



RÈGLEMENT TECHNIQUE

LUTTE JEUNES

POUSSINS A U9

POUSSINS B U11

BENJAMINS U13

OBJECTIFS

Le règlement de « *lutte jeunes* » est un règlement fédéral simplifié qui respecte les fondamentaux de la lutte en la rendant accessible et facilement compréhensible.

La « *lutte Jeunes* » est un style de lutte qui est :

- séduisant pour les enfants et parents ;
- facilement accessible aux débutants ;
- sécurisant car il proscrit les gestes pouvant présenter un danger ;
- aisément arbitral (il favorise en cela la formation fédérale de « jeune arbitre ») ;
- compréhensible par le spectateur.

La « *lutte Jeunes* » est le style officiel de la fédération française de lutte pour les lutteuses et lutteurs des catégories d'âge suivantes :

- Poussins B U9
- Poussins C U11
- Benjamins U13

Remarque : les poussins A U7 ne sont pas concernés par le règlement « *lutte jeunes* », ils pratiquent des jeux de lutte.

LA COMPÉTITION ET LES JEUNES LUTTEUSES ET LUTTEURS

En poussins B U9 et poussins C U11 les filles luttent avec les garçons (mixité). En benjamins U13, filles et garçons sont séparés.

Les compétitions et les rencontres de lutte qui s'adressent à ces catégories d'âge s'inscrivent dans un projet global de développement de la lutte ainsi que dans celui d'une volonté de présenter la lutte comme une activité éducative. Ce projet doit donc respecter les conditions suivantes :

- Sans remettre en cause la volonté de gagner de certains enfants, la compétition pour ces catégories d'âge n'est pas une finalité en soi, ce n'est qu'un moment qui permet à l'enfant de rencontrer les autres et de mettre en application ce qu'il a appris lors des séances de lutte au sein du club.
- Les adultes (entraîneurs, dirigeants, accompagnateurs et parents) jouent un rôle prépondérant dans la formation du jeune lutteur. Ils doivent agir en conséquence : garder une certaine distance avec l'événement, ne pas donner trop d'importance à la victoire, minimiser la défaite.
- Lors des compétitions ou rencontres, seuls les encouragements vis à vis des jeunes lutteurs sont tolérés. Aucun comportement agressif, de la part d'un adulte, vis à vis d'un jeune arbitre ou d'un jeune lutteur n'est accepté.

RÈGLEMENT TECHNIQUE

1. SÉCURITÉ DES PRATIQUANTS

2.1 Actions interdites

Les coups, les torsions d'articulation, les saisies de la tête seule à 2 bras, les actions sur les doigts, les cheveux, les étranglements, toute action sur la figure, toute action jugée dangereuse pour l'intégrité de l'enfant et notamment sur la colonne vertébrale.

2.2 Techniques interdites

- Les « projections en souplesse »
- Les « arrachés du sol » : le lutteur arrache son adversaire du sol, décolle ses appuis pour le projeter sur le dos.
- La « double clef de tête »
- La « cuisse à rebours », défenseur à plat ventre

Une grande vigilance est requise en ce qui concerne :

- La position du « pont » qui doit être une situation passagère avec aucune poussée vers l'avant de l'attaquant.
- Toutes les clefs verrouillées en lutte au sol. Exemples : clé de tête verrouillée dite « clé allemande » (fig.1) et « clé de tronc » (fig.2)



fig.1



fig.2

En cas d'action ou de technique interdite réalisées involontairement, le combat est arrêté et un avertissement verbal est prononcé. En cas de récurrence, un avertissement avec 1 point pour l'adversaire est prononcé (cf. chapitre 2.2).

2. PRINCIPALES CARACTÉRISTIQUES

	Age au cours de la saison*	Mixité**	Durée combat***	Arbitrage	Cat. de poids Compétitions
Poussin B U9	9 ans au max.	Oui	2 mn	Jeune arbitre + Secrétaire	Poules de 4 (/poids de corps) Tournoi nordique
Poussin C U11	11 ans au max.	Oui	2 mn		
Benjamin U13	13 ans au max.	Non	3 mn		

* Cf. règlement des compétitions individuelles en vigueur

** Filles et garçons peuvent lutter ensemble *** Rencontres individuelles

3. RÈGLES D'ARBITRAGE

3.1 Cotation des actions

ACTION	Avec mise en danger	Sans mise en danger
Départ debout	3 points	1 point
Départ au sol	2 points (si maintenue 2 secondes)	1 point

3 POINTS

Technique de lutte amorcée debout, contrôlée avec mise en danger directe de l'adversaire (le lutteur attaqué doit être debout au départ de l'action).

