un geste d'oscillation de droite à gauche.

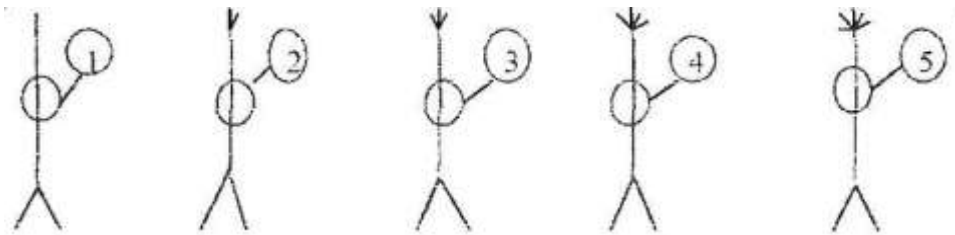


IMPORTANT : ne jamais arrêter une immobilisation même si le temps de combat est écoulé !

CONDUITE À TENIR LORS D'UN « HORS COMBAT »

Premier hors combat technique (sans saignement)

- L'arbitre compte jusqu'à 5
- L'arbitre compte les points en levant un doigt à chaque fois
- Si le combat reprend, l'arbitre annonce 5 points



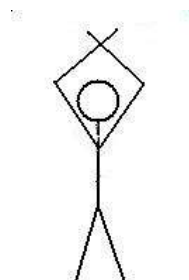
- Les arbitres de coin inscrivent les points annoncés par l'arbitre central

Premier hors combat technique (avec saignement)

- L'arbitre compte jusqu'à 5
- L'arbitre compte les points en levant un doigt à chaque fois
- L'arbitre reste auprès du blessé et dit : « MEDECIN »

Deuxième hors combat technique

- L'arbitre ne doit pas compter une deuxième fois
- L'arbitre doit bondir pour faire arrêter le combat immédiatement
- L'arbitre, debout, annonce : « HORS COMBAT ! », bras croisés au niveau de la tête



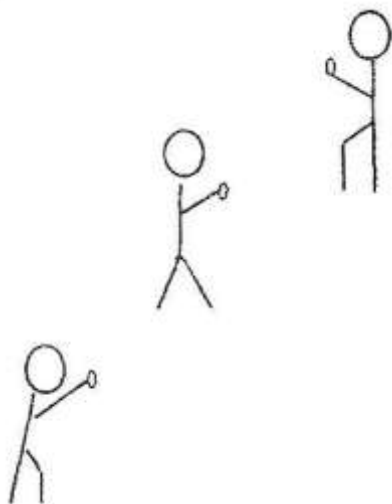
LA DECISION

A la fin du combat, Les trois juges totalisent les points et se tiennent prêts avec une palette dans chaque main et sur chaque cuisse

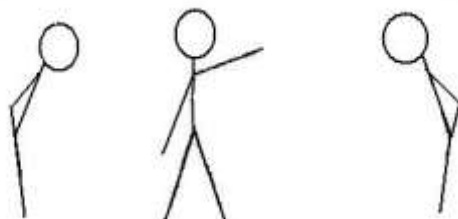
Palette rouge, main droite – Palette bleue, main gauche

Dès le moment où les trois juges se tiennent prêts, l'arbitre central annonce : « DECISION »

Les trois arbitres doivent lever leur palette en même temps



L'arbitre central désigne le vainqueur en tendant son bras



L'arbitre s'incline et les fait saluer

L'arbitre dit : « serrez-vous la main » en faisant le geste

Un document fédéral a été produit lors de la saison 2007/2008 (CD-rom) par la Commission d'Arbitrage. Il est le document de référence. Vous pouvez vous le procurer en écrivant au siège social de l'UFLC

Relation entre les juges de coin et l'arbitre central

A chaque décision de pénalité ou points, l'arbitre central observe ses juges de coin pour prendre connaissance de leur décision.

A chaque erreur de l'arbitre central les juges de coin doivent contester en levant la main et, si nécessaire, se lever (ex : travail trop long au sol).

A chaque oubli de l'arbitre central, les juges de coin doivent contester en levant la main et, si nécessaire, se lever (ex : ne pas faire arrêter le combat après avoir donné pour la deuxième fois 5 points positifs au même combattant).

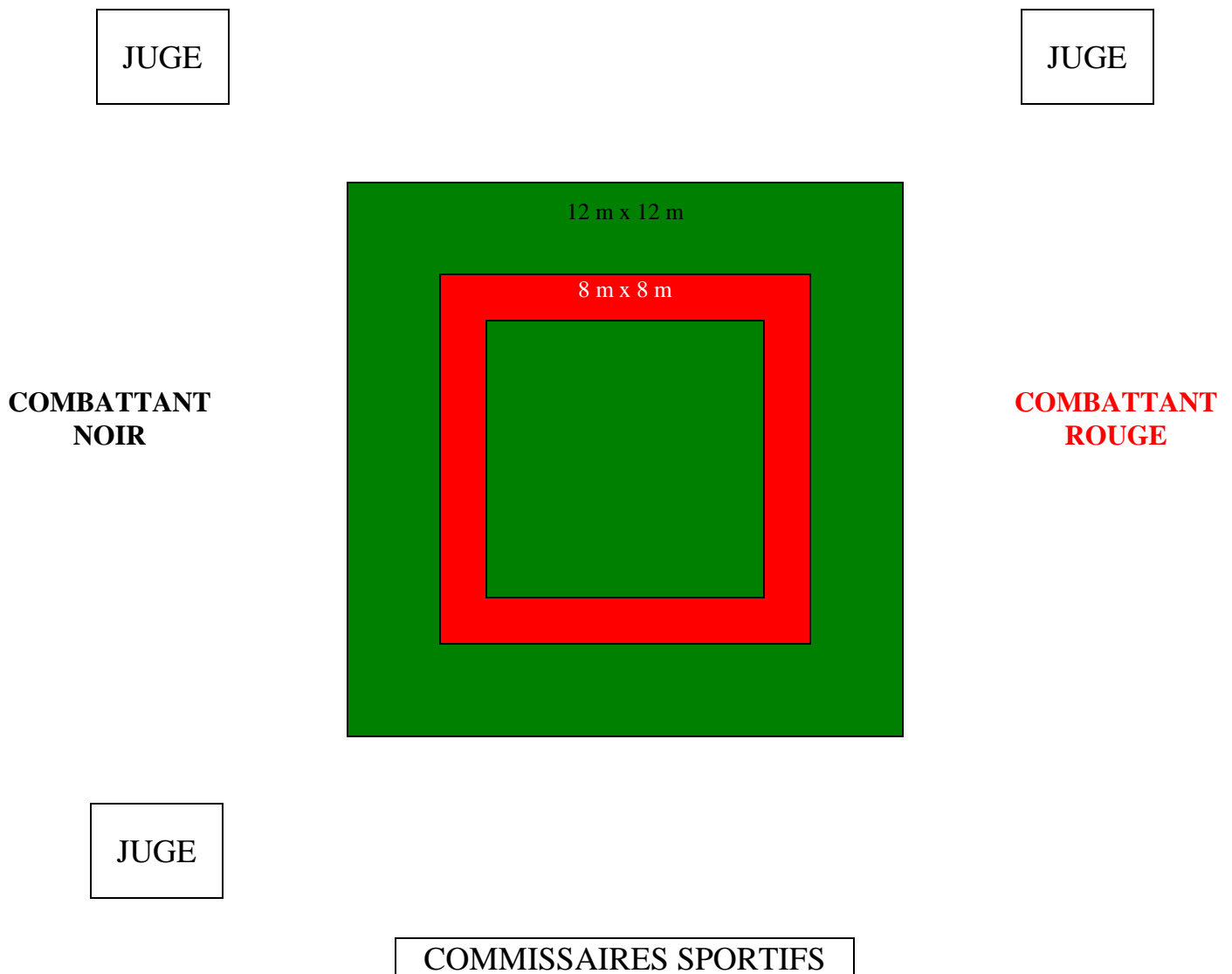
➔ **Les sorties de tapis doivent être signalées par les juges** (gestuelle : balayage horizontale rapide du bras en direction de la ligne de sortie). Pareillement, le juge peut signifier qu'une technique est portée dans la surface de combat (gestuelle : élévation et abaissement rapides du bras en direction de la zone concernée).

REGLES D'ARBITRAGE PAR RAPPORT A LA SURFACE DE COMBAT

✓ Debout : dès qu'un des deux combattants n'est plus dans la surface de combat, le combat s'arrête.

✓ Au sol : si un des deux combattants à plus de la moitié du corps en dehors de la surface de combat, le combat s'arrête.

SURFACE DE COMBAT = VERT (intérieur) + ROUGE



*Une aire de combat avec la surface de sécurité se compose de :
14 tapis rouges et de 68 tapis d'une autre couleur
ce qui fait un total de 82 tapis*

LE COACH

Un seul coach officiel, à l'exclusion de tout autre, sera autorisé par combattant ou par équipe de combattants, sur le bord de la surface de combat ; ce sera la seule personne admise à se trouver à cet endroit (une chaise est prévue à cet effet) lors des compétitions (public et supporters étant dans les tribunes prévues à cet effet).

Un coach ne peut, en aucun cas, être remplacé pendant le combat.

