



***LUTTE « JEUNES »***  
**POU B – POU C - BENJ**

**Règlement technique et  
compétitions**

Décembre 2008

## OBJECTIFS RECHERCHES

- *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 - C et 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.**

# REGLEMENT

## I - BUT DU COMBAT DE « LUTTE JEUNES »

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

## II - DUREE 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 et 30 secondes

## III - INTERDICTIONS

### Interdictions générales :

- Les coups
- Toutes les torsions d'articulation
- Les saisies de la tête seule à 2 bras
- Actions sur les doigts, les cheveux, etc...
- 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 pt pour l'adversaire) sera prononcé.

### 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 et toutes les clefs verrouillées en lutte au sol ou debout.
- 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...)

## IV - ARBITRAGE

### 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.

### 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.

## V - 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 collègue).

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

## VI - COTATION DES TECHNIQUES

(Elle découle de la finalité du combat : le " tombé ")

- Le tombé, c'est le contact simultané des deux omoplates au sol pendant 2 secondes.
- La mise en danger, c'est l'orientation du dos vers le tapis :
  - allongé, la ligne des omoplates forme avec le tapis un angle inférieur à 90°
  - assis bras tendus, le dos forme avec le tapis un angle inférieur à 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.
    - 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 coté 1 pt.

# TABLEAU DE COTATION DES ACTIONS ET DES TECHNIQUES

| TECHNIQUES    | AVEC MISE EN DANGER         | AVEC CONTROLE AR |
|---------------|-----------------------------|------------------|
| <u>DEBOUT</u> | 3 POINTS                    | 1 POINT          |
| <u>SOL</u>    | 2 POINTS (si maintenue 2'') | 1 POINT          |

## VII - 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.

## VIII - DEROULEMENT DU COMBAT

### A/ Éléments favorisant une lutte active

1. 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.**
2. **Si la lutte stagne au sol**, le combat est interrompu et reprend au centre du tapis debout.

### B/ Arrêt et continuation du combat

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

1. **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.
2. **A genoux**, la lutte est interrompue dès qu'une main du lutteur attaqué est à l'extérieur du cercle.
3. **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.

## **C/ Gain du match**

### **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 deux 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 moins 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 match.

(les avertissements à 1 pt pour non combativité sont là pour aider les arbitres à débloquer une situation de match)

## **IX - CLASSEMENT DE LA POULE**

Est déclaré vainqueur celui qui :

