

**Zeitschrift:** Macolin : revue mensuelle de l'École fédérale de sport de Macolin et Jeunesse + Sport  
**Herausgeber:** École fédérale de sport de Macolin  
**Band:** 47 (1990)  
**Heft:** 10

**Artikel:** La lutte à l'école  
**Autor:** Lippuner, Jürg / Canova, Enrico  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-998220>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

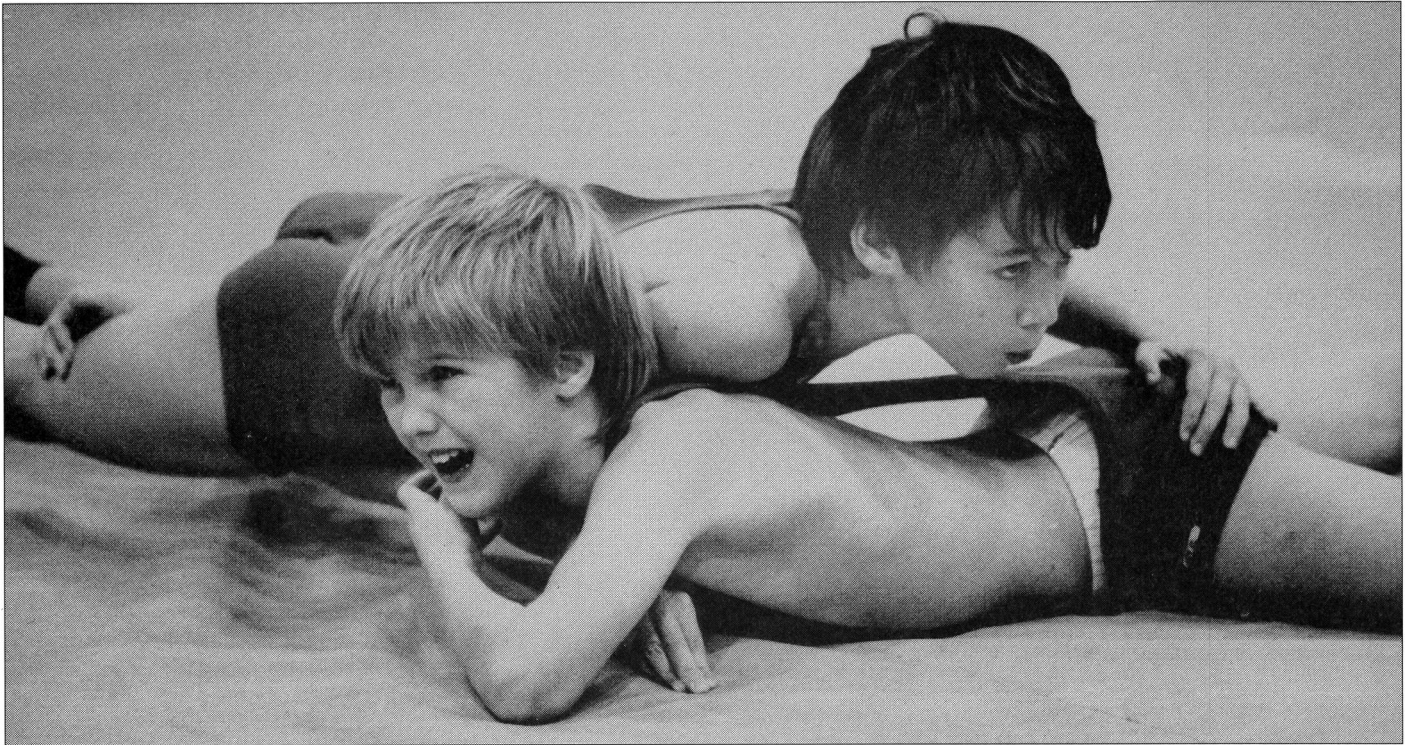
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 01.05.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**



