

Numérisation d'un traité de Léon Ville

Titre : La lutte française arrangée pour exercices d'ensemble

Auteur : Léon Ville

Publié : Paris, Tolra et M. Simonet

Date de publication : 1892

Ce document est téléchargeable à cette adresse : <http://www.ffamhe.fr/collectionpalas/la-lutte-francaise-arrangee-pour-exercices-densemble-leon-ville.pdf>

La mise en ligne de cette numérisation entre dans le cadre du projet PALAS et l'ouvrage rejoint la Collection PALAS :

http://www.ffamhe.fr/collection_palas



Bibliothèque nationale de France

département de la **Reproduction**

AVERTISSEMENT

Pour des raisons de conservation du document original,
le recours à un microfilm a été privilégié pour réaliser cette reproduction.

Nous veillons à garantir la lisibilité du texte mais des défauts inhérents au microfilm
peuvent subsister : défauts d'aspect et qualité des illustrations, notamment.

Nous vous remercions de votre compréhension.

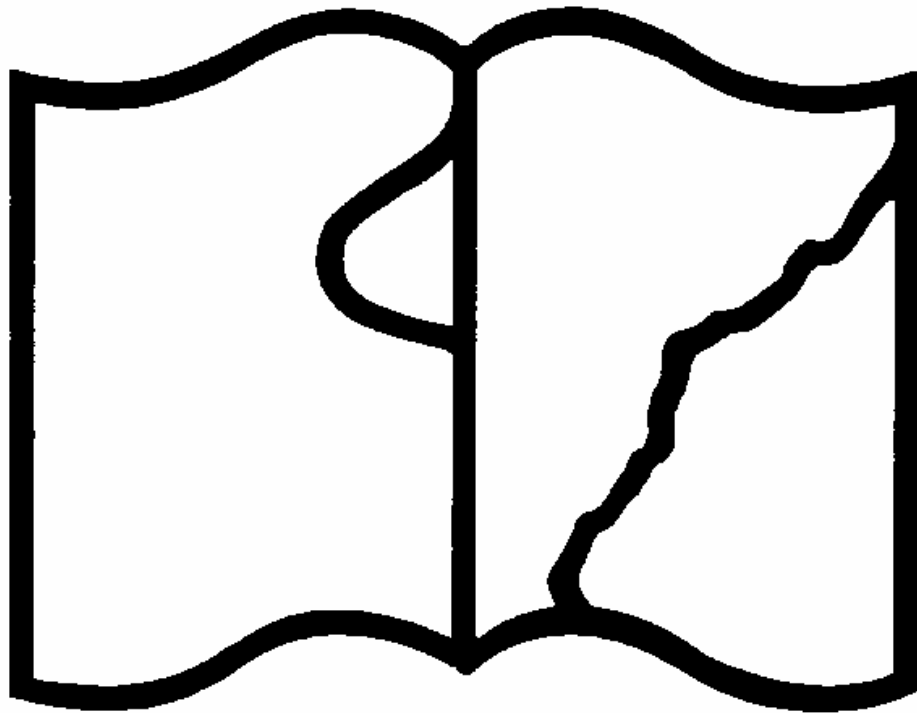
=

WARNING

In order to preserve the original document,
we favored the use of a microfilm to make this reproduction.

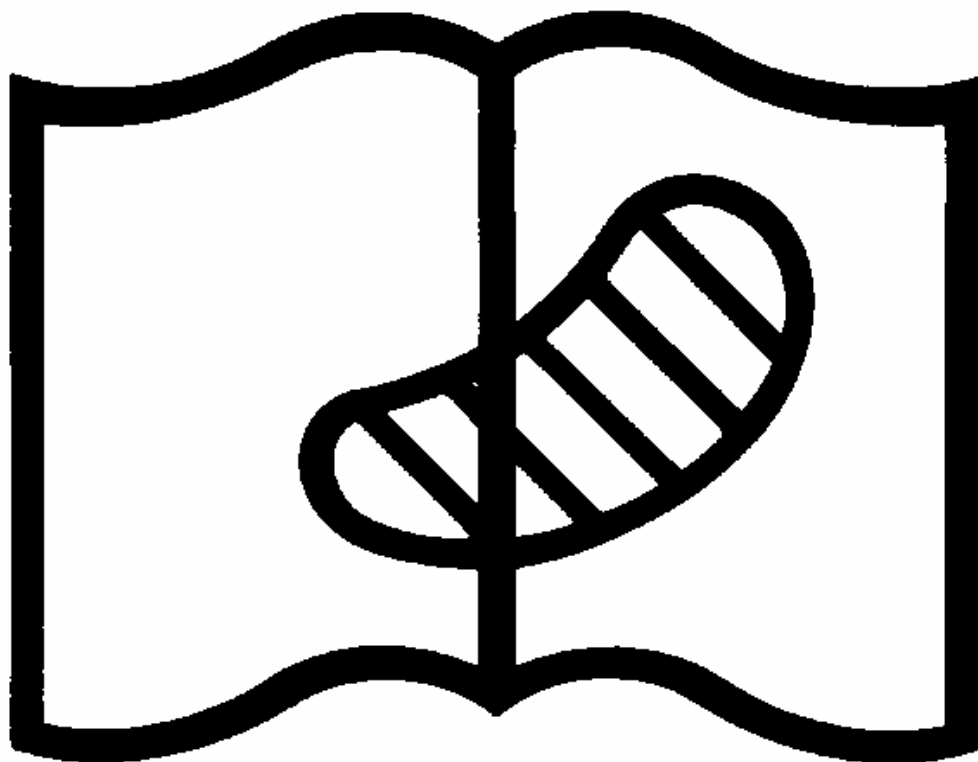
We ensure to provide the best readability of the text but some defects inherent to the
microfilm may remain: especially visual defects and quality of illustrations.

Thank you for your understanding



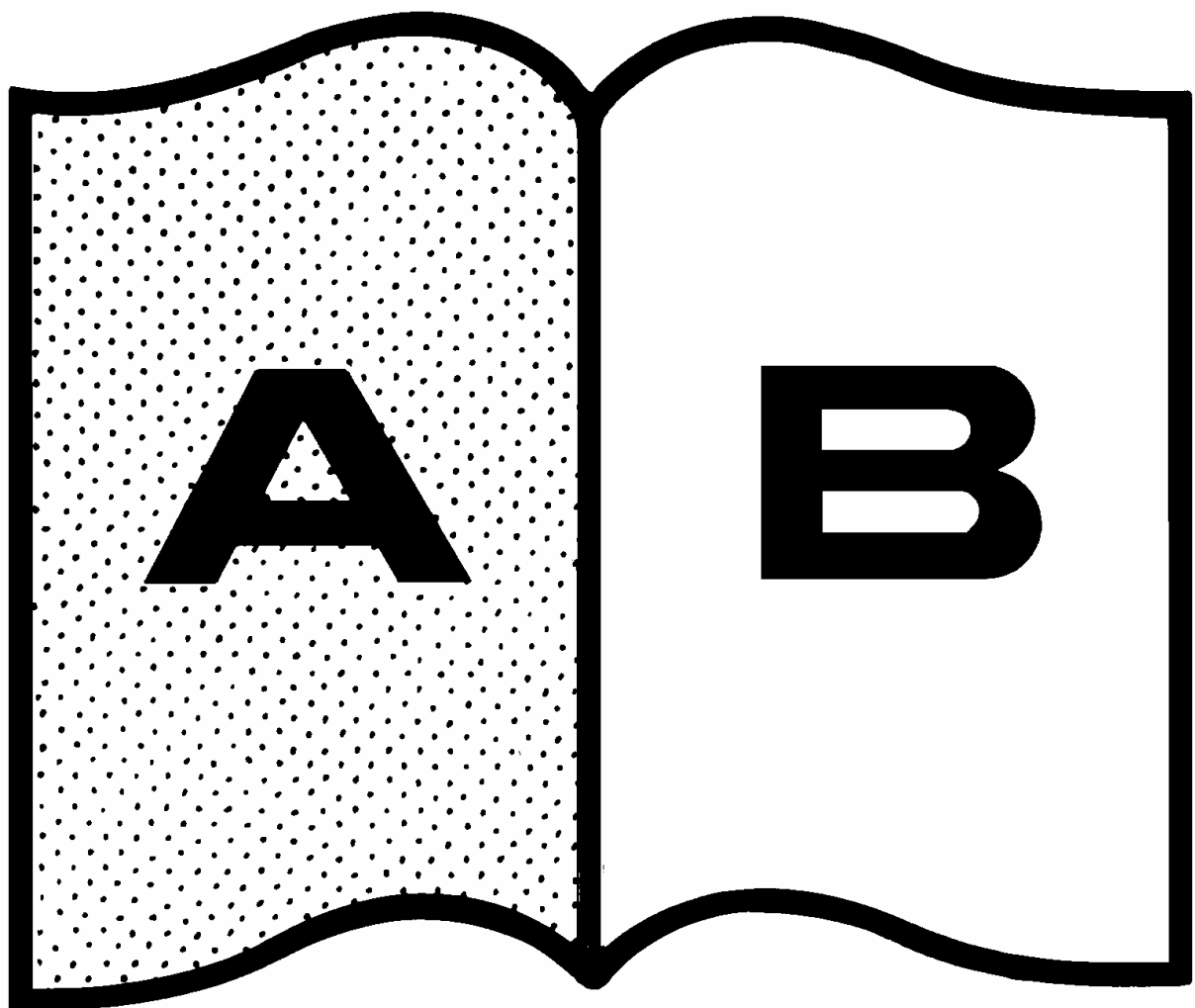
Texte détérioré — reliure défectueuse

NF Z 43-120-11



Original illisible

NF Z 43-120-10



Contraste insuffisant

NF Z 43-120-14

8^oV
14328

LA
FRANÇAISE

ARRANGÉE POUR

EXERCICES D'ENSEMBLE

PAR

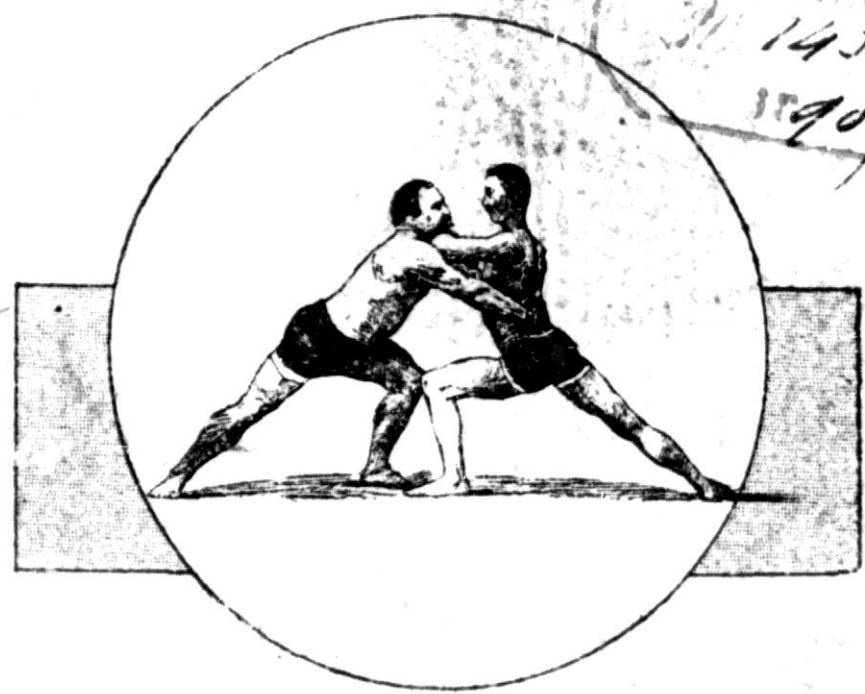
Léon VILLE

OFFICIER DE L'INSTRUCTION PUBLIQUE

LAURÉAT DE LA SOCIÉTÉ D'INSTRUCTION ET D'ÉDUCATION POPULAIRES

PRIX : 0 FR. 75

143
1890



PARIS

TOLRA ET M. SIMONET, ÉDITEURS

28, RUE D'ASSAS ET RUE DE VAUGIRARD, 76

Tous droits réservés

A LA MÊME LIBRAIRIE

OUVRAGES DE LEON VILLE

Lutteurs et Gladiateurs, 1 vol. in 4°, illustré de nombreuses compositions hors texte et dans le texte. Prix 5 fr.

La Vie au Désert, comprenant les ouvrages suivants :

1. **Le chef des Hurons** — 2. **Les chercheurs d'or** — 3. **Le père noir** — 4. **Haine mexicaine** — 5. **La rivière des Alligators** — 6. — **Le fils du canadien** — 7. **Les colons de l'île Mariette** — 8. **Une marche au soleil** — 9. **Guillaume le Boër** — 10. **Les Frères de la côte.***

Chaque volume, grand in-8° raisin, orné de nombreuses gravures hors texte et dans le texte, se vend séparément : 2 fr.

Nos grands Capitaines ,	Roland	} Chaque volume gr. in-8° raisin orné de nombr. gravures se vend séparément 2 fr. 50
—	Duguesclin	
—	Bayard	
—	Jean-Bart	
—	Napoléon	
—	Bugeaud	

Les Naufragés de l'Alaska, 1 vol. in-4°, orné de nombreuses illustrations. Prix : 5 fr.

Cent mille lieues sur les mers, 1 vol. in-4°, orné de nombreuses illustrations. Prix : 5 fr.

Aventures d'un Numismate, 1 vol. in-4°, orné de nombreuses illustrations. Prix : 5 fr.

Au Pays des Pommiers, voyage à pied à travers la Normandie, in-4° illustré.

Au Pays des Menhirs, à bicyclette à travers la Bretagne, in 4° illustré.

Au Pays des Oliviers, en auto à travers la Provence, in-4° illustré. Chaque volume se vend séparément : 5 fr.

LA
LUTTE FRANÇAISE

ARRANGÉE POUR

EXERCICES D'ENSEMBLE

PAR

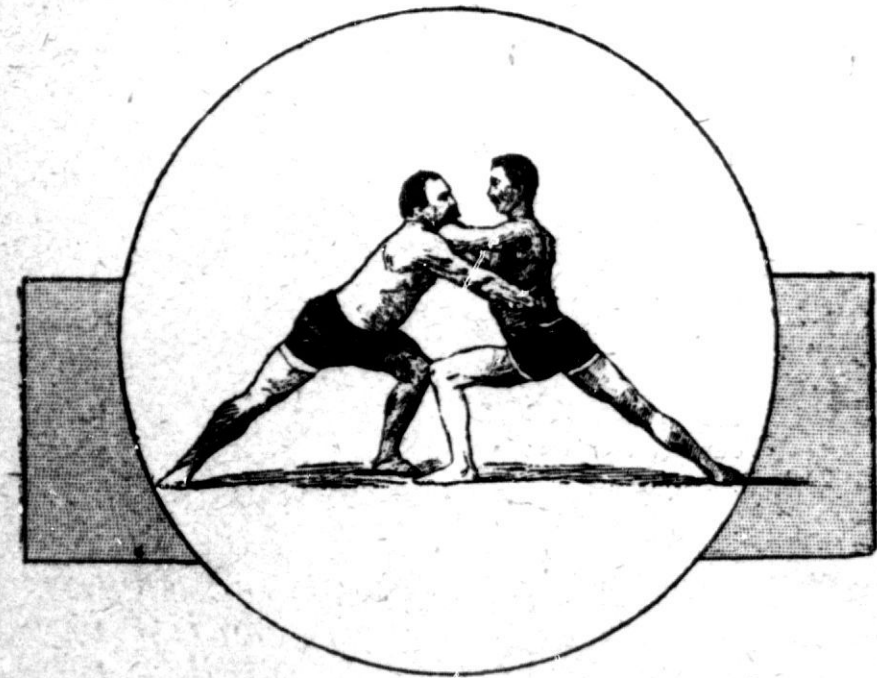
Léon VILLE

OFFICIER DE L'INSTRUCTION PUBLIQUE

LAURÉAT DE LA SOCIÉTÉ D'INSTRUCTION ET D'ÉDUCATION POPULAIRES



PRIX : 0 FR. 75



PARIS

TOLRA ET M. SIMONET, ÉDITEURS

28, RUE D'ASSAS ET RUE DE VAUGIRARD, 76

Tous droits réservés

82
14328

PROPRIÉTÉ DES ÉDITEURS

Johann Simon

Tous droits réservés pour tous pays.

1903

C. J. S. M. N.

AVANT-PROPOS

On ne doit jamais se mettre en garde sans avoir, au préalable, fait le *salut*, qui s'exécute de la façon suivante :

Les deux adversaires marchent à la rencontre l'un de l'autre, le bras droit à demi allongé, se croisent en se servant la main au passage, sans s'arrêter, puis ils font volte-face et tombent en garde.

Le *salut* a pour but d'éviter une attaque par surprise.

Les coups ne doivent être portés que de la tête à la ceinture.

Si, au cours d'un assaut, un des lutteurs réclame du repos, son adversaire a le droit de s'y opposer. Aussi doit-on toujours, avant d'engager une lutte, décider s'il y aura ou non des *reprises*, et quelle sera leur durée.

Lorsqu'on tient une *prise*, du moment qu'elle est régulière, on a le droit absolu de la maintenir, qu'elles qu'en puissent être les conséquences pour l'adversaire. Ce dernier peut, d'ailleurs, éviter tout danger en cessant de lui-même une résistance devenue inutile.

Pour qu'un lutteur soit *tombé*, il faut que ses deux épaules marquent ensemble un temps d'arrêt.

Le *souffle* jouant, dans une lutte, un rôle très important, il est indispensable de se ménager avec le plus grand soin, de ne pas se prodiguer en mouvements inutiles. Ce n'est que pour attaquer, parer ou riposter qu'il faut agir vite et vigoureusement.

La *Lutte française*, telle que je la présente dans ce manuel, étant surtout une gymnastique d'assouplissement, les élèves doivent, lorsqu'ils décomposent les coups, facili-

ter les prises à l'adversaire, c'est-à-dire prendre pour l'exécution du premier temps des *tours de tête*, *tours de bras*, *bras roulé*, la position qu'ils auraient au moment où ces coups leur seraient portés au cours d'un assaut. L'élève attaqué doit donc, quand l'instructeur commande : « Un » se pencher un peu en avant ; les coups cités ci-dessus ne se portant point autrement, sous peine de se voir *ceinturer* de côté ou en arrière.

L'instructeur doit surtout veiller à ce que l'élève, après un *pont*, ne se retourne jamais sur le côté droit, car, dans le *tour de bras*, il en résulterait sûrement une luxation de l'épaule gauche.

C'est pour éviter cet accident, si fréquent chez les lutteurs, que je ne mentionne point le *tour de bras* à droite.