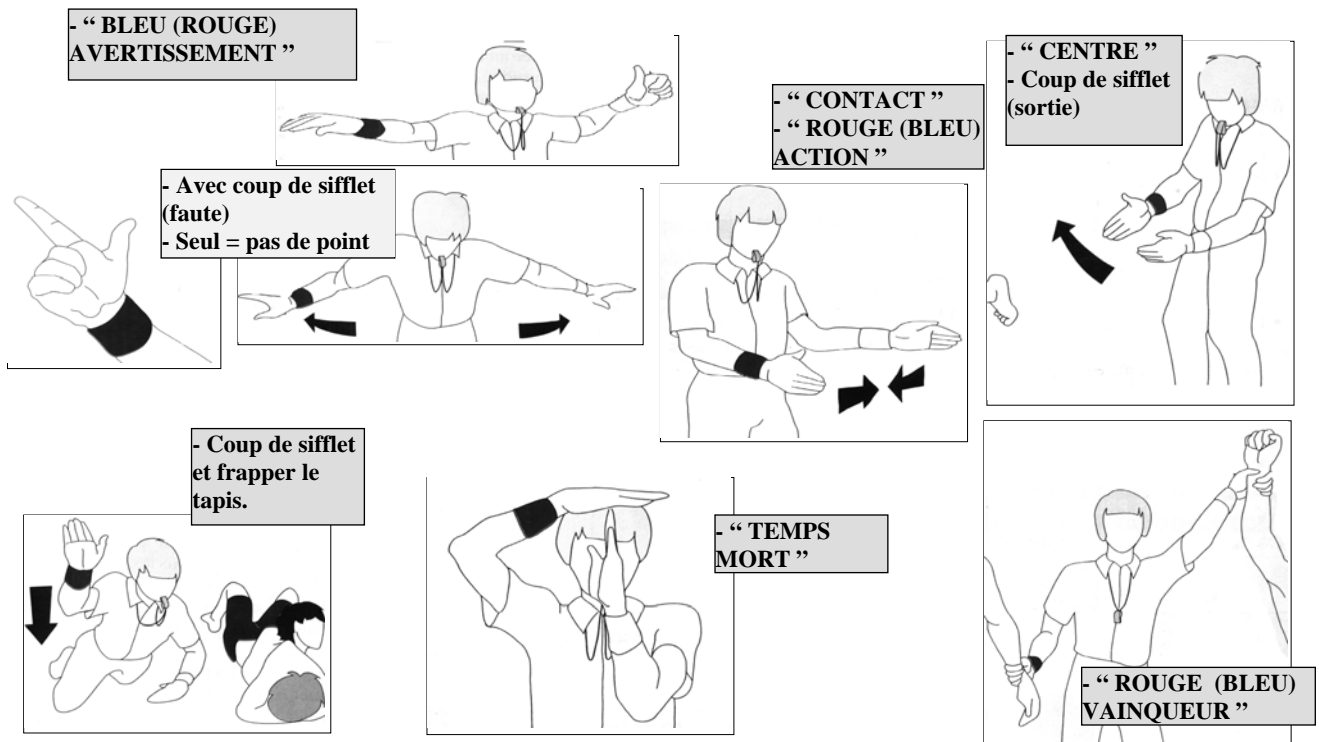
- a le plus de points de classement (Annexe 2)
- si l'égalité subsiste entre 2 lutteurs, la victoire de l'un sur l'autre déterminera le classement.
- si l'égalité subsiste entre 3 lutteurs, les critères suivants seront retenus :
  - 1) **Entre battus par " tombé ou supériorité "** :
    - a - priorité 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 (3pt, 2pt)
    - d - si l'égalité subsiste, le plus léger sera déclaré vainqueur.

## **X - DEROULEMENT DE LA COMPETITION**

- **POUSSINS individuel** :
  - Poules de 4 (ANNEXE 4)
- **BENJAMINS**
  - Tournoi nordique jusqu'à 5 lutteurs
  - Tableau à « double élimination » à partir de 6 lutteurs (ANNEXE 5)

## XI - GESTES ET VOCABULAIRE DE L'ARBITRE

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



# XII - COUPE DE LA JEUNESSE PAR EQUIPES

## (POU B ET POU C1)

### CONSTITUTION DES EQUIPES

- Equipes de **clubs FFL**.
- Catégories d'âge et de poids :
  - **Catégories d'âge** : 08 - 09 et 10 ans (POU B et POU C1)
  - **Catégories de poids** :
    - ❖ **Garçons / filles** (+22)24 27 30 34 39
- Les équipes sont constituées d'un jeune arbitre diplômé du même club (jeune arbitre FFL qui peut être plus âgé, benjamin, minime ou cadet), d'un coach et de 5 lutteurs ou lutteuses.

### PESEE

Chaque équipe devra présenter au minimum 4 lutteurs ou lutteuses dans des catégories de poids différentes.

Les lutteurs et lutteuses seront pesés (ées) en tenue réglementaire (§ IV)

L'équipe est constituée à la pesée et ne pourra plus être modifiée pendant toute la durée de la compétition.

Un numéro de tirage au sort sera attribué à l'équipe pour l'appariement.