## La lutte à l'école

Jürg Lippuner et Enrico Canova, étudiants en éducation physique à l'EPF de Zurich  
Traduction: Michel Burnand

En Suisse, la lutte est presque exclusivement un sport de club. Pour être pratiquée dans les écoles, elle nécessiterait quelques adaptations et, surtout, l'abolition de certains préjugés. Bauer/Brettschneider (1977) donnent trois critères importants pour qu'une discipline sportive puisse subir cette transformation:

### Critères de la transformation (didactique)

- **Maintien de l'essence du sport concerné:** ce principe étant acquis, quelle est l'essence de la lutte? C'est de se mesurer (sportivement) par le biais du duel.
- **Variabilité et non-exhaustivité fondamentales:** la lutte permet une immense diversité de formes d'exécution (surtout à l'entraînement).
- **Participation:** elle doit être ouverte à tous les élèves. Ce sont, conjointement, ces derniers et les enseignants qui fixent les règles.

A l'aide de son «analyse fonctionnelle des mouvements», Goehner (1979) montre une des possibilités de caractériser un sport:

### Analyse fonctionnelle des mouvements de la lutte

**Objectif cinétique:** mettre son adversaire sur le dos (en utilisant des techniques bien déterminées).

**Objet:** l'adversaire.

**Sujet:** le lutteur lui-même.

**Conditions matérielles:** tapis; en Suisse, sciure également (cf. lutte à la culotte).

**Règles:** établies par la Fédération internationale de lutte amateur (FILA), et par les fédérations nationales respectives pour la lutte sur sciure.

Ces **paramètres relationnels** (objectif cinétique, objet, sujet, conditions matérielles et règles) doivent être adaptés aux besoins scolaires (variabilité). Nombre de possibilités offertes par l'entraînement extrascolaire peuvent

être reprises à l'école. La reconstitution d'anciennes formes et la création de formes nouvelles permettent d'en élargir la gamme.

### Objet

- *L'adversaire.*
- *Soi-même* (lutter contre son ombre): sert à stabiliser la représentation mentale des mouvements. **Avantage:** meilleure concentration sur soi-même et, partant, sur la technique; plus grande intensité (nombre de répétitions). **Inconvénients:** pas de réaction à l'action; absence de confirmation du résultat (positif ou négatif).
- *Sautoir, foulard, pince à linge:* forme d'accoutumance. **Avantages:** peu de contacts physiques; attaque de parties du corps bien précises. **Inconvénient:** pas de saisies et de contrôle de l'adversaire.
- *Ballon* (par exemple «Ballon-mousse»): accoutumance au contact physique, défense du ballon à plat ventre (important: ne pas se laisser tourner sur le dos): bras de levier court lorsque le ballon et les bras sont près du corps. **Avantage:** la lutte n'est pas axée directement sur l'adversaire. **Inconvénient:** le ballon est un engin passif.

– *Mannequin*: se prête surtout aux techniques de saisies (projections).  
Avantage: insensible à la douleur, le mannequin peut être mis à terre de nombreuses fois. Inconvénients: en raison de sa rigidité, les bras de levier sont différents; coûts!

### Sujet

– Le lutteur lui-même (maintien de l'essence de la lutte).

### Conditions matérielles

- *Tapis*: il a pour but de prévenir les blessures et de délimiter un territoire. Avantage: il est propre, plat et mou. Inconvénients: risque d'éraflures; matériel (usage limité à la salle!).
- *Sciure*: avantages: bon marché; utilisable partout. Inconvénient: long à produire et à ranger après la leçon.
- *Gazon/forêt/salle de gymnastique/place sèche*: conviennent aux jeux de duel. Avantage: réalisable partout. Inconvénient: toutes les formes ne sont pas possibles, selon la dureté du sol.
- *Eau*: effet réduit de la pesanteur (poids plus faciles à soulever), impacts diminués (chutes) et vitesse de mouvement plus petite (ce qui avantage les élèves lents et désavantage les plus rapides).

### Règles

– Elles sont fixées en fonction de l'objectif de l'exercice.