* RÔLE ET ATTITUDE

- Le coach devra être vêtu soit d'un survêtement complet (ou d'une tenue de sport), soit d'une tenue civile correcte, mais jamais d'une tenue de combattant.
- Le coach doit avoir un comportement irréprochable, sachant que son rôle consiste uniquement à conseiller son athlète, dont il est le coach officiel. Des sanctions pouvant aller jusqu'à la disqualification de son athlète sont prévues en cas de débordement.
- Il doit intervenir uniquement auprès de son athlète (pas sur l'arbitrage ni pour l'autre combattant).
- Il ne devra en aucun cas déranger le combat.
- Il peut prendre la décision à tout moment de la rencontre de faire cesser le combat par le jet d'une serviette.
- Dans le cas où le coach ne respecte pas les règlements ci-dessus, le responsable de l'organisation de la compétition (sur sa propre initiative ou à la demande du corps arbitral) peut l'exclure du combat en cours, sans pouvoir être remplacé ou de la compétition dans son ensemble.
- Une équipe ne peut être « coachée » par un combattant de la rencontre en cours.
- En cas de faute grave, un dossier sera remis à l'instance fédérale compétente.

ANNEXES

- **MEMENTO TECHNIQUE**
- **EXAMEN D'INSTRUCTEUR FEDERAL DE LUTTE CONTACT**
- **MANIFESTATIONS PUBLIQUES**
- **TENUE D'ENTRAINEMENT ET MATERIELS UTILISES**
- **COMITE DIRECTEUR**

MEMENTO TECHNIQUE

Ce document est un additif à la progression officielle présentée dans le Guide Fédéral. Son objet est de proposer une classification exhaustive se rapportant à l'ensemble des techniques exigibles par niveau d'étude (sorte de répertoire). Si certaines techniques n'y apparaissent pas, cela n'enlève rien à leur nécessaire apprentissage tout au long de la formation des Lutteurs. Il s'agit d'un outil supplémentaire qui s'avérera fort utile à tout instructeur de Lutte Contact. **L'étude des éléments du SYSTEME DEFENSIF (Parades, Blocages, Absorption) se fera concomitamment.**

TECHNIQUES de PERCUSSIONS

Famille des POINGS

Nomenclature	Niveau d'étude
Coup de poing direct	Niveau I
Coup de poing circulaire	Niveau I
Coup de poing remontant	Niveau II

Ces techniques peuvent être exécutées du BRAS AVANT ou du BRAS ARRIERE, en position de GARDE à DROITE ou de GARDE à GAUCHE (« *fausse patte* »).

Famille des JAMBES

Nomenclature	Niveau d'étude
Coup de pied circulaire	Niveau I
Coup de pied direct	Niveau I
Coup de pied retombant	Niveau I
Coup de pied claqué	Niveau I
Coup de pied latéral	Niveau II
Coup de pied circulaire en demi-lune	Niveau II
Coup de pied circulaire retourné	Niveau III
Coup de pied latéral retourné	Niveau III
Coup de pied en ruade	Niveau III
Coup de genou (de face, latéral)	Niveau III

Ces techniques peuvent être exécutées de la JAMBE AVANT ou de la JAMBE ARRIERE, en position de GARDE à DROITE ou de GARDE à GAUCHE (« *fausse patte* »). certaines peuvent être appelées « *techniques d'arrêt* » (pour stopper la progression du partenaire offensif). D'autres peuvent être des méthodes pour « *faire baisser la garde* » du partenaire (par exemple : *le coup de pied claqué*).

TECHNIQUES de PROJECTIONS

Toutes les techniques de PROJECTIONS répertoriées ci-dessous devront être abordées dans leur enseignement selon les trois PRINCIPES d'ACTION fondamentaux que sont : le **DESEQUILIBRE**, le **PLACEMENT** et la phase de **PROJECTION** proprement dite. Ceci implique la connaissance et la compréhension des **8 axes** de direction pour les projections et, *a fortiori*, des notions de **déplacements** et de **suppression d'appuis** (hauts et bas → notion **d'ouverture**).

Mouvements de BRAS

Nomenclature	Niveau d'étude	Particularités
Bras à la volée	Niveau I	
Ramassement d'une jambe	Niveau I	Forme directe ou technique de contre-prise
Bras à la volée avec barrage de la jambe	Niveau II	Notion de « doublement » de l'attaque
Double ramassement de jambes	Niveau II	
Mouvement d'épaule avec saisie	Niveau II	
Enfourchement arrière sur le bras	Niveau III	Technique de contre-prise
Enfourchement sur les épaules	Niveau IIII	
Enfourchement avant sur le bras	Niveau IV	Forme directe ou technique de contre-prise
Projection arrière en absorption	Niveau V	Technique de contre-prise sur percussion jambe

Toutes les techniques peuvent être exécutées à DROITE comme à GAUCHE. Certaines peuvent être purement des TECHNIQUES de CONTRE- PRISE. d'autres notions sont à prendre en considération comme **l'ouverture**, **l'enchaînement** (passer une technique de projection après une défense du partenaire sur une tentative initiale de projection autre), le « **doublement** » (passer une technique de projection après une défense du partenaire sur une tentative initiale de la même projection) la **feinte** (créer une ouverture pour l'exécution d'une technique de projection en feignant de vouloir poter une autre technique de projection – notion centrale du complexe « **action-réction-action** »)...

Mouvements de JAMBES

Nomenclature	Niveau d'étude	Particularités
Grand fauchage extérieur	Niveau I	
Petit accrochage extérieur	Niveau I	
Petit fauchage intérieur	Niveau II	
Grand fauchage intérieur	Niveau II	
Barrage avant niveau pied	Niveau II	
Barrage avant niveau genou	Niveau II	
Grand enroulement extérieur des deux jambes	Niveau III	
Chassé intérieur	Niveau III	Existe aussi sous forme de mouvement de HANCHE
Balayage du ou des pieds	Niveau IV	

L'ensemble de ces techniques peut être porté à DROITE comme à GAUCHE, en ATTAQUE DIRECTE comme en DEFENSE (CONTRE-PRISE).

Mouvement de HANCHE

Nomenclature	Niveau d'étude	Particularités
Tour de hanche en tête	Niveau I	
Tour de hanche en ceinture	Niveau I	
Balayage de la hanche	Niveau II	
Tour de hanche entête avec barrage de la jambe	Niveau II	
Chassé intérieur	Niveau III	Existe aussi sous forme de mouvement de JAMBES
Prise de hanche par derrière	Niveau III	Technique de contre-prise
Déplacement de la hanche	Niveau III	Technique de contre-prise
Projection arrière en bascule	Niveau IV	Technique de contre-prise

L'ensemble de ces techniques peut être porté à DROITE comme à GAUCHE, en ATTAQUE DIRECTE comme en DEFENSE (CONTRE-PRISE).

Mouvements en SACRIFICE

Nomenclature	Niveau d'étude	Particularités
Projection arrière en barrage	Niveau III	Technique de contre-prise
Renversement avant en coquille	Niveau IV	Technique de contre-prise
Projection en cercle	Niveau V	
Projection en cercle de côté	Niveau V	Notion de feinte
Souplesse	Niveau V	Forme directe ou technique de contre-prise
klicket	Niveau V	Notion d'enchaînement

Les mouvements en SACRIFICE pourraient être différenciés en tenant compte de la position de l'acteur après l'exécution de la technique (sur le dos, sur le flanc, avec ou sans séparation des corps). Les notions de **FINALISATION** et de **LIAISON DEBOUT-SOL (LDS)** prennent à cet endroit tout leur sens.

TECHNIQUES propres au TRAVAIL au SOL

Famille des CONTROLES

Terminologie	Niveau d'étude
Contrôle costal	Niveau I
Contrôle en croix	Niveau I
Contrôle costal inversé	Niveau I
Contrôle arrière	Niveau I
Contrôle à cheval	Niveau I

Si les cinq techniques de contrôles fondamentaux sont étudiées dès le 1^{er} niveau de progression, il va de soi qu'il sera nécessaire parallèlement d'aborder différents paramètres d'exécution : les **ENTREES** possibles (dans le cas d'une LDS et d'un travail évolutif au sol), les **DEFENSES** possibles sur chacune des techniques (notion de DEGAGEMENTS, de RETOURNEMENTS), les **ENCHAINEMENTS** successifs suite à une réaction de défense du partenaire (avec une autre forme de contrôle ou une technique de soumission). L'étude des **VARIANTES** se fera progressivement, tout comme l'étude plus approfondie du travail au sol, avec notamment les notions de **RENVERSEMENTS**, de **RETOURNEMENTS**.

Famille des SOUMISSIONS

Les notions centrales dans l'apprentissage des techniques de soumissions renvoient au **PRINCIPE de PROGRESSIVITE** (dans les phases d'exécution comme dans les phases de relâchement) et à celui de **GESTION du SEUIL DOLORIFERE**.