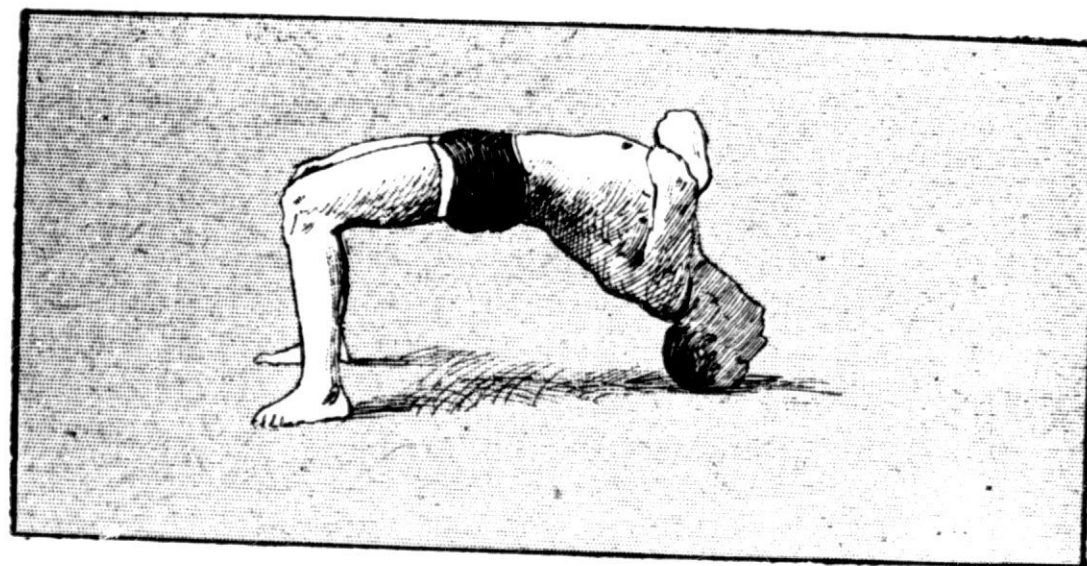
Habitué à rouler toujours sur le côté gauche, l'élève exécute ce mouvement d'une façon toute naturelle, pour ainsi dire mécanique ; tandis que, roulant tantôt d'un côté, tantôt d'un autre, il est fatalement un jour victime d'une confusion d'autant plus compréhensible que, l'exécution du *pont* ne demandant guère qu'une seconde, le temps nécessaire à une réflexion, même rapide, fait complètement défaut au ponteur.

C'est également pour prévenir une série d'accidents qui ne pourraient manquer de se produire que j'exclus de ce manuel les prises à genoux, souvent dangereuses, et utiles aux seuls professionnels de la lutte. D'ailleurs, toutes les prises debout se portent également à genoux.

Les prescriptions énoncées plus haut étant ponctuellement suivies, la **Lutte française** devient un merveilleux exercice, puisqu'elle agit d'une façon bienfaisante sur l'universalité des organes et développe admirablement tous les muscles, sans qu'aucun se fortifie jamais aux dépens d'un autre. Elle donne, de plus, la confiance en soi-même, et cette superbe assurance de l'homme accoutumé à affronter les combats singuliers.

LÉON VILLE.

LA LUTTE FRANÇAISE



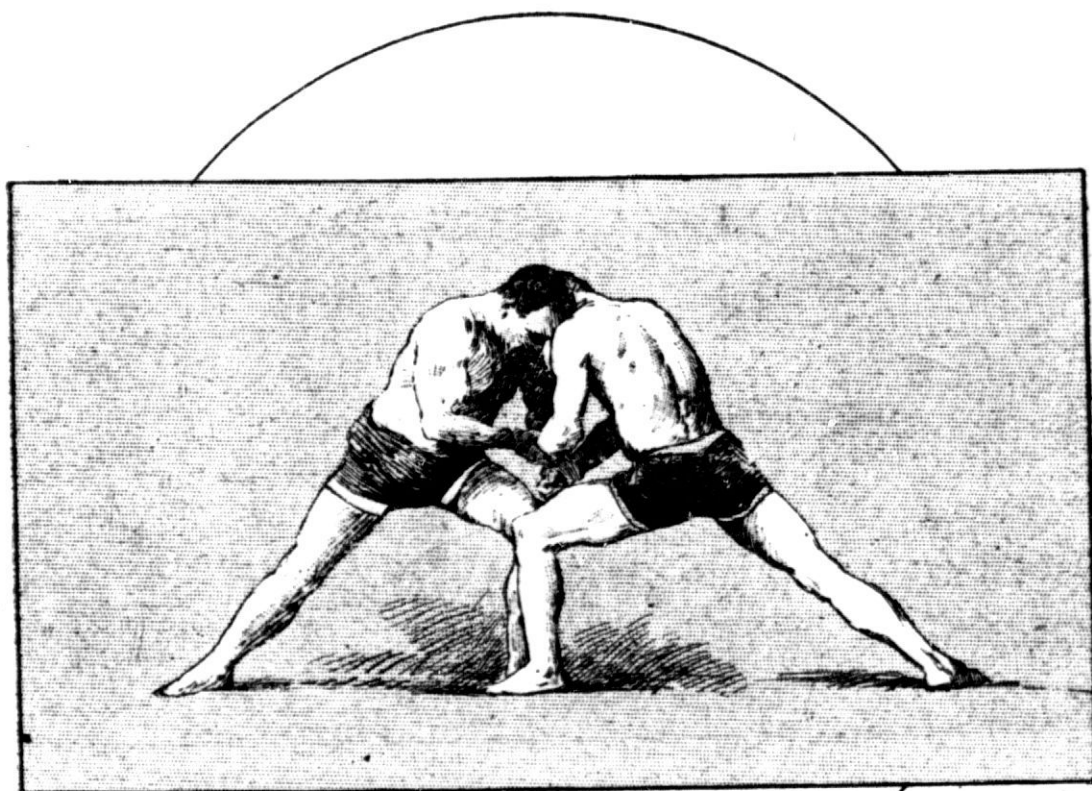
Le Pont.

Le *pont* est la parade suprême, celle que l'on n'emploie qu'en dernier lieu ; aussi est-il bon de cultiver fréquemment ce mouvement, qui, du reste, est excellent pour le bon fonctionnement des vertèbres.

Pour faire le *pont*, on place les mains et la tête à terre et l'on fait la culbute, en cambrant les reins et ployant les jarrets, les pieds écartés de manière qu'ils forment, avec la tête, un trépied allongé.

Se relever toujours en roulant sur le côté gauche.

MISE EN GARDE

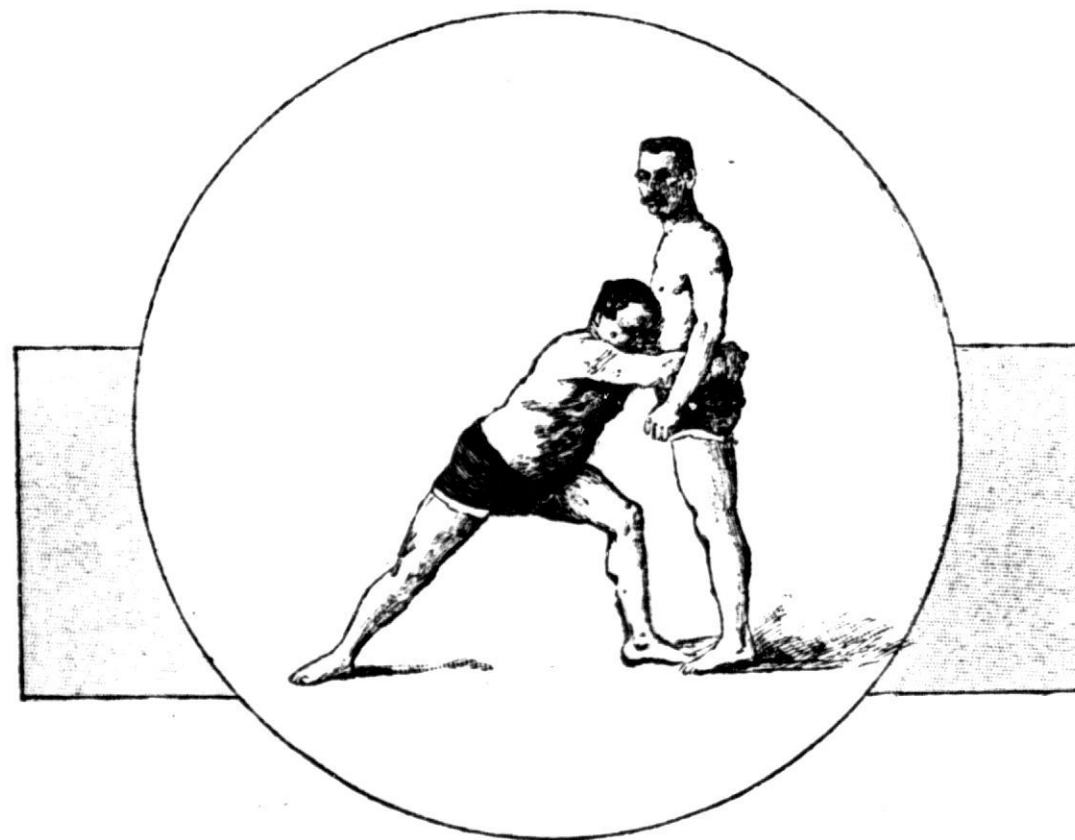


En garde.

On se met en garde le pied gauche en avant, la jambe ployée à angle droit, la jambe droite allongée et solidement callée par le pied posé bien à plat, le torse penché, les coudes peu éloignés du corps.

CEINTURE EN AVANT

4 TEMPS

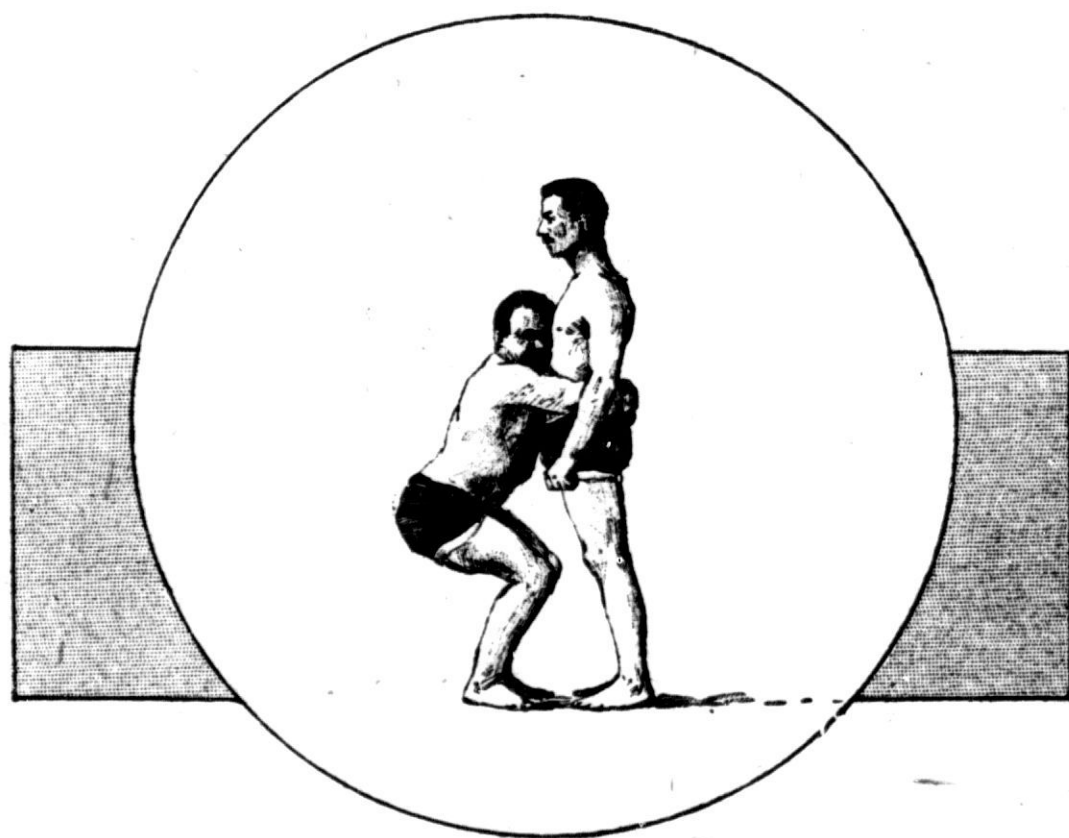


Ceinture en avant (1^{er} temps).

Porter le pied gauche en avant et ceinturer l'adversaire.

(Après le dernier temps de chaque prise ou parade, les élèves se remettent en place au commandement : *Attention!*)

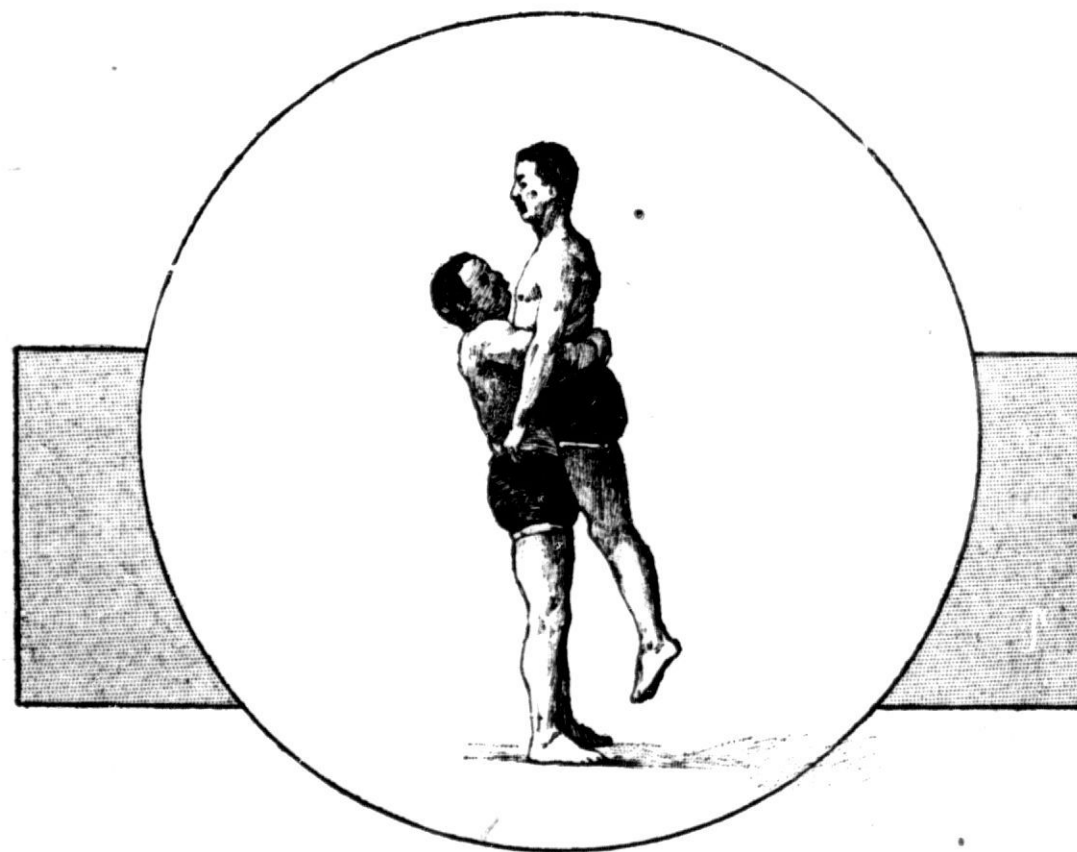
CEINTURE EN AVANT



Ceinture en avant (2^e temps).

L'adversaire étant solidement ceinturé, ramener le pied droit près du pied gauche, sans se redresser.

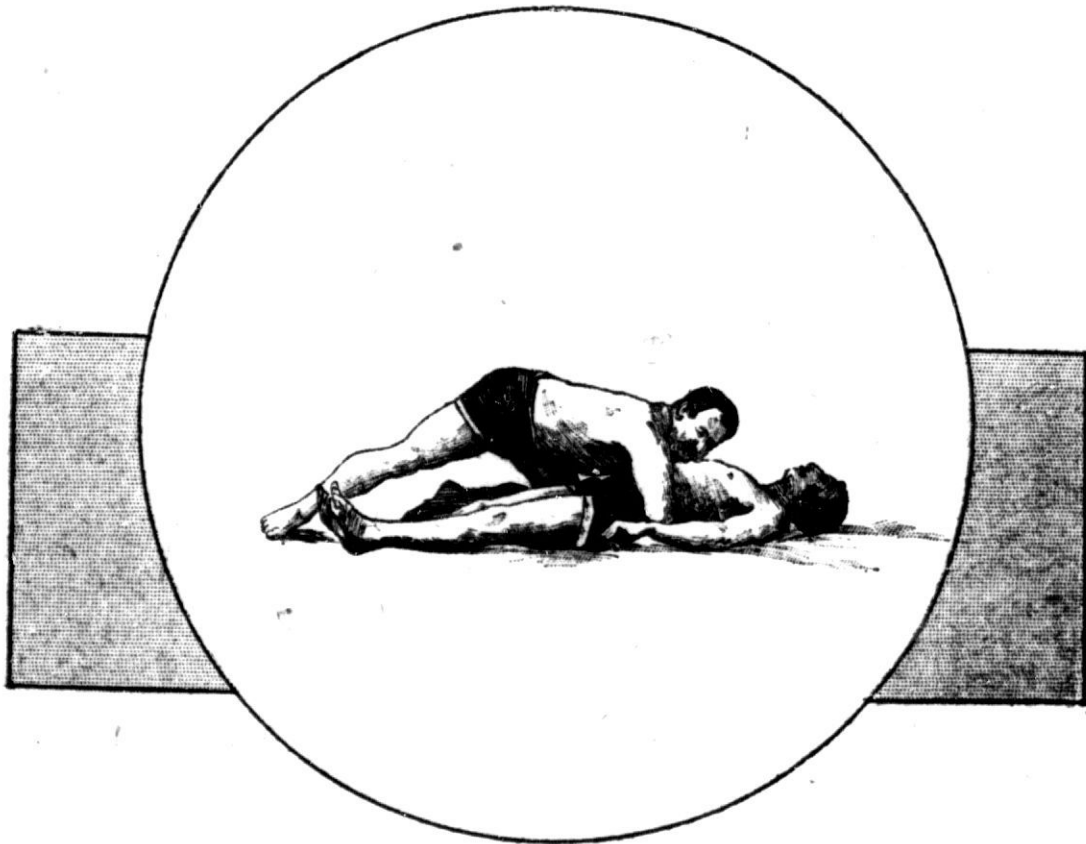
CEINTURE EN AVANT



Ceinture en avant (3^e temps).

Les deux pieds se trouvant sur le même plan, serrer fortement la ceinture et enlever l'adversaire.

CEINTURE EN AVANT

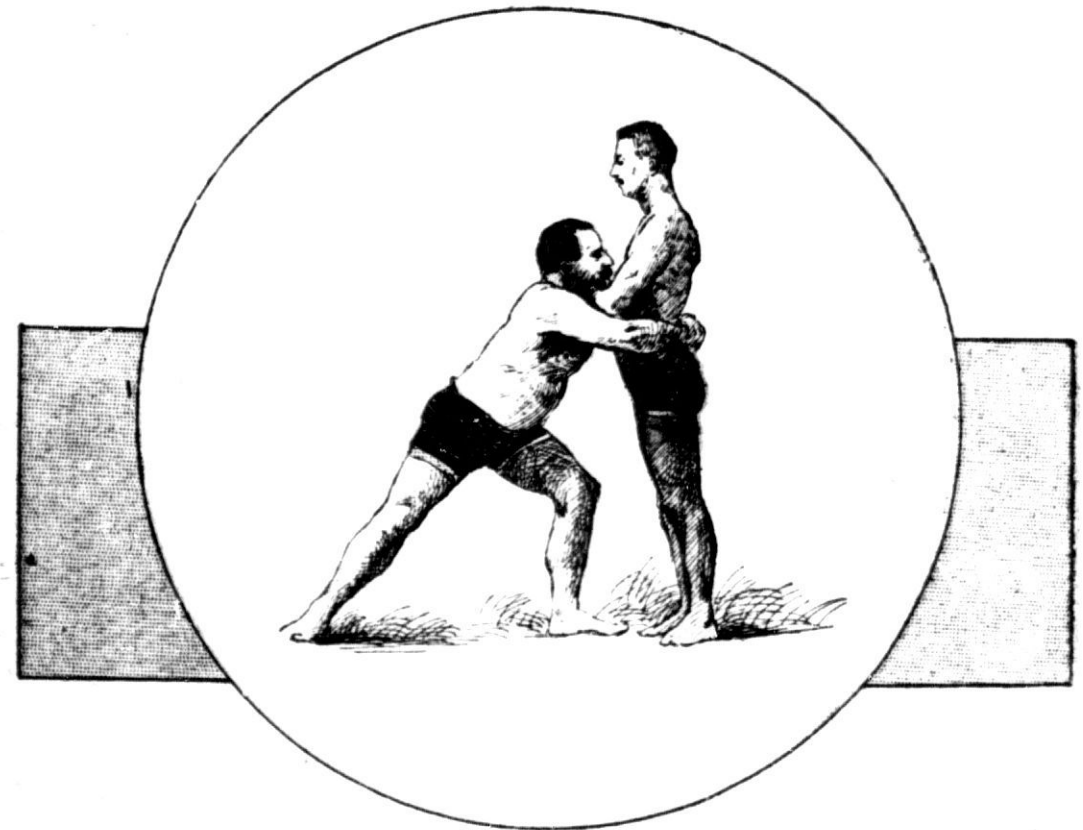


Ceinture en avant (4^e temps).

