



# Livret de lutte

# Lutte & Forme

Montceau - Bourgogne



Complexe sportif du Pouloux, Montceau-les-Mines,  
Bois-du-Verne, Rue de la Tagnière  
Site web : <https://lutteetforme-montceau-bourgogne.com>

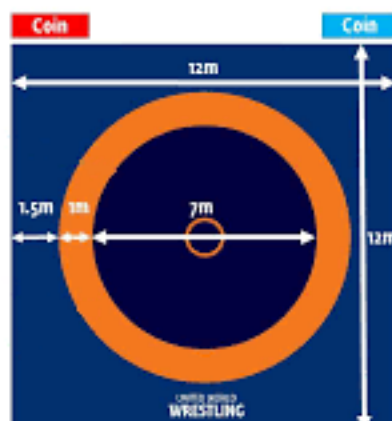


# Qu'est-ce que la lutte ?

- On distingue trois styles de lutte différents. La lutte libre et féminine où les attaques et les saisies se font sur tout le corps, et la lutte gréco-romaine, au-dessus de la ceinture seulement.
- La lutte a pour finalité le maintien des deux épaules de l'adversaire plaquées au tapis : c'est le tombé.
- Si le tombé ne survient pas avant la fin du temps réglementaire, le lutteur ayant marqué le plus de points remporte le combat.
- La règle d'or : il est interdit de faire mal.
- Il y a aussi la lutte de plage, appelée « beach wrestling ».



- La lutte se pratique sur un tapis de 12 × 12 mètres avec une surface de combat de 7 mètres de diamètre et d'une épaisseur de 6 centimètres. Pour les U9 et U11 uniquement, le tapis est plus petit : 6 × 6 mètres.



## Catégories d'âge et de poids :

Catégorie d'âge	Catégorie de poids	Mixité / style	Temps
U9	Poule de 4 au poids de corps	Mixte	2 minutes
U11	Poule de 4 au poids de corps	Mixte	2 minutes
U13	Poule de 4 au poids de corps	Non mixte	3 minutes
U15	(29) 33 - 36 - 39 - 42 - 46 - 50 - 54 - 58 - 62 - 66	Féminine	2 × 2 minutes
	(34) 38 - 41 - 44 - 48 - 52 - 57 - 62 - 68 - 75 - 85	Libre - Gréco	
U17	(36) 40 - 43 - 46 - 49 - 53 - 57 - 61 - 65 - 69 - 73	Féminine	2 × 2 minutes
	(41) 45 - 48 - 51 - 55 - 60 - 65 - 71 - 80 - 92 - 110	Libre - Gréco	
U20	50 - 53 - 55 - 57 - 59 - 62 - 65 - 68 - 72 - 76	Féminine	2 × 3 minutes
U23	57 - 61 - 65 - 70 - 74 - 79 - 86 - 92 - 97 - 125	Libre	
Seniors	55 - 60 - 63 - 67 - 72 - 77 - 82 - 87 - 97 - 130	Gréco	

# Les compétitions :

- Au début de chaque compétition, les lutteurs sont pesés et les catégories constituées selon l'âge, le poids et le sexe. Ils doivent présenter leur licence.
- Les lutteurs doivent se présenter à l'appel de leur nom sur le tapis, les ongles coupés, les cheveux attachés et sans bijoux. Les U9 et U11 luttent en tenue de maîtrise. À partir de U13, la maillots de lutte est obligatoire, ainsi que les chaussures de lutte.



Tenue de maîtrise



Maillots de lutte



Chaussure de lutte

- Chaque prise est cotée selon le tableau ci-dessous (en U9 - U11 - U13). Une différence d'au moins 10 points en lutte libre et féminine, et de 8 points en lutte gréco-romaine, entraîne la fin du combat.

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

- Certaines techniques de lutte sont interdites pour les moins de 15 ans (arrachés du sol, double clé de tête, clé allemande, projections en souplesse, cuisse à rebours à plat ventre, clé de tronc, ...).

## Les maîtrises de lutte :

- Elles définissent le niveau technique du pratiquant
- Jaune – Orange – Verte – Bleue – Marron – Noire
- Passage de la maîtrise jaune, orange ou verte avec l'entraîneur diplômé du club
- Passage de la maîtrise bleue, marron ou noire avec le CTS régional
- Un an minimum entre chaque nouvelle maîtrise

## Entraînements :

Âge	Séance(s)
Baby-lutte (2 ans ½ à 4 ans)	Jeudi : 17h45 à 18h45
Lutte jeune (4 à 7 ans)	Mercredi : 16h30 à 17h30
Lutte jeune et ados (8 ans à 18 ans)	Lundi : 18h15 à 19h30 Mercredi : 17h45 à 19h30
Seniors	Jeudi : 19h30 à 21h00

## Antennes (6 – 11 ans) :

- Rives du Plessis (école Jacques-Prévert) : Lundi 16h45 - 17h45
- Génelard (école du Bourg) : Mardi 16h15 - 17h15
- Saint-Bérain (école du Bourg) : Jeudi 16h15 - 17h15
- Palinges (école du Bourg) : Vendredi 16h30 - 17h30

## Le club :

- Complexe sportif du Pouloux, Bois-du-Verne : Baby-lutte, lutte, grappling, wrestling training, renforcement musculaire, sport santé



- Entraîneurs : - Salah YACOUBI - Sébastien RODRIGUES  
- Romain BONNETAIN - Joël COFFARD
- Arbitres : - Joël COFFARD - Adrien CASTELOA  
- Maxime CASTELOA
- Président : - José TEIXEIRA

# Lutte & Forme Montceau-Bourgogne