### FORMULE DE COMPETITION

- Compétition équipe contre équipe (face à face)
- Tournoi nordique jusqu'à 5 équipes.
- Tableau à « double élimination » à partir de 6 équipes (ANNEXE 5)

### RESULTATS DES RENCONTRES

- Une rencontre est remportée par l'équipe qui a le plus de victoires.
- Le jeune arbitre diplômé marque des points pour son équipe (points de classement) :
  - 2 points : jeune arbitre diplômé
  - 0 points : pas de jeune arbitre
- En cas d'égalité de victoires à la fin de la rencontre les équipes seront départagées comme suit :
  - Total des points de classement intégrant ceux de l'arbitre.
  - Le moins de défaites par forfait.
  - Le plus de victoires avant la limite (4-0) : tombé et supériorité technique.
  - Le total de points techniques marqués pendant la rencontre.
  - Le « tombé » le plus rapide
  - Le lutteur le plus jeune

### COMPETITION

Pas de phase nationale.

Les compétitions sont organisées entre clubs, au niveau départemental et au niveau régional.

# XIII - COUPE NATIONALE BENJAMINS PAR EQUIPE

(POU C2 ET BEN FFL / BEN UNSS)

## CONSTITUTION DES EQUIPES

- Equipes de **clubs FFL** ou **d'A.S. de collège** (affiliée à l'UNSS). Un club FFL peut être renforcé par une AS de collège locale faisant partie de la même communauté d'agglomération ou rattachée au club et proposant une activité « lutte collège ». Ou vice versa.
- Catégories d'âge et de poids :
  - **Catégories d'âge** : 11 - 12 et 13 ans (POU C2 et BENJ FFL / BENJ UNSS)
  - **Catégories de poids** :
    - ❖ **Garçons** (+28)**35 – 40 – 45 – 50 - 60**
    - ❖ **Filles** (+26)**35 - 45**
- Les équipes sont constituées d'un jeune arbitre diplômé (jeune arbitre FFL qui peut être plus âgé, minime ou cadet) du même club ou de la même AS (jeune officiel UNSS de niveau académique), d'un coach et de 7 lutteurs (5 garçons et 2 filles).

## PESEE

Chaque équipe devra présenter au minimum 5 lutteurs (euses) dans des catégories de poids différentes.

Les lutteurs (euses) seront pesés (ées) en tenue règlementaire.

L'équipe est constituée à la pesée et ne pourra plus être modifiée pendant toute la durée de la compétition.

Un numéro de tirage au sort sera attribué à l'équipe pour l'appariement.

## FORMULE DE COMPETITION

- Compétition équipe contre équipe (face à face)
- Tournoi nordique jusqu'à 5 équipes.
- Tableau à « double élimination » à partir de 6 équipes (ANNEXE 5)

## RESULTATS DES RENCONTRES

- Une rencontre est remportée par l'équipe qui a le plus de victoires.
- Le jeune arbitre diplômé marque des points pour son équipe (points de classement) :
  - 2 points : jeune arbitre diplômé
  - 0 points : pas de jeune arbitre
- En cas d'égalité de victoires à la fin de la rencontre les équipes seront départagées comme suit :
  - Total des points de classement intégrant ceux de l'arbitre.
  - Le moins de défaites par forfait.
  - Le plus de victoires avant la limite (4-0) : tombé et supériorité technique.
  - Le total de points techniques marqués pendant la rencontre.
  - Le « tombé » le plus rapide
  - Le lutteur le plus jeune

## PHASES QUALIFICATIVES

Aucune équipe qualifiée sans phase régionale (académique) qualificative.

Equipes de 5 lutteurs (euses) minimum lors des phases régionales (académiques)

**2 équipes qualifiées au maximum pour chaque région** (40 équipes maximum)

**ANNEXE 1**

**RENCONTRES ET CHAMPIONNATS  
INDIVIDUELS  
CATEGORIES D'AGE ET DE POIDS**

| <b>POUSSINS B</b>  | <b>POUSSINS C</b>  | <b>BENJAMINS</b> |
|--|--|------------------|
| Individuel   | Individuel   | Individuel       |
| Pesée au poids de corps et constitution de poules de 4 lutteurs. | 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   |  |                  |