- Techniques de LUXATION (« CLEFS »)

→ **Sur membres supérieurs** (action portée au niveau des articulations : poignet, coude, épaule)

Nomenclature	Niveau d'étude
Clef en croix fondamentale	Niveau II
Clef latérale sur bras fléchi	Niveau III
Clef de coude à l'aide de l'aisselle	Niveau IV
Clef de coude à l'aide du ventre	Niveau IV

→ **Sur membres inférieurs** (niveau cheville et compression musculaire et/ou tendineuse)

Nomenclature	Niveau d'étude
Clef de cheville fondamentale (à différencier des techniques de COMPRESSION MUSCULAIRE)	Niveau II
Clef de jambe par l'arrière (compression)	Niveau III

▲ Bien veiller à ce que les techniques soient portées en respectant l'AXE. Aucune action sur le Genou ou sur les Hanches.

- Techniques des ETRANGLEMENTS

Nomenclature	Niveau d'étude
Etranglement respiratoire fondamental	Niveau II
Etranglement sanguin fondamental	Niveau II
Etranglement croisé arrière en forme d'aile	Niveau IV
Etranglement arrière en enroulant	Niveau IV

Certains étranglement (en fonction de leur mode d'exécution et du placement des mains) peuvent avoir une action double : respiratoire et sanguine.

LE BREVET DE MONITEUR FEDERAL DE LUTTE CONTACT

LE CURSUS

CONDITIONS REQUISES POUR POUVOIR SE PRESENTER

- être ceinture noire de Lutte contact (**des équivalences pourront être accordées après étude individuelle du dossier par les dirigeants**).
- Justifier de l'AFPS (ou du BNS).
- Pour se présenter à l'examen de ceinture noire il faudra 2 timbres de licence

BMF2

La formation et le diplôme seront doubles, mutualisés avec le pancrace. Il faudra donc s'inscrire sur le BMF2 lutte contact/ Pancrace.

La partie spécifique lutte contact de la formation sera assurée par Patrick Timbert.

Inscriptions à télécharger sur le site à partir de septembre.

• **MANIFESTATIONS PUBLIQUES**

COUPE DE FRANCE INDIVIDUELLE

LUTTE CONTACT TROPHY

TOURNOI DE France (Open)

OPEN DE LUTTE CONTACT

Rencontres régionales ou départementales, stages

Tout projet doit être communiqué au préalable à la fédération et rentre impérativement dans le cadre de la réglementation en vigueur : âge des compétiteurs, années de licence fédérale,...

La commission pédagogique et sportive donnera son accord ou non après étude du projet.

Vous trouverez dans le dernier chapitre du Guide Pratique, le cahier des charges relatif à l'organisation de toutes manifestations placées sur l'égide de la CNLC.

Vous trouverez également joint, un modèle de Convention qui devra être signée par la CNLC ou son représentant, d'une part, et d'autre part, par le Club organisateur ou son représentant.

• TENUE D'ENTRAÎNEMENT ET MATÉRIELS UTILISÉS

1) La tenue d'entraînement

C'est le vêtement officiel à la Lutte Contact indispensable pour pratiquer dans une salle et pour se présenter aux compétitions

Elle est composée d'une veste blanche sans manche, renforcée aux épaules et au col (renforts marron) et d'un pantalon marron.

Deux ouvertures sur le devant de la veste permettent de passer la ceinture épaisse de Lutte Contact (ou sans ouverture pour les nouveaux modèles).

Cette ceinture (rouge, marron ou noire) est plus courte que les ceintures classiques, ce qui permet de l'attacher en ne faisant qu'un seul tour de taille.

De plus, elle est apparente sur environ 30 cm au dos de la veste – très pratique pour les saisies.

<p>La tenue de Lutte Contact doit être vierge de tout signe distinctif non prévu sur le modèle d'origine (dessin, texte, logo, écusson, <i>etc.</i>)</p>

2) Matériels utilisés

Les protections

- protège-dents..... port conseillé, même à l'entraînement
- coquille
- casque..... laissant une bonne visibilité
- protège-tibias protégeant effectivement les tibias, mais se prolongeant sur le dessus du pied (le port de **protège-tibias de type « chaussettes »** est **INTERDIT**).
- gants..... gants doigts libres de couleur marron (voir catalogue fournisseur officiel : Matsuru – Sedirep) Pour la compétition : gants marron (fournisseur agréé : société IRAS, à Strasbourg). **Le port de bandes** sous les gants est **INTERDIT**.
- plastron..... pour les MINIMES, CADETS et les FEMININES (à placer sous la veste)

Le matériel de frappe

PAO, BOUCLIER, SAC, PATTES D'OURS, MANNEQUIN, TAPIS EPAIS DE PROJECTION *etc.*

Matériel réservé au professeur ou à l'assistant

- plastron hautement renforcé..... utilisé lors des leçons de PAO ou pour la SELF DEFENSE
- shinaï (bâton de bambou)..... utilisé lors des leçons de PARADE

COMITE DIRECTEUR

suite à l'AG du 5 juin et 25 juin 2011, la commission nationale LUTTE CONTACT n'est plus gérée par un président mais un responsable avec des responsables techniques

M. Patrick TIMBERTResponsable de la commission nationale
M. Isabelle DE GRAUWSecrétaire
M. Gilles MARTINSecteur officiels
M. Denis FRANCOISSecteur jeunes, féminines
M. Thierry AGIUS Secteur compétition et règlements
M. Stéphane DERVAUX..... Secteur formation/qualification/grade

LUTTE CONTACT
Guide Technique en Photos

Garde : ----- p.75

Niveau 1 :----- p.76 à 78

Niveau 2 :----- p.79 à 81

Niveau 3 :----- p. 82 à 84

Niveau 4 :----- p. 85 à 86

Niveau 5 :----- p. 87

Les protections en Lutte Contact : ----- p. 88

Blocages : ----- p. 89

Parades : ----- p. 90

Absorption :----- p. 91

GARDES DE LUTTE CONTACT

- DANS LA PRATIQUE DE LA LUTTE CONTACT ON TROUVE DEUX POSITIONS FONDAMENTALES :

1) POSITION MAINS FERMEES



2) POSITION MAINS OUVERTES



PAGE 2

NIVEAU 1 (ceinture rouge + demi-soleil)



Techniques de frappes :

COUP DE PIED CIRCULAIRE



COUP DE PIED DIRECT



COUP DE PIED RETOMBANT



COUP DE PIED CLAQUE



COUP DE POING DIRECT



COUP DE POING CIRCULAIRE



NIVEAU 1 (ceinture rouge + demi-soleil)



Techniques de projections :

TOUR DE HANCHE EN TETE



TOUR DE HANCHE EN CEINTURE



GRAND FAUCHAGE EXTERIEUR



PETIT ACCROCHAGE EXTERIEUR



BRAS A LA VOLÉE



RAMASSEMENT D'UNE JAMBE



NIVEAU 1 (ceinture rouge + demi-soleil)



Techniques de soumissions :

CONTROLE COSTAL



CONTROLE EN CROIX



CONTROLE COSTAL INVERSE



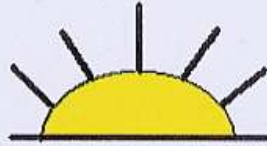
CONTROLE ARRIERE



CONTROLE A CHEVAL



NIVEAU 2 (ceinture rouge + demi-soleil rayonnant)



Techniques de frappes :

COUP DE POING REMONTANT



COUP DE PIED LATERAL



COUP DE PIED CIRCULAIRE EN DEMI-LUNE



PAGE 6

NIVEAU 2 (ceinture rouge + demi-soleil rayonnant)



Techniques de projections:

BALAYAGE DE LA HANCHE



TOUR DE HANCHE EN TÊTE
AVEC BARRAGE DE LA JAMBE



BRAS A LA VOLÉE AVEC BARRAGE
DE LA JAMBE



DOUBLE RAMASSEMENT
DE JAMBES



PETIT FAUCHAGE
INTERIEUR



GRAND FAUCHAGE
INTERIEUR



BARRAGE AVANT
NIVEAU PIED



BARRAGE AVANT
NIVEAU GENOU

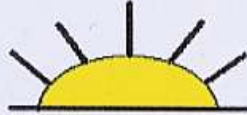


MOUVEMENT D'ÉPAULE
AVEC SAISIE



PAGE 7

NIVEAU 2 (ceinture rouge + demi-soleil rayonnant)



Techniques de soumissions:

CLÉ EN CROIX (FONDAMENTALE)



ÉTRANGLEMENT RESPIRATOIRE
(FONDAMENTAL)



CLÉ DE CHEVILLE (FONDAMENTALE)

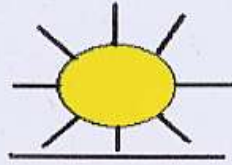


ÉTRANGLEMENT SANGUIN
(FONDAMENTAL)



PAGE 8

NIVEAU 3 (ceinture rouge + soleil plein rayonnant)



Techniques de frappes :

COUPS DE PIED CIRCULAIRE ET LATERAL RETOURNES:

Pour ces 2 techniques l'attaquant est dans une position jambe droite avant et effectue un tour complet dans le sens contraire des aiguilles d'une montre pour percuter avec sa jambe gauche.