Les **objectifs cinétiques** doivent être discutés en détail. C'est non pas une structure propre à la discipline qu'il faut rechercher, mais une approche pluridisciplinaire portant, par exemple, sur l'échauffement, la tenue ou les aptitudes et qualités.

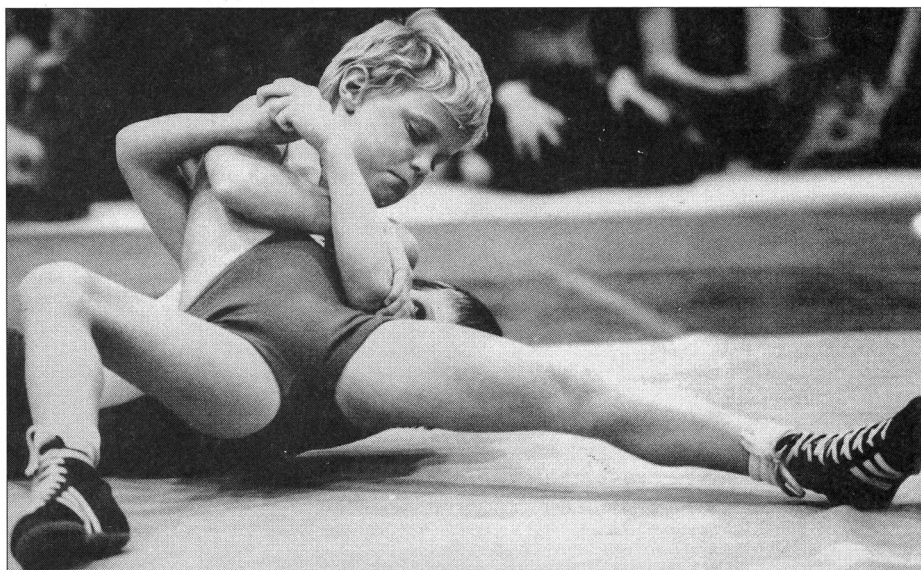
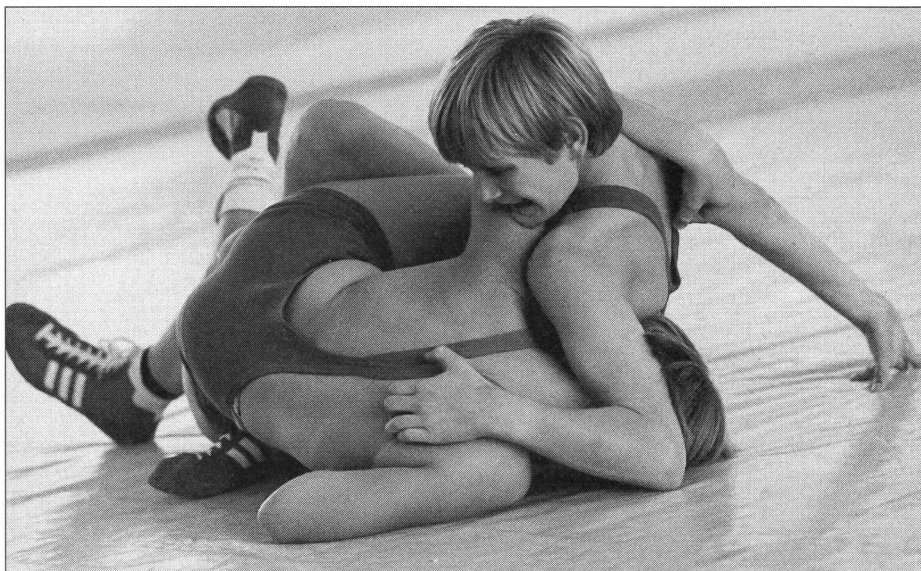
Parmi ces dernières, on distingue trois groupes principaux:

- *qualités de coordination*: régulation des mouvements;
- *qualités de condition physique*: dépendent du métabolisme;
- *qualités cognitives*: processus de perception, de combinaison et de réflexion.

