

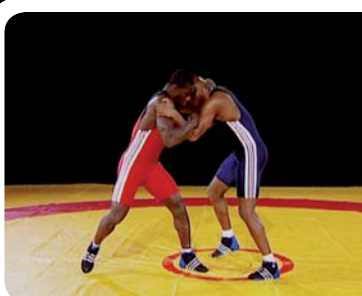
RÉFÉRENTS

1 / LA COMBINAISON TECHNICO-TACTIQUE

La combinaison technico-tactique est un enchaînement invariable de trois phases : une phase de départ, une phase de préparation et une phase technique. La technique de lutte est contextualisée par l'utilisation d'un procédé tactique à partir d'un contrôle de départ donné.



#1 _phase de départ



#2 _phase de préparation



#3 _phase technique

Ces phases sont liées les unes aux autres et composées de différents éléments selon les combinaisons :

#1



{ PHASE DE DÉPART }

- Garde
- Liaison garde - contrôle de départ
- **Contrôle de départ**

#2



{ PHASE DE PRÉPARATION }

- Préaction
- **Opportunité**

#3



{ PHASE TECHNIQUE }

- Liaison de contrôles
- **Technique de Lutte**
- Finale

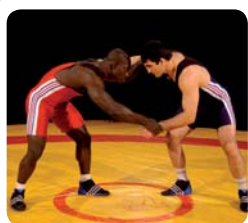
Dans la réalité du combat, cet ensemble pourra se complexifier. Le lutteur ou la lutteuse pourra en effet poursuivre sa combinaison sans interruption suite à la parade ou à l'esquive de l'adversaire.

#1 / PHASE DE DÉPART

LES GARDES

On distinguera les gardes debout et les gardes au sol. Parmi les gardes debout, on observe couramment deux distances de gardes : la garde à mi-distance et la garde au contact. On évoque souvent trois hauteurs de gardes : la garde basse, la garde moyenne et la garde haute. Ces hauteurs correspondent le plus souvent à un style ou à une école de lutte. La nature de la garde peut induire une attitude offensive (garde décalée) ou défensive (garde alignée).

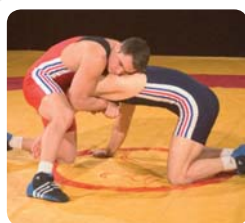
La garde face à face et la garde en contrôle arrière sont les deux principales gardes au sol. La position sur les mains et sur les genoux du défenseur ou de la défenseuse est plutôt offensive, la position à plat ventre plutôt défensive.



Garde à mi-distance



Garde au contact



Garde face-à-face



Garde en contrôle arrière

LA LIAISON GARDE – CONTRÔLE DE DÉPART

Cette liaison est une manœuvre technico-tactique pour accéder à un contrôle de départ. Elle intègre une composante tactique (traitement d'informations, prise de décision, anticipation, timing) et une composante technique (fixation, effacement des bras, qualité du déplacement, etc.). On trouvera cette liaison pour les thèmes d'attaque aux jambes et l'accès à la plupart des contrôles de départ dans la lutte au contact.



Garde



LIAISON



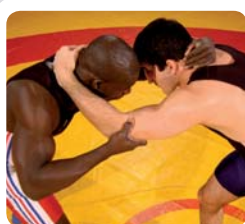
Contrôle de départ

LE CONTRÔLE DE DÉPART

Le contrôle est le mode de contact qui permet d'agir sur l'adversaire. Le contrôle de départ permet d'utiliser un procédé tactique afin d'obtenir une opportunité voulue. Généralement ensemble de saisies, il peut également n'être qu'une saisie simple voire l'absence de contact ou même, la saisie de l'adversaire (jambe tenue).