L'adversaire étant enlevé, le balancer de gauche à droite ; revenir à gauche, en portant la pointe du pied gauche un peu en arrière et à gauche, et se laisser tomber sur le genou gauche, la jambe droite allongée.

PARADE DE LA CEINTURE EN AVANT

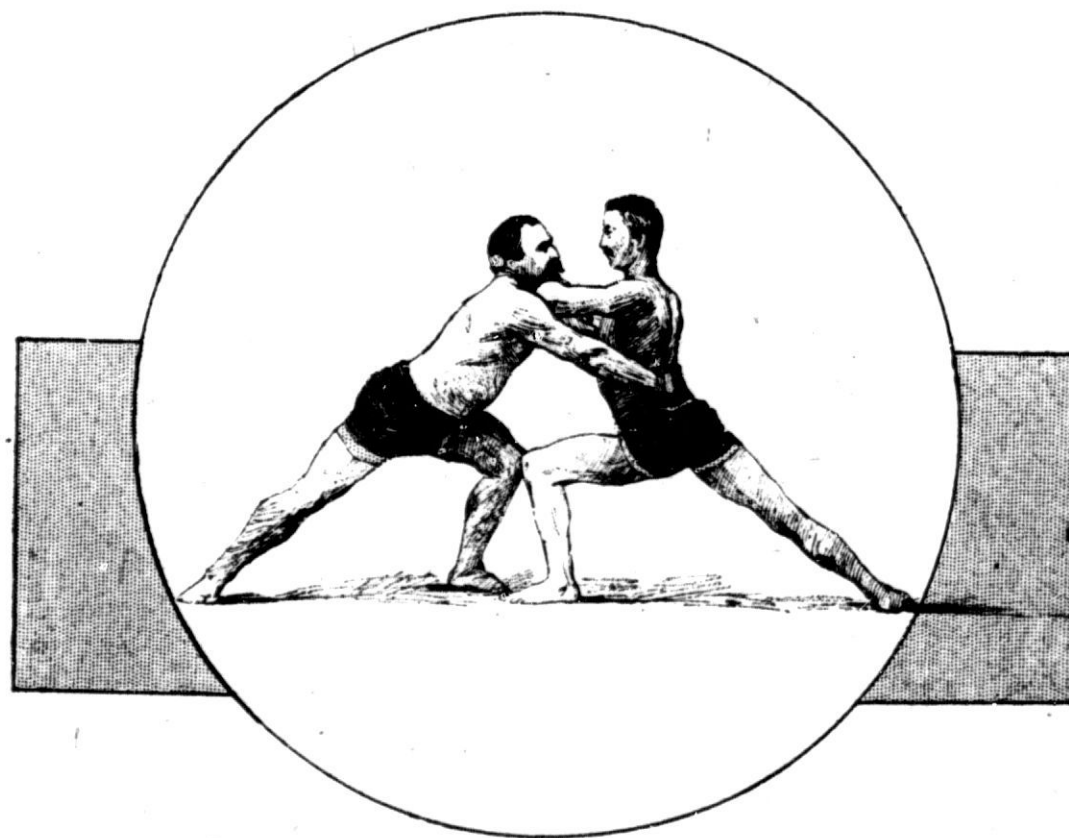
2 TEMPS



Parade de la ceinture en avant (1^{er} temps).

Dès qu'on est ceinturé, placer l'avant-bras gauche sous le menton de l'adversaire, contre le cou, de manière que le bras soit en angle droit ; en même temps, se prendre le poignet gauche avec la main droite.

**PARADE
DE LA CEINTURE EN AVANT**

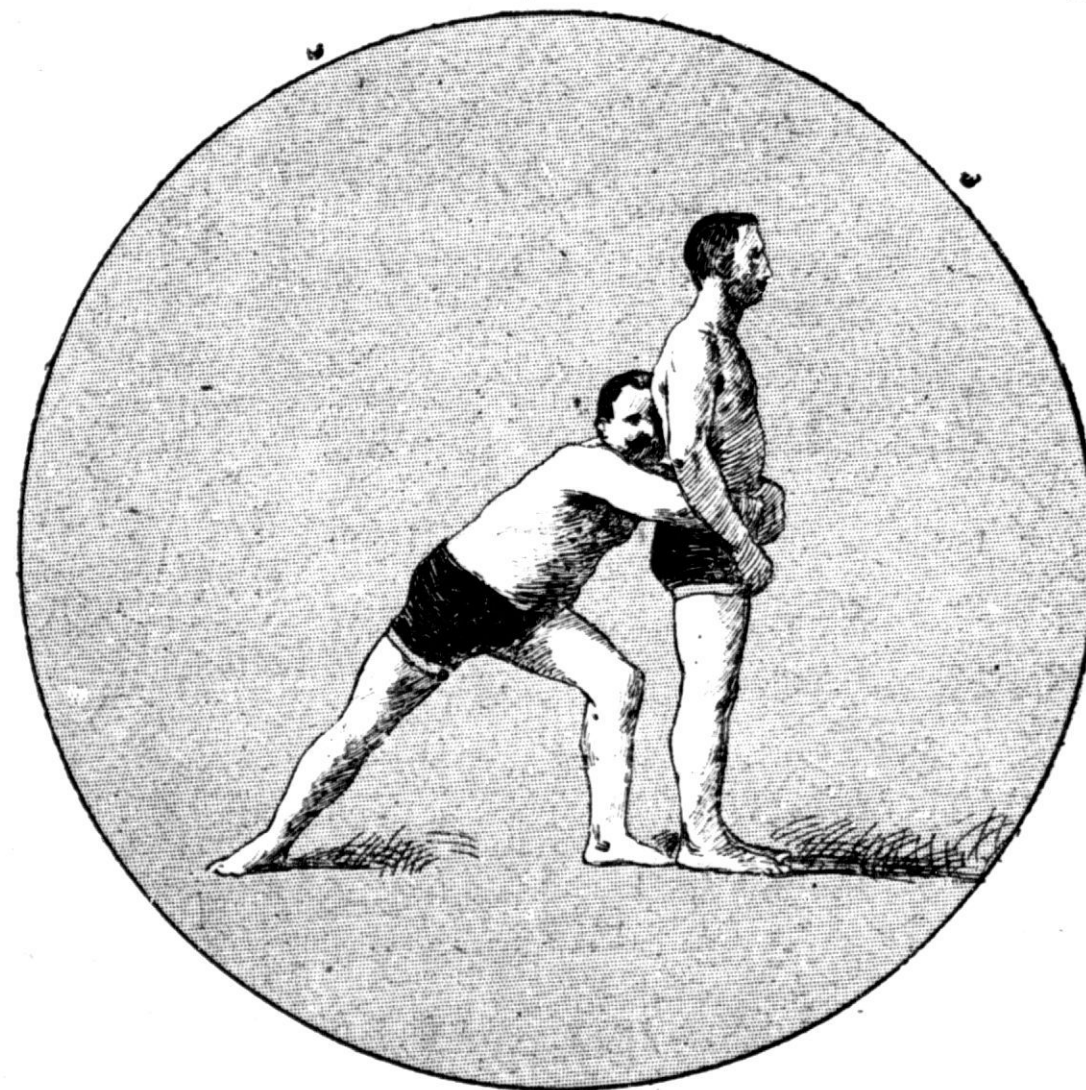


Parade de la ceinture en avant (2^e temps).

Porter le pied droit en arrière, le plus loin possible, sans changer la position des bras.

CEINTURE EN ARRIÈRE

4 TEMPS

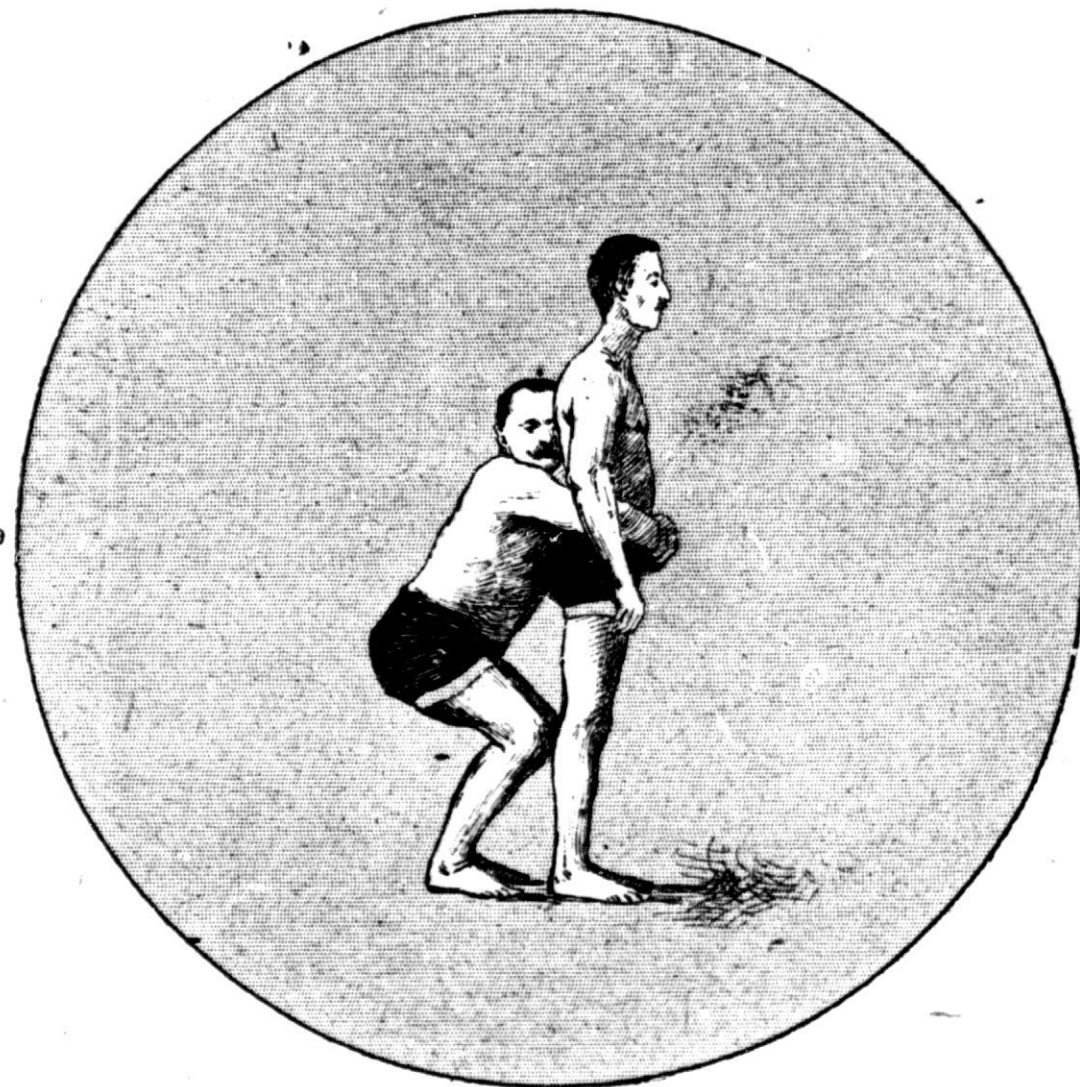


Ceinture en arrière (1^{er} temps).

(Au commandement : « Ceinture en arrière ! » l'élève attaqué fait demi-tour à droite).

Porter le pied gauche en avant et ceinturer l'adversaire.

CEINTURE EN ARRIÈRE



Ceinture en arrière (2^e temps).

L'adversaire étant solidement ceinturé, ramener le pied droit près du pied gauche, sans se redresser.

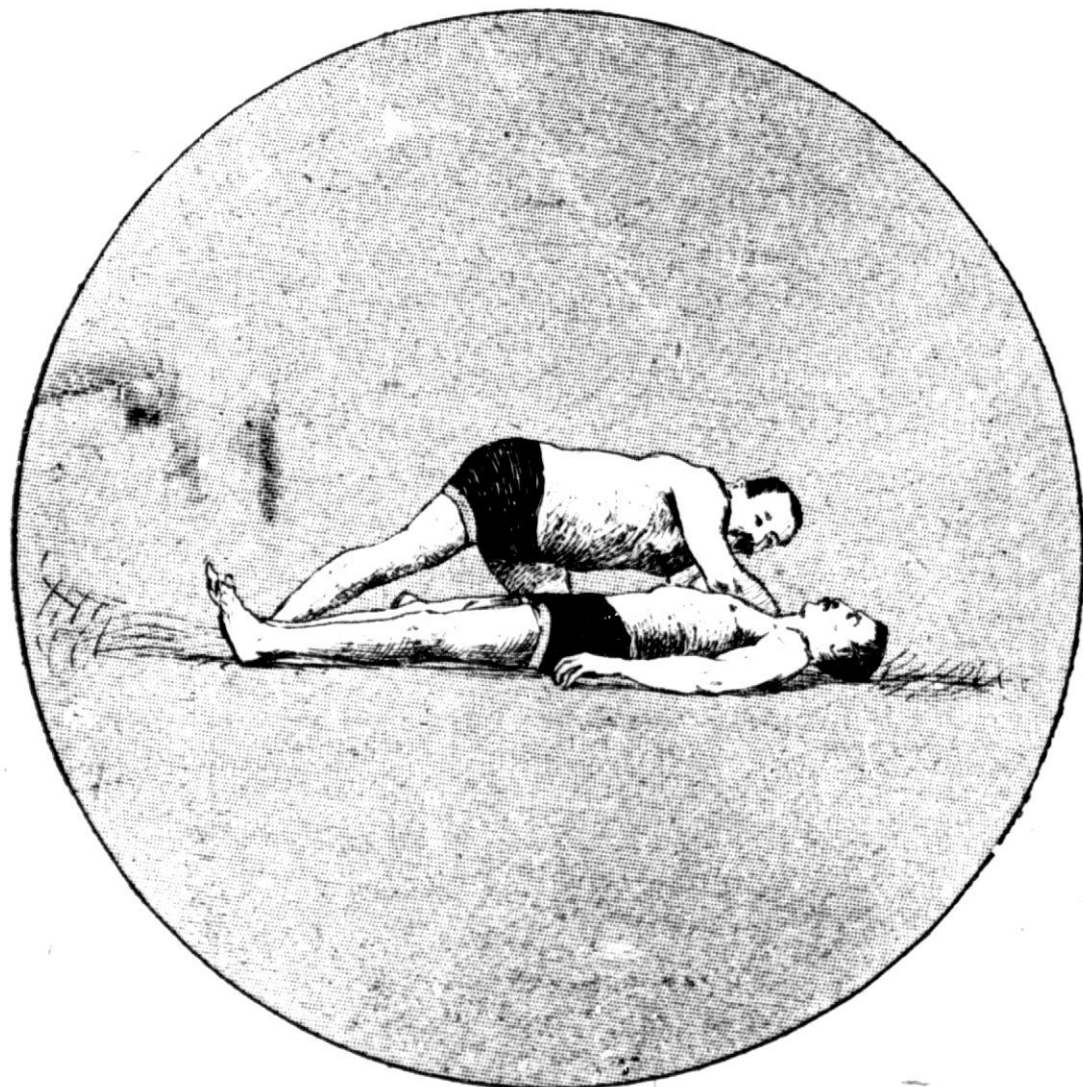
CEINTURE EN ARRIÈRE



Ceinture en arrière (3^e temps).

Enlever l'adversaire, maintenir solidement la ceinture avec le bras gauche, passer le bras droit sous son bras droit et lui appliquer la main sur la nuque.

CEINTURE EN ARRIÈRE

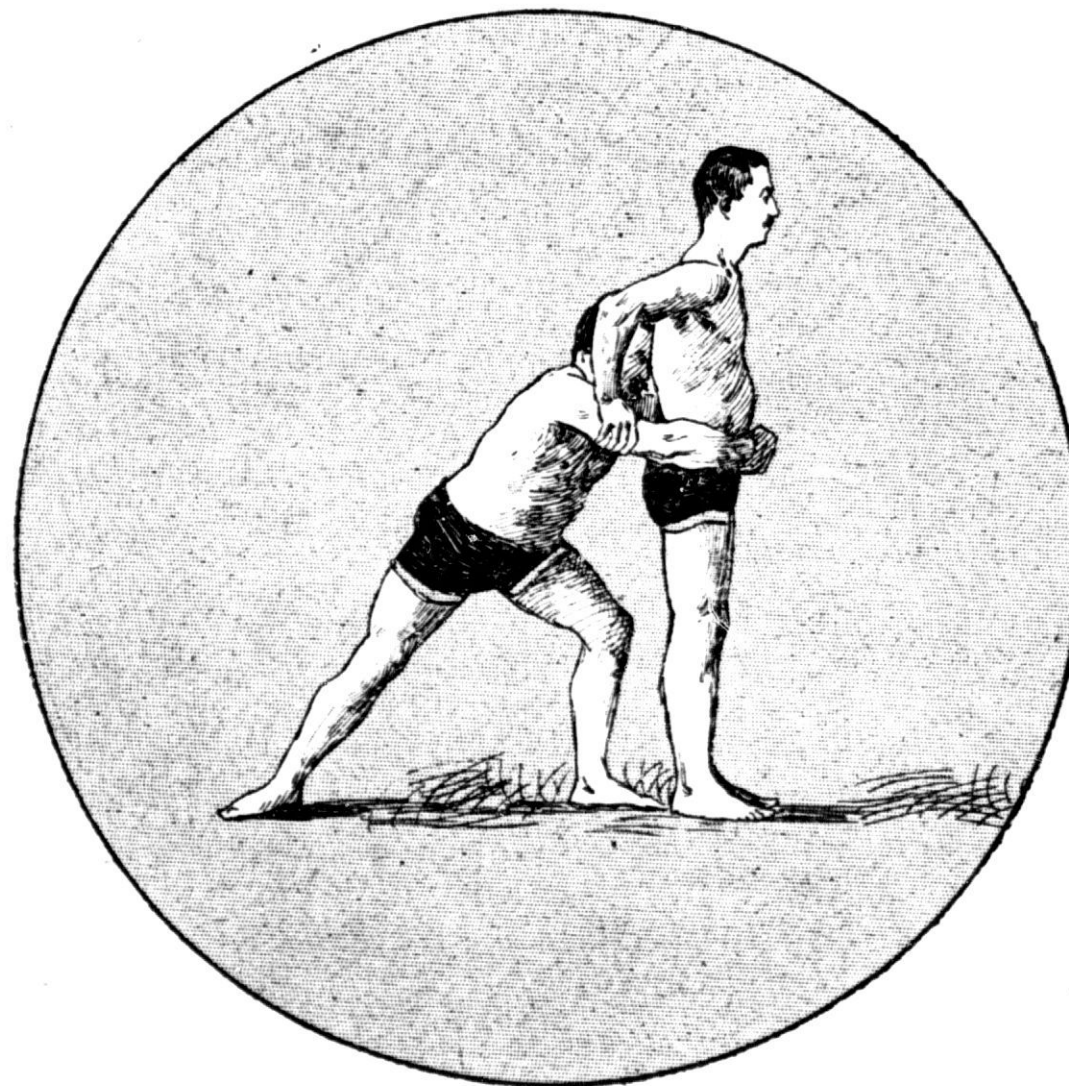


Ceinture en arrière (4^e temps).

