

Zeitschrift: Macolin : revue mensuelle de l'École fédérale de sport de Macolin et Jeunesse + Sport
Herausgeber: École fédérale de sport de Macolin
Band: 54 (1997)
Heft: 10

Artikel: La lutte au féminin : les filles ont moins de force, mais...
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-998000>

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: 11.01.2026

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

La lutte au féminin

Les filles ont moins de force, mais...

Collectif d'auteurs

Traduction: Nicole Buchser

Photos: Daniel Käsermann



Des filles qui pratiquent la lutte? Les avis sur la question divergent fortement! Un collectif d'auteurs issus des milieux de la lutte s'exprime sur les caractéristiques, les différences, les conséquences et les développements de cette discipline sportive chez les filles et les garçons.

Jusqu'à récemment, la lutte était un sport qui ne s'accordait qu'au masculin. Comment expliquer que cette discipline, comptant parmi les plus anciennes de l'histoire du sport, n'ait pas suscité plus tôt l'intérêt des femmes? Peut-être est-ce dû au fait qu'elle occupe une position marginale dans le paysage sportif ou qu'elle est souvent confondue avec le «wrestling», sorte de catch adapté au goût américain? Et si l'explication était tout simplement liée à l'image que l'on se fait de la lutte, image qui va généralement à l'encontre de l'idéal féminin...

La France et la Scandinavie ont fait œuvre de pionnières en organisant les premiers championnats de lutte féminine. Aujourd'hui, parmi les meilleures lutteuses, on dénombre de plus en plus de Japonaises, de Chinoises et de ressortissantes des pays de l'Est, où la lutte jouit depuis toujours d'un grand prestige.

Dans notre pays, il est étonnant de constater que les femmes se sont d'abord mises à la lutte suisse, discipline conservatrice s'il en est, avant de s'intéresser à la lutte libre (le premier tournoi féminin de

lutte suisse remontant à 1981). En ce qui concerne le judo, les femmes le pratiquent depuis longtemps déjà. A ce propos, il est intéressant de relever que l'Association suisse de judo et ju-jitsu a introduit, en collaboration avec Jeunesse + Sport, une orientation baptisée «Judo C», destinée aux jeunes filles qui souhaitent se former à l'autodéfense.

1989, une année charnière

En remontant dans le temps, on constate qu'au début des années 80, la présence féminine a commencé à se renforcer au sein des clubs de lutte, plus précisément au sein des comités et des équipes d'arbitrage, avant de s'étendre aussi à l'échelle régionale et nationale. Mais ce n'est qu'en 1989, à l'occasion des championnats du monde féminins organisés à Martigny, que les femmes ont commencé à faire parler d'elles sur le plan sportif dans le milieu de la lutte. Inge Krasser, judoka à l'origine, réalisa alors une magnifique performance qui rapporta une médaille de bronze à la Suisse. Depuis, ce genre de championnats se déroule éga-

lement à l'échelle européenne et des compétitions juniors ont également fait leur apparition.

Au cours des années qui suivirent, les clubs virent leurs effectifs féminins augmenter. Cette augmentation se traduit principalement par une participation accrue des jeunes filles aux entraînements et aux compétitions, jeunes filles qui réussirent à se faire leur place en remportant de belles victoires contre leurs camarades masculins de même catégorie d'âge et de poids. A preuve les médailles glanées par Karin Inauen, de Weinfelden, et par Eliane Schoch, de Winterthur, dans des tournois mixtes d'envergure nationale et régionale. Actuellement, on recense une cinquantaine de lutteuses licenciées, toutes catégories d'âge confondues. Certaines d'entre elles, rares (pour l'instant du moins), manifestent un si grand enthousiasme pour la lutte qu'elles se refusent à renoncer à sa pratique pendant et après la puberté même si elles savent qu'elles ne pourront plus, pour des raisons de différenciation biológico-anatomique, concourir contre leurs homologues masculins. Elles peuvent en revanche participer à des tournois féminins, et certaines n'hésitent pas à parcourir des centaines de kilomètres en Europe pour se rendre à de telles manifestations.

Caractéristiques des lutteuses

Les descriptions suivantes constituent une synthèse des expériences faites par les auteurs du présent article, que ce soit en tant qu'athlètes pour les deux rédactrices ou d'entraîneurs pour leurs collègues rédacteurs. Elles concernent uniquement les filles à partir de l'âge de 12 ans environ, étant donné qu'avant la puberté, les deux sexes connaissent un développement quasi-parallèle.

