

## Numérisation du traité de Joseph Clère

**Titre :** Manuel de lutte, à l'usage des sociétés de gymnastique et de l'armée

**Auteur :** Lieutenant Joseph Clère

**Publié :** Paris – L. Laveur

**Date de publication :** 1906

Cet ouvrage a été numérisé à la Bibliothèque Nationale de France (BNF), avec le financement de la FFAMHE.

Ce document est téléchargeable à cette adresse :

<http://www.ffamhe.fr/collectionpalas/manuel-de-lutte-clere.pdf>

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

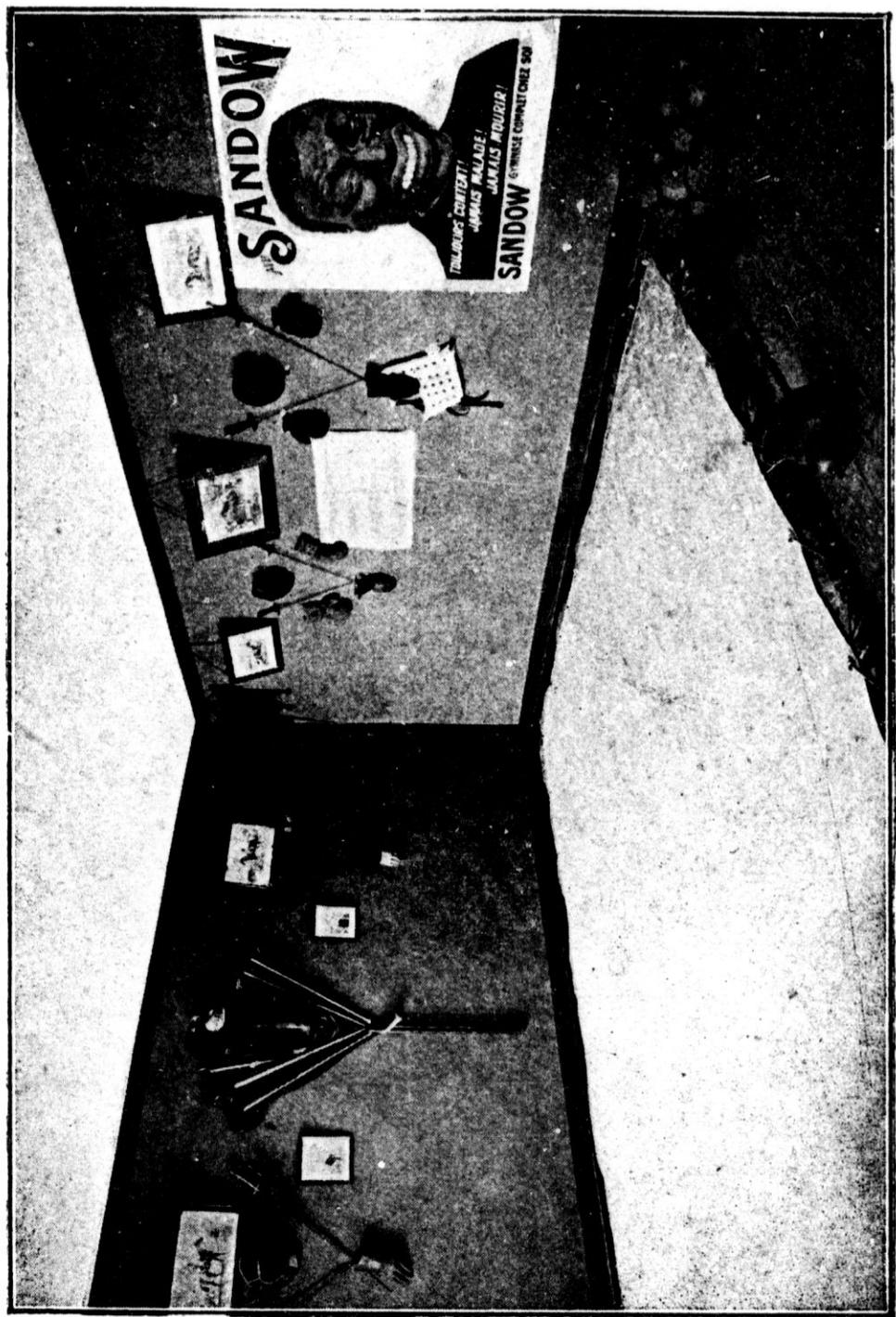
[http://www.ffamhe.fr/collection\\_palas](http://www.ffamhe.fr/collection_palas)