Sur ces thèmes centraux viennent se greffer:

- les *qualités émotionnelles*: niveau des sentiments et des sensations;
- les *qualités sociales*: aptitude à établir des relations.

Tous ces facteurs jouent indéniablement un grand rôle en lutte. Nous n'allons toutefois pas, ici, aborder la question de leur importance relative, mais nous pencher sur un thème général: celui des qualités cognitives, qui est actuellement traité à l'EFSM.



## Les qualités cognitives

Le but trimestriel ou semestriel peut consister, par exemple, à développer certaines qualités cognitives. On entend par là les aptitudes intellectuelles et mentales permettant au sujet de comprendre le déroulement et les effets des mouvements sportifs et leurs processus physiologiques et psychiques à l'entraînement et en compétition (Lexikon der Trainingslehre [Dictionnaire de la théorie de l'entraînement] 1986). Il y a deux manières de les développer: par une approche pluridisciplinaire, en faisant abstraction des normes strictes imposées par telle ou telle spécialité, ou de façon propre à la discipline considérée. Ce qui importe, c'est que l'élève reconnaisse les diverses corrélations et tente au moins de trouver des solutions. On exige donc de lui une *réflexion combinatoire*. Pour cela, il lui faut un savoir de base qui peut s'élaborer dans le processus d'apprentissage avec le maître et qui reprend différents *principes généraux* tels que, par exemple, la loi physique selon laquelle plus le bras de levier est petit, moins il nécessite de force. Ce principe trouve plusieurs applications dans le sport.

Exemples:

- Gymnastique artistique: le grand tour: déplacement du centre de gravité du corps (CGC) par rapport à la barre fixe.

- Varappe: plus le CGC est proche de la paroi, moins l'action demande de force.

- Vie quotidienne: il est plus facile de soulever un sac en fléchissant le bras qu'en le maintenant tendu.

## Principes spécifiques de la lutte

\* \* \* \* \*

Devise:

**Aller du jeu à la lutte.**

\* \* \* \* \*

### Attaque

**Attaquer une cible** (ballon, zone, sautoir, but)

#### Attaquer l'adversaire:

- 1 Contrôler l'adversaire
- 2 Le déséquilibrer et le faire tomber par tirades et poussées
- 3 Saisir les divers points d'attaque possibles: bras, jambes, (tête et tronc)

(Amenée à terre à titre d'exemple de combinaison de 1 à 3:  
«Saisir» - «Déséquilibrer» - «Contrôler»)

- 4 Faire une feinte de corps (action = réaction)
- 5 Soulever l'adversaire: amener son propre CGC au-dessous de celui de son adversaire