CIRCULAIRE RETOURNE



LATERAL RETOURNE



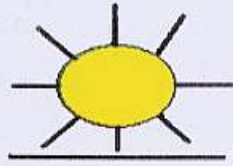
COUP DE PIED EN RUADE



COUP DE GENOU



NIVEAU 3 *(ceinture rouge + soleil plein rayonnant)*



Techniques de projections :

GRAND ENROULEMENT
EXTERIEUR (2 JAMBES)



CHASSE INTERIEUR



PRISE DE HANCHE
PAR DERRIERE



DEPLACEMENT DE LA HANCHE



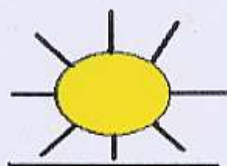
ENFOURCHEMENT
ARRIERE SUR LE BRAS

PROJECTION ARRIERE
EN BARRAGE

ENFOURCHEMENT
SUR LES EPAULES



NIVEAU 3 (*ceinture rouge + soleil plein rayonnant*)



Techniques de soumissions :

CLE LATÉRALE SUR BRAS FLECHI : 2 FORMES

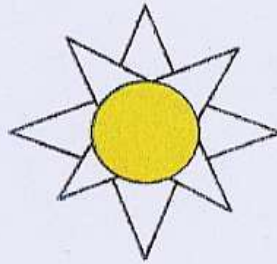


CLE DE JAMBE PAR L'ARRIÈRE



PAGE II

NIVEAU 4 (ceinture rouge + soleil à gros rayons)



Techniques de projections :

RENVERSEMENT AVANT EN COQUILLE



PROJECTION ARRIERE EN BASCULE



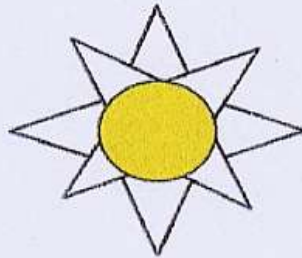
ENFOURCHEMENT AVANT SUR LE BRAS



BALAYAGE DU OU DES PIEDS



NIVEAU 4 (ceinture rouge + soleil à gros rayons)



Techniques de soumissions :

ETRANGLEMENT CROISE ARRIERE
(EN FORME D'AILE)



ETRANGLEMENT ARRIERE EN ENROULANT



CLE DE COUDE A L'AIDE DE L'AISELLE



CLE DE COUDE A L'AIDE DU VENTRE



NIVEAU 5 (*ceinture marron*)



Techniques de projections :

PROJECTION EN CERCLE



PROJECTION EN CERCLE DE COTE



SOUPLESSE



KLICKET



PROJECTION ARRIERE EN ABSORPTION



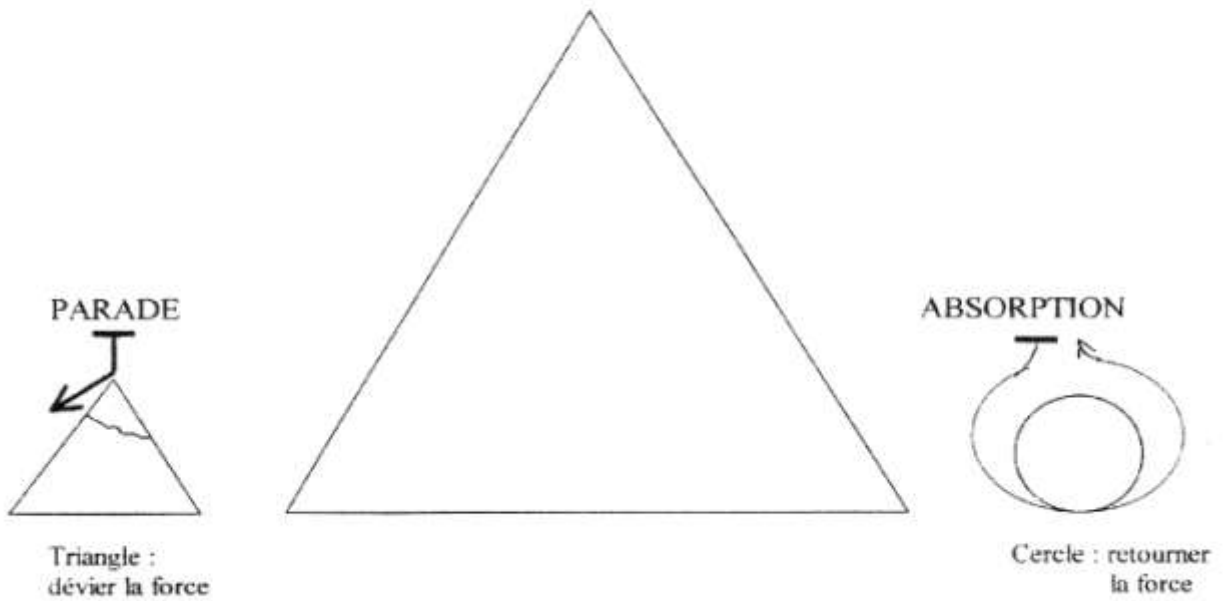
LES PROTECTIONS EN LUTTE CONTACT


“3 PRINCIPES”

BLOCAGE



Carré : s'opposer à la force



 Nous retrouverons ces figures géométriques en marge de chaque technique de parade.



BLOCAGES

SUR UN COUP DE POING
CIRCULAIRE



SUR UN COUP DE PIED
CIRCULAIRE BAS



SUR UN COUP DE PIED
CIRCULAIRE MOYEN



PAGE 16



PARADES

SUR UN COUP DE POING DIRECT



SUR UN COUP DE PIED CIRCULAIRE MOYEN



PAGE 17



ABSORPTION

SUR UN COUP DE POING DIRECT



SUR UN COUP DE PIED DIRECT



SUR UN COUP DE PIED CIRCULAIRE MOYEN OU SUR UN COUP DE PIED DIRECT



8(suite)

LUTTE CONTACT

Lexique et Mémento Technique

Le présent document est un additif à la progression officielle présentée dans le Guide Pratique (document Fédéral). Son objectif est de proposer un langage commun à tous les pratiquants et, en particulier, à tous les instructeurs. C'est une sorte de répertoire technique, auquel s'ajoute un vocabulaire spécifique à l'apprentissage de la Lutte Contact.

Par convention, nous appellerons « ATTA » celui qui exécute une technique et « DEF » celui qui la subit, qui chute au final.

I. TECHNIQUES DE PERCUSSIONS

II. TECHNIQUES DE PROJECTIONS

III. TECHNIQUES DE SOUMISSIONS

IV. VOCABULAIRE PEDAGOGIQUE

I. TECHNIQUES DE PERCUSSIONS

La position de **GARDE** : on parle de GARDE de DROITIER (le pied gauche est alors avancé) ou de GARDE de GAUCHER (dite « fausse patte », le pied droit est alors avancé).

Les techniques de percussions se décomposent en deux familles : les **techniques de poings** (techniques effectuées à l'aide des membres supérieurs) et les **techniques de jambes** (ou de pieds) qui, elles, sont exécutées à l'aide des membres inférieurs (genou y compris dans le cas de notre discipline). On parle donc de « Percussions Poings » et de « Percussions Jambes » (ou « Percussions Pieds »).

Les percussions peuvent être réalisées à l'aide du membre supérieur ou inférieur placé en **avant** ou celui placé en **arrière**. On parle alors de « Poing Avant », « Poing Arrière », « Jambe Avant » et « Jambe Arrière ».

La percussion est une technique visant des **Zones de Frappe** chez le partenaire : on parle de « **Cibles** », c'est-à-dire le Point d'Impact de la percussion.

On peut alors définir des **NIVEAUX** de percussion (ou **LIGNES D'ATTAQUE**), en fonction des cibles choisies :

- Niveau **HAUT** (cible = tête)
- Niveau **MOYEN** ou **MEDIAN** (cible = buste)
- Niveau **BAS** (cible = membres inférieurs)

Pareillement, en fonction du **PLACEMENT** de « ATTA » et « DEF », on parlera de **DISTANCE** :

- 1) **Distance courte** = distance de poings (circulaire, remontant) et/ou de liaison vers la saisie
- 2) **Distance moyenne** = distance d'échange poings/pieds (direct, « swing »)
- 3) **Distance longue** = distance de combat

Nous conserverons la notion de « distance courte » pour désigner les **techniques de SAISIES** (appelées également « **GRAPPLING** »).

Une attaque peut être **FRONTALE** (c'est-à-dire de FACE) : on trouve alors le Coup de Poing (ou de Pied) **DIRECT**.

Elle peut être **LATERALE** (c'est-à-dire de COTE) : on trouve par exemple le Coup de Pied de Côté.

Elle peut être enfin **CIRCULAIRE** : on trouve ainsi les Coups de Poings (ou de Pied) **CIRCULAIRE**.

Certaines techniques de percussion se définissent par leur finalité propre, comme par exemple : le Coup de Pied **CLAQUE** (destiné particulièrement à faire descendre la garde de « DEF »), les Coups d'**ARRÊT** (dont la fonction est de stopper la progression du partenaire), le Coup de Poing Remontant, le Coup de Pied Remontant ...

Les techniques de percussions jambes peuvent être réalisées sous la forme **RETOURNEE** et/ou **SAUTÉE**.