2 POINTS

Mise en danger amorcée au sol et maintenue 2 secondes.

1 POINT

- Toute action amorcée debout, qui amène l'adversaire au sol sans le mettre en danger et suivi dans la continuité par un contrôle arrière.
- Toute action réalisée debout et contrôlée (projection) jusqu'au sol, n'aboutissant ni à une mise en danger, ni à un contrôle arrière.
- Passage arrière (attaque ou contre attaque) ou surpassé au sol sans mise en danger maintenue.

Définitions

Action départ lutte debout	Action engagée lorsque le lutteur attaqué est sur ses deux pieds au départ de l'action.
Action départ lutte au sol	Action amorcée sur un adversaire qui a au moins un genou au sol.
Le tombé	C'est le contact simultané des 2 omoplates au sol pendant 2 secondes.
Mise en danger	C'est l'orientation du dos vers le tapis : <ul style="list-style-type: none">- allongé, la ligne des omoplates forme avec le tapis un angle < 90°- assis bras tendus, le dos forme avec le tapis un angle < 45°- assis un coude en contact avec le tapis
Amené au sol contrôlé	Action qui consiste à faire chuter son adversaire sans le lâcher avec au moins trois appuis au sol autres que les pieds (2 genoux + 1 main ou 2 mains + 1 genou).
Contrôle arrière	Le lutteur attaqué se retrouve à plat ventre ou en position quadrupédique, le lutteur attaquant est situé derrière la ligne d'épaules du lutteur attaqué et le contrôle (un bras à la taille par exemple).
Surpassé	le lutteur dominé, dessous, retourne la situation à son avantage en mettant son adversaire en position de mise en danger ou en accédant au contrôle arrière.

3.2 Avertissement

L'avertissement est toujours accompagné d'un point pour l'adversaire (1 point) et est attribué :

- Pour non combativité flagrante (toujours précédé d'un avertissement verbal).
- En cas de récurrence d'action ou de technique interdite.
- Pour conduite antisportive.

Au 3ème avertissement, la disqualification est prononcée.

Remarque : pour tout comportement antisportif du lutteur (coup volontaire, ...), une sanction d'exclusion de la compétition pourra être prononcée sans attribution d'avertissement.

3.3 Déroulement du combat

3.3.1 Éléments favorisant une lutte active

- L'attaquant ne doit pas être pénalisé sauf s'il est contré.
- Dans le cas d'une technique « loupée » engagée debout et se terminant au sol, la lutte se poursuit mais aucune notation n'est attribuée.
- Lorsque la lutte stagne au sol, sans « mise en danger », le combat est interrompu et reprend au centre du tapis debout.

3.3.2 Arrêt et continuation du combat

Le combat est arrêté et reprend debout dans les cas suivants :

- Debout, l'arbitre siffle dès qu'un des 2 lutteurs met un pied entier à l'extérieur de la surface de combat. Si une action est engagée en partant de l'intérieur, elle est cotée.
- A genoux, la lutte est interrompue dès qu'une main du lutteur attaqué est entièrement à l'extérieur de la surface de combat.
- Sur le dos ou à plat ventre, le combat est interrompu dès qu'une épaule du lutteur attaqué est à l'extérieur de la surface de combat (la tête du lutteur attaqué peut être à l'extérieur de la surface de combat).
- Sur retour à plat ventre ou position quadrupédique du lutteur ayant été mis en danger pendant 2 secondes (action à deux points), la lutte est arrêtée et reprend debout.

3.4 Résultat du combat

- Le combat peut être gagné avant la fin du temps réglementaire dans les cas suivants :
 - **par tombé** : lorsqu'il y a contact simultané des 2 omoplates au sol pendant 2 secondes ;
 - **par supériorité technique** : lorsqu'il y a 10 points d'écart ;
 - **disqualification** : si 3 avertissement sont prononcés ou pour comportement antisportif ;
 - **abandon** : si le lutteur demande de ne pas continuer le combat ou, dans le cas d'une position de mise en danger, lorsqu'il fait un signe ou pousse un cri qui peut-être interprété comme une demande d'arrêt ;
 - **forfait** : lorsque le lutteur ne se présente pas sur le tapis après un troisième appel.
- A la fin du temps réglementaire, est déclaré vainqueur aux points, le lutteur qui totalise le plus grand nombre de points techniques.
- **En cas d'égalité de points techniques il y a match nul.**

4. DÉROULEMENT DES COMPÉTITIONS ET DES RENCONTRES

4.1 Corps d'arbitrage

4.1.1 Organisation

- Un jeune arbitre qui dirige le combat et cote les prises.
- Un secrétaire qui note sur le bulletin de pointage (cf. annexe) la cotation des prises. Le secrétaire peut également gérer le chronomètre et le tableau de marque.