### Défense

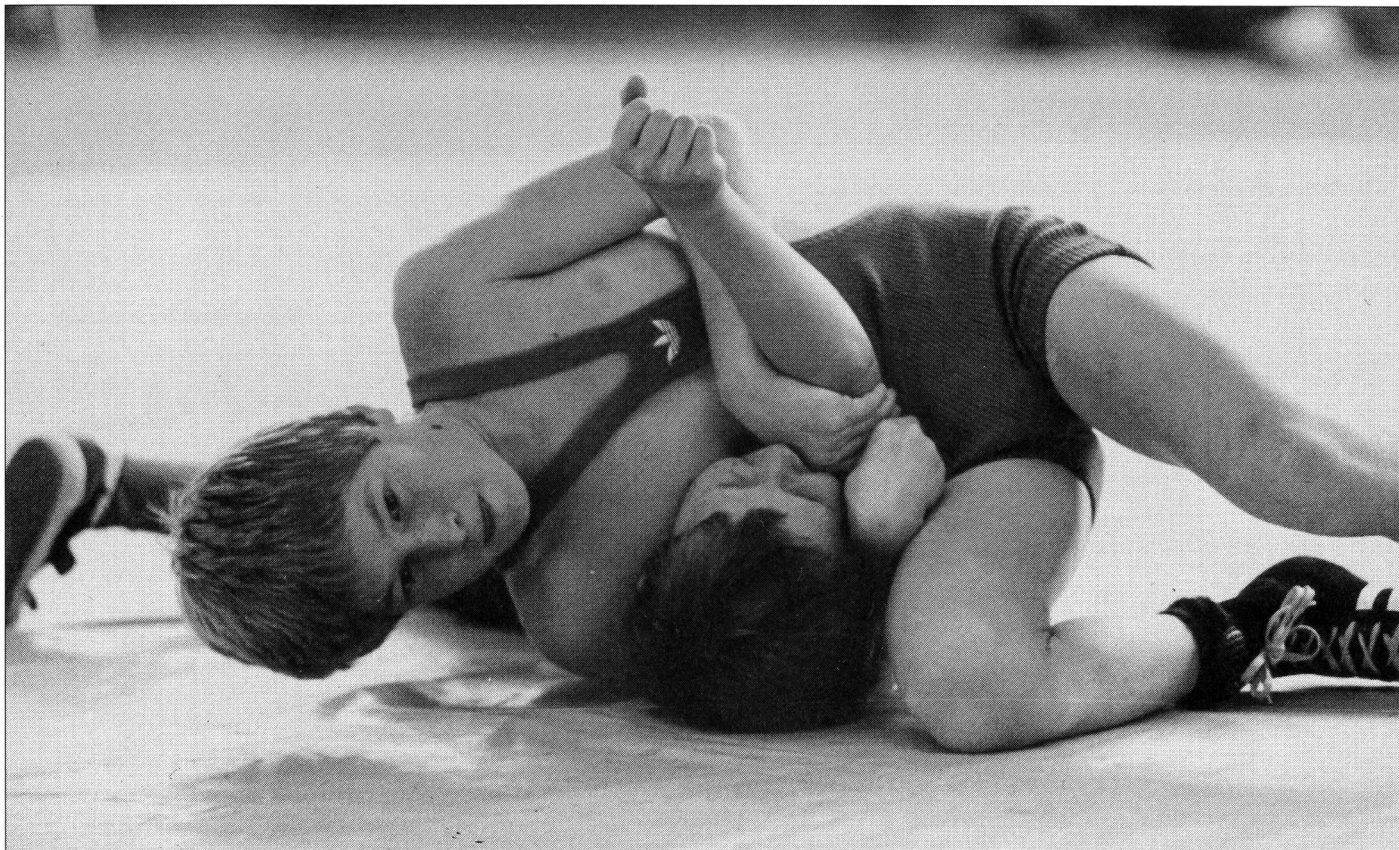
**Défendre une cible**

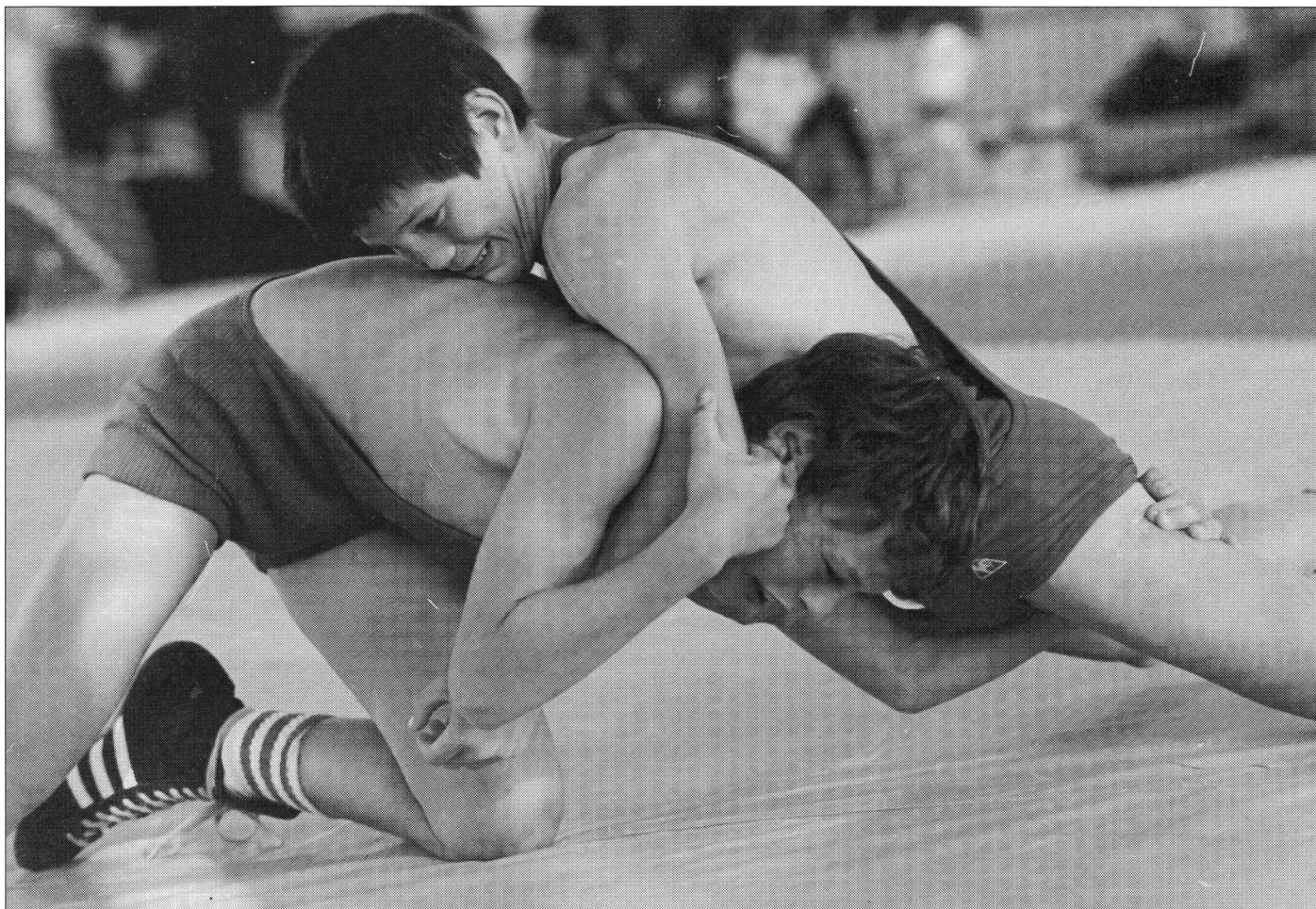
#### Se défendre:

- Eviter le contrôle
- Garder ou trouver l'équilibre dynamique grâce à un abaissement du CGC (action = réaction)
- Protéger ces points en les couvrant et par un mouvement rapide
- La déjouer
- Se faire lourd: éloigner son CGC de l'adversaire

Cette relation aux jeux d'équipe constitue une excellente forme d'introduction de la lutte à l'école:

- Passer par le *combat pour* un objet (ballon, sautoir, zone, etc.), au *combat élève contre élève*.





## Introduction et structure de la lutte à l'école

Voici une possibilité d'aborder la lutte en tenant compte des principes propres à cette discipline et en s'inspirant du film didactique «Trois mômes et un tapis» (1989):

Jeu	Principe
1. La queue du cochon – variante: foulards placés à plusieurs endroits du corps	– Attaquer une cible
2. Le loup et les agneaux	– Faire tomber l'adversaire en lui saisissant la jambe
3. Le ballon-mousse	– Contrôler l'adversaire (brièvement)
4. L'éléphant	– Maintenir le contrôle
5. Le crabe	– Parvenir à un contrôle
6. Poussée/tirade	– Rester en équilibre
7. Attrape-bras (saisie au niveau des bras et amenée à terre)	– Connaître les points d'attaque
8. Vol du lacet de chaussure, Touche-pieds	– Améliorer le jeu de jambes et l'équilibre dynamique
9. Attrape-jambe (saisir une jambe ou les deux et amener l'adversaire au sol)	– Découvrir les points d'attaque, supprimer les appuis

