

Lutte Contact Dynamique



Guide Technique

SOMMAIRE

Programme Technique pour l'obtention de la Ceinture Jaune,	p. 3
Programme Technique pour l'obtention de la Ceinture Orange,	p. 7
Programme Technique pour l'obtention de la Ceinture Verte,	p. 11
Programme Technique pour l'obtention de la Ceinture Bleue,	p. 15
Programme Technique pour l'obtention de la Ceinture Marron,	p. 18
Notes sur l'évolution,	p. 20
La progression par ceintures pour les jeunes,	p. 23
Compléments techniques pour les niveaux supérieurs,	p. 25
Nomenclature des techniques de projections,	p. 29
Aspects Self-défense,	p. 32
Niveaux de Ceinture Noire	p. 39

CEINTURE JAUNE

Techniques de percussions :

coup de pied circulaire



coup de pied direct



coup de pied retombant



coup de pied claqué



coup de poing direct



coup de poing circulaire



Techniques de projections :

tour de hanche en tête



tour de hanche en aisselle



tour de hanche en ceinture



grand fauchage extérieur



petit accrochage extérieur



bras à la volée



ramassement d'une jambe



Techniques de soumissions :

contrôle costal



contrôle en croix



contrôle costal inversé



contrôle arrière



contrôle à cheval



contrôle par l'épaule



contrôle en oreiller



CEINTURE ORANGE

Techniques de percussions :

coup de poing remontant



coup de pied latéral



coup de pied circulaire en demi-lune



Techniques de projections:

balayage de la
hanche



tour de hanche en
tête avec barrage de
la jambe



bras a la volée avec
barrage de la jambe



double ramassement
de jambes



petit fauchage
intérieur



grand fauchage
intérieur



barrage avant
niveau pied



barrage avant niveau
genou



mouvement d'épaule
avec saisie



Techniques de soumissions:

clé en croix (fondamentale)



clé de cheville (fondamentale)



étranglement respiratoire (fondamental)



étranglement sanguin (fondamental)



étranglement en triangle à l'aide des jambes



clé de poignet



CEINTURE VERTE

Techniques de percussions :

Pour ces 2 techniques l'attaquant est dans une position jambe droite avant et effectue un tour complet dans le sens contraire des aiguilles d'une montre pour percuter avec sa jambe gauche.

coup circulaire retourné



coup de pied latéral retourné



coup de pied en ruade



coup de genou



Techniques de projections :

grand enroulement
extérieur (2 jambes)



chassé intérieur



prise de hanche par
derrière



déplacement de la hanche



enfouchement
arrière sur le bras



projection arrière en barrage
(2 formes : bras sur ventre ou
bras dans le dos)



enfouchement sur les
épaules



Techniques de soumissions :

clé latérale sur bras fléchi (2 formes)



clé de jambe par l'arrière



clé latérale sur bras tendu



CEINTURE BLEUE

Techniques de projections :

renversement avant en coquille



projection arrière en bascule



enfouissement avant sur le bras



balayage du ou des pieds



enroulement au tour de la jambe



grand enroulement

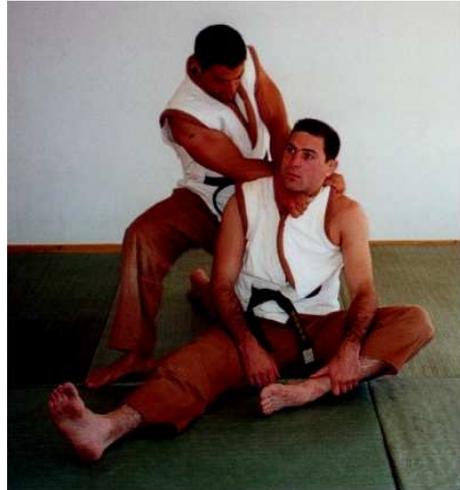


Techniques de soumissions :

étranglement croisé arrière (en forme d'aile)



étranglement arrière en enroulant



clé de coude à l'aide de l'aisselle



clé de coude à l'aide du ventre



CEINTURE MARRON

Techniques de projections :

projection en cercle



projection en cercle de côté



souplesse



klicket



projection arrière en
absorption



renversement à l'aide des
mains par barrage de la jambe



NOTES SUR L'EVOLUTION

CINQ PHASES

PREMIER NIVEAU (CEINTURE JAUNE)

Dans la pratique de la Lutte Contact, la première phase renvoie à la période euphorique de la découverte : la Lutte Contact se révèle à nous autant qu'elle nous révèle nos fabuleuses ressources physiques et mentales.