Sans contact



Bras-tête



Bras-dessous

#2 / PHASE DE PRÉPARATION

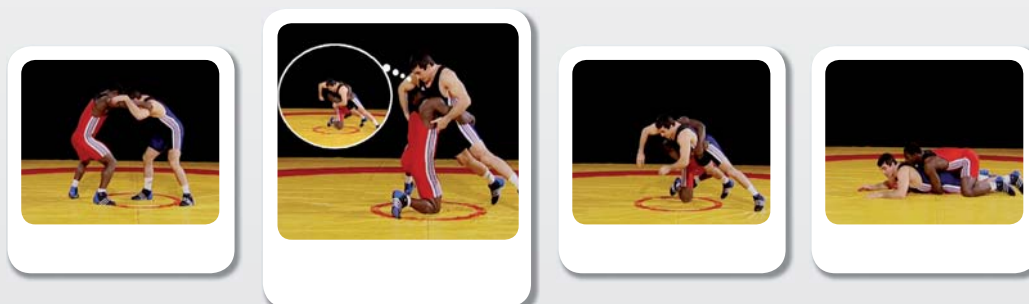
LA PRÉACTION

La préaction est le procédé tactique qui permet de créer le contexte favorable à la réalisation d'une technique de lutte: feinte d'attaque, appât, contrôle forcé, placement, déplacement, etc.



L'OPPORTUNITÉ

Il s'agit du contexte favorable pour la réalisation d'une technique de lutte. L'opportunité est le moment déclencheur de la technique. Il est nécessaire de connaître l'opportunité liée à la réalisation d'une technique pour envisager de la créer.



#3 / PHASE TECHNIQUE

LA LIAISON DE CONTRÔLES

Pour utiliser l'opportunité, l'exécution de la technique nécessite souvent une liaison du contrôle de départ au contrôle d'exécution. Profitant d'une ouverture, d'un déséquilibre, cette liaison doit être réalisée avec rapidité et timing avant que l'adversaire ne retrouve sa stabilité.



LE CONTRÔLE D'EXECUTION

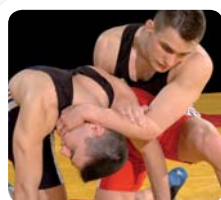
Le contrôle d'exécution, parfois identique au contrôle de départ, parfois différent, est un ensemble de saisies qui permet la réalisation d'une technique de lutte. Pour chaque contrôle, des variantes sont possibles.



Contrôle de jambes



Contrôle bras dessus



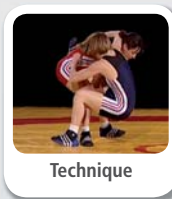
Contrôle clef de tête

LA TECHNIQUE DE LUTTE

La technique de lutte est l'association d'un contrôle d'exécution et d'une forme de corps (action de renversement ou de retournement).

Contrôle bras tête
+ HanchéContrôle ceinture
+ Décalage avantContrôle ceinture
+ Passage en pont**LA FINALE**

C'est le terme de l'exécution de la combinaison technico-tactique. En liaison avec la technique de lutte, elle se traduit par un maintien de l'adversaire en position de mise en danger ou de tombé ou par une position de contrôle arrière.



Technique



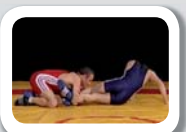
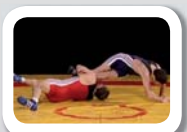
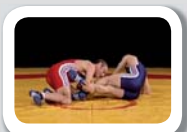
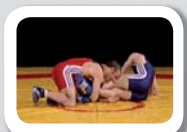
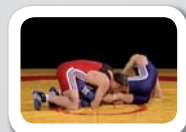
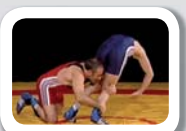
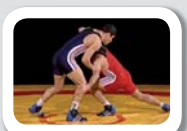
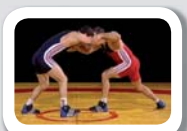
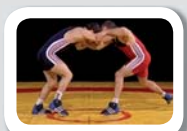
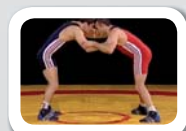
FINALE JAMBE-TÊTE



Technique

FINALE CONTRÔLE
ARRIÈRE**L'ENCHAÎNEMENT**

Après la réalisation d'une première combinaison, le lutteur ou la lutteuse se retrouve avec un nouveau contrôle de départ. Il ou elle poursuit son action, sans temps d'arrêt, par une nouvelle combinaison.