Les exercices sont discutés avec les élèves: on rassemble et compare les possibilités de solution, travail qui permet, déjà, d'élaborer des tactiques de base. Exemple: «Avant de pouvoir saisir les jambes de l'adversaire, il faut d'abord écarter les bras qui les protègent.» A ce moment-là, il importe de montrer différentes techniques (et éventuellement de les développer avec les élèves eux-mêmes).

## Jeux et exercices

Le matériel est dicté par les paramètres «objet» et «conditions matérielles».

### 1. La queue du cochon

Chacun porte, dans le dos, un sautoir retenu à une extrémité par l'élastique de la culotte. Dans le temps imparti, les joueurs essaient de s'emparer du plus grand nombre possible de sautoirs, qu'il faut également se mettre dans le dos.

*Variante 1:* mettre en bandoulière les sautoirs conquis. Le jeu s'arrête au moment où il n'y a plus de sautoirs à attraper.

*Variante 2:* mettre un ou plusieurs sautoirs à d'autres endroits (à la manche, aux chaussettes, au col, de côté au niveau de la taille).

*Variante 3:* en lieu et place des sautoirs, mettre des pinces à linge aux habits.

### Ojectifs:

- Attaquer une cible
  - Esquive prompte et habile
  - Premiers contacts physiques (brefs)
  - Tactique: feinte de corps
- Coordination: réaction (visuelle et vestibulaire), orientation (vision périphérique)
- Condition physique: vitesse.

**Objets:** sautoirs, pinces à linge.

**Conditions matérielles:** salle de gymnastique, gazon (délimiter un territoire).

**Règles:** ni tirer, ni pousser aux vêtements.

## 2. Le loup et les agneaux

(variante de l'«homme noir»)

Au commencement, les agneaux courent d'un bord des tapis à l'autre, tandis que les loups, se déplaçant à quatre pattes, essaient de les faire tomber. Les agneaux tombés deviennent loups, jusqu'à ce qu'il n'y ait plus d'agneaux.

*Variante 1:* les agneaux peuvent encore poursuivre leur course pendant un laps de temps prescrit. Des points sont attribués à ceux qui traversent sans se faire attraper.

*Variante 2:* les agneaux tombés doivent encore être mis sur le dos.

### Objectifs:

- Exercer la chute
- Réduire la peur de la chute
- Travailler le déséquilibre/l'équilibre
- Attaquer les jambes
- Coordination: réaction (visuelle et tactique), orientation
- Condition physique: force, vitesse et souplesse.

**Objet:** adversaire (avec sautoir).

**Conditions matérielles:** tapis (mous).

**Règles:** ne pas donner de coups ni tirer aux vêtements.

## 3. Le ballon-mousse

Deux équipes à quatre pattes (les joueurs ne tombent donc pas de trop haut) se disputent le ballon et cherchent à marquer dans le camp adverse (ligne, tapis; cf. «ballon derrière la ligne»). Adapter les dimensions de la surface de jeu, rectangulaire et formée de tapis.

*Variante 1:* jouer avec plusieurs ballons.

*Variante 2:* lutter à deux pour le ballon.

### Objectifs:

- Chercher/éviter le contact physique en fonction de la tâche à résoudre
- Contrôler l'adversaire (brièvement, plus intensément dans la seconde variante)
- Trouver des points d'attaque (ballon, adversaire)
- Coordination: réaction (visuelle, tactile et vestibulaire), orientation et différenciation
- Condition physique: force, vitesse et souplesse.

**Objets:** ballon et adversaire.

**Conditions matérielles:** tapis.

**Règles:** tout est permis, sauf les actions douloureuses (donner des coups, tirer les cheveux, attaquer les articulations, etc.).