L'approche technique tridimensionnelle nous permet de brûler « sainement » notre trop plein d'énergie.

La première étape est atteinte.

Durant les trois premiers mois d'entraînement, nous avons pu comprendre qu'une bonne synchronisation Corps/Esprit pouvait apporter rapidement une meilleure connaissance de soi.

DEUXIEME NIVEAU (CEINTURE ORANGE)

Cette fois, nous avons eu besoin d'au moins six mois d'entraînement régulier pour maîtriser les mouvements inscrits au programme.

Une qualité a été nécessaire : la PATIENCE.

Nous apprenons avec humilité et courage la Lutte Contact et nous appliquons avec CONFIANCE les directives de notre instructeur : les difficultés à surmonter ne nous effraient plus : notre partenaire est de moins en moins un adversaire : la peur oppressante de soi et de l'autre desserre son étau.

En sortant d'entraînement, après l'incontournable douche, nous nous sentons détendus, ouverts, PACIFIES, c'est un peu comme lorsqu'on sort d'un bain chaud : une sensation corporelle très agréable nous donne l'impression de planer dans un autre corps, alors qu'en réalité, on est tout simplement soi-même, sans stress, propre et détendu.

L'entraînement est notre nettoyage physique et mental : nous constatons avec plaisir que nous progressons.

Bien sur, l'intention dans laquelle nous pratiquons est essentielle : nous commençons justement à rayonner parce que nous souhaitons être efficace sans être négatif. Notre trajectoire vers le haut, notre vision « soleil levant » est une voie de développement personnel et non une vision pessimiste du monde et de soi, du type « soleil couchant », cette « voie de destruction personnelle » que l'on retrouve dans les formules dites « totales », « extrêmes ».

TROISIEME NIVEAU (CEINTURE VERTE)

Un an de plus dans l'expérience de la pratique de la Lutte Contact et nous commençons à y voir plus clair.

Notre progression nous laisse entrevoir la possibilité de surmonter l'épreuve suivante.

QUATRIEME NIVEAU (CEINTURE BLEUE)

Depuis nos premiers pas dans la salle d'entraînement, nous avons développé notre potentiel physique, Vitesse – Résistance – Agilité – Force, VRAF, et nos qualités humaines : Courage, Discipline, Patience Confiance.

Durant cette phase, nos capacités croissent jour après jour. Notre rigueur à l'entraînement et notre courage à affronter les obstacles nous aident à dévoiler nos points faibles.

CINQUIEME NIVEAU (CEINTURE MARRON)

Il nous faudra beaucoup d'humilité et d'audace pour franchir cette étape et préparer notre ascension vers le niveau suprême de la CEINTURE NOIRE.

LA PROGRESSION PAR CEINTURES POUR LES JEUNES

Il est possible de mettre en place une progression par ceintures plus adaptée à la pratique des jeunes. Progression qui peut tout aussi bien s'appliquer aux adultes, en fonction du niveau de progression de chacun :

Débutant :..... Rouge



J'ai au moins **10 ans** :.....Jaune



J'ai au moins **11 ans** :.....Jaune + Orange



Intermédiaire :.....Orange



J'ai au moins **12 ans** :.....orange + vert



Intermédiaire :.....verte



J'ai au moins **13 ans** :.....verte + bleu



J'ai au moins **14 ans** :.....Bleue



J'ai au moins **15 ans** :.....Bleue + marron



J'ai au moins **16 ans** :.....Marron



J'ai au moins **18 ans** :.....Noire



Compléments techniques pour les niveaux supérieurs

A partir de la CN 2^{ème} Niveau :