**COUPE DE LA JEUNESSE  
COUPE NATIONALE BENJAMINS (UNSS /FFL)  
CATEGORIES D'AGE ET DE POIDS**

| <b>POU B et C1</b> | <b>POU C2 et BENJ</b> |           |
|--------------------|-----------------------|-----------|
| Mixte              | Filles                | Garçons   |
| (+22)              |                       | (+28)     |
| <b>24</b>          |                       | <b>35</b> |
| <b>27</b>          | (+26)                 | <b>40</b> |
| <b>30</b>          | <b>35</b>             | <b>45</b> |
| <b>34</b>          | <b>45</b>             | <b>50</b> |
| <b>39</b>          |                       | <b>60</b> |

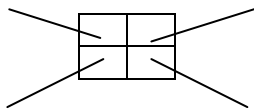
## POINTS DE CLASSEMENT

| Vainqueur | Perdant | Type de victoire  |
|-----------|---------|---|
| 4         | 0       | <ul style="list-style-type: none"> <li>- TOMBE</li> <li>- FORFAIT / ABANDON / BLESSURE</li> <li>- DISQUALIFICATION</li> <li>- SUPERIORITE TECHNIQUES / DIFFERENCE DE 10 POINTS OU 2 TECHNIQUES 3 POINTS ET LE PERDANT N'A MARQUE AUCUN POINT TECHNIQUE</li> </ul> |
| 4         | 1       | <ul style="list-style-type: none"> <li>- SUPERIORITE TECHNIQUE / DIFFERENCE DE 10 POINTS OU 2 TECHNIQUES A 3 POINTS</li> <li>- LE PERDANT A MARQUE AU MOINS 1 PT TECHNIQUE</li> </ul>   |
| 3         | 0       | <ul style="list-style-type: none"> <li>- DIFFERENCE DE MOINS DE 10 POINTS</li> <li>- LE PERDANT N'A MARQUE AUCUN POINT TECHNIQUE</li> <li>- VICTOIRE PAR DECISION ARBITRALE (Championnats individuels benjamins)</li> </ul>                                       |
| 3         | 1       | <ul style="list-style-type: none"> <li>- LE PERDANT A MARQUE AU MOINS 1 PT TECHNIQUE</li> </ul>   |

# ORGANISATION DE LA COMPETITION INDIVIDUELLE POUSSINS

## Phase des combats en poules

Points de classement du match.  
Exemple : 4



T : tomber  
S : supériorité

Total des points techniques du  
match. Exemple : 8

Temps en cas de victoire avant la  
limite. Exemple : 1'05

### Poule A

| NOM | Prénom | CLUB | Poids | N° | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | T | C |
|-----|--------|------|-------|----|---|---|---|---|---|---|---|
|     |        |      |       | 1  |   |   |   |   |   |   |   |
|     |        |      |       | 2  |   |   |   |   |   |   |   |
|     |        |      |       | 3  |   |   |   |   |   |   |   |
|     |        |      |       | 4  |   |   |   |   |   |   |   |
|     |        |      |       | 5  |   |   |   |   |   |   |   |

### Poule B

| NOM | Prénom | CLUB | Poids | N° | 1 | 2 | 3 | 4 | T | C |
|-----|--------|------|-------|----|---|---|---|---|---|---|
|     |        |      |       | 1  |   |   |   |   |   |   |
|     |        |      |       | 2  |   |   |   |   |   |   |
|     |        |      |       | 3  |   |   |   |   |   |   |
|     |        |      |       | 4  |   |   |   |   |   |   |

### Poule C

| NOM | Prénom | CLUB | Poids | N° | 1 | 2 | 3 | 4 | T | C |
|-----|--------|------|-------|----|---|---|---|---|---|---|
|     |        |      |       | 1  |   |   |   |   |   |   |
|     |        |      |       | 2  |   |   |   |   |   |   |
|     |        |      |       | 3  |   |   |   |   |   |   |
|     |        |      |       | 4  |   |   |   |   |   |   |