Balancer l'adversaire de gauche à droite, en écartant le bras gauche; revenir à gauche, en portant la pointe du pied gauche un peu en arrière et à gauche; se laisser tomber sur le genou gauche, la jambe droite allongée, et appuyer sur l'épaule droite avec l'avant-bras, la main toujours contre la nuque.

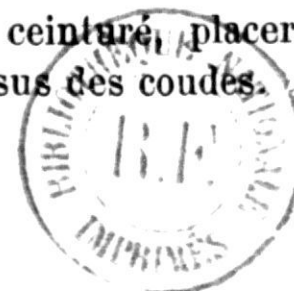
PREMIÈRE PARADE DE LA CEINTURE EN ARRIÈRE

2 TEMPS

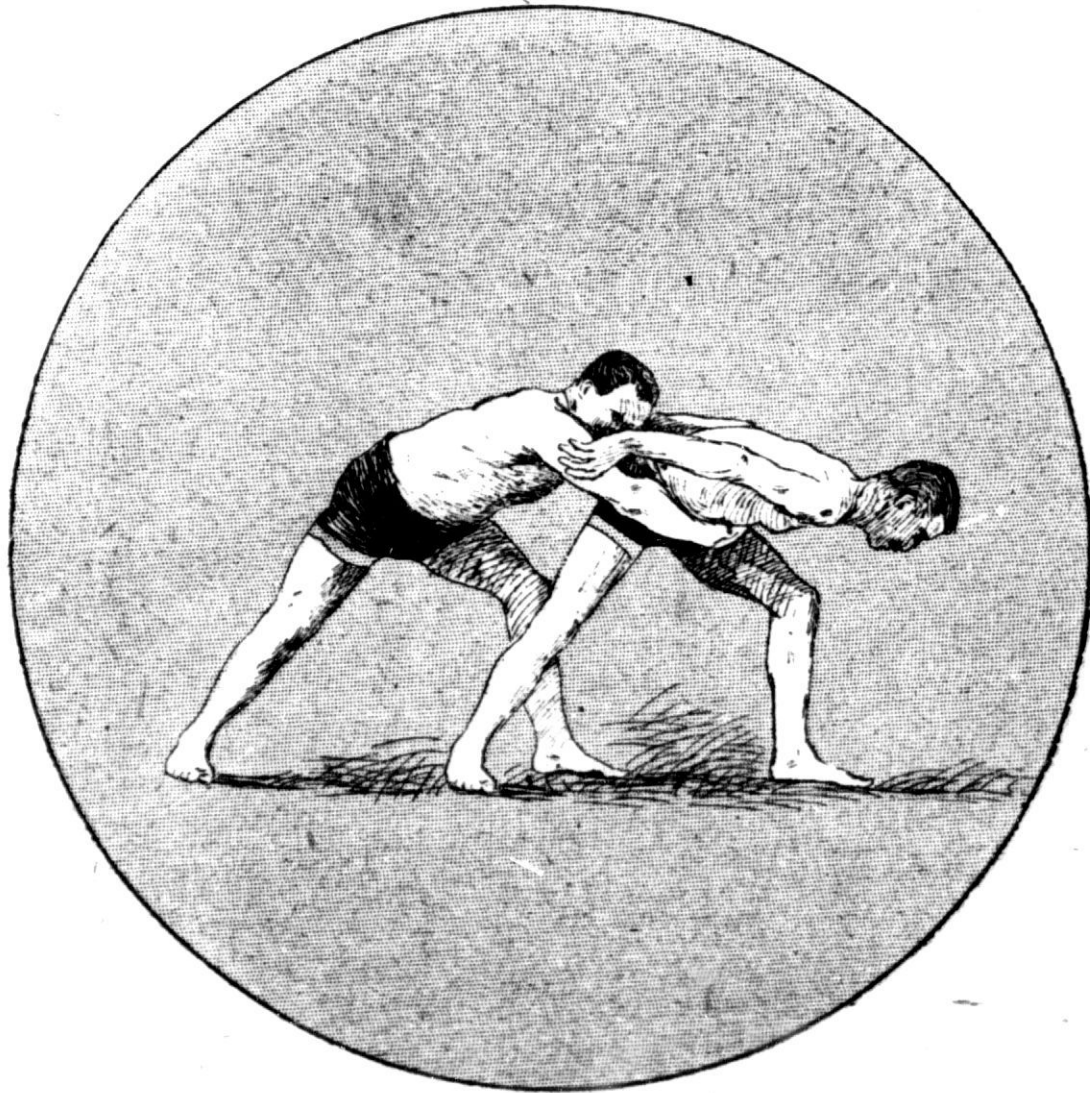


Première parade de la ceinture en arrière (1^{er} temps).

Dès que l'on [est ceinturé, placer les mains] sur les bras de l'adversaire, au-dessus des coudes.



**PREMIÈRE PARADE
DE LA CEINTURE EN ARRIÈRE**

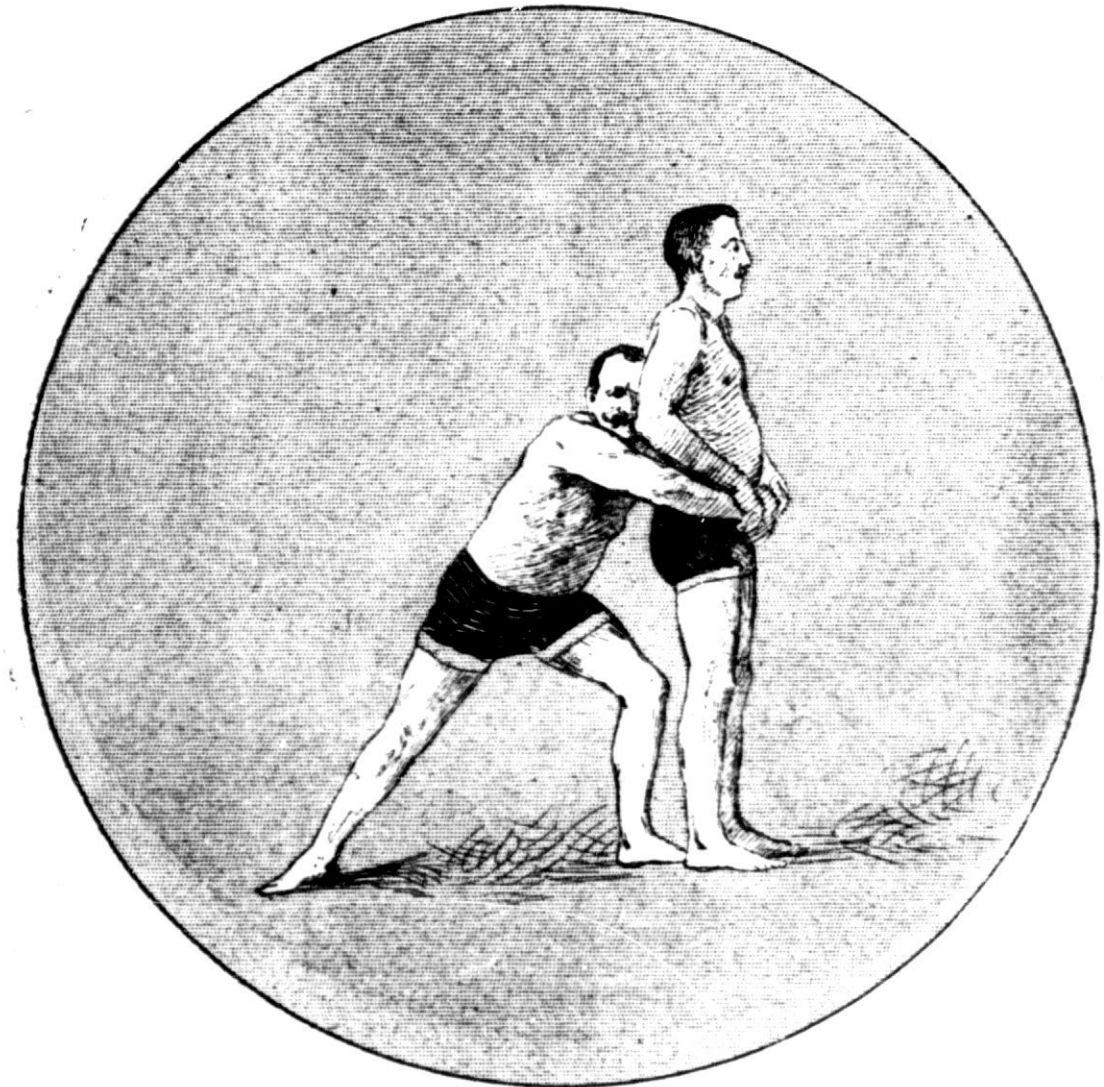


Première parade de la ceinture en arrière (2^e temps).

Faire, avec le pied gauche, un pas en avant, en baissant le torse le plus possible et raidissant les bras, qu'il faut tenir bien allongés.

**DEUXIÈME PARADE
DE LA CEINTURE EN ARRIÈRE**

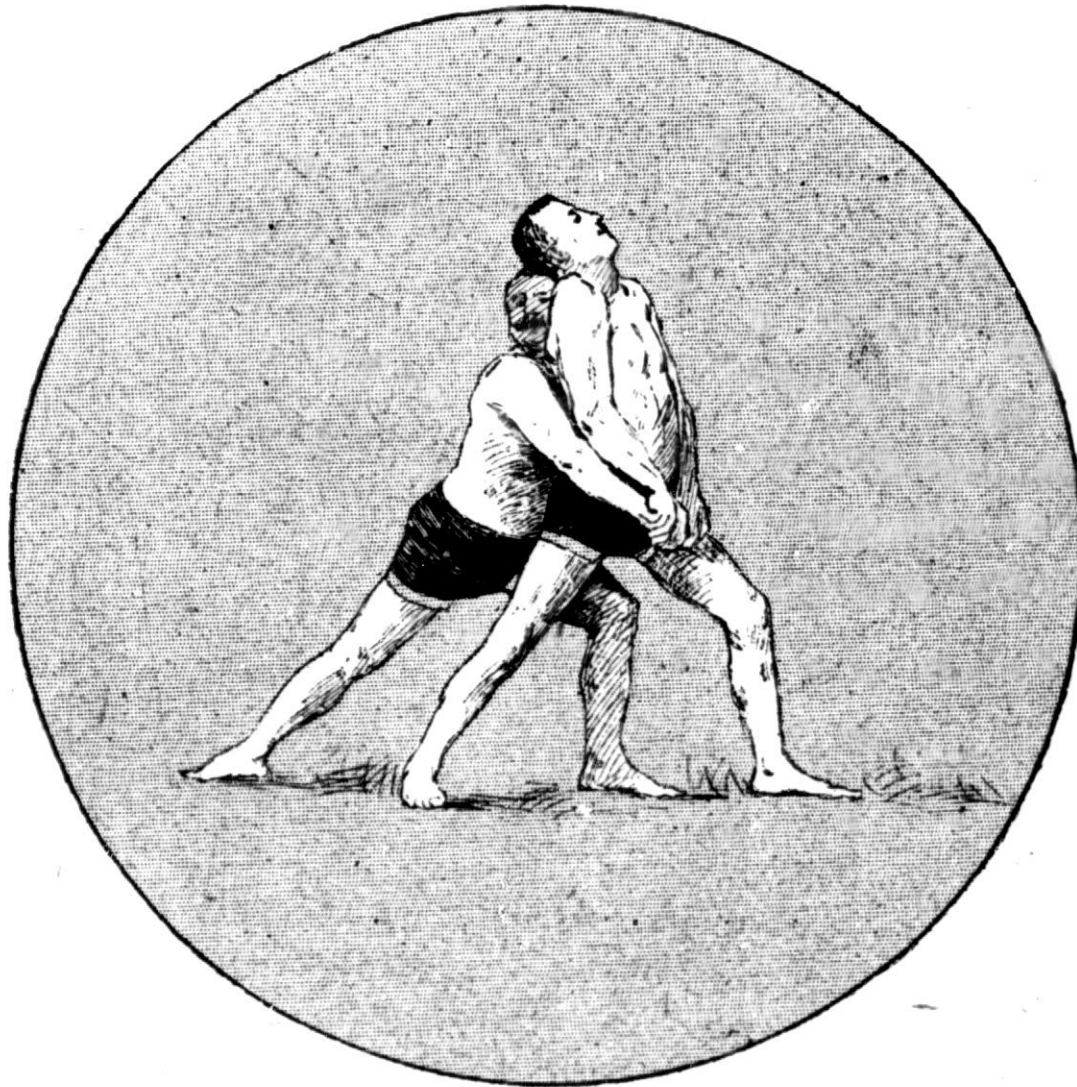
2 TEMPS



Deuxième parade de la ceinture en arrière (1^{er} temps).

Saisir à pleines mains les poignets de l'adversaire et les maintenir solidement.

**DEUXIÈME PARADE
DE LA CEINTURE EN ARRIÈRE**

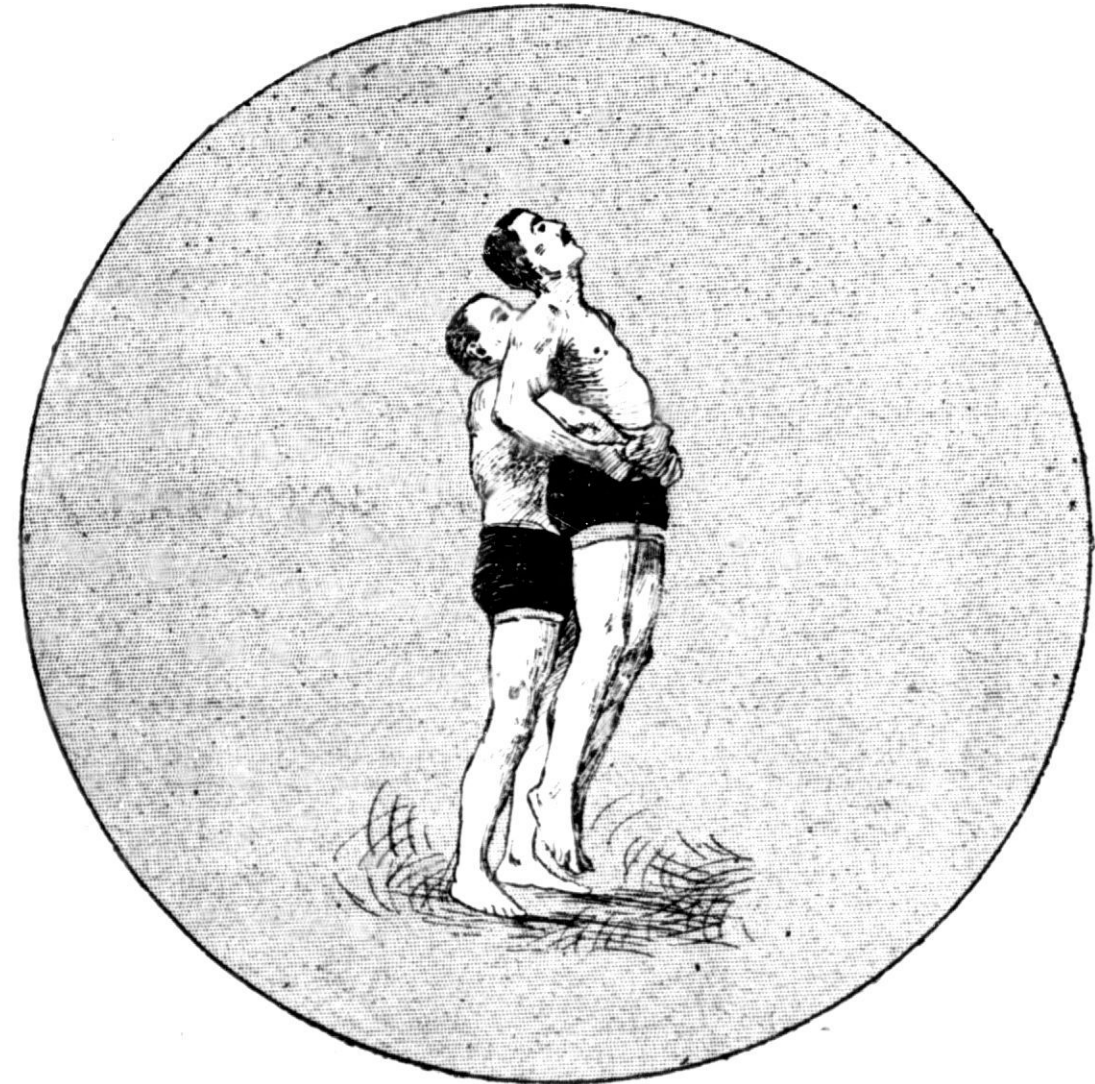


Deuxième parade de la ceinture en arrière (2^e temps).

Allonger et raidir les bras, en se renversant un peu et portant le pied droit en arrière.

**TROISIÈME PARADE
DE LA CEINTURE EN ARRIÈRE**

1 TEMPS

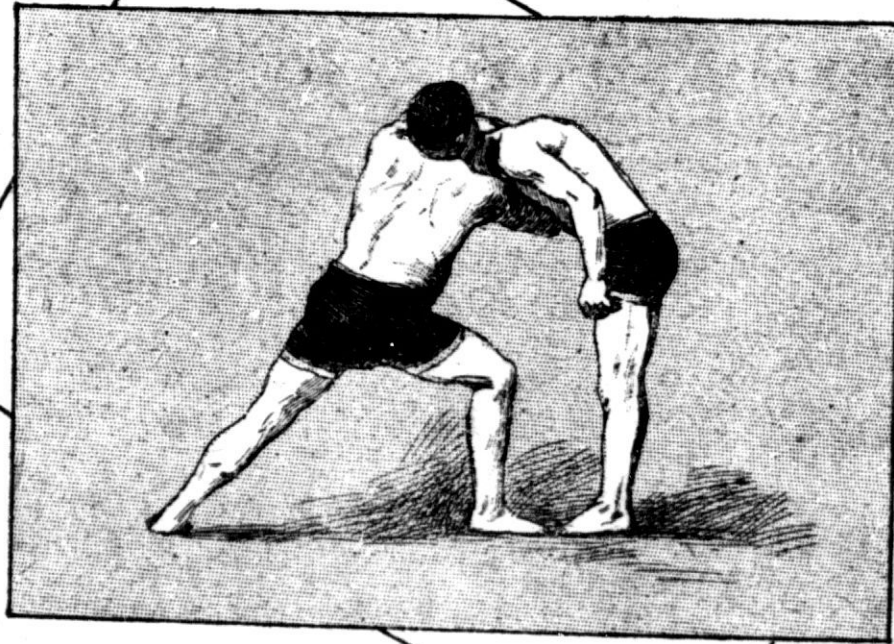


Troisième parade de la ceinture en arrière.

Dès que les pieds quittent le sol, jeter les bras en arrière et les ramener ensuite en avant, en emprisonnant, solidement, au-dessus des coudes, les bras de l'adversaire, les poings collés au corps.