- **Au niveau de la projection :**

- Projection arrière par double saisie des genoux (technique de contre)



- Balayage en retour (technique de contre)



- Contre du chassé intérieur



- Projection en ciseaux de jambes



- Projection par sacrifice latéral



- Projection par sacrifice arrière (renversement par la main)



- **Au niveau de la soumission :**
 - o Compression du biceps



- o Compression du mollet



- o Différentes clés de coude (sur bras tendu)



Quel que soit la dimension considérée (projection, soumission), **l'accent devra être mis sur les différentes opportunités, les diverses entrées et sur les enchaînements possibles.**

Nomenclature des techniques de projections

Famille des techniques de BRAS

- 1) bras à la volée
- 2) ramassement d'une jambe
- 3) bras à la volée avec barrage de la jambe
- 4) double ramassement de jambes
- 5) mouvement d'épaule avec saisie
- 6) enfourchement arrière sur le bras
- 7) enfourchement sur les épaules
- 8) enfourchement avant sur le bras
- 9) projection arrière en absorption
- 10) *projection arrière avec double saisie des genoux (technique de contre)*
- 11) *contre du chassé intérieur (technique de contre)*
- 12) *balayage en retour*

Famille des techniques de JAMBES

- 1) Grand fauchage extérieur
- 2) Petit accrochage extérieur
- 3) Petit fauchage intérieur
- 4) Grand fauchage intérieur
- 5) Grand enroulement extérieur des deux jambes
- 6) Barrage avant niveau pied
- 7) Barrage avant niveau genou
- 8) Chassé intérieur
- 9) Balayage du (ou des) pied(s)
- 10) Renversement à l'aide des mains par barrage de la jambe
- 11) Enroulement au tour de la jambe
- 12) Grand enroulement

Famille des techniques de HANCHE

- 1) Tour de hanche en tête
- 2) Tour de hanche en ceinture
- 3) Tour de hanche en aisselle
- 4) Balayage de la hanche
- 5) Tour de hanche en tête avec barrage de la jambe
- 6) Chassé intérieur
- 7) Prise de hanche par derrière
- 8) Déplacement de la hanche
- 9) Projection arrière en bascule

Famille des techniques de SACRIFICE

- 1) Projection arrière en barrage (2 formes)
- 2) Renversement avant en coquille
- 3) Projection en cercle
- 4) Projection en cercle de côté
- 5) Souplesse
- 6) Klicket
- 7) *projection en ciseaux de jambes*
- 8) *projection par sacrifice latéral*
- 9) *projection par sacrifice arrière (renversement par la main)*

ASPECTS SELF-DEFENSE

Généralités :

Il s'agit, dans cette dimension particulière, d'être à-même de savoir relier la percussion et la projection, dans une optique de self-défense. Cela nécessite une bonne connaissance préalable du système des PARADES (trois principes essentiels : le **blocage**, qui consiste à s'opposer à la force de l'agresseur potentiel ; la **parade**, qui vise à dévier la force de l'attaquant et **l'absorption**, dont le but est de détourner la force de l'adversaire pour l'utiliser contre lui). Le rôle des avant-bras est ici premier (à utiliser comme des « antennes »).

La situation d'agression est une situation particulière, où les émotions jouent un rôle primordial.

Aussi, il convient, avant tout :

- De libérer son instinct et sa spontanéité (L'instinct est maître dans une situation d'agression) ;
- D'opter pour des techniques simples et réalistes ;
- D'apprendre à gérer ses émotions (Leur contrôle est vital).

La Self-défense autorise par ailleurs l'utilisation de toutes les armes naturelles : griffes, paumes, « bol » du poing, coudes, genoux, tête ... et une bonne maîtrise des cibles d'attaque est indispensable, en particulier la ligne centrale (yeux – nez – gorge – plexus solaire – parties génitales).

En Lutte Contact, il est question, lors d'une situation d'agression à mains nues à un contre un, de la méthode « SCALP » : Stratégie de Contact ; Adhésion ; Liaison et Poursuite.