*Manuel de Lutte*

20 / 32

8V  
31336



INSTALLATION D'UNE SALLE DE LUTTE

# Manuel 210 1906 de Lutte

A L'USAGE

des Sociétés de Gymnastique  
et de l'Armée

PAR

**J. CLÈRE**

Lieutenant au 14<sup>e</sup> B<sup>on</sup>  
d'artillerie

Avec 113 illustrations



PARIS

LUCIEN LAVEUR, ÉDITEUR

13, RUE DES SAINTS-PÈRES (VI<sup>e</sup>)

1906

# MANUEL DE LUTTE

---

## LA LUTTE ET L'ÉDUCATION PHYSIQUE

---

Dans l'éducation physique de l'homme, je distinguerais volontiers trois étapes.

Dans la première, on doit s'efforcer de l'*assouplir*, d'améliorer le jeu de tous ses organes, de donner à tous ses membres leur équilibre naturel si souvent faussé par la mauvaise éducation et les nécessités sociales.

La gymnastique spéciale qui répond le mieux à cet objet est la *gymnastique d'assouplissement*, que les Suédois ont mise en honneur, et dont tous les manuels de l'armée et des sociétés de gymnastique se sont plus ou moins directement inspirés.

Cette gymnastique s'adresse particulièrement aux enfants, aux adolescents et aux vieillards. Aux âges extrêmes de la vie, qui président à la croissance ou au déclin des forces, il faut une

gymnastique prudente qui redresse, corrige ou répare les infirmités de la nature, sans jamais exiger d'elle d'efforts violents.

On l'appelle souvent « gymnastique des faibles » parce qu'on reconnaît son rôle thérapeutique, ou « gymnastique de la grâce » parce qu'elle donne la souplesse et l'aisance des attitudes et des mouvements. Par sa diversité, la lente progression de sa méthode, le souci constant qu'elle apporte au développement harmonieux de l'être, elle met l'homme en possession de tous ses moyens physiques, et le prépare directement à les mettre en œuvre dans les exercices de l'âge mûr.

Nous entrons alors dans le domaine de la *gymnastique d'entraînement*, dont le but est de *muscler* l'homme et de porter au maximum sa *force de résistance*.

Longues marches, courses de fond et courses de vitesse, jeux de plein air, travail aux agrès, aux poids et aux haltères, etc., tous ces exercices augmentent la densité musculaire, l'élasticité des tissus, la capacité respiratoire, en un mot la résistance de l'homme.

Cette gymnastique, appelée parfois « gymnastique de force » ou « gymnastique française », est très difficile à enseigner. Nos connaissances physiologiques sont si restreintes, les théories

sur le travail musculaire, sur la fatigue, sur la progression méthodique de l'entraînement sont si discutables, qu'il ne faut pas s'étonner de voir cette partie de l'éducation physique en général fort mal comprise et très diversement appliquée.

C'est là qu'un bon instructeur doit toujours payer d'exemple et ne jamais exiger des autres que ce qu'il peut faire, car on ne juge bien de la fatigue d'autrui que par la sienne propre.

C'est, en tous cas, par excellence, la gymnastique du soldat, et si tous nos hommes étaient assouplis à leur entrée dans la vie militaire, nous pourrions de suite y consacrer tous nos efforts. Ils auraient vite acquis l'endurance et la vigueur physiques qui sont la fleur des qualités militaires.

Aux *gymnastiques d'assouplissement et d'entraînement*, j'ajouterai celle *des sports*, qui en est le couronnement.

Dans cette dernière étape de l'éducation physique, l'homme utilise pour son plus grand profit et pour son plus grand plaisir les qualités physiques qu'il a conquises de haute lutte dans les premières.

Que ce soit l'équitation, l'escrime, la natation, l'aviron, le foot-ball ou l'athlétisme qui l'attire, il ne deviendra un maître dans chacun de ces

sports que s'il a été préalablement et progressivement *assoupli et entraîné*.