TOUR DE TÊTE A DROITE

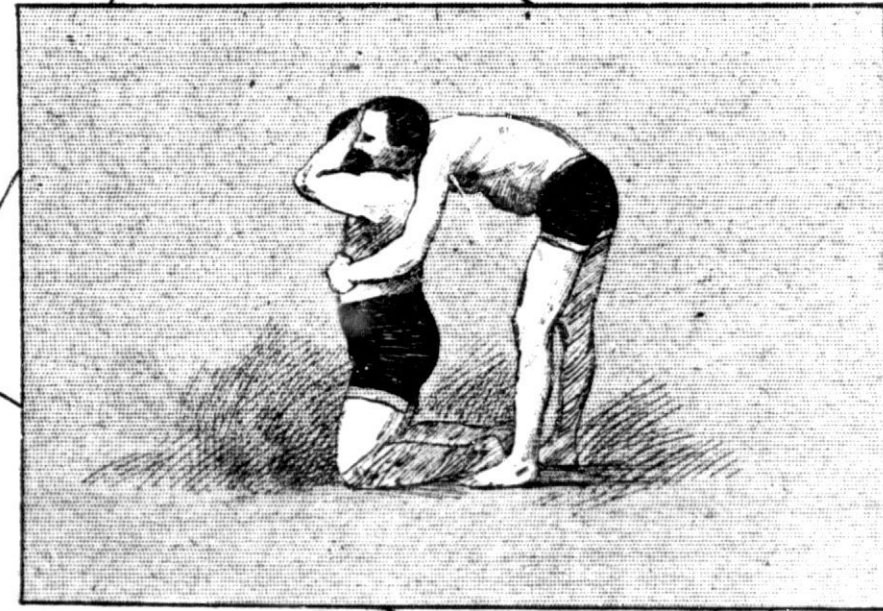
3 TEMPS



Tour de tête à droite (1^{er} temps).

Porter le pied droit en avant, passer les bras autour du cou de l'adversaire, l'avant-bras droit sous le menton et l'avant-bras gauche sur la nuque, les doigts entrelacés et les bras suffisamment serrés pour que l'adversaire ne puisse pas retirer sa tête.

TOUR DE TÊTE A DROITE



Tour de tête à droite (2^e temps).

Maintenir solidement la prise, tourner le dos et se laisser tomber sur les genoux, en appuyant le menton de l'adversaire sur l'épaule droite, les doigts toujours entrelacés.

TOUR DE TÊTE A DROITE



Tour de tête à droite (3^e temps).

Serrer la prise, se baisser vivement et, au moment où les coudes touchent le sol, donner un coup avec les épaules pour faire culbuter l'adversaire.

PREMIÈRE PARADE DU TOUR DE TÊTE A DROITE

1 TEMPS

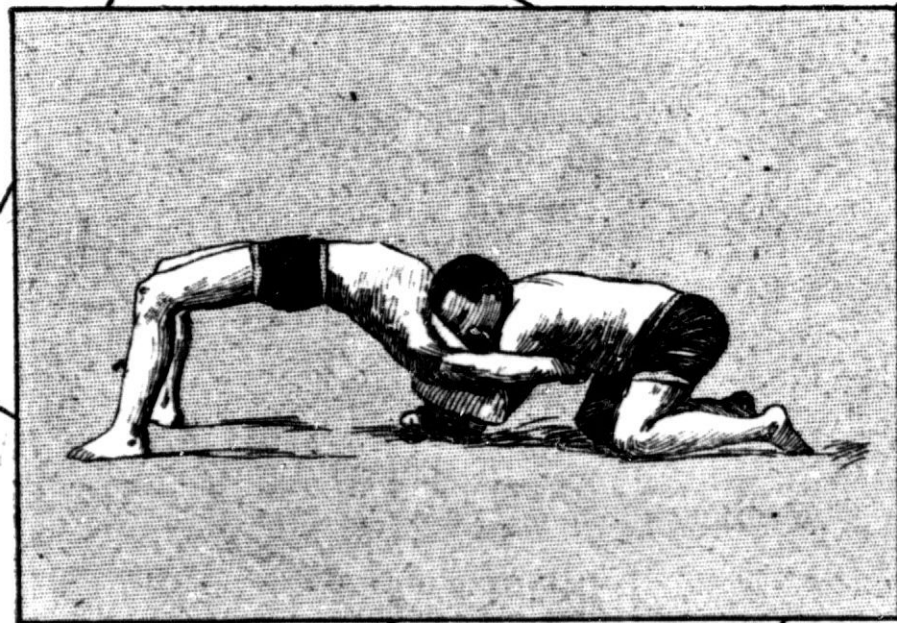


Première parade du tour de tête à droite.

Au moment où l'adversaire se jette à genoux, faire un pas en avant avec le pied droit et se laisser tomber sur le genou gauche, en ceinturant fortement l'adversaire.

**DEUXIÈME PARADE
DU TOUR DE TÊTE A DROITE**

1 TEMPS

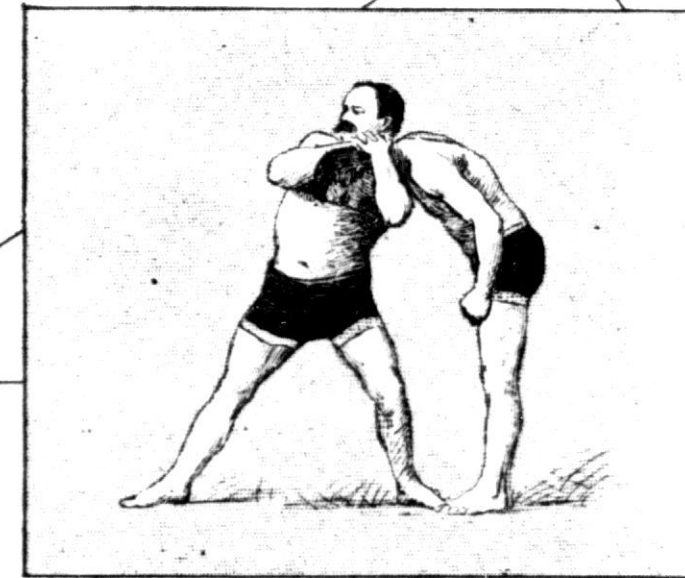


Deuxième parade du tour de tête à droite.

Faire la culbute hardiment, mais en faisant le *pont*, et, dès que les pieds touchent le sol, se retourner rapidement sur le ventre en roulant sur le côté gauche.

TOUR DE TÊTE A GAUCHE

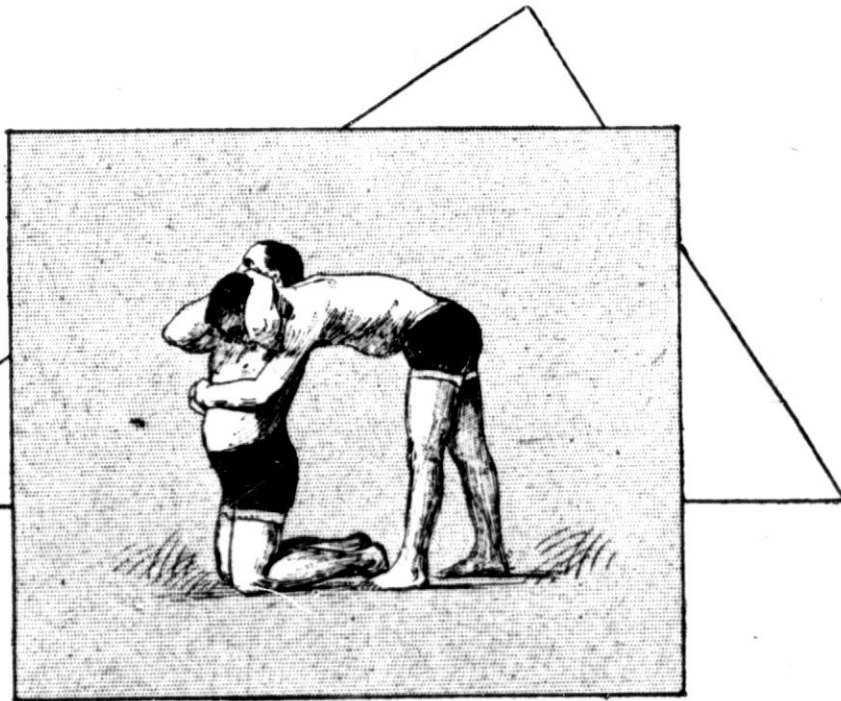
3 TEMPS



Tour de tête à gauche (1^{er} temps).

Porter le pied gauche en avant, passer les bras autour du cou de l'adversaire, l'avant-bras gauche sous le menton et l'avant-bras droit sur la nuque, les doigts entrelacés et les bras suffisamment serrés pour que l'adversaire ne puisse pas retirer sa tête.

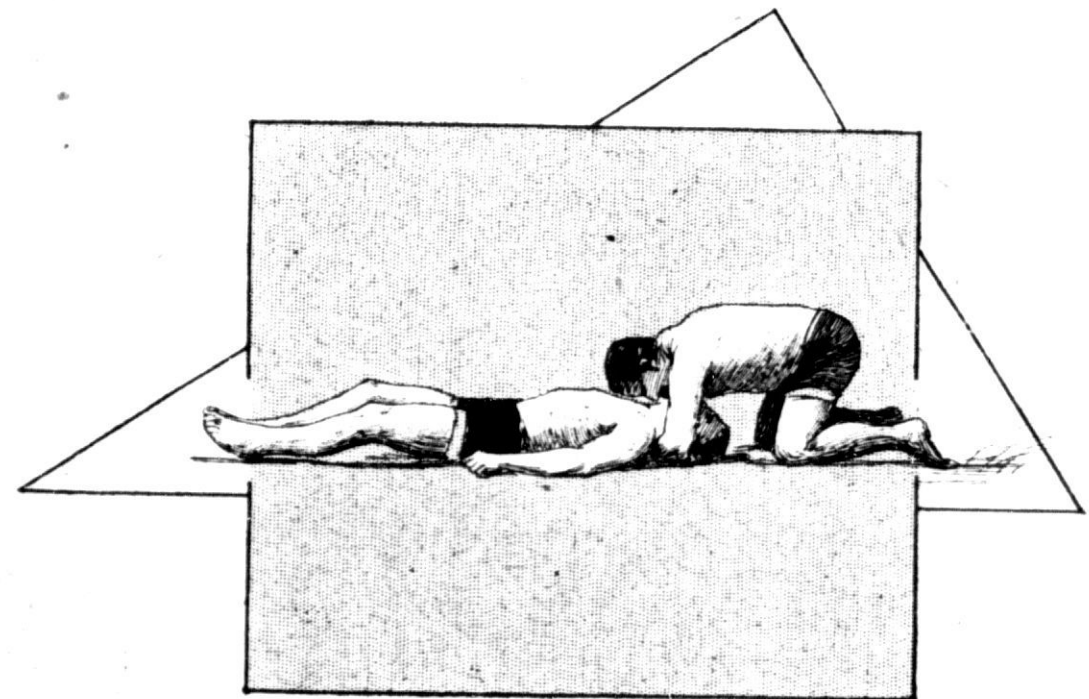
TOUR DE TÊTE A GAUCHE



Tour de tête à gauche (2^e temps).

Maintenir solidement la prise, tourner le dos et se laisser tomber sur les genoux, en maintenant le menton de l'adversaire sur l'épaule gauche, les doigts toujours entrelacés.

TOUR DE TÊTE A GAUCHE

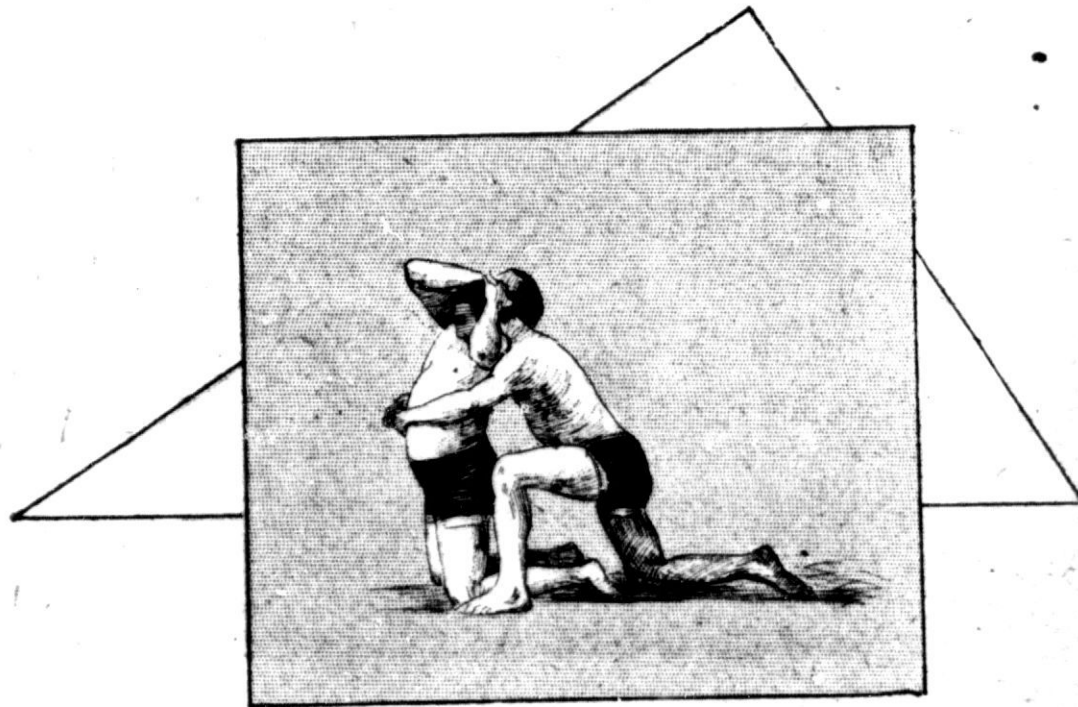


Tour de tête à gauche (3^e temps).

Serrer la prise, se baisser vivement et, au moment où les coudes touchent le sol, donner un coup avec les épaules pour faire culbuter l'adversaire.

**PREMIÈRE PARADE
DU TOUR DE TÊTE A GAUCHE**

1 TEMPS

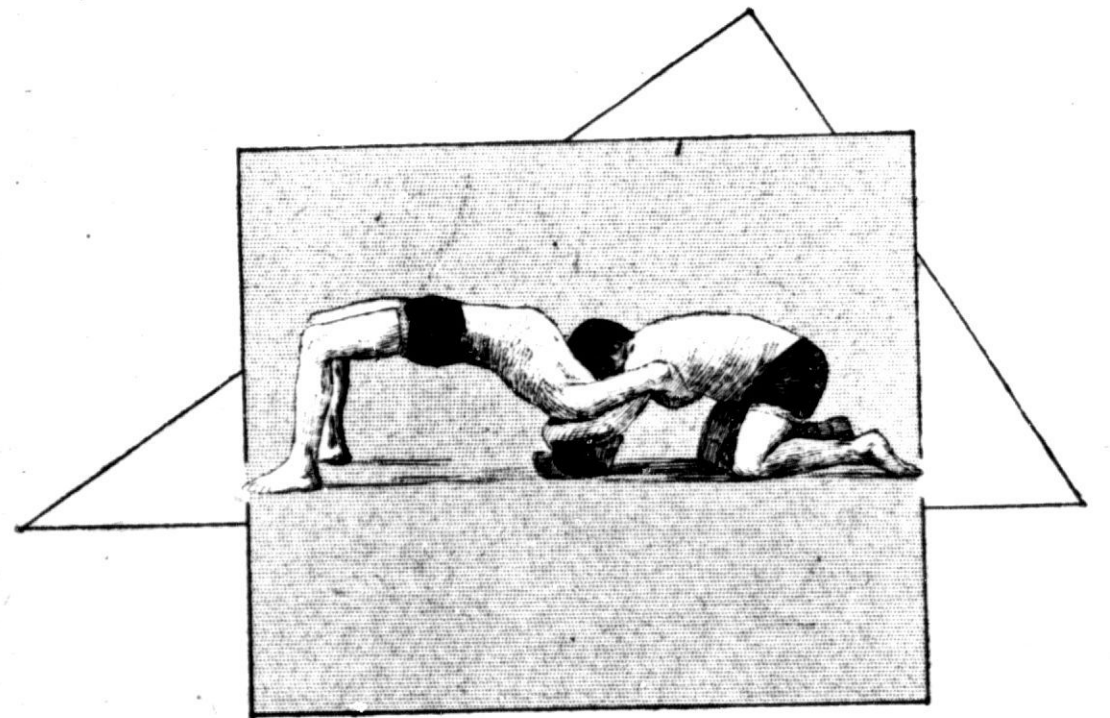


Première parade du tour de tête à gauche.

Au moment où l'adversaire se jette à genoux, faire un pas en avant avec le pied gauche et se laisser tomber sur le genou droit, en ceinturant fortement l'adversaire.

**DEUXIÈME PARADE
DU TOUR DE TÊTE A GAUCHE**

1 TEMPS

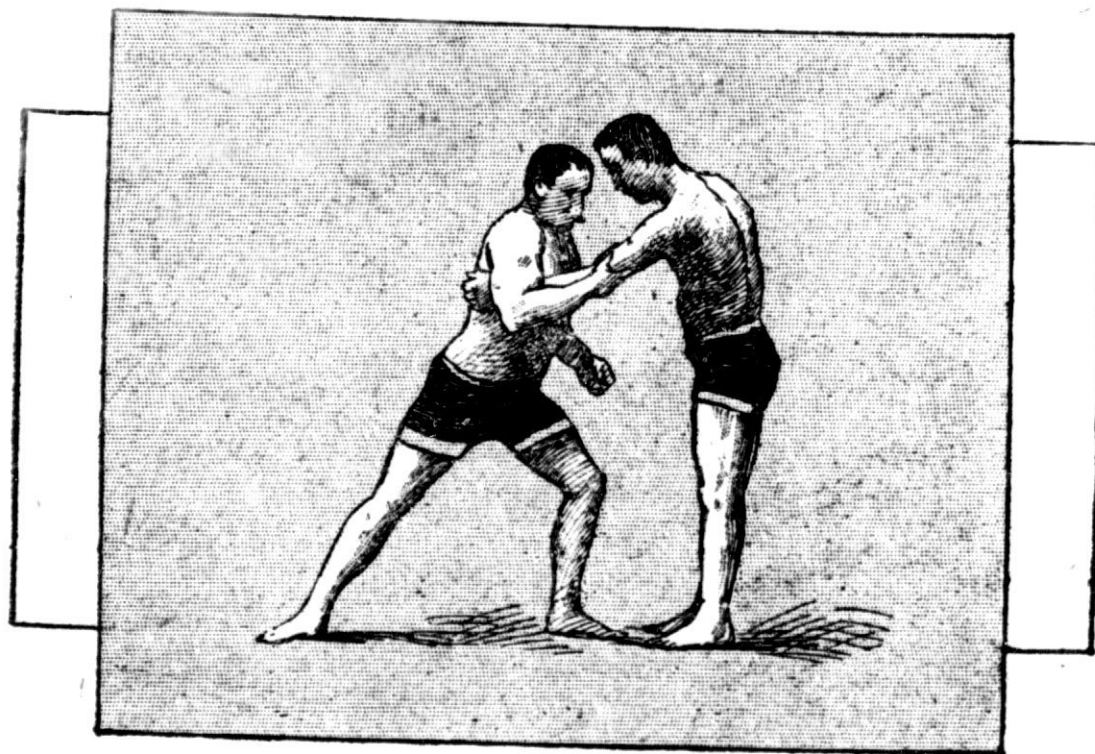


Deuxième parade du tour de tête à gauche.

Faire la culbute hardiment, mais en faisant le pont, et, dès que les pieds touchent le sol, se retourner rapidement sur le ventre, en roulant sur le côté gauche.

