



# **LUTTE**

# **« JEUNES »**

**POUSSIN B**  
**POUSSIN C**  
**BENJAMIN**

## **Règlement technique des compétitions**

---

## OBJECTIFS RECHERCHÉS

---

- **L'objectif premier reste la mise en place d'un règlement simplifié de LUTTE qui ne dénature pas l'activité mais la rend accessible et facilement compréhensible pour les jeunes lutteurs et leurs parents.**
- **Fidéliser le jeune lutteur à l'activité LUTTE par des rencontres régulières en complément d'un enseignement centré sur les maîtrises.**
- **Favoriser la formation du « jeune arbitre »**
- **La lutte « JEUNES » est un style de lutte qui doit être :**
  - ✓ Séduisant et sécurisant pour les enfants et parents
  - ✓ Facilement accessible aux débutants.
  - ✓ Ecartant les gestes pouvant présenter un danger.
  - ✓ Aisément arbitrable.
  - ✓ Compréhensible par le spectateur.
- **La Lutte « JEUNES » s'adresse aux catégories d'âge :**
  - ✓ Poussins B
  - ✓ Poussin C
  - ✓ Benjamins.
- **La lutte « JEUNES » se pratiquera à l'occasion de toutes les rencontres et championnats, individuels et par équipes, qui concernent les poussins et poussines B et C, les benjamins et benjamines.**

# REGLEMENTS DES COMPETITIONS INDIVIDUELLES

## 1. But du combat de la « Lutte Jeunes »

De la position debout, renverser et maintenir **son adversaire sur le dos pendant deux secondes** : c'est le " **Tombé** " (contact des omoplates au tapis).

## 2. Durée du combat

Temps continu.

Cas particulier d'arrêt du chronomètre à la demande de l'arbitre (blessure...)

- Rencontres ou championnats individuels :  
Poussins : 2 minutes – Benjamins : 3 minutes
- Championnat par équipes : Poussins et Benjamins : 2 minutes 30 secondes

## 3. Catégories d'âge et de poids

Poussin B	Poussin C	Benjamin
Pesée au poids de corps et constitution de poules de 4 lutteurs.		24, 27, 30, 33, 36, 40, 44, 49, 54, 60, 66, 73, 81 kg

## 4. Interdictions

### 4.1 Interdictions générales

Les coups, toutes les torsions d'articulation, Les saisies de la tête seule à 2 bras, 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.

Le combat est arrêté en cas d'action interdite. Un avertissement verbal est prononcé. En cas de récidive, un avertissement (1 point pour l'adversaire) sera prononcé.

### 4.2 Techniques interdites

- Les projections en souplesse.  
*Seules les projections en souplesse sont interdites dans la lutte debout. La forme de corps bascule est autorisée dans la lutte debout.*
- Les arrachés au sol.  
*Ce sont des actions qui démarrent au sol. Le lutteur arrache son adversaire du sol, décolle ses appuis pour le projeter sur le dos.*
- La double clef de tête.
- Toutes les clefs verrouillées en lutte au sol ou debout pour les **poussins B et C uniquement** en référence aux maîtrises: CTT n°11 et n°20. (Autorisées pour les benjamins et dans le cadre de la coupe nationale par équipes FFL/UNSS)

- La « cuisse à rebours », défenseur à plat ventre.  
*Cette action peut être très dangereuse et nécessite une grande vigilance avec les enfants.*

Le combat est arrêté en cas de technique interdite. Un avertissement sera prononcé et un point sera attribué à l'adversaire.

**A propos du pont :** une grande vigilance est requise quand à la position du « pont » (situation passagère, aucune poussée vers l'avant de l'attaquant...)

## 4. Arbitrage

### 4.1 Jury

Un arbitre qui dirige le combat et cote les prises.

Un secrétaire qui note la cotation des prises, sur la feuille de match et chronomètre.

### 4.2 Tenue

Tenue réglementaire à tous les niveaux : cuissard noir et tee-shirt moulant avec épaules de couleur (tenue officielle d'entraînement FFL), chaussures de lutte, manchette de couleur rouge ou bleu à la cheville.