Aux techniques de percussions, s'associe le **SYSTEME DEFENSIF**, qui se décompose de la manière suivante :

- 4) Blocage : on oppose une force à une autre
- 5) Parade : on dévie la force de l'attaque
- 6) Absorption : on absorbe et on retourne la force de l'attaque
- 7) Esquive : on évite le coup porté en enlevant la cible visée

◆ Notions supplémentaires (termes fréquemment utilisés sans le discours pédagogique) :

- 1) Enchaînement
- 2) Contre-attaque
- 3) Feinte
- 4) Ouverture
- 5) Remise
- 6) Décalage
- 7) Débordement
- 8) Riposte
- 9) **Complexe technico-tactique** (pré action – action – réaction – action) : C.T.T.

Pour définir une percussion, on s'intéressera à la notion de **COUP**, d'**APPUI**, de **RYTHME** et d'**OPPORTUNITE**. De même, concernant un enchaînement, on s'intéressera à la **COORDINATION**.

Nomenclature des techniques de percussions

Famille des POINGS

- 1) Coup de Poing Direct
- 2) Coup de Poing Circulaire
- 3) Coup de Poing Remontant

Ces techniques peuvent être exécutées à l'aide du Poing Avant ou du Poing Arrière (en Garde de Droitier ou en Garde de Gaucher), à deux niveaux différents : haut et moyen.

Famille des JAMBES (des PIEDS)

- 1) Coup de Pied Direct
- 2) Coup de Pied Latéral
- 3) Coup de Pied Circulaire
- 4) Coup de Genou
- 5) Coup de Pied Remontant
- 6) Coup de Pied Claqué
- 7) Coup de Pied Circulaire en Demi-lune
- 8) Coup de Pied en Ruade

Certaines techniques peuvent être dites RETOURNEES et/ou SAUTEES. Elles peuvent pareillement être réalisées de la Jambe Avant comme de la Jambe Arrière, en Garde de Droitier comme en Garde de Gaucher, aux différents niveaux : haut, moyen et bas.

II. TECHNIQUES DE PROJECTIONS

Une technique de projection, quelque soit le mouvement utilisé, comporte trois PHASES pour ce qui est du **PRINCIPE D'ACTION** :

- 1) Une phase de **DESEQUILIBRE**
- 2) Une phase de **PLACEMENT**
- 3) Une phase de **PROJECTION**

On peut parler de TEMPS de l'action (1^{er} temps, 2^{ème} temps ...). De même, la projection se définit en termes de **DIRECTIONS** (notion se rapportant à la phase de déséquilibre et, par voie de conséquences, à celle de la chute. On pourra alors parler de **TRAJECTOIRES**).

Le **DESEQUILIBRE** comporte 8 DIRECTIONS possibles :

- 1) Avant
- 2) Arrière
- 3) Latéral droite
- 4) Latéral gauche
- 5) Avant droit
- 6) Avant gauche
- 7) Arrière droit
- 8) Arrière gauche

Pour ce qui est de la **GARDE**, elle peut être dite **EMBOITEE** (un Droitier face à un Droitier) ou **INVERSEE** (OPPOSEE), c'est-à-dire un Droitier face à un Gaucher.

Les techniques de Projections se décomposent en 4 grandes familles :*

- 1) Les techniques de **BRAS**
- 2) Les techniques de **JAMBES**
- 3) Les techniques de **HANCHE**
- 4) Les techniques dites en **SACRIFICE**

Cette dernière famille, plus encore que les autres, fait naître les notions **d'AMENE AU SOL** et de **LIAISON DEBOUT SOL (LDS)**.

Un **PRINCIPE** est fondamental pour la compréhension d'une technique de projection, celui de « **ACTION – REACTION** » (ce qui n'est pas sans rappeler la notion de CTT déjà évoquée dans le paragraphe des Percussions).

De la même manière, on parlera de :

- 5) Feinte (simuler une attaque pour créer une réaction de « DEF » et porter une autre attaque)
- 6) Enchaînement (doubler une attaque similaire)
- 7) Combinaison (passer d'une attaque à une autre en fonction de la réaction de « DEF »)
- 8) Contre prise (porter une projection pour contrer une tentative de projection)
- 9) Défense (notion de « bloquer la force », « de couper la force », « de surpasser »)

Notions de :

- 1) **APPUI** : les membres supérieurs sont dits APPUIS HAUTS, les membres inférieurs APPUIS BAS.
- 2) Concernant la percussion à proprement parler, le terme de SEGMENTS est souvent préféré à celui de « membres supérieurs » ou de « membres inférieurs »
- 3) **OUVERTURE** : action de pénétrer dans la garde de « DEF » par action sur sa tenue ou directement sur les différents appuis
- 4) **LIGNE CENTRALE** : il s'agit de la Ligne (virtuelle) Médiane, qui sépare le corps en deux dans le sens de la hauteur
- 5) **LIGNE LATÉRALE** : il s'agit de la Ligne (virtuelle) Latérale dans le sens de la hauteur

D'autres notions, qui font appel à la compréhension de ce qu'est un PIED d'APPUI, se définissent alors par l'action sur ce pied d'appui :

- 1) Le balayage
- 2) Le fauchage
- 3) L'accrochage

Nomenclature des techniques de projections

Famille des techniques de BRAS

- 4) bras à la volée
- 5) ramassement d'une jambe
- 6) bras à la volée avec barrage de la jambe
- 7) double ramassement de jambes
- 8) mouvement d'épaule avec saisie
- 9) enfourchement arrière sur le bras
- 10) enfourchement sur les épaules
- 11) enfourchement avant sur le bras
- 12) projection arrière en absorption

Famille des **techniques de JAMBES**

- 1) Grand fauchage extérieur
- 2) Petit accrochage extérieur
- 3) Petit fauchage intérieur
- 4) Grand fauchage intérieur
- 5) Barrage avant niveau pied
- 6) Barrage avant niveau genou
- 7) Grand enroulement extérieur des deux jambes
- 8) Chassé intérieur
- 9) Balayage du (ou des) pied(s)

Famille des **techniques de HANCHE**

- 1) Tour de hanche en tête
- 2) Tour de hanche en ceinture
- 3) Balayage de la hanche
- 4) Tour de hanche en tête avec barrage de la jambe
- 5) Chassé intérieur
- 6) Prise de hanche par derrière
- 7) Déplacement de la hanche
- 8) Projection arrière en bascule

Famille des **techniques de SACRIFICE**

- 1) Projection arrière en barrage
- 2) Renversement avant en coquille
- 3) Projection en cercle
- 4) Projection en cercle de coté
- 5) Souplesse
- 6) Klicket

Les mouvements en SACRIFICE peuvent être donc différenciés en fonction de la position de « ATTA » après l'exécution de la technique (à plat dos, sur le flanc, avec ou sans séparation des corps ...). D'où la notion de LDS, d'AMENE AU SOL, de **FINALISATION** (c'est-à-dire d'un enchaînement, après projection, d'une technique de Soumission).

III. TECHNIQUES DE SOUMISSIONS

Les techniques de SOUMISSIONS se rapportent à l'ensemble du TRAVAIL AU SOL. On différencie les techniques de **CONTROLES** (ou d'IMMOBILISATIONS), les techniques de **CLEFS** (ou de LUXATIONS) et les techniques d'**ETRANGLEMENTS** (ou de STRANGULATIONS).

Les techniques de CONTROLES se divisent en techniques FONDAMENTALES et en techniques VARIANTES.

Les positions de défense au sol (position plat ventre, position quadrupédique ...) nécessitent de connaître les techniques de **RENVERSEMENT** (« ATTA » fait passer « DEF » sur le dos) et de **RETOURNEMENT** (« ATTA », en position « dominée », reprend l'initiative et place « DEF » sur le dos, en le retournant).

Les techniques de CLEFS s'intéressent aux Membres Supérieurs (CHAINE ARTICULAIRE complète : épaule, coude et poignet) et aux Membres Inférieurs (action sur la cheville uniquement et dans l'AXE du corps, c'est-à-dire de l'EXTERIEUR vers l'INTERIEUR ou les techniques de **COMPRESSION**, qui peuvent être MUSCULAIRES ou TENDINEUSES → dans le creux poplité, au niveau de l'insertion du tendon d'Achille).

Un PRINCIPE fondamental dans l'exécution des techniques de CLEFS (comme pour les techniques d'ETRANGLEMENTS) : celui de **PROGRESSIVITE** (ce qui permet de gérer les SEUILS DOLORIFERES).

Les ETRANGLEMENTS peuvent être dits SANGUINS ou RESPIRATOIRES (en fonction de l'action entreprise). Certaines techniques sont MIXTES, c'est-à-dire que l'action est double. Tout étranglement fonctionne à la manière d'un ETAU et la technique, dans un souci de sécurité, doit être portée de façon **EVOLUTIVE** (dans sa phase d'action comme dans sa phase de relâchement).

Pour passer d'une famille à une autre, par exemple d'une technique de contrôle à une technique de clef, on parlera de combinaison de techniques et la première sera dite technique de **TRANSITION** (c'est-à-dire que sa fonction est d'amener à une autre technique, pour finaliser un ASSAUT).

Nomenclature des techniques de soumissions

Famille des **CONTROLES**

- 1) Contrôle costal
- 2) Contrôle en croix
- 3) Contrôle arrière
- 4) Contrôle costal inversé
- 5) Contrôle à cheval

Pour cette famille, il faudra envisager l'apprentissage des **ENTREES** (comment on arrive à telle ou telle technique), les **DEGAGEMENTS** ou **SORTIES** (techniques de DEFENSE), ainsi que toutes les **VARIANTES** possibles.