Différences physico-anatomiques entre filles et garçons

Barbara Stäbler: *Les filles ont moins de force que les garçons (à l'âge adulte environ 40% de moins que les hommes affichant le même poids), raison pour laquelle certaines prises ne leur conviennent pas.*

Les filles sont plus souples. C'est dire que les techniques d'immobilisation qui s'avèrent efficaces lorsqu'appliquées à des garçons ne le sont pas forcément quand elles sont utilisées avec des filles.

Différences psychiques entre filles et garçons

Les filles sont plus sensibles. Elles sont, de ce fait, plus exigeantes sur le plan psychologique envers la personne qui les entraîne.

Les filles sont plus attirées par le jeu que par la compétition. Elles préfèrent la convivialité à la rivalité. Elles sont moins «acharnées» que les garçons.

Les filles ne sont pas aussi dures que les garçons et font preuve de davantage de ménagement. Elles ont souvent peur de blesser leur adversaire, que ce soit à l'entraînement ou en compétition.

Les filles sont plus coopératives, motivées et sérieuses que les garçons. Elles contribuent de ce fait à apaiser l'ambiance des entraînements.

Les filles sont plus réservées, plus craintives et moins agressives. Elles hésitent souvent à prendre l'initiative de l'attaque et ont tendance à privilégier les prises de défenses et les contre-prises.

Les filles sont moins sûres d'elles et ont moins confiance en elles que les garçons. Elles sont plus exigeantes avec elles-mêmes et sont moins facilement satisfaites de leurs performances. Elles manifestent davantage d'intérêt pour les enchaînements de mouvements complexes, raison pour laquelle elles apprennent plus rapidement à maîtriser des techniques et des combinaisons de prises difficiles.

Les filles abdiquent moins facilement que les garçons: elles ont des ressources qui leur permettent de se tirer de situations apparemment inextricables ou de remonter un retard jugé irrattrapable.

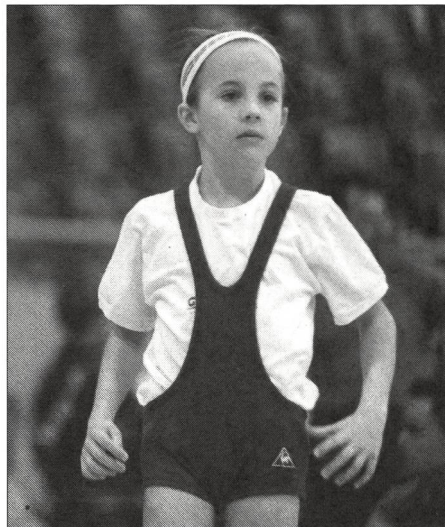
Les filles développent un fort lien affectif avec les personnes qui leur servent de références. Une fois leur confiance gagnée, elles se laissent plus facilement diriger et motiver que les garçons.

Conséquences didactiques

En décembre 1996, 15 jeunes lutteuses se sont retrouvées à Dorf, dans le canton de Zurich, pour participer à un camp d'entraînement exclusivement féminin. Vu l'excellente ambiance, qui régna tout au long de ce camp, on se prend à espé-

rer que l'expérience soit renouvelée mais, les circonstances étant ce qu'elles sont, il faut se montrer réaliste: les filles vont, sauf exception, devoir continuer à s'entraîner avec les garçons. Dans sa phase de mise en place, cette cohabitation entre les deux sexes est parfois délicate en raison des contacts physiques qu'elle implique. Mais, une fois que les participants et participantes ont appris à surmonter leurs craintes et leurs réticences, leur champ d'expérimentation et d'apprentissage n'en est que plus vaste.

Les filles ont besoin qu'on les traite différemment des garçons et il est important que les clubs de lutte tiennent compte de leurs attentes sur ce plan. Concrètement, cela signifie que les monitrices intéressées doivent moins raisonner en termes



de discipline et miser davantage sur une approche empreinte d'attention et de compréhension. Il faut aussi et surtout qu'elles veillent à ne pas faire de la performance en compétition leur priorité numéro un (ce qui, au fond, est également valable pour les moniteurs qui entraînent des garçons).