PRINCIPES DE DEGAGEMENT SUR SAISIES

Préambule :

Le système de Self-Défense de la Lutte Contact s'inspire aussi bien des techniques de défense que l'on trouve en Jiu-Jitsu, en Bu Jutsu ou toute autre discipline axée sur cette dimension particulière du combat, que des techniques propres de l'Aïkido (Japonais) ou du Chin-Na (Chinois).

Chaque situation répond au schéma d'action suivant :

- Après avoir été saisi, créer une perturbation chez l'attaquant (feinte de percussion, percussion réelle ...) ;
- Dégagement proprement dit ;
- Reprise d'initiative : clé ou percussion, suivies éventuellement d'une projection ;
- Contrôle final (en soumission ou à distance) avec protection.

Quelques situations d'études :

- Défense contre saisie du poignet à une main, de face, par-dessus ;



- Défense contre saisie du poignet à une main, croisée, par-dessus ;



- Défense contre saisie du poignet à une main, de face, par dessous ;



- Défense contre saisie du poignet à une main, croisée, par dessous ;



- Défense contre double saisie du poignet par-dessus ;



- Défense contre double saisie du poignet par-dessous ;



- Défense contre saisie du revers à une main, de face ;



- Défense contre saisie du revers à une main, croisée ;



- Défense contre une double saisie des revers ;



- Défense contre saisie du col par l'arrière ;



- Défense contre ceinturage par l'arrière (sous les bras) :



- Défense contre ceinturage par l'arrière (par-dessus les bras).



Nous n'avons là qu'une liste de 12 situations, les plus fréquentes, et il n'y a rien d'exhaustif !

Il convient, ensuite, à chacun de se construire son propre système de défense, en appliquant les principes édictés ci-avant.

Autres formes de saisies

Techniques exigibles pour la CN 3^{ème} Niveau :

Saisies de Face

- Saisie des deux poignets



- Etranglement (ou tentative d'étranglement)



- Ceinturage par-dessus



- Ceinturage par-dessous



Saisies par le côté

- Saisie de l'anneau (ou de la manche)



- Etranglement



Saisies par l'arrière

- Saisie des deux poignets



- Etranglement (ou tentative d'étranglement)



ATTAQUES AU BATON

Techniques exigibles pour la CN 2^{ème} Niveau :

- Attaque de haut en bas



- Attaque circulaire (extérieur-intérieur)



- Attaque circulaire (intérieur-extérieur)



Techniques exigibles pour la CN 3^{ème} Niveau :

- Attaque en piqué (« estoc »)



- Attaque de bas en haut (extérieur-intérieur)



- Attaque en de bas en haut (intérieur – extérieur)



ATTAQUES AU COUTEAU

Techniques exigibles pour la CN 2^{ème} Niveau :

- Piqué de face (forme « estoc »)



- Remontant de face



Techniques exigibles pour la CN 3^{ème} Niveau :

- Attaque de haut en bas



- Attaque circulaire extérieur- intérieur



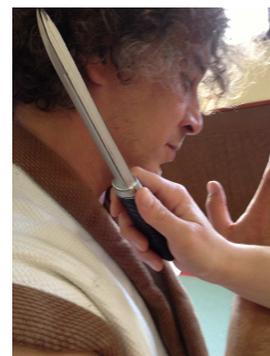
- Attaque circulaire intérieur-extérieur



- Attaque circulaire « tranchante » extérieur-intérieur



- Attaque circulaire « tranchante » intérieur-extérieur



Détails ...

Les candidats à la CN 3^{ème} Niveau devront savoir démontrer la mise en place d'un système défensif complet, notamment contre les attaques suivantes :

- Coup de poing direct niveau haut ;
- Coup de poing direct niveau moyen ;
- Coup de poing circulaire niveau haut ;
- Coup de poing circulaire niveau moyen ;
- Coup de poing remontant ;
- Coup de pied direct forme « chassé » ;
- Coup de pied direct forme « fouetté » ;
- Coup de pied circulaire niveau bas ;
- Coup de pied circulaire niveau moyen ;
- Coup de pied circulaire niveau haut ;
- Coup de genou ;
- Coup de tête.