En marquant ainsi les degrés de l'éducation physique, je ne prétends pas établir un ordre absolu et nécessaire. Toutes les branches de la gymnastique peuvent et doivent se pénétrer pour que son enseignement soit fécond.

Dans les manuels actuellement en usage, la part est faite à chacune d'elles et leur étude est menée de front.

Je ne veux insister que sur ce point; c'est qu'il faut répandre le goût des sports si l'on veut obtenir tous les résultats qu'on espère de la gymnastique. Là, en effet, seulement, l'homme a le plaisir de mesurer sa force, de l'opposer victorieusement à d'autres; son amour-propre s'intéresse; son initiative s'affirme; il trouve dans la lutte le *vrai motif de l'effort à faire*; il sent tout le prix de la souplesse et de la force; il y gagne enfin des qualités d'audace et de décision et le mépris de la souffrance.

Qu'on ne vienne pas parler ici de *risque à courir*, d'accident à redouter: le but élevé de l'éducation physique est précisément de mettre un homme en possession de tous ses moyens devant un obstacle, pour qu'il le surmonte, *coûte que coûte*.

La force ne va pas sans la confiance en soi,

ni celle-ci sans le mépris du danger. A vouloir toujours éviter le risque, on paralyse l'énergie de chacun et on n'engendre que la mollesse.

On dit aussi: tel sport est bon, tel autre ne vaut rien. Je crois qu'il y a là une grande erreur. Chaque sport a ses partisans et mérite d'être encouragé; il peut convenir à certains tempéraments mieux qu'à d'autres, mais l'idéal serait pour un homme bien constitué de pouvoir les pratiquer tous.

En tous cas, leur diversité même est une raison de plus pour en choisir au moins un et le pratiquer. L'élite de ses adeptes peu à peu le fera connaître et apprécier.

Il semble que nous assistions à un renouveau de l'âge antique où tous s'honoraient de fréquenter les gymnases et les jeux, et où un homme n'apparaissait complet que s'il alliait les qualités du corps à celles de l'esprit dans un judicieux équilibre.

On me pardonnera d'avoir insisté sur l'utilité des sports dans l'éducation physique, puisque j'ai rédigé, après une expérience personnelle, un manuel de lutte à l'usage des soldats et des sociétés de gymnastique, et que mon vif désir est de voir la pratique de cet exercice se répandre de plus en plus.

La lutte est parmi les sports un des plus violents en même temps qu'un des plus harmonieux.

Elle était considérée autrefois comme le roi des jeux, et la Grèce décernait aux lutteurs victorieux ses plus belles couronnes.

Elle exige le concours de tous les membres d'un corps sain et musclé; elle développe le courage et le mépris du danger, en habituant ceux qui s'y livrent à se dépenser tout entiers contre n'importe quels adversaires.

Par la diversité des coups et la multiplicité des efforts, elle intéresse tous les organes et développe tous les muscles. Par le jeu savant des feintes, des attaques, des parades et des ripostes, elle exige aussi des qualités d'audace et de souplesse; le contact immédiat et incessant des adversaires qu'elle met aux prises permet de profiter de la moindre faute, d'utiliser la plus légère défaillance : elle développe ainsi l'esprit de décision.

Elle est le plus parfait dynamomètre de la force physique, et de tous temps on l'a considérée comme le sport favori des athlètes.

C'est parce qu'il m'a semblé que ce sport était un sport de notre race, qu'il convenait spécialement à des soldats et qu'il leur plairait, que j'ai tenté de rédiger pour eux le détail de quelques

coups de lutte, en me servant de photographies pour en éclairer le mécanisme parfois un peu compliqué.

L'instruction ainsi décomposée et illustrée est rendue très facile, même à ceux qui ne peuvent suivre les leçons des professionnels.

J'ai placé dans un chapitre spécial les coups dangereux à porter, et j'ai divisé mon sujet comme il suit :

#### SOMMAIRE

- 1° Organisation d'une salle de lutte ;
- 2° Étude détaillée des coups de lutte : le salut, les gardes, les coups à terre, les coups debout ;
- 3° Parades, ripostes, surpassés d'attaque ;
- 4° Assaut ;
- 5° Coups dangereux.

**Nota.** — J'adresse ici mes remerciements au dévoué professeur de lutte de La Rochelle, M. Gaston Péraud, dont les leçons et les conseils m'ont été d'un grand profit dans cette étude.