Pour les filles, il est bien plus important de vivre le sport en termes de collaboration qu'en termes d'opposition. C'est dire qu'il faut veiller à promouvoir l'esprit d'équipe et à diversifier l'entraînement en y intégrant des sports de compensation tels que cyclisme, natation ou course à pied, principe qui fait également ses preuves chez les garçons.

Les filles mettent davantage de cœur à l'ouvrage que les garçons lorsqu'on leur demande d'exercer systématiquement un enchaînement de mouvements. Comme les filles sont plus disciplinées, leur entraîneur peut, au lieu de s'employer à gérer des conflits, consacrer davantage de temps à l'entraînement proprement dit.

Rolf Schmocker: *Les filles apprennent à découvrir leur potentiel et se rendent compte qu'elles n'ont finalement rien à envier aux garçons. Elles en arrivent aussi à constater qu'en faisant preuve de fer-*

meté et de détermination, il leur est possible à elles aussi d'obtenir des succès (ce qui constitue un plus dans l'optique de l'enseignement de l'autodéfense). Dans cette perspective, la monitrice veillera à accorder une importance particulière à l'élaboration de stratégies d'attaque.

Lorsqu'on entraîne des filles, il est préférable de mettre l'accent sur l'apprentissage psycho-moteur que sur l'entraînement de la force. Cette règle vaut, soit dit en passant, également pour les garçons.

Mais, à ce propos, qu'en est-il des garçons impliqués dans des entraînements mixtes? Cette formule présente certains avantages pour leur apprentissage. En effet, grâce à elle, ils se rendent compte que les filles sont capables de se défendre autrement que verbalement et apprennent à les considérer comme leurs égales, apprentissage qui les amène à ne plus envisager d'un œil honteux les défaites qu'ils enregistrent face à des adversaires féminines. Pour que la collaboration entre la monitrice et ses protégées puisse porter ses fruits, il est essentiel que la première gagne l'entière confiance des filles qu'elle entraîne. Une fois cette confiance instaurée, les lutteuses se laisseront plus facilement convaincre, par exemple, de la nécessité d'entraîner leur musculation de façon ciblée. Nombreuses sont les filles qui refusent ce type d'entraînement pour des raisons esthétiques. Or, la force musculaire est un atout déterminant pour qui entend progresser en compétition.

Résumé et conclusions

En Suisse, des efforts timides sont déployés pour populariser la lutte féminine. Mais, comme nous l'avons vu, les filles vont devoir pendant un certain temps encore faire entraînement commun avec les garçons.

Comment s'y prendre pour rendre la lutte plus attrayante aux yeux du public en général et des femmes en particulier? Sachant que la lutte, dans sa forme actuelle, est trop empreinte de fair play pour permettre aux femmes de se défendre efficacement contre un agresseur, on pourrait imaginer de la réaménager pour mettre en valeur son utilité sur ce plan. Cette approche serait sans nul doute profitable au développement de la discipline.

Mais, les perspectives d'expansion de la lutte sont aussi et surtout liées à l'engagement des femmes qui, une fois leur carrière sportive terminée, mettront leur expérience au service des plus jeunes en s'engageant comme monitrices. Car qui mieux que ces femmes sait ce qui convient aux filles? Pour l'heure, on dénombre trois femmes seulement parmi les 250 moniteurs J+S de lutte libre. C'est peu, pour ne pas dire trop peu, mais qui sait combien elles seront d'ici à quelques années? ■

Les auteurs:

- **Martina Schmid**, de Dorf (ZH), 19 ans, est étudiante et pratique la lutte depuis 11 ans.
- **Barbara Stäbler**, de Reinach (BL), 27 ans, est étudiante et dispute des compétitions de judo et de lutte depuis respectivement 18 et 8 ans.
- **Rolf Schmocker**, de Ramsen (SH), 50 ans, est moniteur J+S 3/conseiller Lutte et moniteur J+S 1 Judo C. Il entraîne les sections de lutte de la Société de gymnastique de Stein am Rhein et a deux filles de 17 et 15 ans, qui pratiquent la lutte et qui ont également participé à la rédaction de cet article.
- **Theo Herren**, de Niederlenz (AG), 41 ans, est maître d'éducation physique et chef de la branche J+S Lutte gréco-romaine ou libre. Il entraîne depuis des années les juniors et les seniors du club NRC de Thalheim.