-

Concernant les « armes » utilisées en « termes » de défense, le candidat devra présenter un système cohérent avec :

- Les coudes ;
- Les genoux ;
- Le tranchant de la main ;
- Le piqué (des doigts) ;
- Le griffé ;
- le « bol » du poignet.

LES BASES DU BATON DE DEFENSE

Depuis son origine, la Lutte Contact a opté pour la seule utilisation du bâton court (simple ou double) à des fins de self-défense.

Les techniques propres à son maniement puisent autant dans l'Arnis (Philippin) que dans le Tanbô (Japonais).

A cet endroit aussi, il convient d'être en mesure de lier et de relier tout le panel technique proposé dans notre discipline (percussion, projection et soumission).

Différentes situations sont à envisager : mains nues contre bâton (dans les deux sens) ; bâton contre bâton, bâton contre couteau ...

Niveaux de Ceinture Noire

CEINTURE NOIRE 2^{EME} NIVEAU

(2 années de Ceinture Noire pour les instructeurs diplômés ; 3 années de Ceinture Noire pour les pratiquants)

- Etude du niveau supérieur en Percussion (**combinaisons et enchaînements**) ;
- Etude du niveau supérieur en Projections (**notamment les contres et les « sacrifices »**) et en soumissions;
- Système défensif complet (épreuve au « *shinai* », mises en situations fortes, self-défense, notamment les défenses sur les 12 saisies à mains nues basiques et les défenses contre attaques au bâton (3 formes) et au couteau (2 formes)...).

CEINTURE NOIRE 3^{EME} NIVEAU (CEINTURE NOIRE ET BLANCHE)

(3 années de Ceinture Noire 2^{ème} Niveau pour les instructeurs diplômés ; 5 années de ceinture Noire 2^{ème} Niveau pour les pratiquants)

- Self-défense : les saisies complémentaires (à mains nues) et les défenses contre attaques complémentaires au bâton et au couteau (se référer au Guide Technique).
- Capacité à endosser le rôle de jury pour chacun des modules de la CN1 :
 - Projection ;
 - Percussion ;
 - Soumission.

Chaque candidat devra justifier de la participation à au moins deux stages de préparation (pour les Instructeurs), voire à trois stages (pour les pratiquants). **Il sera prévu un stage annuel de préparation par saison sportive.**

CEINTURE NOIRE 4^{ÈME} NIVEAU

(CEINTURE NOIRE AVEC UN LISERE ROUGE)

(5 années de Ceinture Noire 3^{ème} Niveau pour les instructeurs diplômés ; 7 années de ceinture Noire 3^{ème} Niveau pour les pratiquants)

Ce stade de progression est « honorifique » et correspond à un nombre d'années de pratiques et de « rayonnement » en rapport avec notre discipline. Cela suppose un investissement dans la promotion de la Lutte Contact (formation de CN, de BMF1 ou BMF2, actions éducatives spécifiques, prises de responsabilités fédérales ...).

CEINTURE NOIRE 5^{ÈME} NIVEAU

(CEINTURE NOIRE AVEC UN LISERE ROUGE)

(5 années de Ceinture Noire 4^{ème} Niveau pour les instructeurs diplômés ; 7 années de ceinture Noire 4^{ème} Niveau pour les pratiquants)

Critères d'attribution identiques au Niveau précédent.

Pour ces deux niveaux 4 et 5, un dossier devra être constitué et soumis à l'étude des instances fédérales (CNLC). Ledit dossier devra comporter, outre les renseignements administratifs (nom, prénom, adresse, date et lieu de naissance), les points suivants :

- Progression technique personnelle (en LC et dans d'autres disciplines) ;
- Nombre de CN formées (en LC et dans d'autres disciplines);
- Nombre de DIF (BMF1 ou 2) formés ;
- Photocopies des diplômes d'enseignement et de grades ;
- Palmarès sportif (éventuellement).

CEINTURE HORS CLASSE (6^{ÈME} NIVEAU)

(CEINTURE ROUGE ET BLANCHE)

La mise en vigueur de cette progression devra prendre effet dès la saison 2012/2013.