### Poule D

| NOM | Prénom | CLUB | Poids | N° | 1 | 2 | 3 | 4 | T | C |
|-----|--------|------|-------|----|---|---|---|---|---|---|
|     |        |      |       | 1  |   |   |   |   |   |   |
|     |        |      |       | 2  |   |   |   |   |   |   |
|     |        |      |       | 3  |   |   |   |   |   |   |
|     |        |      |       | 4  |   |   |   |   |   |   |

## ORGANISATION DE LA COMPETITION INDIVIDUELLE BENJAMINS, COUPE DE LA JEUNESSE ET COUPE NATIONALE BENJAMINS

**Système à « double élimination » à partir de 6.**

### **Formule du tableau à Double Élimination**

- Le système du tableau à Double Élimination permet au lutteur, en cas de victoire, de passer au tour suivant et de se rapprocher de la finale.  
Une première défaite relègue le lutteur dans les tours de repêchage (qualificatif pour une 3<sup>ème</sup> place) et une deuxième défaite élimine le lutteur de la compétition.  
Le tableau contient un nombre de lutteurs multiple d'une puissance de 2 (soit : 2, 4, 8, 16, 32 et ainsi de suite). Les lutteurs seront placés dans l'ordre des numéros indiqués sur les tableaux.
- Le tableau indique exactement à quel endroit seront placés le vainqueur et le perdant de chaque combat.
- Les matchs de classement ne seront pas effectués.

### **Exempts**

- Le système à Double Élimination place un nombre égal de lutteurs dans le haut et dans le bas du tableau. Le placement des lutteurs exempts est déterminé à l'avance.
- Lorsque le nombre de concurrents n'est pas multiple d'une puissance de 2 (à savoir 2, 4, 8, 16, 32,...) certains lutteurs seront exempts au premier tour.  
Dans le tableau principal il n'y aura aucun exempt après le 1<sup>er</sup> tour. Dans le tableau de repêchage il n'y aura aucun exempt après le 2<sup>ème</sup> tour.

### **Concurrents admissibles aux combats de repêchage**

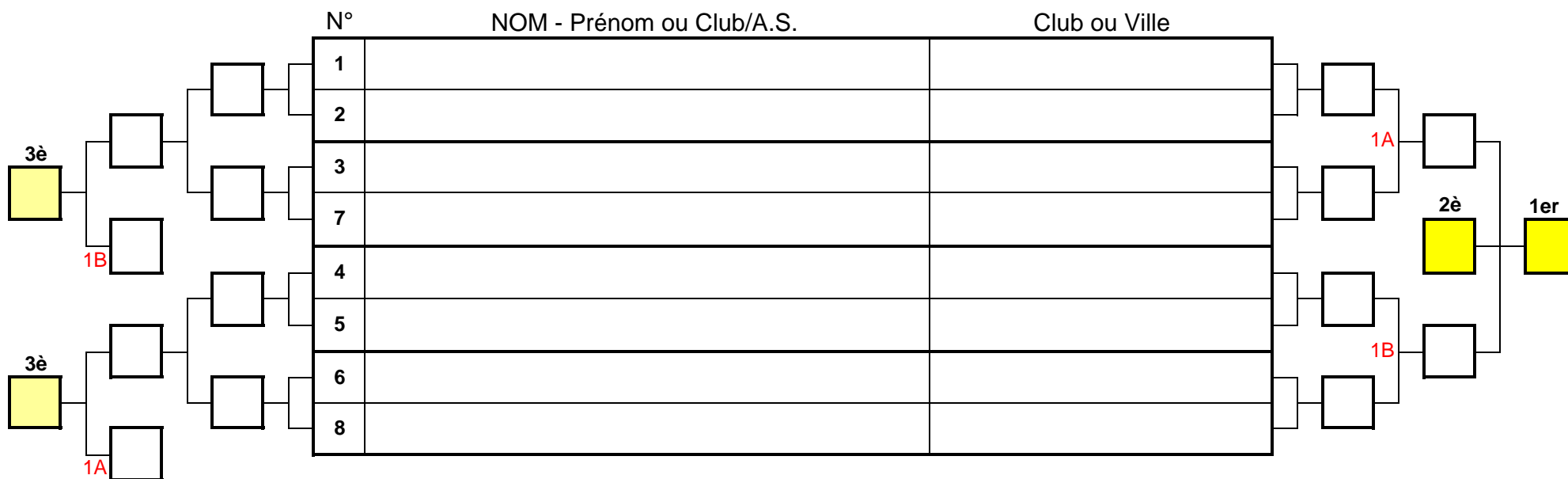
Si deux lutteurs qui se sont déjà rencontrés dans le tableau principal sont à nouveau opposés l'un à l'autre dans le tableau de repêchage, le combat sera disputé, ce cas ne se produira pas avant la finale 3/5.