2 / LE COMPLEXE TECHNICO-TACTIQUE

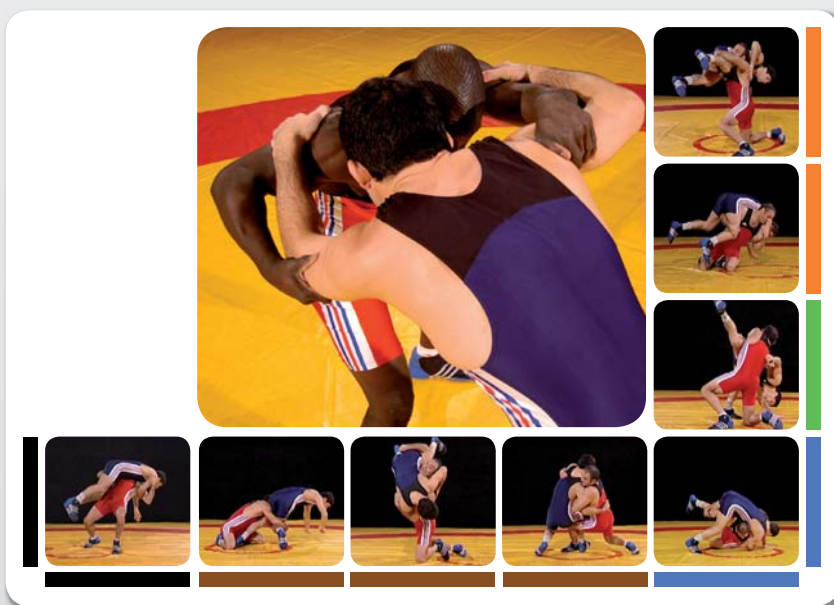
Il s'agit de l'ensemble des combinaisons possibles (on parle aussi de rayonnement ou de systématique de combinaisons) à partir d'un même contrôle de départ. On distinguera plusieurs familles de complexes technico-tactiques selon la nature des attaques.

DANS LA LUTTE DEBOUT ON DISTINGUERA:

- Les attaques directes à mi-distance
- Les attaques aux jambes
- Les attaques sur contrôle intérieur ou dessous
- Les attaques et contre attaques sur contrôle extérieur ou dessus

DANS LA LUTTE AU SOL ON DISTINGUERA :

- Les attaques et contre attaques devant l'adversaire ou dessous
- Les attaques sur bras ou tête
- Les attaques ceinture / jambe sur jambe
- Les attaques bras sur jambes



Complexe technico-tactique Aisselle-Coude dans les Attaques directes à mi-distance en Lutte Libre et Féminine.

3 / LA DÉFENSE

LA PARADE

La parade est une action de défense (déplacement, dégagement, etc.) réalisée lors de l'exécution d'une technique pour empêcher sa réalisation. Elle peut permettre le déploiement d'une contre attaque.



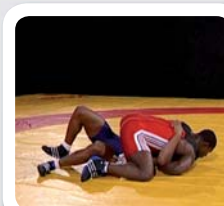
L'ESQUIVE

L'esquive est une action de dégagement qui permet d'éviter l'attaque, l'accès au contrôle (de départ ou d'exécution) à l'adversaire. Elle peut permettre le déploiement d'une contre attaque.



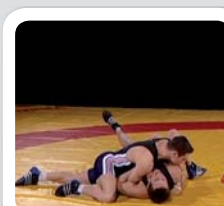
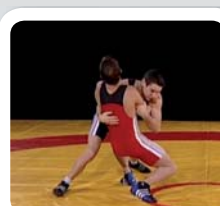
LA CONTRE-ATTAQUE

La contre-attaque est une combinaison technico-tactique construite à partir de l'attaque de l'adversaire ou réalisée par un lutteur ou une lutteuse dominée(e) au sol (contrôle arrière de l'adversaire).