## 4. L'éléphant

L'adversaire qui est à terre doit essayer de se lever, l'autre doit tenter de le maintenir à terre et de le mettre sur le dos.

### Objectifs:

- Maintenir ce contrôle ou, au contraire, s'en dégager (pour les autres éléments, voir l'exercice 5).

## 5. Le crabe

«A» se met à quatre pattes, «B» doit chercher à passer derrière lui et à le tenir; «A» essaie de l'en empêcher par des esquives.

*Variante:* comme ci-dessus, mais les deux adversaires sont à quatre pattes.

### Objectifs:

- Comportement d'attaque et de défense au sol: chercher/empêcher la prise (en combinaison, éventuellement, avec d'autres éléments)
- Chercher le contact physique intense
- Expérimenter la stabilité/l'instabilité de la position du corps par rapport au sol
- Coordination: réaction (visuelle, tactile et vestibulaire)
- Condition physique: vitesse, force (force-endurance) et souplesse.

**Objet:** l'adversaire.

**Conditions matérielles:** tapis, gazon.

**Règles:** comme l'exercice 3.

## 6. Poussée/tirade

Deux élèves face à face se saisissent aux bras et essaient de se déséquilibrer par poussées et tirades. Celui qui a déplacé un pied a perdu.

*Variantes:*

- Se tenir en position accroupie
- Se tenir sur un tapis, sur un banc suédois ou dans un cerceau
- Tirer ou pousser l'adversaire au-delà d'une ligne
- Amener l'adversaire au sol.

**Objectifs:** l'équilibre est d'une importance capitale en lutte. Les exercices choisis ont pour but de l'améliorer en exigeant des ripostes. L'élève doit apprendre comment déséquilibrer l'adversaire par tirades et poussées:

- Déplacer le CGC
- Supprimer les appuis
- Coordination: équilibre, différenciation et réaction (visuelle, tactile, vestibulaire)

- Condition physique: force (tension du corps).

**Objet:** l'adversaire.

**Conditions matérielles:** possible partout.

**Règles:** seules les tirades et les poussées sont autorisées.

## 7. Attrape-bras

Pas d'explications nécessaires.

## 8. Vol du lacet de chaussure, Touche-pieds

*Vol du lacet de chaussures:* les élèves essaient de dénouer les lacets des chaussures de l'adversaire.

*Variante:* s'emparer des foulards qui sortent des chaussures ou des chaussettes.

*Touche-pieds:* les élèves se saisissent aux épaules ou aux bras et tentent de toucher les pieds de l'adversaire avec les orteils.

### Objectifs:

- Améliorer l'équilibre dynamique
- Attaquer/protéger la jambe (exercice non spécifique de la lutte dans l'exercice «Touche-pieds»)
- Travailler la feinte de corps
- Coordination: différenciation, équilibre, réaction (tactile, visuelle, vestibulaire)
- Condition physique: vitesse et souplesse.

**Objets:** lacet de chaussure, sautoirs, foulard, adversaire.

**Conditions matérielles:** possible partout.

**Règles:**

- Vol du lacet de chaussure: ne pas donner de coups de pied
- Touche-pieds: se contenter de toucher le pied.

## 9. Attrape-jambe

Pas d'explications nécessaires. ■

### Bibliographie

*Kouyos Ch. et Taberna P.:* Enseignement de la lutte, collection Sport+Initiation, Editions Vigot, Paris, 1978. Bibliothèque de l'EFSM: cote 76.320<sup>1</sup>q.

*Taberna P.:* La lutte - situations pédagogiques, Collection Sport+Initiation, Editions Vigot, Paris, 1988. Bibliothèque de l'EFSM: cote 76.320<sup>2</sup>q.

*Göhner U.:* Bewegungsanalyse im Sport, Schorndorf, 1979.

### Vidéocassette

*Gresser B. et Donce V.:* Trois mômes et un tapis, 1989. Médiathèque de l'EFSM: cote V 76.61.