Trois tableaux sont proposés ci après :

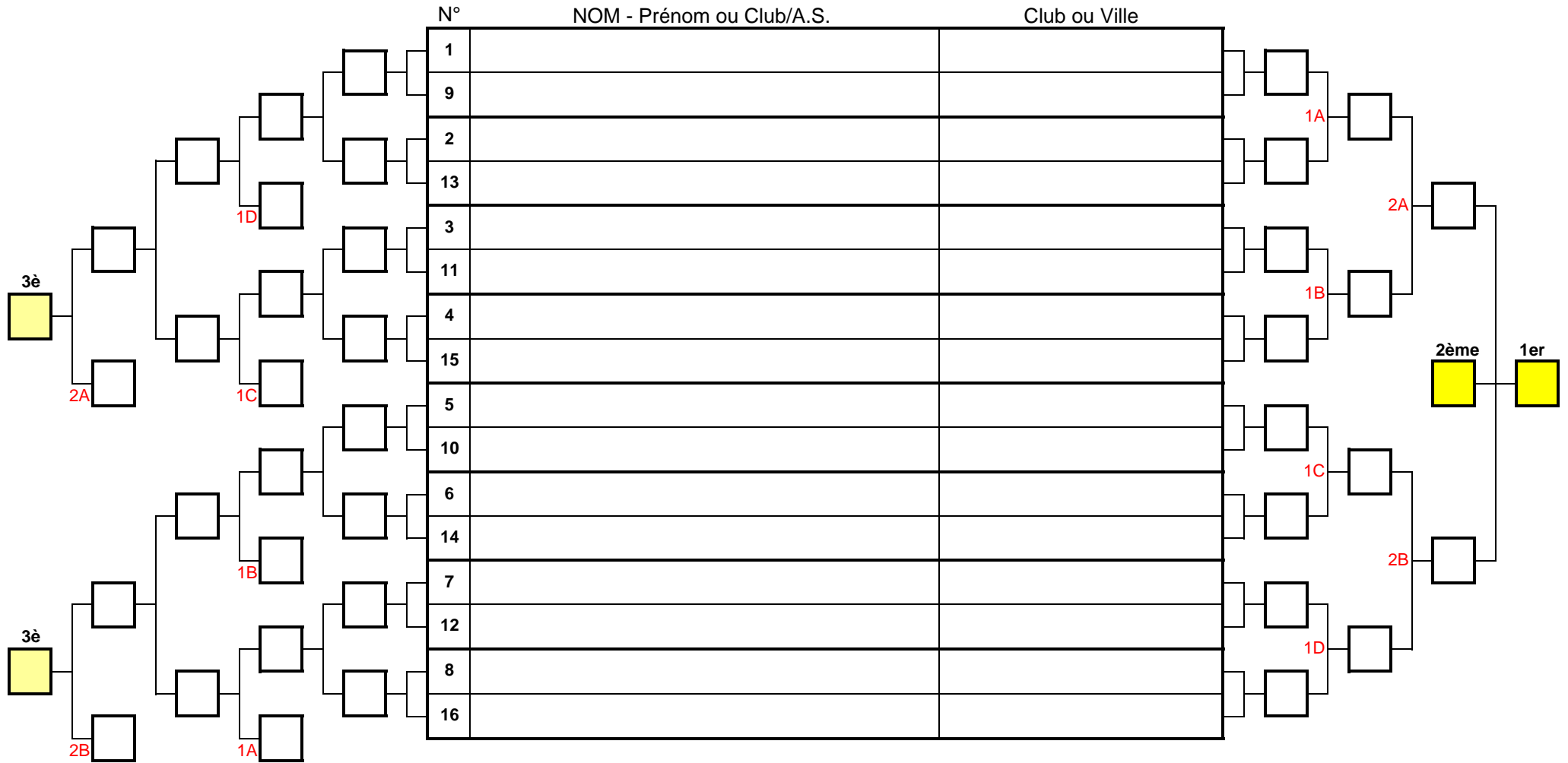
- Tableau de 6 à 8 participants
- Tableau de 9 à 16 participants
- Tableau de 17 à 32 participants