LE CONTRE

Le contre est une action permettant de bloquer l'attaquant pendant la réalisation de sa technique et de reprendre une position de supériorité.



4 / LES FORMES DE CORPS

Les actions de lutte réalisées pour renverser ou retourner l'adversaire utilisent un système de forces qui agissent autour d'un centre ou d'un axe de rotation. Plusieurs actions fondamentales de lutte peuvent ainsi être caractérisées par le système de forces utilisé (nature, direction et sens des forces appliquées) et par le centre ou l'axe de rotation autour duquel sera produit le déséquilibre. Le sens précisé correspond toujours au sens de l'action principale réalisée par l'attaquant(e).

Ces actions fondamentales biomécaniques sont nommées formes de corps et peuvent être regroupées en familles suivant leurs caractéristiques générales.

#1 / LES FORMES DE CORPS DEBOUT

A - LES DÉCALAGES

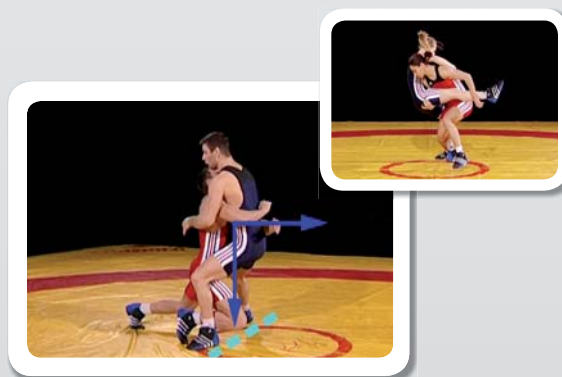
Ces actions de renversement se caractérisent par :

- Une action de tassement exercée au niveau du contrôle et résultant souvent d'une utilisation du poids de corps. Cette action permet de créer un point de fixation.
- Une action vers l'avant, le côté, en rotation, en arrière ou orientée dans le sens du déséquilibre recherché.
- Le point de fixation se trouve au sol au niveau d'un ou des deux pieds de l'adversaire.
- Le point de fixation est souvent renforcé par un barrage ou un crochet en lutte libre.

On distinguera 4 types de décalages :

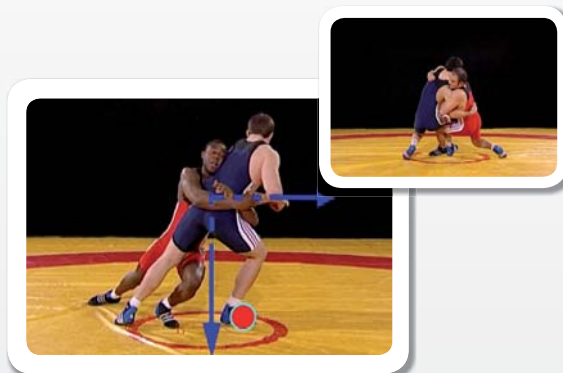
LE DÉCALAGE AVANT

Action vers l'avant obtenue par l'attaquant(e) avec une poussée devant soi exercée au niveau du contrôle.



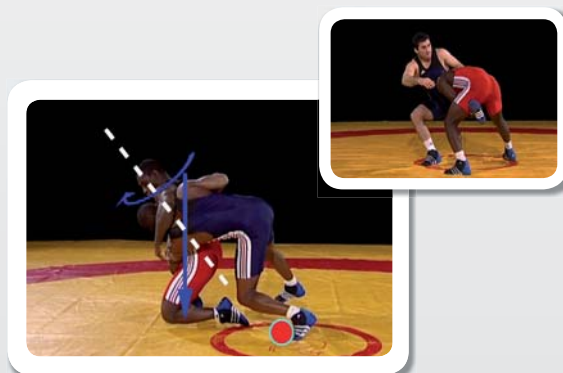
LE DÉCALAGE LATÉRAL

Action exercée latéralement par l'attaquant(e) dans la direction d'une ligne passant par ses deux pieds ou ses deux épaules.