Pour les scolaires, non licenciés à la FFL : idem ou cuissard noir et tee-shirt de l'AS (ou tee-shirt blanc), pieds nus, manchette de couleur rouge ou bleu à la cheville.

## 5. Surface de combat

Le combat se déroule sur un tapis présentant toutes les caractéristiques de sécurité. Le tapis est de 36 m<sup>2</sup>, soit le quart du tapis 12x12 (tapis lutte collège).

La limite de la surface de combat, cercle rouge, n'est pas une zone de passivité.

## 6. Cotation des techniques

Elle découle de la finalité du combat : le « tombé »

- Le tombé, c'est le contact simultané des 2 omoplates au sol pendant 2 seconde
- La mise en danger, c'est l'orientation du dos vers le tapis :
  - 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
- L'amené au sol contrôlé, c'est l'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)
- Le 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)

- La lutte debout : le lutteur attaqué est debout (sur ses deux pieds) au départ de l'action.
- La lutte au sol : le lutteur attaqué possède au moins un genou au sol au moment du déclenchement de l'action.
  - ✓ 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 ou surpassé au sol sans mise en danger maintenue.

Comme dans la lutte olympique, le passage arrière seul (sur une attaque aux jambes de l'adversaire, par exemple) est systématiquement côté 1 point.

#### Tableau de cotation des actions et des techniques

Techniques	Avec mise en danger	Avec contrôle Arrière
Debout	3 points	1 point
Sol	2 points (si maintenue 2'')	1 point

#### 7. Avertissement

**L'avertissement** est toujours accompagné **d'un point pour l'adversaire** (1 point).

Il est attribué :

- Pour non combativité flagrante (point d'activité toujours précédé d'un avertissement verbal).
- En cas de non respect des interdits généraux et techniques.

- Pour conduite antisportive.

L'élimination se fait au 3ème avertissement.

Pour tout comportement antisportif du lutteur, une sanction d'exclusion de la compétition pourra être prononcée.

## 8. Cotation des types de victoires

\*V= Vainqueur, P= Perdant

V*	P*	Type de victoire
4	0	- Tombé – Forfait – Abandon - Blessure - Disqualification - Supériorité technique – Différence de 10 point ou 2 techniques à 3 points et le perdant n'a marqué aucun point technique
4	1	- Supériorité technique – Différence de 10 point ou 2 techniques à 3 points et le perdant a marqué au moins 1 point technique
3	0	- Différence de moins de 10 points ou 2 techniques et le perdant n'a marqué aucun point technique - Victoire par décision arbitrale (championnats individuels benjamin)
3	1	- Le perdant a marqué au moins 1 point technique

## 8. Déroulement du combat

### 8.1 Éléments favorisant une lutte active

- Sur une technique " loupée " où le lutteur attaquant se retrouve dessous sans contrôle et sans action du lutteur attaqué, **la lutte continue mais aucun point n'est attribué.**
- **Si la lutte stagne au sol**, le combat est interrompu et reprend au centre du tapis debout.

### 8.2 Arrêt et continuation du combat

Le combat sera arrêté et reprendra debout dans les cas suivants :

- **Debout**, l'arbitre siffle dès qu'un des deux lutteurs met un pied à l'extérieur du cercle rouge. Si une action était engagée en partant de l'intérieur, elle sera cotée.
- **A genoux**, la lutte est interrompue dès qu'une main du lutteur attaqué est à l'extérieur du cercle.

- **Sur le dos ou à plat ventre**, le combat est interrompu dès qu'une épaule du lutteur attaqué est à l'extérieur du cercle rouge.  
La tête du lutteur attaqué peut être à l'extérieur de la limite rouge.