Famille des **CLEFS (LUXATIONS)**

- Sur membres supérieurs :
 - * Clef en croix fondamentale
 - * Clef latérale sur bras fléchi
 - * Clef de coude à l'aide de l'aisselle
 - * Clef de coude à l'aide du ventre
- Sur membres inférieurs :
 - * Clef de cheville (forme fondamentale et forme compression)
 - * Clef de jambe par l'arrière (compression)

Famille des **ETRANGLEMENTS (STRANGULATIONS)**

- 1) Etranglement respiratoire fondamental
- 2) Etranglement sanguin fondamental
- 3) Etranglement croisé arrière en forme d'aile
- 4) Etranglement arrière en enroulant

Certaines techniques ne sont pas répertoriées ici, ce qui n'empêche pas leur apprentissage. Par exemple, l'étranglement en triangle (à l'aide des jambes), la clef sur bras fléchi à l'aide d'une ou deux jambes ... Ce mémento ne vise pas l'exhaustivité, mais entend recenser les mouvements exigibles à chaque niveau technique, tel que défini dans notre progression officielle.

IV. VOCABULAIRE PEDAGOGIQUE

Un instructeur doit être capable de proposer des « contenus » permettant à ses élèves d'« apprendre » et de « progresser ».

I. Pour APPRENDRE, il faut que les connaissances abordées soient bien définies :

Pour cela il doit maîtriser :

- La progression fédérale (les contenus techniques)
- L'art d'enseigner (connaissances pédagogiques)

Aussi faut-il un langage commun. On utilise un vocabulaire spécifique pour la Lutte Contact (on parle de « coup de pied circulaire bas », non de « low kick », ni de « fouetté bas » ou encore de « clé en croix » et non pas de « juji gatame »). De la même manière, pour enseigner et entraîner, on parle :

- Des contenus d'apprentissage :

Termes qui désignent toutes les connaissances à maîtriser par l'élève.

Il peut s'agir du bagage technique, mais aussi de la terminologie propre à la Lutte Contact, de la connaissance du règlement fédéral (de l'autorisé à ce qui est obligatoire, à ce qui est interdit), de la capacité à juger et à arbitrer une rencontre en Lutte Contact ...

- Des contenus d'enseignement :

Ils sont définis par l'instructeur ou le formateur en fonctions d'objectifs poursuivis. Il peut s'agir de la formation au DIF, de la préparation au passage de la Ceinture Noire, de la préparation à une compétition, de la découverte de l'activité, de l'organisation des contenus, des exercices, des consignes ...

Ensemble des moyens utilisés (situation, tâches, moyens pédagogiques) et mis en œuvre pour atteindre les objectifs fixés . il est à noter qu'une **situation** peut être dite **fermée**, **semi-ouverte** et **ouverte**, au regard des consignes préalablement données.

- La pédagogie :

Théorie, science de l'éducation des enfants.

Un pédagogue est une personne capable d'adapter la discipline à son élève.

Ainsi, pour faciliter l'acquisition d'une technique, l'instructeur doit **programmer son enseignement**, **l'aménager**, en réfléchissant aux contenus à aborder.

- Programmer son enseignement :

C'est organiser la diversité des contenus d'enseignement pour atteindre les objectifs choisis. Programmer revient à :

- définir des thèmes et objectifs à aborder
- choisir des exercices

⇒ en fait, mobiliser les moyens pour faire progresser ses élèves.

- **Aménager son enseignement :**

Pour faciliter l'apprentissage, on parle également d'organisation pédagogique qui vise à aménager son enseignement.

Ce qui détermine l'enseignement, c'est la manière dont l'instructeur va s'y prendre et comment il va présenter les choses. De manière plus ou moins « ludique », en aménageant la surface d'évolution, en dissociant le travail des différentes dimensions.

Sa réflexion, avant la séance, est une étape de préparation indispensable qu'il concrétise par écrit avec :

- **La fiche de situation**, qui définit :

- le but de l'exercice = ce qu'il faut faire
- les critères de réalisation et de réussite = les conditions
- les consignes - elles peuvent faciliter ou contraindre (les formuler en une phrase)
- le matériel utilisé = aménagement des lieux ou équipement spécifique
- la régulation envisagée = placement par rapport au groupe, animation, motivation ...

- **La fiche de séance**, qui contient :

Les informations d'ordre général (date, public, numéro de séance, thème, objectifs, niveau ...) dans un premier cadre,

► Cadre qui situe la séance par rapport à un tout, qu'on appelle « cycle ». il sera parfois fait référence à des « micro cycles », des « macro cycles » ...

Mais aussi, dans un deuxième cadre, présenté sous forme de tableau,

Le déroulement de la séance (prise en main, corps de séance, retour au calme ...) et ses contenus.

► L'ensemble des contenus d'enseignement, c'est à dire :

- Les situations et exercices prévus pour la séance
- L'organisation des contenus
- Leur mise en place
- Leur durée
- L'évaluation des contenus

A quoi servent-elles ?

- * A programmer de manière détaillée son enseignement.
- * Construire une séance et plus largement structurer son (ses) intervention(s).

Corrélés à cette notion de programmation des séances, on trouvera fréquemment les termes suivants : séquence (= partie de séance), cycle (= ensemble de séances), consigne, thème ...

II. pour **PROGRESSER**, il faut savoir où on veut aller et ce que l'on veut obtenir comme résultat :

Il faut planifier les choses, ce qui permet d'assurer une progression à plus ou moins long terme.
Il faut donc :

- **définir un objectif :**

C'est prévoir et décrire ce que devra savoir l'élève à l'issue d'une période donnée.

Exemple : projeter un partenaire par « tour de hanche en tête » sur une attaque circulaire.

Avoir recours à :

- **des situations d'apprentissage :**

Elles se définissent comme étant des situations construites dans le but de permettre à l'élève de s'approprier des principes et des règles d'action.

Ce sont des supports pédagogiques.

En fonction de l'instructeur, l'approche d'une technique par « situations d'apprentissage » est plus ou moins « rationalisée » (utilisation de jeux sportifs pour l'échauffement ou encore de situations types – éducatifs) ou plus ou moins « opérationnalisée » (d'une approche globale vers une approche détaillée) précisée par les consignes et un vocabulaire « imagé » appelé aussi **vocabulaire métaphorique** (à construire par chacun).

Exemples : « aspirer » le partenaire → sur un déséquilibre latéral avant de porter la projection ;

« ascenseur » → action de soulever le partenaire à l'aide des jambes et non pas à la seule force du dos ;

« position de l'œuf » → phase préparatoire à la chute arrière ;

« position de la langouste » ...

« travailler en miroir » → reproduire à l'identique une action .

La difficulté consiste à choisir des situations qui respectent le niveau de l'élève de telle manière à ce que ses capacités lui permettent de résoudre le problème posé et de progresser.

Etre en mesure d'identifier un changement d'état nécessite d'avoir des points de repère. On utilise **le référentiel** pour aller vers un but de maîtrise. Celui-ci établit un niveau d'habileté à atteindre.

- **Le référentiel :**

Il désigne des comportements « savoir faire », « savoir être » identifiables, qu'il s'agit de classer suivant une évolution qui va du débutant à l'expert.

L'intérêt pour l'élève est de pouvoir concrétiser sa progression.

Il permet au formateur de disposer d'une base de référence.

Pour cela il faut :

- **Evaluer :**

On évalue pour vérifier l'acquisition des apprentissages des élèves.

A partir des résultats de l'évaluation, l'instructeur sait si ses objectifs sont atteints et peut alors situer l'élève par rapport à un référentiel (*exemple* : la progression fédérale).

Pour apprécier un progrès, il faut connaître :

- *La capacité physique et technique de départ et les apprécier :*
 - Soit en tant que condition physique générale et niveau de maîtrise technique
 - Soit en vue de réaliser une performance précise et viser une condition physique et un niveau de maîtrise spécifiques

- *La capacité physique et technique d'arrivée après entraînement, formation et éventuellement compétition.*

CAHIER DES CHARGES

Cahier des charges
pour
l'organisation de toute manifestation sportive
ou
stage de formation
placée sous l'égide de
la Commission Nationale de Lutte Contact
(rattachée à la FFSC-DA)

Conseils et conduite à tenir

-1- Envoyer une demande d'autorisation au siège de la Commission Nationale de Lutte Contact, en précisant :

- La nature de la manifestation (exemple : Coupe de France, Inter-Club, Rencontre Internationale, Stage de découverte, de perfectionnement, ...) ;
- Lieu exact du déroulement de la manifestation (adresse complète du Gymnase) ;
- Date de la manifestation ;
- Capacité d'accueil du public (nombre de places assises pour les spectateurs, parking à proximité, ...) ;
- Liste des lieux d'hébergement proches du Gymnase (Hôtels, Chambres d'hôte, ...) avec tarifs et coordonnées ;
- Prix du stage et/ou des entrées spectateurs.