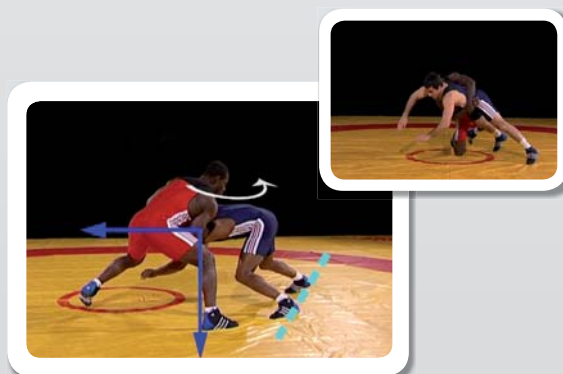
LE DÉCALAGE EN ROTATION

Action en rotation exercée par l'attaquant(e) autour de son axe longitudinal.



L'AMENÉ À TERRE

Action orientée vers l'arrière (vers soi) obtenue par une action de traction ou tirade exercée au niveau du contrôle. Cette action de l'attaquant(e) est accompagnée d'un effacement latéral.



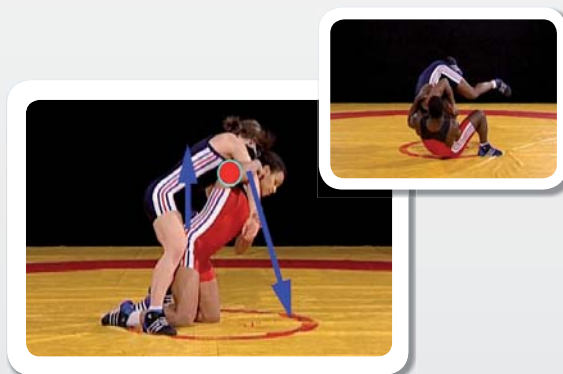
B - LES PROJECTIONS

Ces actions de renversement se caractérisent d'une manière générale par un couple de forces exercées autour d'un centre de rotation aérien.

On distinguera 4 types de décalages :

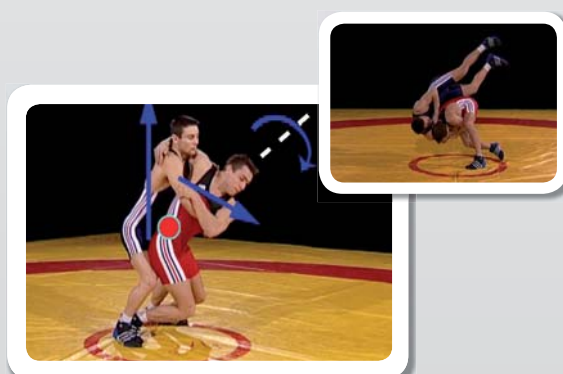
LE PASSAGE DESSOUS / Projection par-dessus l'épaule

- Une action principale orientée vers le bas et l'avant ou l'arrière, obtenue par un effacement sous le centre de gravité du défenseur ou de la défenseuse et l'action exercée au niveau du contrôle.
- Une action complémentaire vers le haut dans le but d'accentuer la rotation et exercée en arrière du centre de rotation.
- Le centre de rotation principal est l'épaule de l'attaquant(e).



LE HANCHÉ / Projection autour de la hanche

- Une action orientée vers le haut obtenue par l'extension des jambes et la poussée (percussion) du bassin.
- Une action orientée vers l'avant et le bas, obtenue par la flexion du buste et l'action des bras exercée au niveau du contrôle.
- Une action en rotation exercée par l'attaquant(e) autour de son axe longitudinal et appliquée au niveau du contrôle.
- Le centre de rotation principal est la hanche de l'attaquant(e).