TOUR DE BRAS

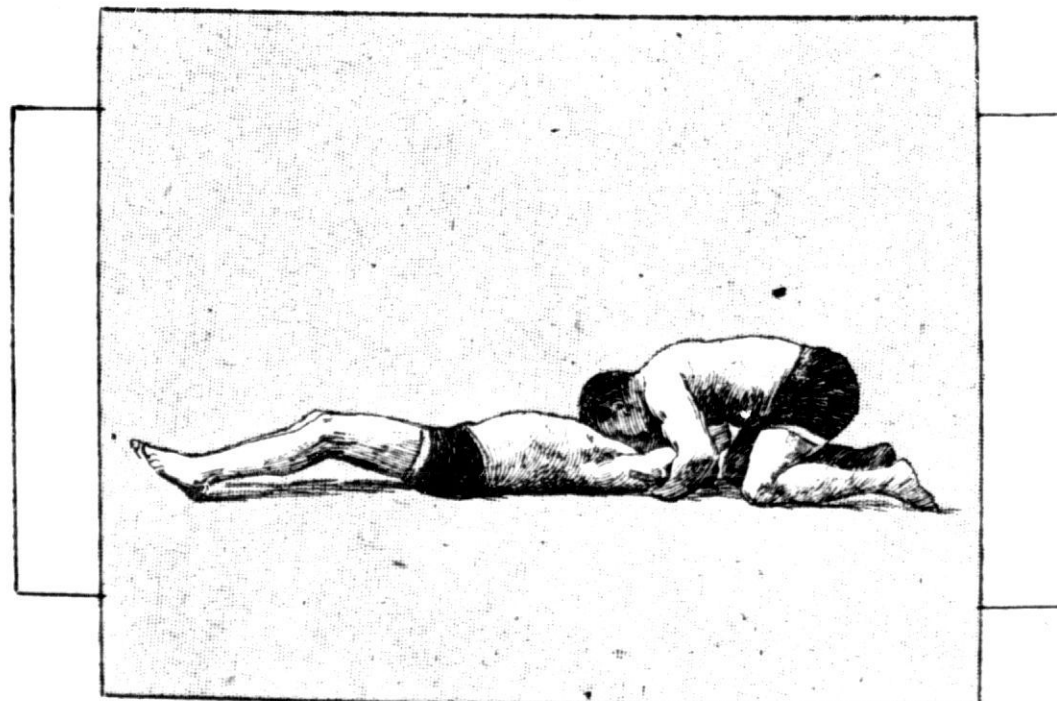
2 TEMPS



Tour de bras (1^{er} temps).

Porter le pied gauche en avant et saisir, avec la main droite, le bras gauche de l'adversaire, à la hauteur du coude, en maintenant son poignet entre le biceps et la poitrine.

TOUR DE BRAS

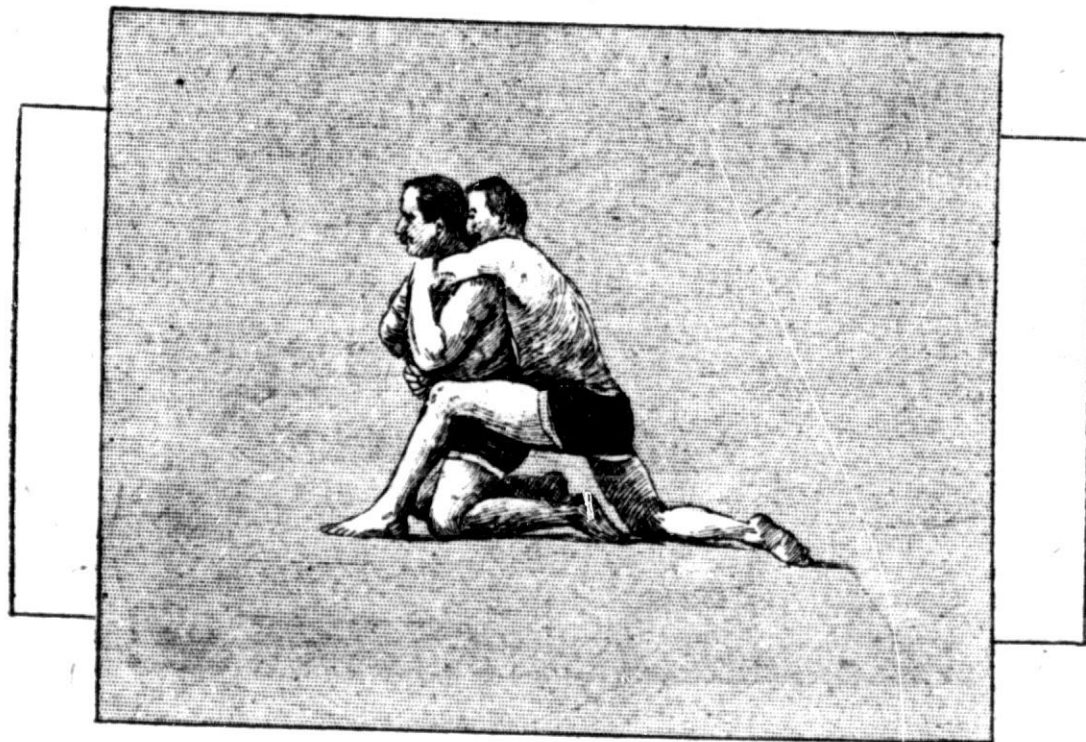


Tour de bras (2^e temps).

Placer la main gauche sous le bras gauche de l'adversaire, au-dessus de la main droite, ramener le pied droit contre le pied gauche en tournant le dos, se jeter à genoux en chargeant l'adversaire, c'est-à-dire en plaçant l'épaule gauche sous son aisselle gauche, et se baisser rapidement, de manière que le front touche le sol, en donnant une poussée avec l'épaule gauche pour faire culbuter l'adversaire.

PREMIÈRE PARADE DU TOUR DE BRAS

1 TEMPS

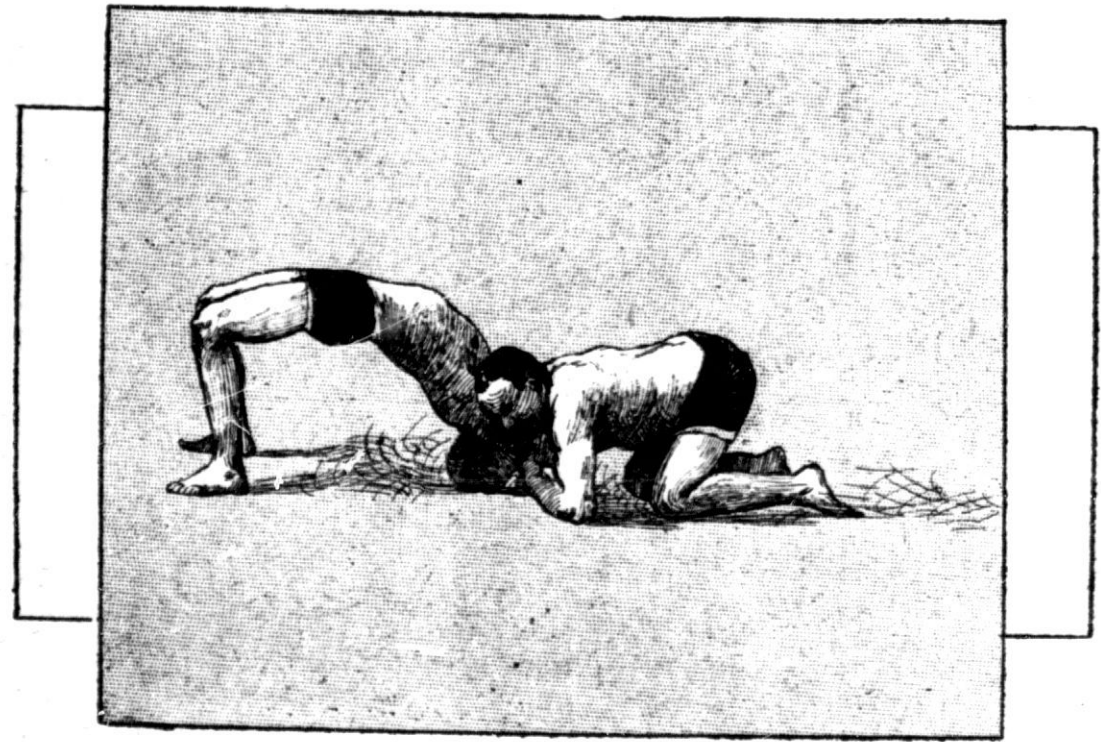


Première parade du tour de bras.

Au moment où l'adversaire tourne le dos pour tomber à genoux, faire, comme dans le *tour de tête à gauche*, un pas en avant avec le pied gauche et se laisser tomber sur le genou droit ; en même temps, ceinturer l'adversaire avec le bras droit, resté libre.

DEUXIÈME PARADE DU TOUR DE BRAS

1 TEMPS

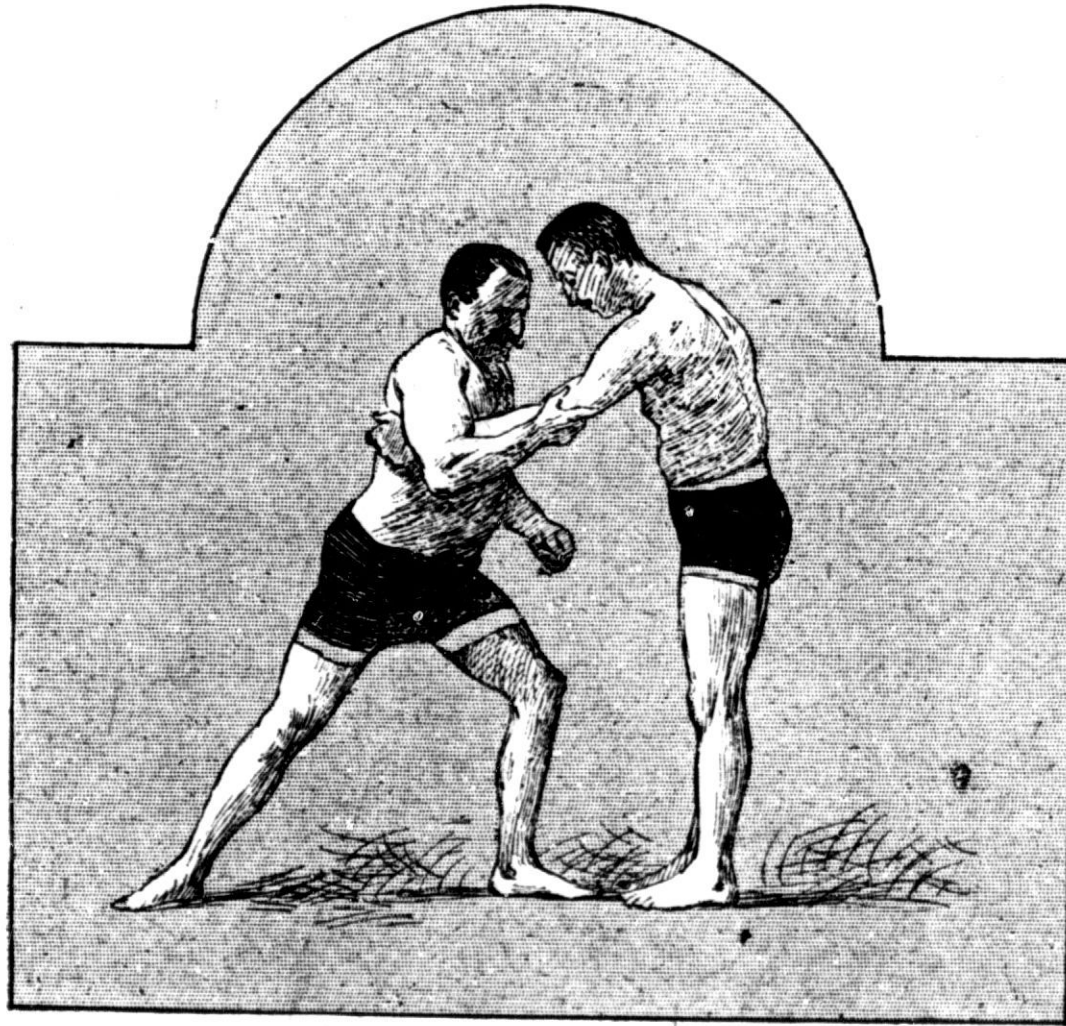


Deuxième parade du tour de bras.

Faire la culbute et tomber en pont, puis se retourner sur le ventre en roulant sur le côté gauche.

BRAS ROULÉ

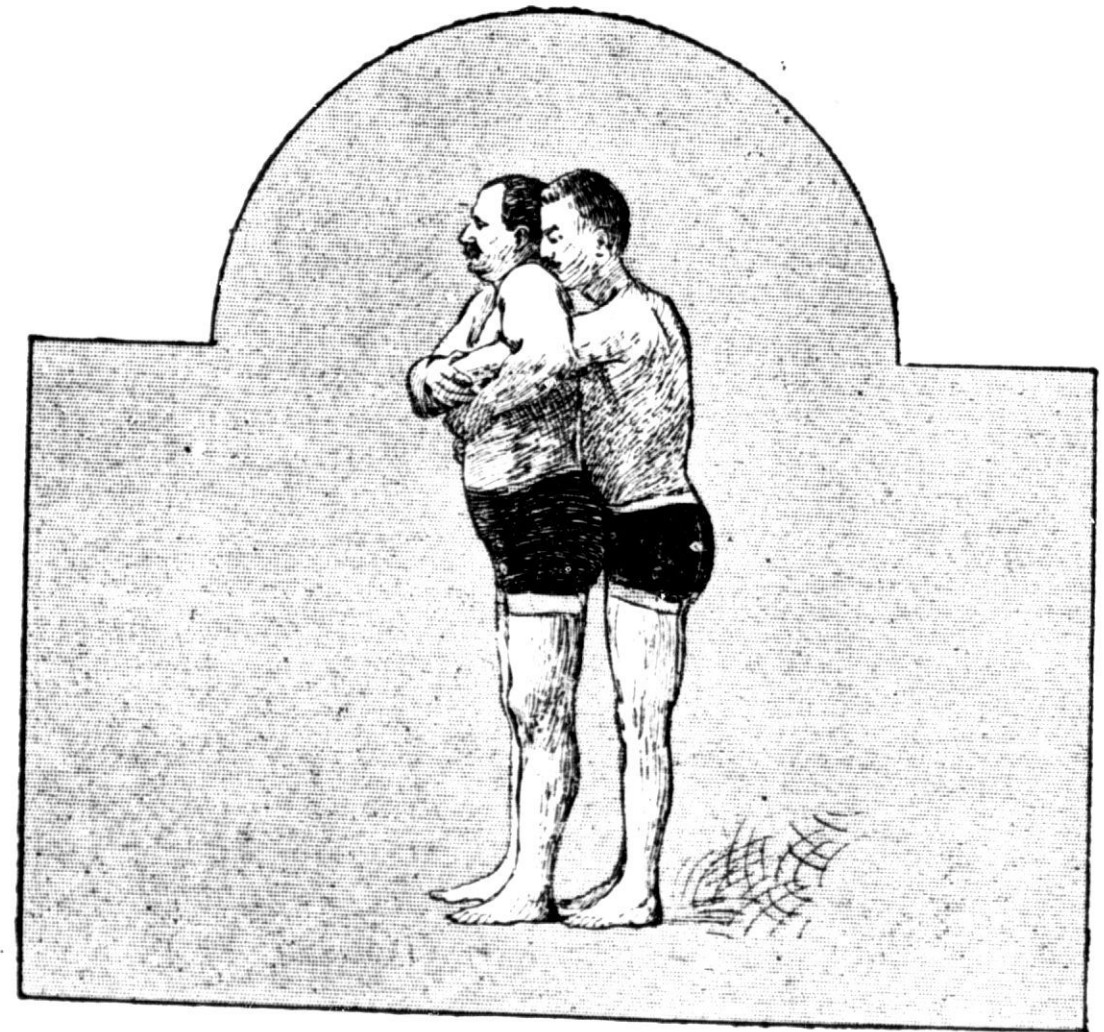
3 TEMPS



Bras roulé (1^e temps).

Faire un pas en avant avec le pied gauche et saisir le bras gauche de l'adversaire, à la hauteur du coude, avec la main droite, en maintenant le poignet entre le biceps et la poitrine, comme dans le *tour de bras*.

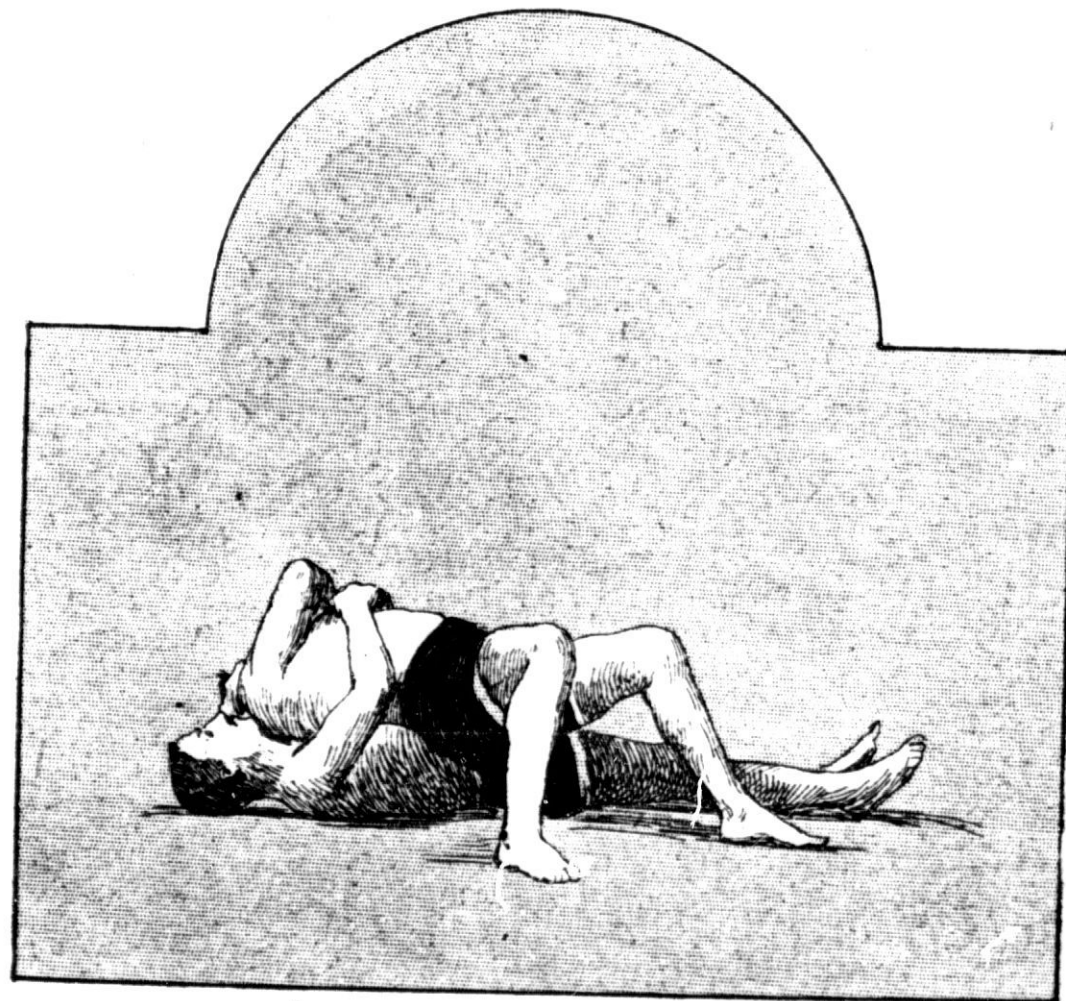
BRAS ROULÉ



Bras roulé (2^e temps).

Tourner le dos vivement, en ramenant le pied droit contre le pied gauche; en même temps, passer le bras gauche autour du haut du bras gauche de l'adversaire, au-dessus de la main droite, la main gauche placée sous son coude.