### 8.3 Gain du combat

- **Le combat s'arrête :**
  - Victoire par " tombé "
  - Victoire par "supériorité technique" (quand la différence entre les lutteurs est de 10 points) ou qu'un lutteur réalise 2 techniques à 3 points. Dans ce cas, le match sera interrompu dès que le lutteur dominé sera sorti de la position de mise en danger, la possibilité de parvenir au tombé sera laissée au lutteur attaquant jusqu'à la fin de l'action.
  - A la fin du temps réglementaire.
  - Sur disqualification
- **Est déclaré vainqueur aux points** le lutteur qui totalise le plus grand nombre de points techniques.

En cas d'égalité de points à la fin du temps réglementaire, la victoire sera attribuée :

- Au lutteur ayant le mois d'avertissement.
- Au lutteur qui a réalisé la technique la mieux cotée
- Si l'égalité subsiste, au lutteur qui a réalisé la dernière action cotée.
- En cas d'égalité à 0-0, une décision arbitrale déclarera vainqueur le lutteur le plus actif du combat.

(Les avertissements à 1 point pour non combativité sont là pour aider les arbitres à débloquer une situation de combat)

## 9. Déroulement de la compétition

### 9.1 Pesée – Contrôle médical

L'organisation et le déroulement de la pesée sont sous la responsabilité des arbitres. Chaque lutteur devra être contrôlé par un médecin avant d'être pesé (contrôle médical visuel).

Chaque lutteur doit présenter lors de la pesée son passeport attestant de la maîtrise exigée et sa licence FFL en cours de validité.

Chaque lutteur doit se peser en tenue officielle des maîtrises sans chaussure et avec les ongles coupés.

## 9.2 Numéro de tirage au sort et numéro d'appariement

Le numéro de tirage au sort est le numéro tiré au sort lors de la pesée par le lutteur.

Numéro d'appariement : à la fin de la pesée, les numéros tirés au sort sont reclassés du plus petit au plus grand. On attribue au plus petit numéro tiré au sort le numéro d'appariement N°1, puis le numéro d'appariement N°2 etc.

## 9.3 Formules d'appariement Poussin B, C

**Poule de 4** (cf. modèle de tableau en annexe)

Utilisation de la formule du tournoi nordique dans laquelle tous les lutteurs se rencontrent. Le classement final est établi selon les critères suivants :

Est déclaré vainqueur de la poule celui qui :

- a le plus de points de classement,
- en cas d'égalité entre 2 lutteurs, la victoire de l'un sur l'autre déterminera le classement,
- en cas d'égalité entre 3 lutteurs, les critères suivants seront retenus :

**1) entre battus par « tombé ou supériorité » :**

- a - priorité au « tombé »
- b - temps du « tombé » ou « supériorité technique »

**2) entre battus aux points :**

- a - le nombre de points techniques marqués entre eux
- b - le lutteur ayant le moins d'avertissement
- c - le lutteur ayant réalisé les actions les mieux cotées (3, 2 pt)
- d - si l'égalité subsiste, le plus léger sera déclaré vainqueur.

- Celui qui a le plus de victoires est classé premier.
- En cas d'égalité de points de classement entre 2 lutteurs, leur combat direct déterminera le lutteur classé avant l'autre.
- En cas d'égalité de points de classement entre plusieurs lutteurs, on commencera par classer le dernier du groupe des ex aequo en fonction des critères suivants jusqu'à ce qu'il ne reste plus que 2 lutteurs :
  - le moins de victoires par tombé,
  - le moins de victoires par supériorité,
  - le moins de points techniques marqués dans toute la compétition,
  - le plus de points techniques donnés dans toute la compétition,

Lorsqu'il ne reste plus que 2 lutteurs à égalité, sera classé 1er celui qui aura gagné le combat entre eux. Si l'égalité subsiste entre plus de 2 lutteurs, les lutteurs seront classés du plus léger au plus lourd.

## 9.4 Formules d'appariement Benjamin

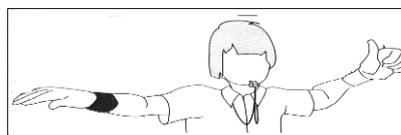
- Tournoi nordique jusqu'à 5 lutteurs
- Tableau à « double élimination » à partir de 6 lutteurs

(cf. tableaux et disposition du « Règlement des compétitions individuelles Lutte Olympique Lutte Jeunes » en vigueur.)