LA BASCULE / Projection avant en arraché bascule

- Une première action orientée vers le haut obtenue par l'extension des jambes, le placement du dos et/ou l'action exercée au niveau du contrôle et classiquement nommée « arraché ». Une fois les pieds décollés du sol, un couple de forces, combiné ou enchaîné à l'arraché, va produire un mouvement de bascule.
- Une action orientée latéralement ou vers l'arrière et vers le haut exercée au niveau du contrôle.
- Une action orientée vers le bas et l'avant ou le côté combinant une poussée (ou levier) et le poids du corps (effacement d'une jambe).
- Le centre de rotation se situe généralement sur la poitrine de l'attaquant(e).



LA SOUPLESSE / Projection par-dessus le ventre

- Une action orientée vers le haut obtenue par l'extension des jambes et la poussée (percussion) du bassin.
- Une action orientée vers l'arrière et le bas obtenue par l'extension dorsale et exercée au niveau du contrôle.
- Une action en rotation exercée par l'attaquant(e) autour de son axe longitudinal et l'effacement d'une jambe. Elle est appliquée au niveau du contrôle.
- Le centre de rotation principal est le ventre de l'attaquant(e).



C - LES PARTICULARITÉS DE LA LUTTE LIBRE ET FÉMININE

En lutte libre et féminine, des actions sur les jambes viendront souvent compléter l'attaque. On précisera la nature de ces actions :

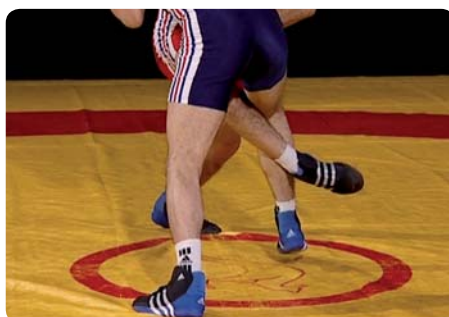
BARRAGE

Jambe, pied ou bras placé(e) derrière, devant ou à côté de la jambe de l'adversaire et favorisant la fixation de l'appui au sol.



CROCHET

Jambe placée autour du pied ou de la jambe de l'adversaire. Il favorise souvent la fixation du pied du défenseur ou de la défenseuse (comme le barrage) mais permet également d'agir sur la partie du corps crochétée (il fait dans ce cas partie du contrôle).



CHASSÉ, BALAYAGE

Action en mouvement avec le pied sur le pied ou la jambe de l'adversaire (balayage) ou avec la jambe sur la jambe de l'adversaire (chassé) qui accentue le couple de forces utilisé autour du centre de rotation.



#2 / LES FORMES DE CORPS AU SOL

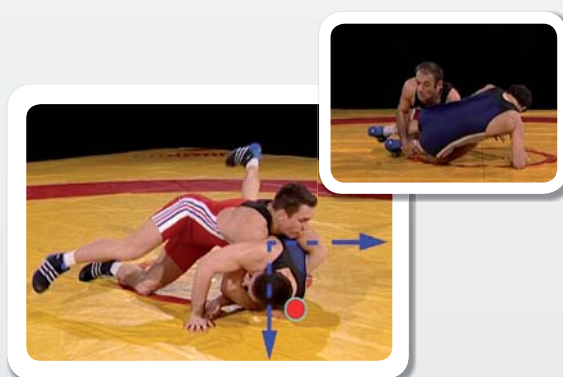
A - LES RETOURNEMENTS

Les retournements se caractérisent par un système de forces exercées autour d'un point de fixation au sol.

LE RETOURNEMENT AVANT

Cette forme de corps se caractérise par :

- Une action de tassement exercée au niveau du contrôle pour créer un point de fixation qui peut être une épaule, le bassin, l'axe épaule-bassin.
- Une action exercée vers l'avant (devant soi) obtenue par la poussée des jambes et transmise par la poitrine.