BRAS ROULÉ

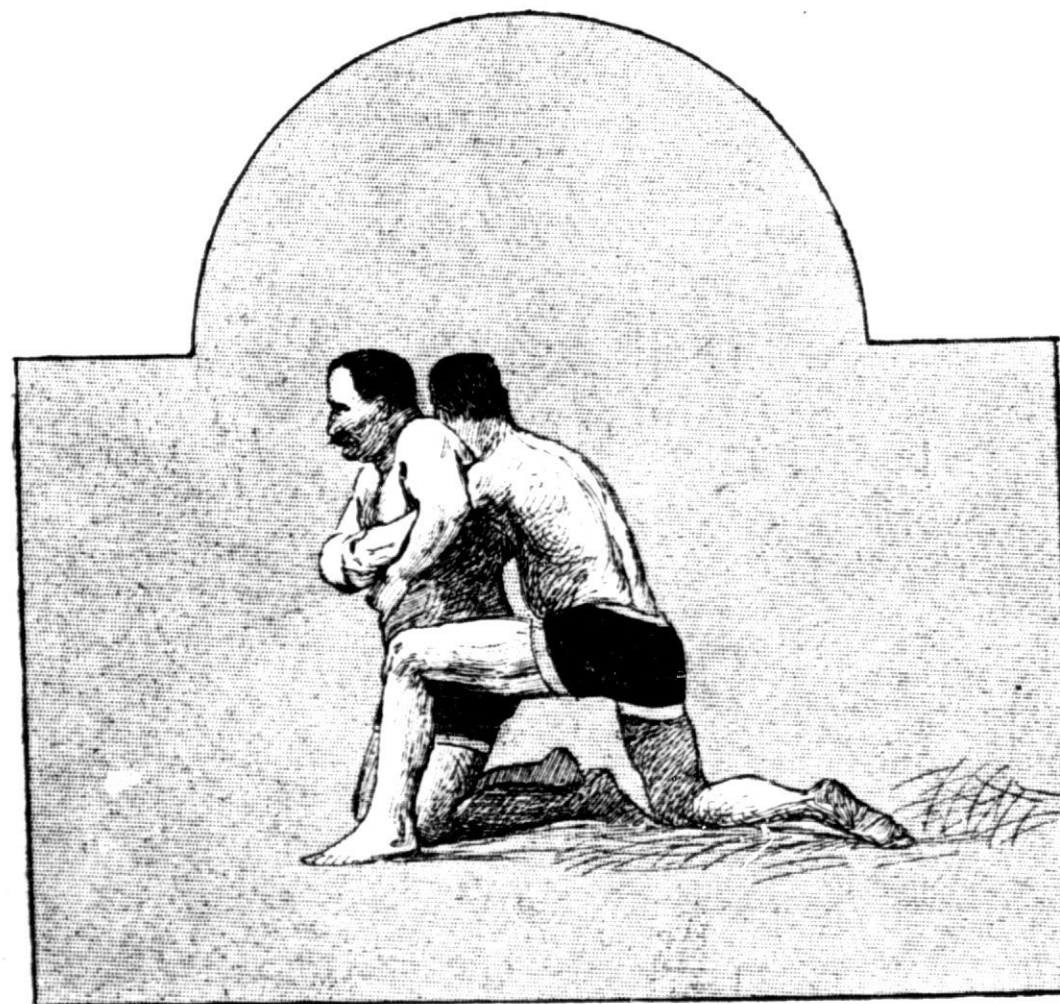


Bras roulé (3^e temps).

Se laisser tomber à genou, s'allonger sur le côté gauche et se retourner sur le dos, de manière à se trouver sur la poitrine de l'adversaire; ensuite, lever les pieds et jeter les jambes de côté en pivotant un peu à droite, de façon à faire le *pont* sur l'adversaire.

PARADE DU BRAS ROULÉ

1 TEMPS



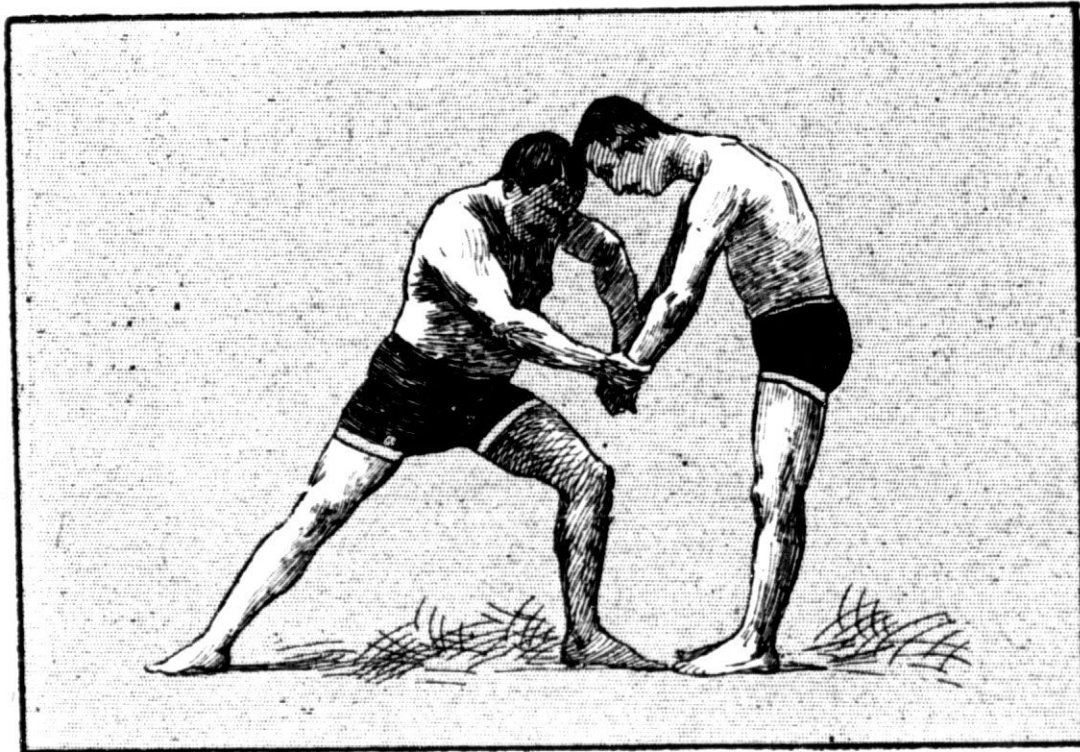
Parade du bras roulé.

Au moment où l'adversaire se jette à genoux, faire rapidement un pas en avant avec le pied gauche et se laisser tomber sur le genou droit, en ceinturant l'adversaire avec le bras droit.

Cette parade est la même que la première parade du *tour de tête à gauche* et du *tour de bras*.

BRAS ROULÉ DESSOUS

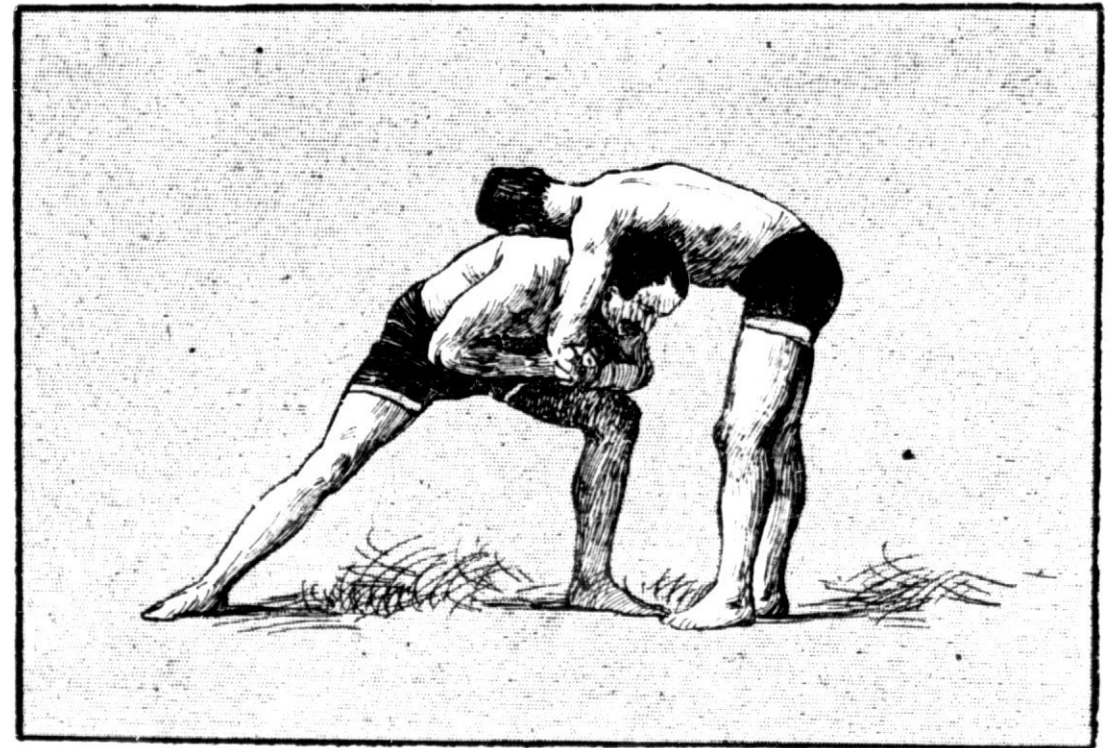
3 TEMPS



Bras roulé dessous (1^{er} temps).

Faire un pas en avant avec le pied gauche et saisir les poignets de l'adversaire de manière que les ongles de la main droite soient en dedans et ceux de la main gauche en dehors.

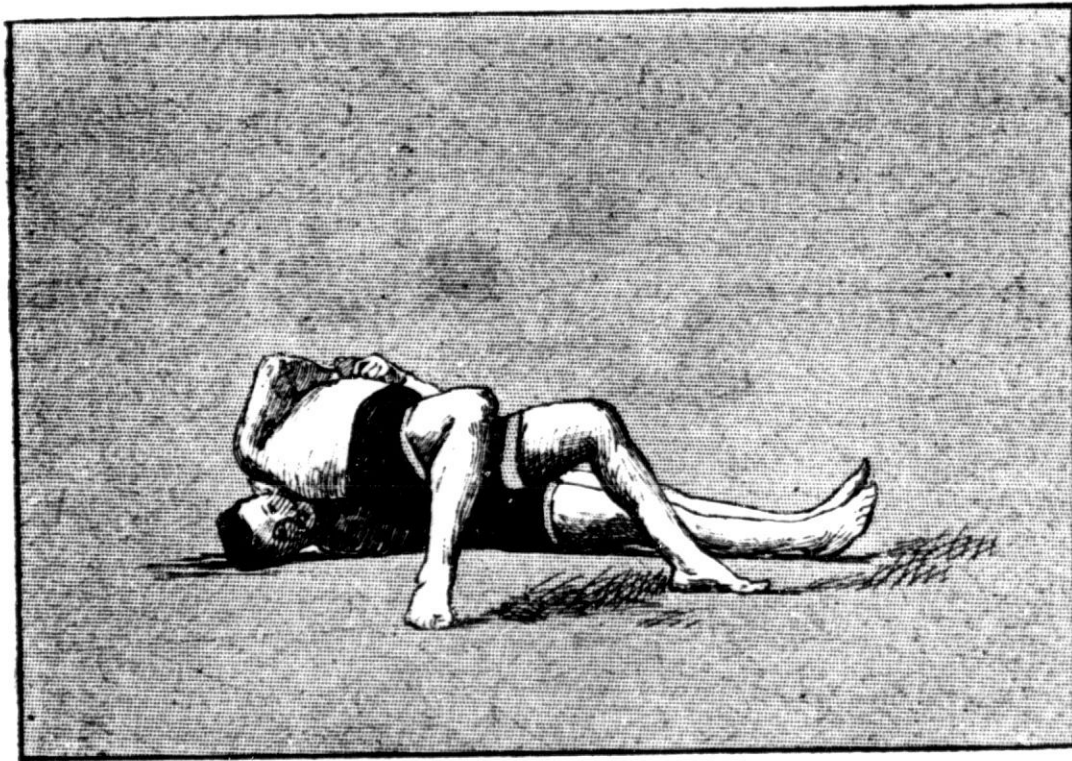
BRAS ROULÉ DESSOUS



Bras roulé dessous (2^e temps).

Attirer l'adversaire, en passant la tête sous son bras gauche, dont on s'enveloppe le cou; en même temps, lui emprisonner le bras droit sous le coude et ramener les poignets contre la poitrine.

BRAS ROULÉ DESSOUS

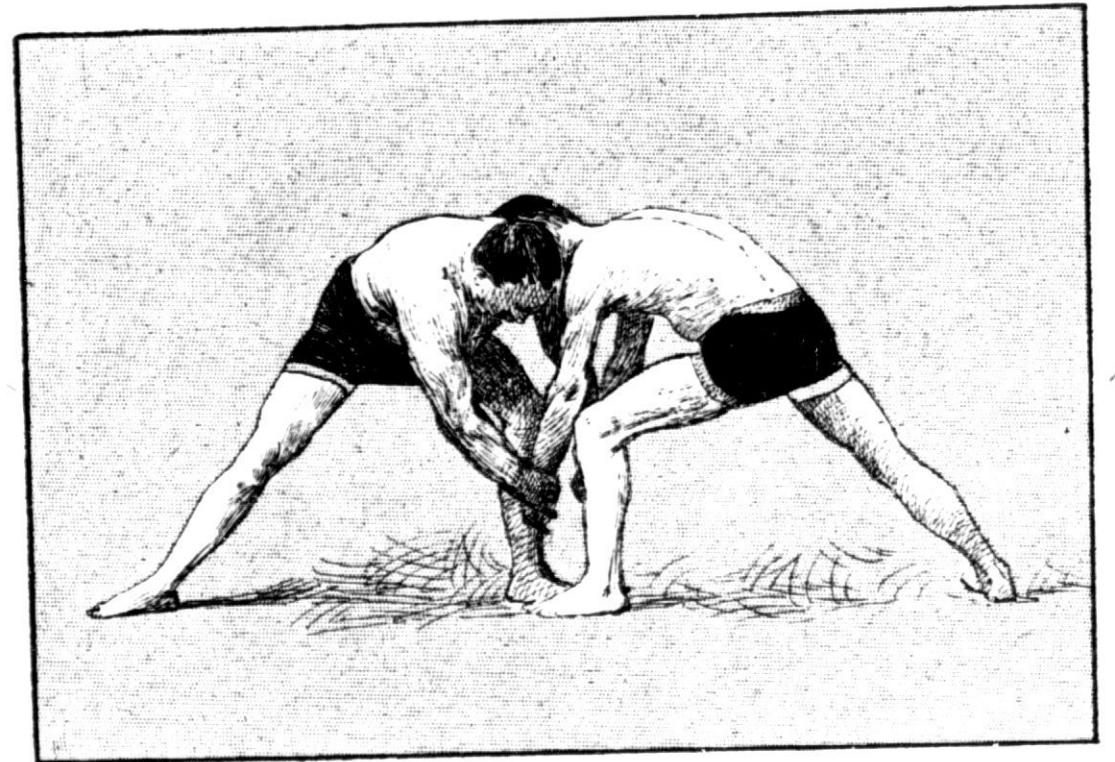


Bras roulé dessous (3^e temps).

L'adversaire étant maintenu fortement, ramener le pied droit près du pied gauche, s'asseoir et se renverser en arrière en faisant le *pont*, sans lâcher les poignets.

PARADE DU BRAS ROULÉ DESSOUS

1 TEMPS

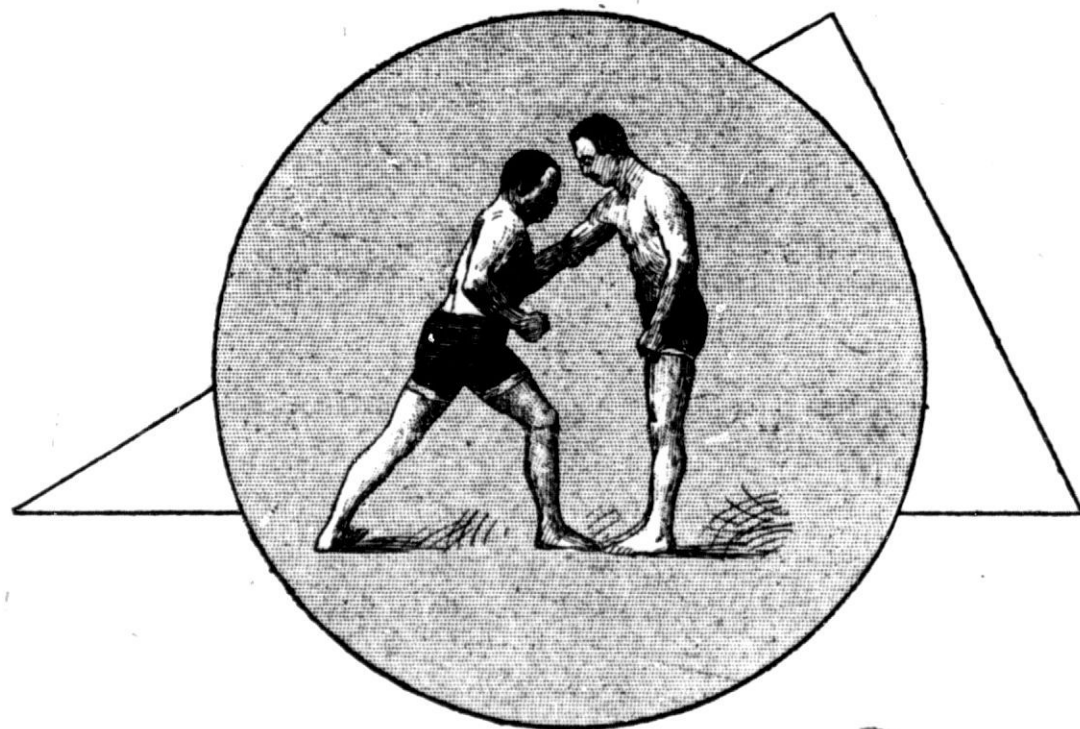


Parade du bras roulé dessous.

Aussitôt que l'on a les poignets pris, faire vivement un pas en arrière avec le pied droit et se baisser en raidissant et allongeant les bras.

TOUR DE HANCHE A DROITE

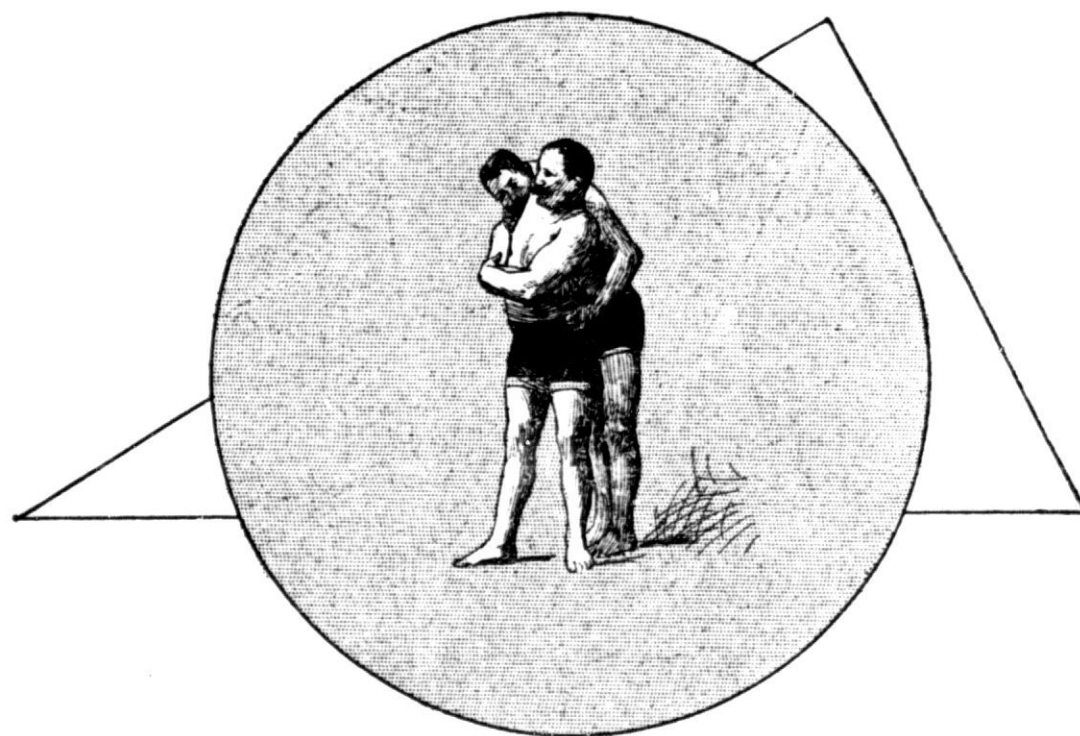
3 TEMPS



Tour de hanche à droite (1^{er} temps).