Après étude et acceptation du dossier par la Commission Nationale de Lutte Contact, celle-ci s'engage à informer la ffsc da de la tenue de ladite manifestation. Ceci afin de pourvoir, le cas échéant, à une extension de la Responsabilité Civile. Rien n'empêche, en parallèle, le Club organisateur d'en faire de même.

En cas d'acceptation par la C.N.L.C, il revient alors au Club Organisateur d'**informer le Comité Régional de la ffsc da** de la tenue de la manifestation (date, lieu, nature de la manifestation, horaire, ...). Ceci dans le souci d'un partenariat bien compris entre la Fédération Française des sports de contact, via son organisme décentralisé (Comité Régional) et la Commission Nationale de Lutte Contact.

-2- Organisation d'une Manifestation placée sous l'égide de la C.N.L.C :

2.1 Les Compétitions

2.1.1 Le cas des compétitions nationales

Il existe en l'état plusieurs rendez-vous annuels officiels que sont la Coupe de France Individuelle et 'open de France...
Le club désireux d'accueillir l'une de ces manifestations déposera sa candidature auprès de la C.N.L.C suffisamment tôt (3 mois au moins avant l'échéance), afin de pouvoir programmer l'événement dans le calendrier national et informer l'ensemble des clubs. Toute candidature fera l'objet d'une étude par la Commission Pédagogique et Sportive, afin d'évaluer la faisabilité du projet. Tout refus motivé sera explicité par retour de courrier au demandeur.

2.1.2 Toute autre proposition de manifestation sportive (Inter-club, rencontre internationale, « open » ...) devra également être soumise à la C.N.L.C pour approbation, selon les conditions édictées dans le 1^{er} paragraphe (§) du présent Cahier des Charges.

2.2 Les Stages

Chaque Club peut organiser dans sa Ville, son Département ou sa Région un stage de découverte, d'initiation ou de perfectionnement, dans le but de promouvoir le développement de la Lutte Contact.

Il appartient au Club organisateur de manifester sa demande auprès de la C.N.L.C, afin d'être mis en contact direct avec le(s) cadre(s) susceptible(s) de répondre favorablement à la demande (en fonction du thème du stage : découverte, initiation, perfectionnement percussions, projections, soumissions, self défense, arbitrage, pédagogie de l'entraînement ou toute autre dominante).

La prise en charge du(es) cadre(s) (hébergement, nourriture, défraiement) incombe entièrement au Club organisateur, dès lors qu'il sera mis en relation avec la(es) personne(s) concernée(s).

-3- Conditions d'Accueil d'une Compétition :

3.1 La surface de combat

Elle devra être au minimum égale à 64m², soit un carré de 8m de côté.

Les tapis (*Tatami*, homologués NF) seront de préférence Vert ou Gris, à l'exception de la zone de danger (2m), qui assure le périmètre de l'aire de la rencontre, qui sera d'une autre couleur, de préférence Rouge.

Si 3 surfaces s'avèrent être idéales pour organiser une rencontre nationale (une surface pour les Minimes et les Cadets, une pour les Juniors et une pour les Seniors, Féminines et Vétérans), 2 surfaces sera le nombre minimum pour pouvoir accueillir une compétition (soient 128m² de *Tatami*).

3.2 Le Staff d'Arbitrage

Si la formation initiale et continue des arbitres et commissaires sportifs (teneurs de table) incombent aux responsables et membres de la commission d'arbitrage, il appartient au Club organisateur de se mettre préalablement en relation avec ladite commission, afin de s'assurer de la présence d'une équipe suffisante le jour venu. Eventuellement, seuls les commissaires sportifs pourront être sollicités sur place, à la condition d'avoir un minimum d'expérience en la matière.

Conditions minimales par aire de combat

- 1 Arbitre Central
- 3 Arbitres de Chaise (= Juges)
- 2 Commissaires Sportifs

☛ Chaque club participant devra fournir soit un arbitre central (formé), soit un juge, soit un commissaire sportif. Dans le cas contraire, aucun athlète du club concerné ne pourra être engagé.

Dans un esprit de convivialité, le Club Organisateur assurera la prise en charge du Staff d'Arbitrage pendant la durée de la compétition (nourriture et hébergement si cela s'avère indispensable).

Une réunion du corps arbitrale devra être tenue avant chaque compétition (afin d'effectuer les rappels nécessaires et prendre en considération les éventuelles modifications).

3.3 L'encadrement Médical

Toute compétition devra au minimum être couverte par la présence, pendant toute sa durée, d'une équipe de la Protection Civile ou de la Croix Rouge (selon les Départements). Si la présence d'un Médecin n'est pas obligatoire, nous vous conseillons toutefois vivement de vous en assurer les services. **Rappel :**

***Un K.O lors d'un combat ou un traumatisme improprie à la poursuite de la compétition → retrait définitif de la compétition (veto médical).**

Les frais inhérents à cet encadrement seront entièrement supportés par le Club Organisateur.

Il sera tenu un carnet de suivi pour les interventions du corps médical tout au long ce la compétition (avec les renseignements suivants : nom, prénom, âge, club d'appartenance, nature et heure du soin promulgué).

3.4 Récompenses

Il revient au Club Organisateur de s'assurer le soutien d'un ou de plusieurs partenaires locaux (sponsors, annonceurs, ...), afin de financer l'achat de récompenses.

3.5 Sponsoring

Chaque Club Organisateur devra, en aval de la manifestation, entreprendre les démarches nécessaires pour bénéficier de l'aide financière et/ou matérielle d'un ou de plusieurs partenaires : entreprises privées, artisans locaux, services municipaux, Conseils Généraux, D.D.J.S, ...

3.6 Organisation d'une billetterie et/ou tenue d'une buvette

La tenue d'une buvette (fort appréciée lors des compétitions) et/ou d'une billetterie (entrées spectateurs payantes) sont laissées aux soins du Club Organisateur. Veillez néanmoins à vous mettre en conformité avec le règlement intérieur qui régit le gymnase et les dispositions particulières prises par le Service des Sports de la Municipalité concernée ou l'Office Municipal des Sports selon les villes. N'oubliez pas non plus d'être en conformité avec la réglementation en matière de débit de boisson (notamment la licence IV) et celle relative aux droits d'auteur (SACEM), pour ce qui est de la diffusion de musique dans un lieu public (la plupart des Municipalités paient annuellement des droits de diffusion à la SACEM).

Les « bénéfices » de ces opérations, quand elles sont bien menées, permettent de prendre en charge le coût de l'encadrement médical et celui de l'accueil du staff d'arbitrage.

-4- Matériel nécessaire à l'organisation d'une compétition

4.1 Pesée

- Veiller à disposer d'au moins une balance par catégorie d'âge et du personnel suffisant pour satisfaire à cette phase primordiale de la compétition. Deux personnes au moins : l'une pour vérifier **en amont** la conformité administrative du compétiteur (Certificat Médical valide, Timbres de Licence et **présence sur les listings fédéraux**, Pièce d'identité ou de son représentant légal pour les mineurs si aucune photo n'apparaît sur la Licence.), l'autre pour l'inscription proprement dite sur les feuilles de pesée.
- La pesée des féminines devra s'effectuer dans un local à part, clos et être assurée par du personnel féminin.
- Des feuilles de pesée, par catégorie d'âge et de poids, devront être prévues en nombre suffisant. Les nom, prénom, poids exact et club d'appartenance de chaque participant devront y être mentionnés LISIBLEMENT.
- La pesée finie, ces feuilles seront remises à la Table Centrale, où le(s) responsable(s) de la compétition procédera(ont) à l'établissement des Poules ou Tableaux des rencontres, par tirage au sort, en veillant à éloigner les compétiteurs d'un même club dans une même catégorie.

4.2 Tables d'Arbitrage

- Prévoir une table centrale (pour l'organisation générale, les appels micros, le dispatching des feuilles de poules ...) et , par tapis : 1 table et 7 chaises par tapis (dont 2 pour les commissaires, 3 pour les juges et **2 pour les coaches, placés dos au public pour ces derniers, soit face à la table**).
- Deux chronomètres par table seront nécessaires : l'un pour la prise du temps de combat, l'autre pour le travail au sol (en particulier pour le temps des contrôles au sol chez les Juniors I).
- Un *Gong* (ou tout ustensile équivalent) pour signifier la fin du combat.
- Stylos et feuilles devront compléter la panoplie du parfait commissaire sportif !

4.3 Pour les Arbitres

Prévoir un jeu de palettes ou des drapeaux (rouge et noir) par arbitre (l'une rouge, l'autre noire) pour chaque arbitre, soit 4 jeux de palettes par aire de combat.

4.4 Matériel divers

Plastrons, casques (et éventuellement quelques paires de gants et de protèges tibias) feront partie intégrantes de la malle pédagogique que la C.N.L.C mettra à disposition du Club Organisateur. Un «vérificateur» de tenue sera présent pour chaque combat.

-5- Obligations

- Le Club Organisateur, dans le cadre d'une éventuelle opération d'annonce de l'événement (publicité), veillera à faire figurer sur toutes les formes de support utilisées (tracts, affiches, articles dans la presse, ...) les coordonnées de la C.N.L.C.
- Rappel : Le Logo officiel de la fédération, ainsi que les termes de « Lutte Contact », « Guerrier Pacifique » et « Pacific Athlon », sont la propriété exclusive de La C.N.L.C. Ils ne peuvent en aucun cas, sauf signature préalable d'une convention partenariale entre les différentes parties, faire l'objet d'une utilisation à des fins commerciales et ce sur quelque support que cela soit (tee-shirt, casquette, stylo, ...).