LE RETOURNEMENT EN ROTATION

Cette forme de corps se caractérise soit par :

- Une action de tassement, de levier, exercée vers le bas, souvent obtenue avec l'utilisation du poids du corps et permettant de créer un point de fixation au niveau d'une épaule, du bassin, d'un genou de l'adversaire.
- Une action en rotation par déplacement des appuis autour du point de fixation.

soit par :

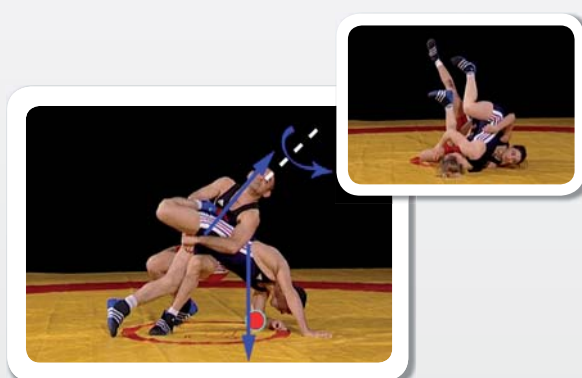
- Une action d'effacement du bassin et d'inversion des appuis au sol exercée vers le bas, et permettant de créer un point de fixation au niveau d'une épaule, du bassin, d'un genou (vissage).
- Une rotation autour de l'axe longitudinal exercée au niveau du contrôle autour de l'appui fixé (dévissage).



LE RETOURNEMENT ARRIÈRE

Cette forme de corps se caractérise par :

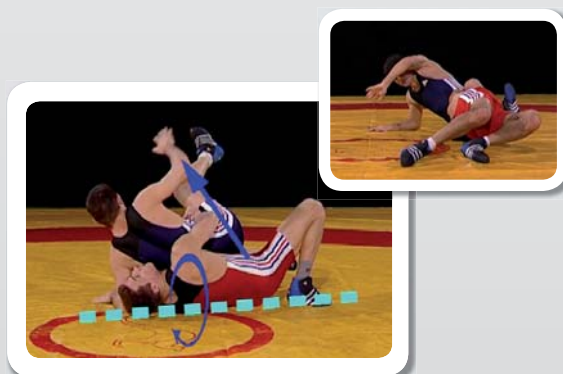
- Une action de tassement obtenue par l'action de levier exercée au niveau du contrôle et favorisée par le placement des appuis sous le défenseur ou la défenseuse. Cette action permet de créer un point de fixation qui peut être une main, une épaule, le bassin.
- Une action vers l'arrière et le haut obtenue par la poussée des jambes, une extension dorsale et l'action exercée au niveau du contrôle.
- Une action en rotation orientée vers le défenseur ou la défenseuse et qui permet le retournement autour de l'appui fixé.



LE PASSAGE EN PONT

Cette forme de corps se caractérise principalement par :

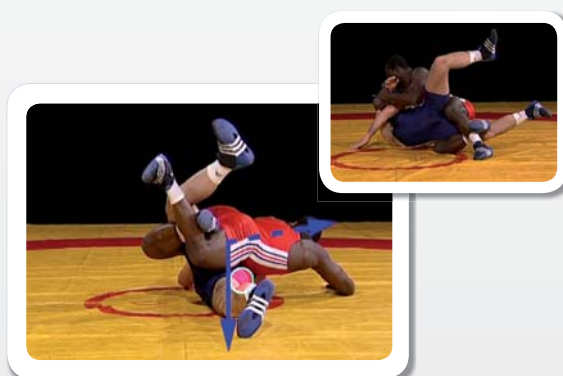
- Une action en rotation (vrille) exercée au niveau du contrôle, engagée par un passage sous le défenseur ou la défenseuse et une extension dorsale. La rotation est réalisée autour d'un axe qui passe par l'appui avant au sol qui peut être la tête de l'attaquant(e) ou l'appui du défenseur ou de la défenseuse (main, coude, épaule, genou) et par les pieds de l'attaquant(e).
- Solidarisé avec l'attaquant(e) au niveau du contrôle, le défenseur ou la défenseuse tourne autour du même axe.