Porter le pied droit en avant, devant le pied droit de l'adversaire, dont on saisit le bras droit au-dessus du coude, avec la main gauche, en maintenant solidement le poignet entre le biceps et la poitrine.

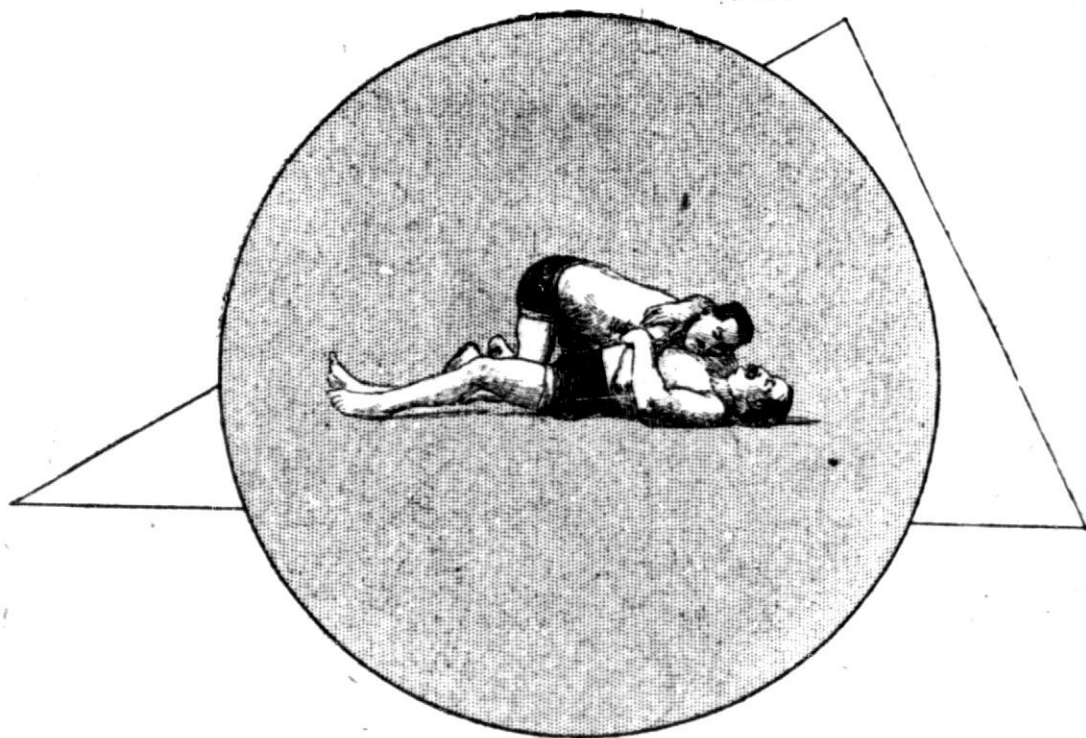
TOUR DE HANCHE A DROITE



Tour de hanche à droite (2^e temps).

Maintenir le bras de l'adversaire, tourner le dos rapidement, en ramenant le pied gauche contre le pied droit; en même temps, passer le bras droit autour du cou de l'adversaire, la saignée du bras sur la nuque et la main placée près du menton.

TOUR DE HANCHE A DROITE

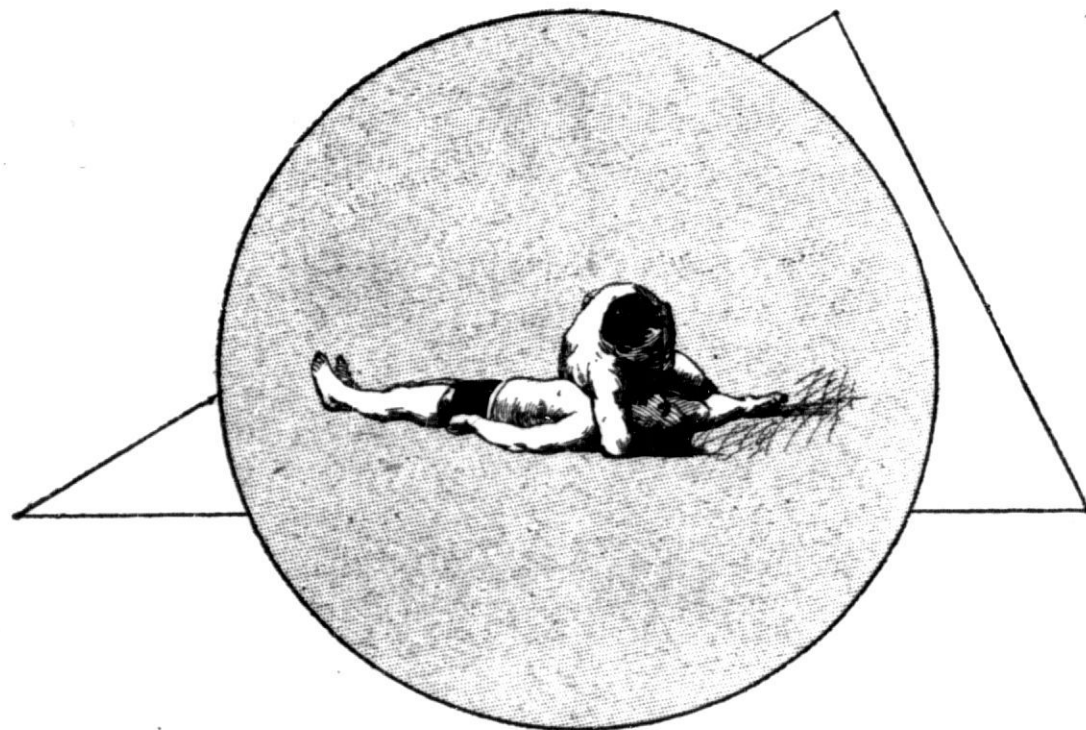


Tour de hanche à droite (3^e temps).

L'adversaire étant ainsi maintenu, faire, avec le torse, un mouvement de droite à gauche en se baissant, puis, dès que l'on sent basculer l'adversaire, se laisser tomber à genoux en roulant sur le côté droit, sans lâcher la prise.

PARADE DU TOUR DE HANCHE A DROITE

1 TEMPS



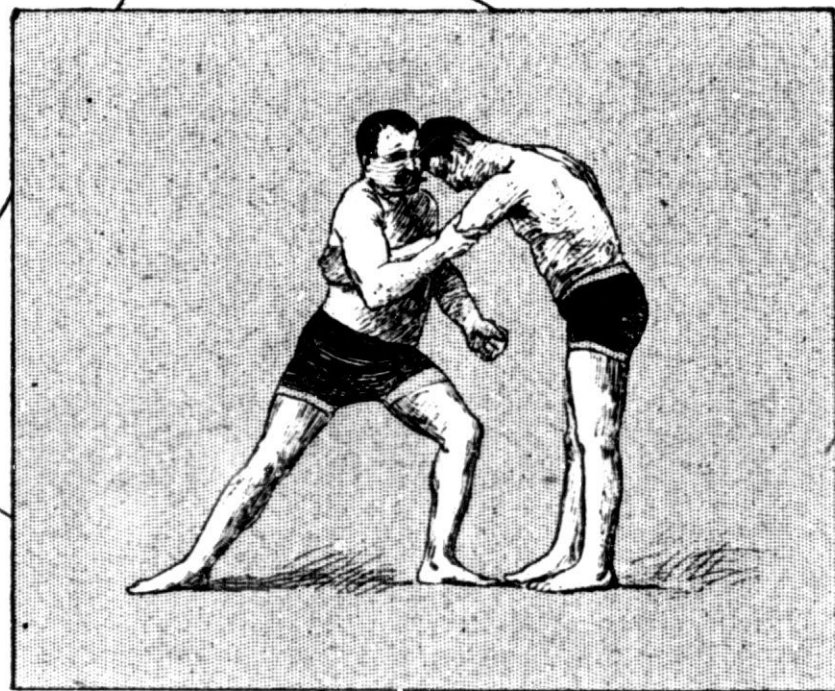
Parade du tour de hanche à droite.

Au moment où l'adversaire passe le bras derrière la tête, le ceinturer vivement et l'enlever; ensuite, faire avec le torse un mouvement de gauche à droite et revenir à gauche en portant la pointe du pied gauche en arrière, un peu à gauche, puis se laisser tomber sur le genou gauche, la jambe droite allongée.

(Cette parade est en même temps un riposte et s'appelle une ceinture de côté.)

TOUR DE HANCHE A GAUCHE

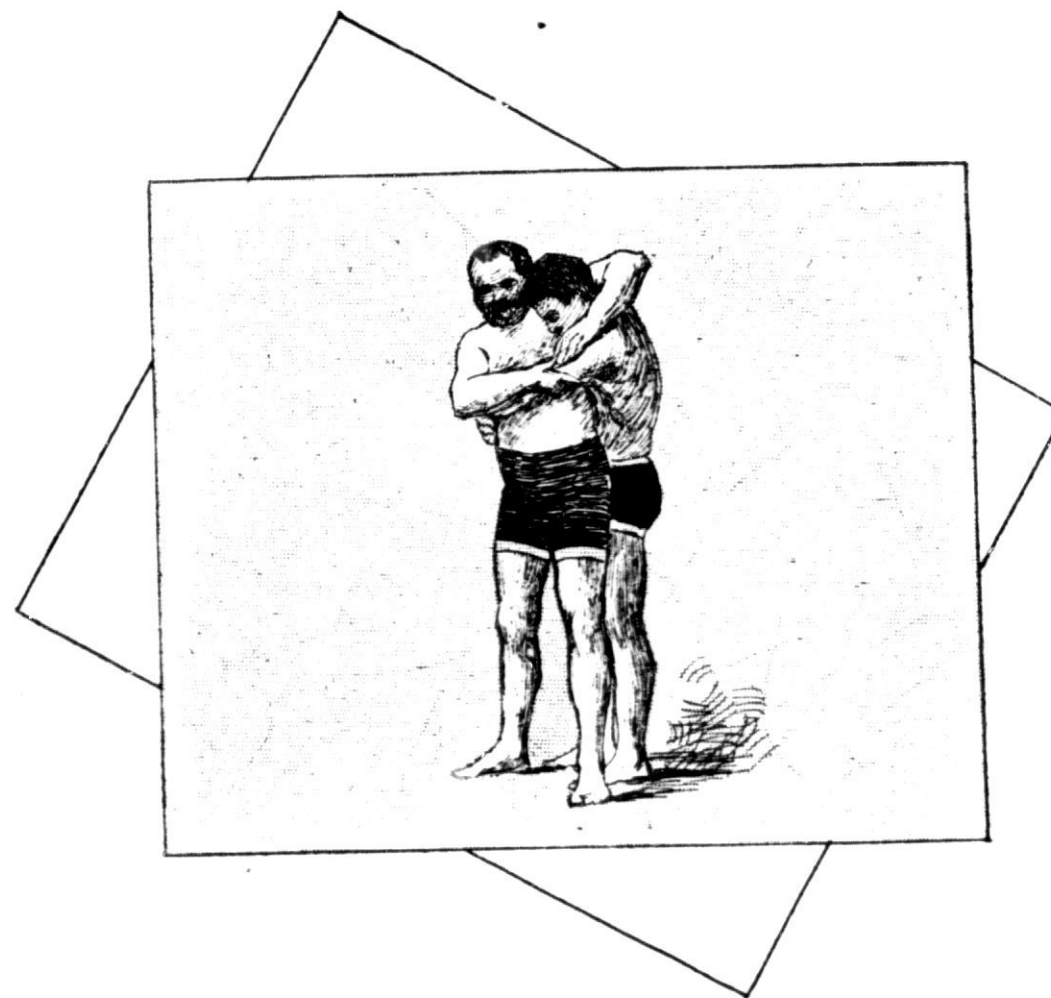
3 TEMPS



Tour de hanche à gauche (1^{er} temps).

Porter le pied gauche en avant, devant le pied gauche de l'adversaire, dont on saisit le bras gauche au-dessus du coude, avec la main droite, en maintenant solidement le poignet entre le biceps et la poitrine.

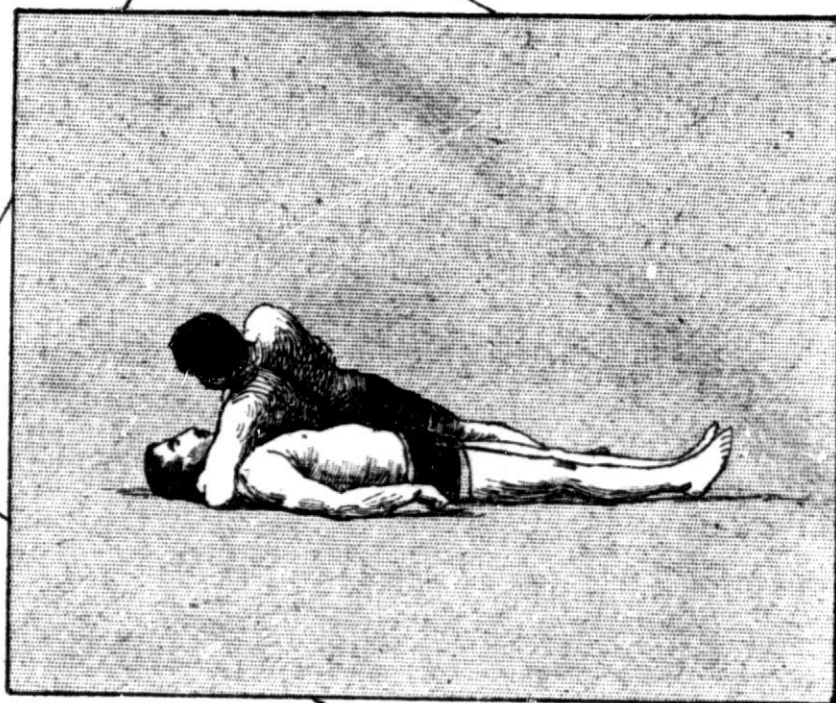
TOUR DE HANCHE A GAUCHE



Tour de hanche à gauche (2^e temps).

Maintenir le bras de l'adversaire, tourner le dos rapidement en ramenant le pied droit contre le pied gauche ; en même temps, passer le bras gauche autour du cou de l'adversaire, la saignée du bras sur la nuque et la main placée près du menton.

TOUR DE HANCHE A GAUCHE

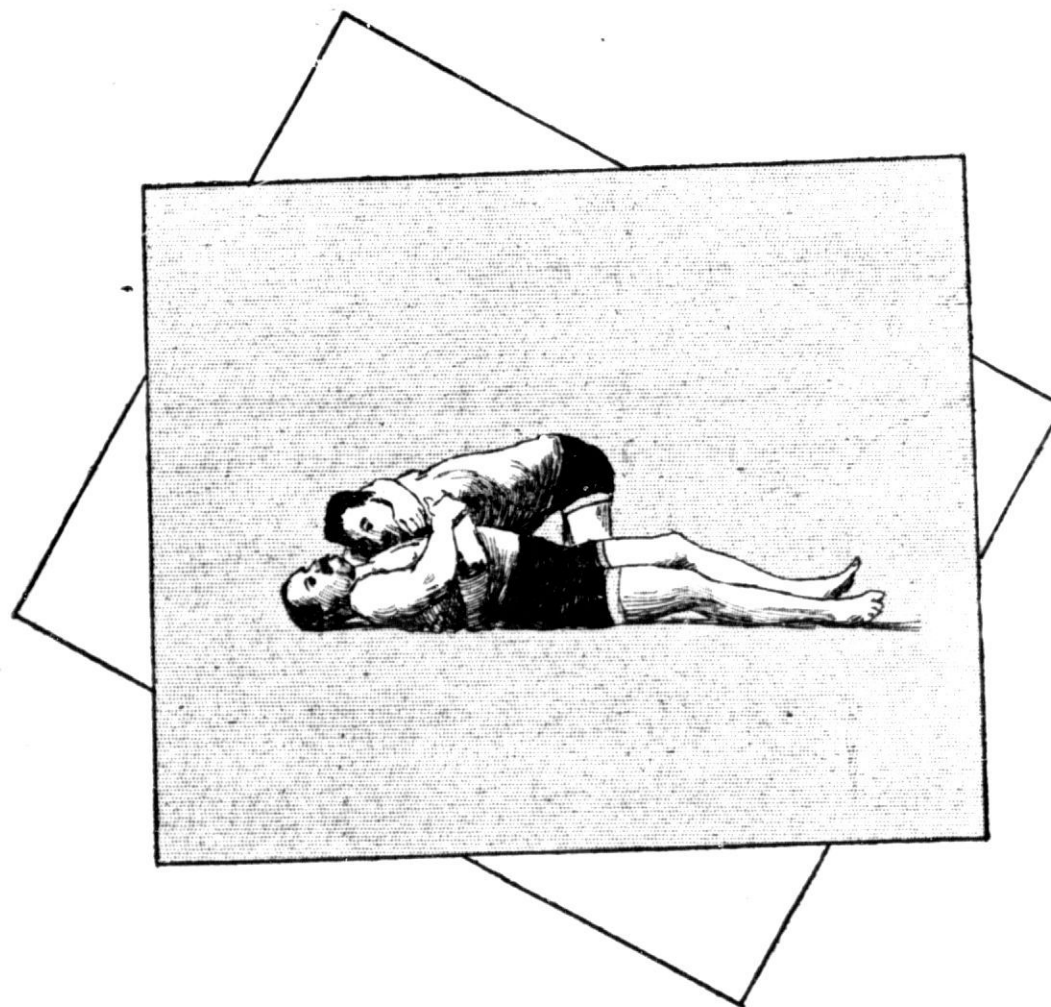


Tour de hanche à gauche (3^e temps).

L'adversaire étant ainsi maintenu, faire, avec le torse, un mouvement de gauche à droite en se baissant, puis, dès que l'on sent basculer l'adversaire, se laisser tomber à genoux en roulant sur le côté gauche, sans lâcher la prise.

PARADE DU TOUR DE HANCHE A GAUCHE

1 TEMPS



Parade du tour de hanche à gauche.

Au moment où l'adversaire passe le bras derrière la tête, le ceinturer vivement et l'enlever; ensuite, faire, avec le torse, un mouvement de droite à gauche et revenir à droite, en portant la pointe du pied droit en arrière, un peu à droite, puis, se laisser tomber sur le genou droit, la jambe gauche allongée.

A LA MÊME LIBRAIRIE

Lutteurs

et

Gladiateurs

PAR

LÉON VILLE

Un magnifique volume in-4°, orné de nombreuses compositions hors texte et dans le texte, par LÉO LAPORTE-BLAIRZY. (H.C)

Prix, broché, 5 fr.; Relié percal., fers spéc., tr. dor., 7 fr. 50

TABLE DES MATIÈRES

AVANT-PROPOS. — PREMIÈRE PARTIE. — La lutte dans l'antiquité. — Les jeux olympiques.

DEUXIÈME PARTIE. — Les gladiateurs. — Combats de gladiateurs donnés par Tibère en l'honneur de la mémoire de son père.

TROISIÈME PARTIE. — Les lutteurs modernes. — Une séance dans une arène athlétique. — La lutte dans les établissements. — Les Hercules.

QUATRIÈME PARTIE. — Manuel de la lutte moderne.

SAINT-AMAND, CHER. — IMPRIMERIE BUSSIÈRE.