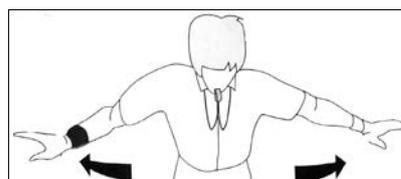
## 10. Gestes et vocabulaire de l'arbitre

Les termes sont parfois précédés de la couleur du lutteur interpellé.

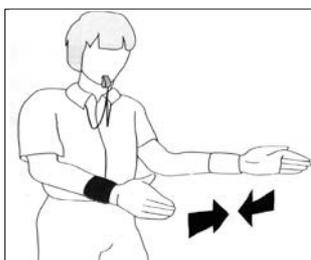
« Bleu (Rouge) Avertissement » ->



**Seul = pas de point  
Avec coup de sifflet (faute)**



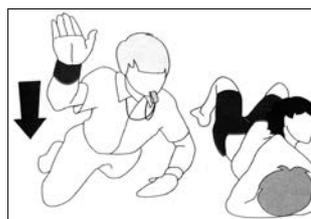
« Contact »  
« Rouge (Bleu) Action »



« Centre » - Coup de sifflet (sortie)



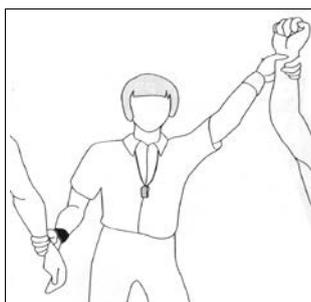
**Coup de sifflet  
et frapper le tapis**



« Temps mort »



« Rouge (Bleu) Vainqueur »



**Annexe – Organisation de la compétition individuelle POUSSINS (Poules de 4)**

**POUSSINS** **B**

**POULE** **A**

		<b>LUTTEUR ROUGE</b>		<b>Total points</b>		<b>LUTTEUR BLEU</b>		<b>Total points</b>	
<b>1e tour</b>	<b>N°1</b>	NOM Prénom Club	Pts tech.	Pts clt	<b>N°2</b>	NOM Prénom Club	Pts tech.	Pts clt	
		Pts techniques				Pts techniques			
	<b>N°3</b>	NOM Prénom Club	Pts tech.	Pts clt	<b>N°4</b>	NOM Prénom Club	Pts tech.	Pts clt	
		Pts techniques				Point technique			

		<b>LUTTEUR ROUGE</b>		<b>Total points</b>		<b>LUTTEUR BLEU</b>		<b>Total points</b>	
<b>2e tour</b>	<b>N°1</b>	NOM Prénom Club	Pts tech.	Pts clt	<b>N°3</b>	NOM Prénom Club	Pts tech.	Pts clt	
		Pts techniques				Pts techniques			
	<b>N°2</b>	NOM Prénom Club	Pts tech.	Pts clt	<b>N°4</b>	NOM Prénom Club	Pts tech.	Pts clt	
		Pts techniques				Point technique			

		<b>LUTTEUR ROUGE</b>		<b>Total points</b>		<b>LUTTEUR BLEU</b>		<b>Total points</b>	
<b>3e tour</b>	<b>N°1</b>	NOM Prénom Club	Pts tech.	Pts clt	<b>N°4</b>	NOM Prénom Club	Pts tech.	Pts clt	
		Pts techniques				Pts techniques			
	<b>N°2</b>	NOM Prénom Club	Pts tech.	Pts clt	<b>N°3</b>	NOM Prénom Club	Pts tech.	Pts clt	
		Pts techniques				Point technique			

<b>NOM Prénom - Club</b>	<b>N°1</b>	<b>N°2</b>	<b>N°3</b>	<b>N°4</b>	<b>Vict.</b>	<b>Pts clt</b>	<b>Pts tech</b>	<b>Clt</b>
<b>N°1</b>								
<b>N°2</b>								
<b>N°3</b>								
<b>N°4</b>								