-6- Partenaire

Le partenaire officiel et fournisseur exclusif de la C.N.L.C est la Société **Matsuru - Sedirep**. Un stand de vente sera obligatoirement mis à la disposition lors des manifestations, sauf accord préalable entre l'organisateur et ledit partenaire.

-7- Convention

Toute manifestation placée sous l'égide de la C.N.L.C fera l'objet d'une **convention dûment signée par les deux parties concernées**, à savoir :

- La C.N.L.C ou son représentant légal, d'une part

ET

- le Club Organisateur ou son représentant légal, d'autre part.

Un modèle de CONVENTION est annexé au présent cahier des charges.

CONVENTION DE PARTENARIAT

ENTRE

1) la Commission Nationale de Lutte Contact dont le siège est 3 square Alphonse Daudet (95280, Jouy le Moutier), représentée par M. Patrick TIMBERT, en sa qualité de Responsable, d'une part

ET

2) (*nom du Club Organisateur*), dont le siège social est ... représenté par ..., en sa qualité de Président, d'autre part

EXPOSE

OBJET : (*nature de la manifestation et dénomination exacte*)

Il a été établi le partenariat suivant :

La C.N.L.C, institution fédérale réunissant en son sein l'ensemble des associations sportives dispensant un enseignement de la Lutte Contact, prend à sa charge la responsabilité d'organiser l'événement ci-après dénommé (*dénomination de la compétition*), le (*date de l'événement*), sous la forme suivante :

- Mise à disposition du Club Organisateur, via sa commission d'arbitrage, de l'ensemble des membres de son staff.
- la C.N.L.C prend en charge l'ensemble des frais inhérents à la remise des différentes récompenses (Trophées, Coupes, Médailles), à hauteur de 500 € maximum.
- la C.N.L.C s'engage à informer la FFSC DA et, le cas échéant, à pourvoir à une extension de sa garantie civile.

Le Club Organisateur s'engage lors de la manifestation ci-dessus dénommée à :

- respecter l'ensemble des règles de fonctionnement de la C.N.L.C, en conformité avec les Statuts Fédéraux et le Règlement Intérieur Fédéral.
- respecter l'ensemble des points édictés dans le Cahier des Charges propre à la C.N.L.C.
- pourvoir à la totalité de la prise en charge financière et juridique de toute la manifestation sportive avant, pendant et après sa réalisation.
- assurer l'accueil du staff d'arbitrage selon les conditions présentées dans le Cahier des Charges.
- prévoir 1 stand de vente réservé au partenaire officiel : MATSURU SEDIREP

Par la présente convention, la C.N.L.C se voit exonérée de tout frais financier et ne peut être tenue responsable d'aucune manière d'un quelconque problème relevant de cet aspect.

Le présent partenariat prendra fin dès la réalisation des engagements souscrits.

Pour valoir ce que de droit,

Fait à ..., le ...
(en 2 exemplaires originaux)

Pour la C.N.L.C
(Cachet et Signature)

Pour le Club
(Cachet et Signature)

10

DOCUMENTS DIVERS

EXAMENS C.N.L.C.



CEINTURE NOIRE

PASSAGE DE GRADE

CEINTURE NOIRE LUTTE CONTACT

ATELIERS

DOMINANTE* PERCUSSION	/20
DOMINANTE* PROJECTION	/20
SOL	/20
ASSAUT LIBRE / ARBITRAGE	/20
<u>TOTAL</u>	/80

ADMISSION :

- avoir une moyenne générale de 12/20
- aucune note en dessous de 12/20

*DOMINANTE :

Cela signifie que l'atelier ne doit pas se dérouler uniquement dans une même distance de combat.

Ex :

- lors de l'épreuve de percussion, le candidat peut réaliser des saisies et des entrées en projection.
- Pendant l'épreuve de projection, il est possible de percuter le partenaire avant de le projeter



ATELIER SOL /20



I DEMONSTRATION n°1 /5

Réaliser les 5 contrôles avec 1 soumission enchaînée, en coopération avec un partenaire (préciser oralement les techniques utilisées).

EVALUATION :

1 point par contrôle

POINTS	CRITERES DE REALISATION
0	Méconnaissance ou réalisation non valide.
0.5	Contrôle valide
1	Contrôle et soumission valide

II ASSAUT A THEMES /5

Lutteur A : libre Lutteur B : opposition modérée

A doit finaliser après chaque action à partir de différentes positions :

Lutteur B :

- sur le ventre /1
- en quadrupédie /1
- dans la garde au dessus /1 (B est entre les jambes de A, qui est sur le dos)
- dans la garde en dessous /1 (B est sur le dos avec A entre ses jambes)
- B est à cheval sur A, qui est sur le ventre /1

EVALUATION :

0 : absence 1 : soumission valide

III DEMONSTRATION n°2 /4

Réaliser 4 techniques de soumissions plus une variante. Le jury donne les noms des techniques. Il choisira en priorité celles que le candidat n'a pas exécutées dans les épreuves précédentes :

- clé sur membre supérieur + variante
- clé sur membre inférieur + variante
- étranglement sanguin + variante
- étranglement respiratoire + variante

IV ASSAUT AU SOL /6

2 minutes

EVALUATION :

POINTS	CRITERES DE REALISATION
0 - 2	Bloque en défense, travail peu
3 - 4	Bagage technique varié, attaque souvent
5 - 6	Soumet très souvent son adversaire

ATELIER DOMINANTE PROJECTION /20

I DEMONSTRATION n°1 /12

Réaliser avec un partenaire en coopération pendant des durées de 30" (changement de rôle a chaque séquence) des projections selon les thèmes suivants:

- mouvement de bras /3
- mouvement de jambe /3
- mouvement de hanche /3
- mouvement en sacrifice /3

EVALUATION:

POINTS	CRITERES DE REALISATION
0	mauvaise projection
1	perte de contrôle ou perte d'équilibre
2	équilibre, vitesse, contrôle
3	fait réagir, prépare son attaque et agit sur la réaction adverse

II DEMONSTRATION n°2 /4

Réaliser 4 projections choisies par le jury. Celui-ci prendra en priorité celles qui n'ont pas été démontrées par le candidat.

EVALUATION:

POINTS	CRITERES DE REALISATION
0	Méconnaissance
0.5	Maîtrise partielle
1	Equilibre, vitesse, contrôle

III ASSAUT /4

Réaliser un assaut de 2 min avec coups de genoux (maximum deux consécutifs) et projections.

EVALUATION:

POINTS	CRITERES DE REALISATION
0 - 1	attaques franches directes
2 - 3	combine, varie ses attaques en formes et en directions
4	provoque et exploite les opportunités

ATELIER DOMINANTE PERCUSSION /20

I ASSAULTS A THEMES /8 :

Réaliser deux assauts de 1'30

	1 ^{er} ASSAUT	2 ^e ASSAUT
LUTTEUR A	uniquement en poings	uniquement en pieds
LUTTEUR B	libre	libre

Changement de rôle entre chaque assaut.

EVALUATION:

POINTS	CRITERES DE REALISATION
0 - 1	perd l'assaut
2 - 3	gagne avec peu de variété dans les actions
4	gagne avec un bagage technique élaboré

II DEMONSTRATION /3 :

Réaliser trois techniques choisies par le jury

EVALUATION:

POINTS	CRITERES DE REALISATION
0	Méconnaissance
0.5	Maîtrise partielle
1	Equilibre, vitesse, contrôle

III ASSAUT LIBRE /6 :

Une reprise de 2 minutes

EVALUATION:

POINTS	CRITERES DE REALISATION
0 - 2	travail sur 1 ou 2 coups, boxe réactive
3 - 5	enchaîne, varie mais pas de changement de rythme.
5 - 6	contre, feinte, décale, déborde.

IV TRAVAIL AU SAC /3

Réaliser 2 ' de frappes au sac en libre (avec saisies, genoux et entrées en projections).

EVALUATION:

POINTS	CRITERES DE REALISATION
1	pas de gestion de l'effort, bagage technique simple
2	bonne gestion de l'effort, techniques complexes
3	changement de rythme, vitesse, puissance, bagage technique supérieur

ASSAUT LIBRE LUTTE CONTACT – ARBITRAGE /20

Réaliser 2 ou 3 reprises de 3' avec un adversaire différent à chaque fois. Arbitrer un assaut.

ASSAUT LIBRE /16

EVALUATION:

POINTS	CRITERES DE REALISATION
Inf. à 8	Ne maîtrise pas une dimension Ne fait pas de lutte contact, pas de liaison debout sol
8 - 12	Maîtrise et travail dans les 3 dimensions, enchainements, liaisons debout sol
13 - 16	Maîtrise parfaitement les trois dimensions Bagage technique et tactique complexe, feintes, contres, provocations.

ARBITRAGE /4

Le candidat arbitre et annonce les avantages et les pénalités, il est jugé sur ses interventions et la connaissance du règlement.

Il part avec un capital de 4 points, il perd un point à chaque erreur commise.



P. TIMBERT