Ainsi que des feuilles de rencontres pour les Coupes par Equipes.

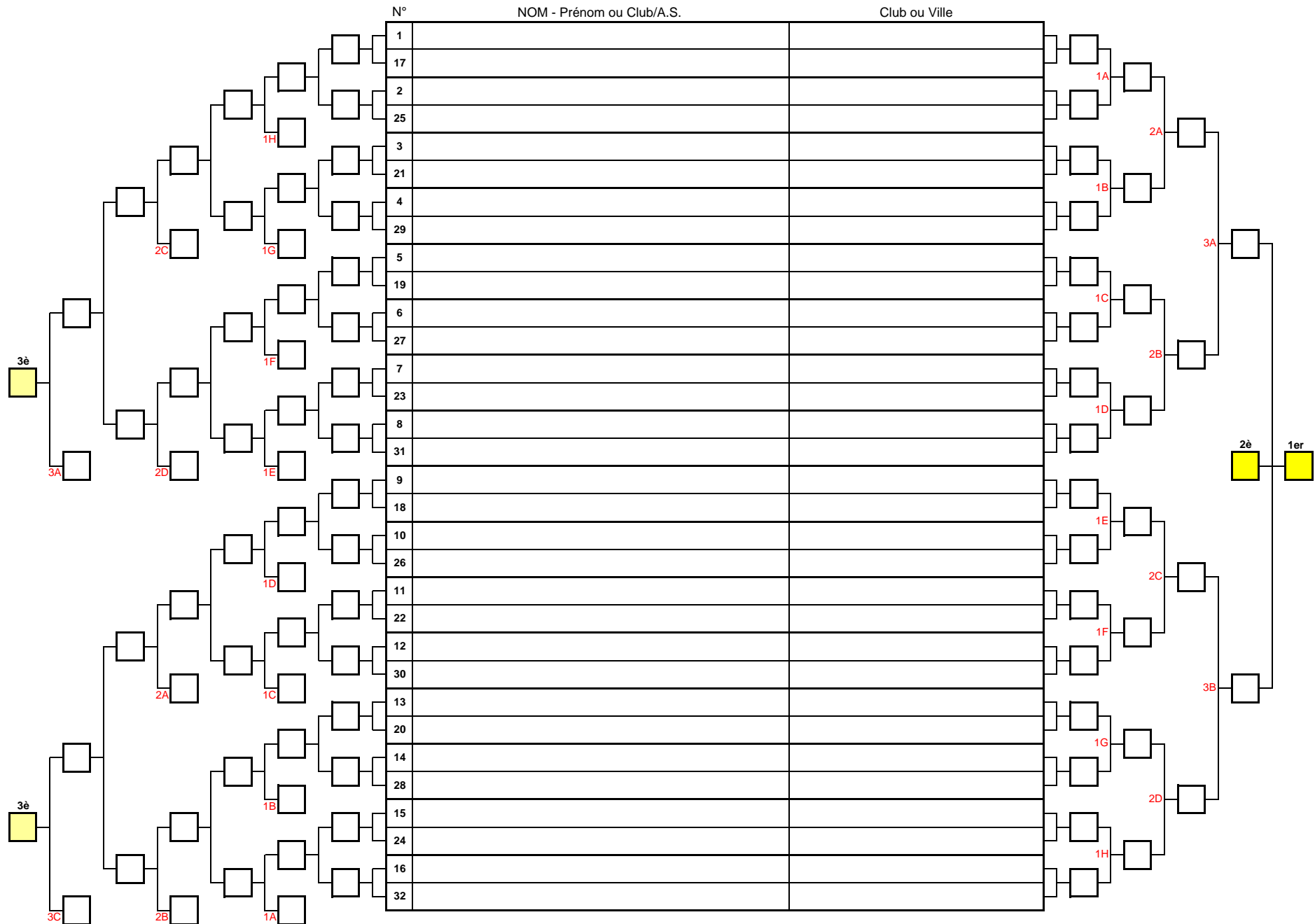
## Système d'appariement à double élimination 6 à 8 participants