Chaque corps d'arbitrage doit être encadré par un adulte compétent dans le domaine de l'arbitrage qui doit accompagner le jeune arbitre et s'assurer du bon déroulement des combats.

4.1.2 Gestes et vocabulaire cf. tableau en annexe 1

4.2 Tenue du lutteur

Elle est composée d'un cuissard ou d'un short noir et d'un T-shirt moulant avec épaules de couleur (tenue maîtres), chaussures de lutte, « manchette » rouge ou bleue à la cheville.



Tenues non autorisées



Tenues autorisées

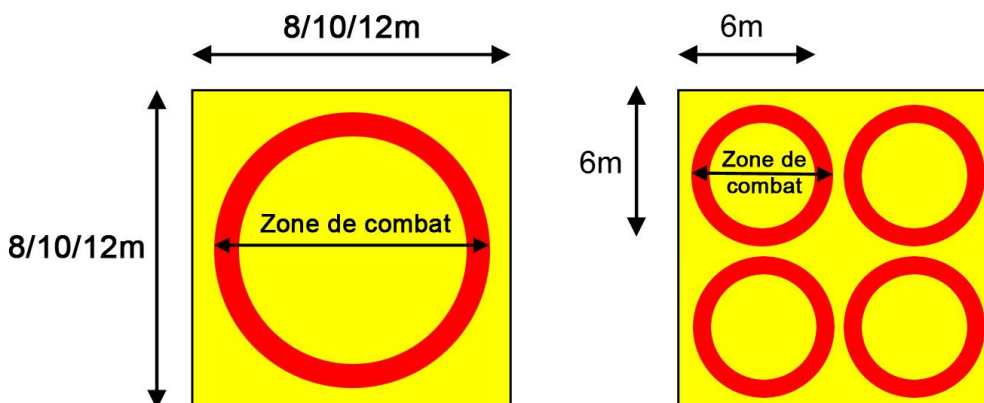
4.3 Entraîneur

L'entraîneur ne doit pas entrer dans l'espace de compétition (tapis et abords).

4.4 Surface de combat

Le combat se déroule sur un tapis présentant toutes les caractéristiques de sécurité :

- L'épaisseur du tapis doit être de 4 cm au minimum.
- La surface du tapis doit être de 36 m² au minimum, soit le quart d'un tapis 12 x 12 m. Les combats peuvent aussi se dérouler sur un tapis de 8 x 8 m, 10 x 10 m ou 12 x 12 m.



4.5 Pesée

L'organisation et le déroulement de la pesée sont sous la responsabilité des arbitres.

Chaque lutteur doit présenter lors de la pesée sa licence FFL (format papier ou numérique) en cours de validité.

Chaque lutteur doit se peser en tenue officielle maîtrisée sans chaussure avec les ongles coupés.

4.6 Formule de compétition

4.6.1 Constitution des poules

Poule de 4 lutteurs au maximum.

Les poules sont établies selon les poids de corps les plus proches et en évitant les écarts de poids trop importants.

Le N° d'appariement dans chaque poule (N°1 à N°4) est déterminé selon le poids de corps. Le lutteur le plus léger se voit attribué le N°1 etc. En cas de poids identique, on prend en référence l'ordre alphabétique des noms.

4.6.2 Déroulement et classement au sein de la poule

Tournoi nordique : tous les lutteurs de la poule se rencontrent (cf. annexe 2).

Selon le résultat du combat, les lutteurs obtiennent les points de classement suivants :

- Victoire du combat : 2 points de classement
- Match nul : 1 point de classement
- Défaite : 0 point de classement

Le lutteur qui possède le plus de points de classement est classé avant l'autre.

En cas d'égalité de points de classement entre 2 lutteurs, le résultat de leur combat détermine le lutteur classé avant l'autre. S'ils ont fait match nul, ils sont classés ex-æquo.

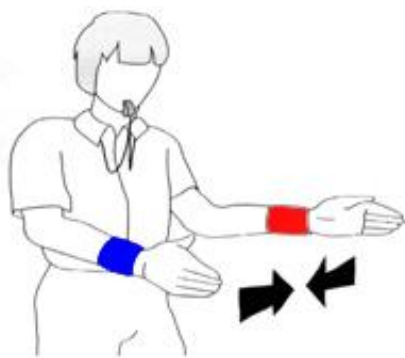
En cas d'égalité de points de classement entre plus de 2 lutteurs, ils sont classés ex-æquo.