LE CAMBRÉ

Cette forme de corps se caractérise par :

- Une action exercée vers le bas obtenue par l'utilisation du poids du corps et le levier produit par le crochet et l'extension dorsale. Elle crée un point de fixation au niveau du bassin ou de l'épaule (crochet jambe sur bras).
- Une action latérale exercée au niveau du contrôle avec le crochet et les bras.



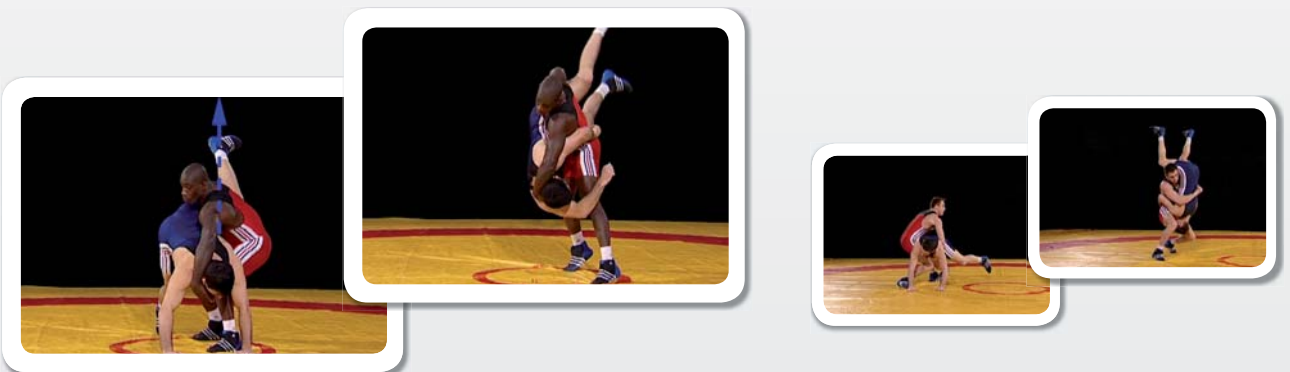
B - LES ARRACHÉS

Les arrachés se caractérisent par un couple de forces exercées autour d'un **centre** ou **axe de rotation aérien**.

- Une 1ère action vers le haut permet de décoller les appuis du sol. Elle nécessite une anticipation sur les déplacements et une qualité des appuis de part et d'autre du centre de gravité du défenseur ou de la défenseuse.
- Le retournement est obtenu par un système de forces en couple exercées autour d'un centre de rotation aérien.

L'ARRACHÉ BASCULE

L'arraché est ici combiné à une bascule (cf. formes de corps debout)



L'ARRACHÉ SOUPLESSE

L'arraché est ici combiné à une souplesse (cf. formes de corps debout)



5 / ACTIONS PARTICULIÈRES

Certaines actions ne provoquent ni le renversement ni le retournement de l'adversaire. Elles ne sont donc pas des formes de corps mais restent toutefois des actions de liaison importantes dans un combat de lutte. Elles permettent au lutteur ou à la lutteuse d'accéder à la position dominante du contrôle arrière au sol et amènent une cotation. Deux actions particulières sont ainsi retenues dans le contenu des Maîtrises :

LE PASSAGE ARRIÈRE

Le passage arrière se caractérise par une fixation des appuis obtenue par l'action de tassement, tirade, poussée ou levier exercée au niveau du contrôle et un déplacement en rotation autour de cet appui qui permet à l'attaquant(e) de passer derrière son adversaire.



LE SURPASSÉ

Le surpassé respecte les mêmes caractéristiques. Le lutteur ou la lutteuse qui est dessous reprend l'avantage en revenant sur son adversaire.