## Système d'appariement à double élimination 9 à 16 participants



## Système d'appariement à double élimination 17 à 32 participants



# COUPE DE LA JEUNESSE

## FEUILLE DE RENCONTRE

**EQUIPE ROUGE**

.....

**EQUIPE BLEU**

.....

|           |  |  |  |  |  |  |
|-----------|--|--|--|--|--|--|
| <b>24</b> |  |  |  |  |  |  |
|           |  |  |  |  |  |  |
| <b>27</b> |  |  |  |  |  |  |
|           |  |  |  |  |  |  |
| <b>30</b> |  |  |  |  |  |  |
|           |  |  |  |  |  |  |
| <b>34</b> |  |  |  |  |  |  |
|           |  |  |  |  |  |  |
| <b>39</b> |  |  |  |  |  |  |
|           |  |  |  |  |  |  |

JEUNE ARBITRE

|  |  |
|--|--|
|  |  |
|--|--|

JEUNE ARBITRE

Nombre victoires

PT PC PC PT

Nombre victoires

|  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|
|  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|

**VAINQUEUR : .....**

# COUPE NATIONALE BENJAMINS

## FEUILLE DE RENCONTRE

**EQUIPE ROUGE**

**EQUIPE BLEU**

.....

.....

|             |                  |   |               |    |    |                  |
|-------------|------------------|---|---------------|----|----|------------------|
| <b>35 F</b> |                  |   |               |    |    |                  |
|             |                  | PT  | PC            | PC | PT |                  |
| <b>45 F</b> |                  |   |               |    |    |                  |
|             |                  | PT  | PC            | PC | PT |                  |
| <b>35</b>   |                  |   |               |    |    |                  |
|             |                  | PT  | PC            | PC | PT |                  |
| <b>40</b>   |                  |   |               |    |    |                  |
|             |                  | PT  | PC            | PC | PT |                  |
| <b>45</b>   |                  |   |               |    |    |                  |
|             |                  | PT  | PC            | PC | PT |                  |
| <b>50</b>   |                  |   |               |    |    |                  |
|             |                  | PT  | PC            | PC | PT |                  |
| <b>60</b>   |                  |   |               |    |    |                  |
|             |                  | PT  | PC            | PC | PT |                  |
|             | JEUNE ARBITRE    | <input style="width: 20px; height: 15px;" type="text"/> <input style="width: 20px; height: 15px;" type="text"/> | JEUNE ARBITRE |    |    |                  |
|             | Nombre victoires | PT  | PC            | PC | PT | Nombre victoires |
|             |                  |   |               |    |    |                  |

**VAINQUEUR : .....**