4.7 Médical

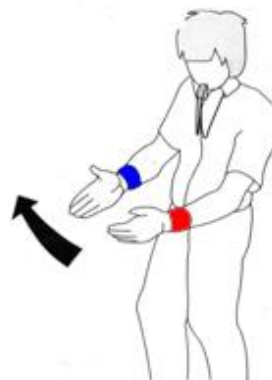
Article 13 du règlement médical FFLDA en vigueur :

« La présence d'un médecin est souhaitable lors de toute compétition. Pour les compétitions interclubs, départementales, régionales, interrégionales : présence obligatoire de secouristes ou de médecins. Les comités d'organisation sont responsables de l'application de ces dispositions ».

ANNEXE 1 - Gestuelle et vocabulaire de l'arbitre



« Contact »



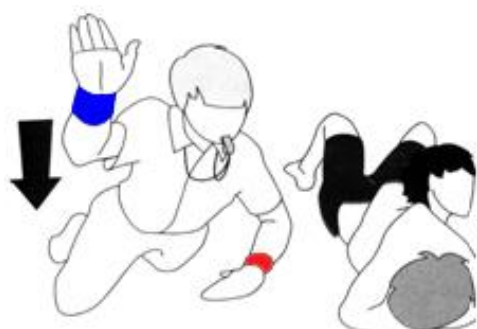
Centre (après sortie de tapis + coup de sifflet)



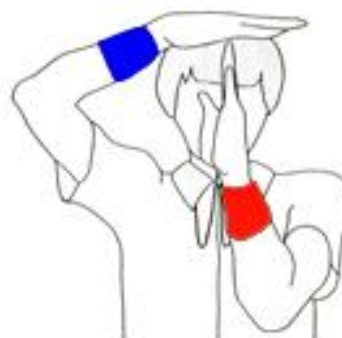
2 points bleu



Pas de point



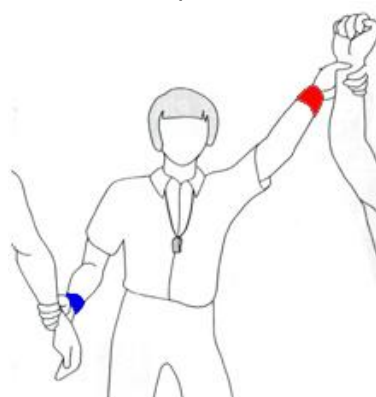
Tombé (frappe du tapis et coup de sifflet)



Temps mort



Avertissement bleu, 1 point rouge



Rouge vainqueur

ANNEXE 2 - Bulletin de pointage

CATÉGORIE D'AGE

POULE

CLT*	N°	NOM Prénom club	PT CLT*	Poids

3 lutteurs => Tour 1 : 1-2 / Tour 2 : 3-1 / Tour 3 : 2-3

4 lutteurs => Tour 1 : 1-2, 3-4 / Tour 2 : 1-3, 2-4 / Tour 3 : 1-4, 2-3

TOUR	LUTTEUR ROUGE (Nom prénom club)			LUTTEUR BLEU (Nom prénom club)		
			Pt Clt*			Pt Clt*
	Point technique	Total		Point technique	Total	
1			Pt Clt			Pt Clt
	Point technique	Total		Point technique	Total	

TOUR	LUTTEUR ROUGE (Nom prénom club)			LUTTEUR BLEU (Nom prénom club)		
			Pt Clt			Pt Clt
	Point technique	Total		Point technique	Total	
2			Pt Clt			Pt Clt
	Point technique	Total		Point technique	Total	

TOUR	LUTTEUR ROUGE (Nom prénom club)			LUTTEUR BLEU (Nom prénom club)		
			Pt Clt			Pt Clt
	Point technique	Total		Point technique	Total	
3			Pt Clt			Pt Clt
	Point technique	Total		Point technique	Total	

*POINT DE CLASSEMENT : 2 points = victoire - 1 point = match nul - 0 point = défaite

CRITÈRES DE CLASSEMENT : celui qui a le plus de point de classement est classé avant l'autre.

- Si égalité de point de classement entre 2 lutteurs, leur combat entre eux définit le lutteur classé avant l'autre. S'ils ont fait match nul, ils sont classés ex-æquo.
- Si égalité de point de classement entre plus de 2 lutteurs, ils sont classés ex-æquo.