---

## ORGANISATION D'UNE SALLE DE LUTTE

Une salle de lutte peut être aménagée très vite et très économiquement.

Il faut disposer d'un local mesurant environ  $5^m,00 \times 7^m,00$ .

Sur un parquet ou même sur un sol asséché, on étend une couche de copeaux de  $0^m,20$  à  $0^m,30$  d'épaisseur qu'on recouvre d'une toile d'emballage solide.

Sur ce matelas, on étend une deuxième toile d'emballage ou de coton à fil serré, qu'on cloue sur deux des bords et qu'on tend sur les deux autres au moyen d'agrafes et de crochets.

Le tapis de lutte ainsi disposé mesure ordinairement  $5^m,00 \times 5^m,00$ .

En avant, on place des bancs et des portemanteaux pour permettre le déshabillage des hommes.

On garde pour la lutte des sandales et un pantalon sans boucles retenu par une ceinture.

Il est bon d'avoir à proximité une salle de douche.

On doit exiger pendant les leçons de lutte le silence et la propreté les plus absolus.

On peut, sur un tapis de 5 mètres carrés, donner la leçon à 6 lutteurs à la fois groupés 2 par 2, suivant leur taille et leur entraînement.

## ÉTUDE DÉTAILLÉE DES COUPS DE LUTTE

Avant de se porter un coup, les lutteurs se saluent et se mettent en garde.

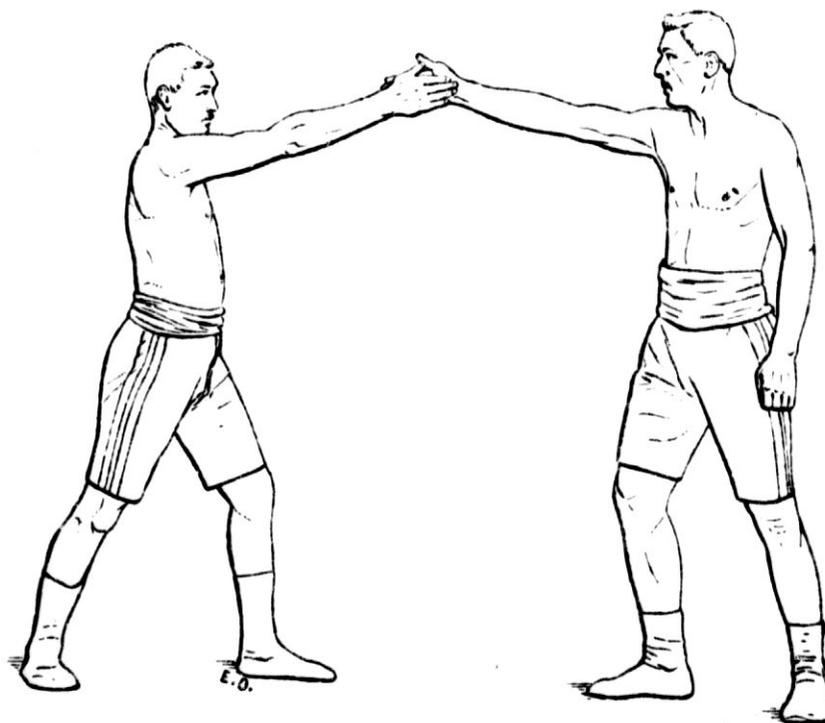


FIG. 1. — Le salut.

**Salut.** — Les deux lutteurs se placent face à face aux extrémités du tapis.

Ils s'avancent au milieu du tapis l'un vers l'autre, le bras droit tendu, et se serrent la main.

Ils pivotent ensuite sur la pointe des pieds en passant l'un derrière l'autre et se retrouvent face à face.

**La garde.** — Ils se mettent aussitôt en garde. On distingue trois gardes :



FIG. 2. — La garde française.

1° GARDE FRANÇAISE. — Se fendre en avant de la jambe gauche, le jarret droit tendu, le buste penché en avant, et saisir fortement les poignets de l'adversaire, le plus près possible des mains.

2° GARDE ALLEMANDE. — Les deux lutteurs se fendent en avant de la jambe gauche, le jarret droit tendu. Le premier lutteur saisit son adversaire avec la main gauche à la nuque, et avec la main droite au poignet gauche. Le deuxième

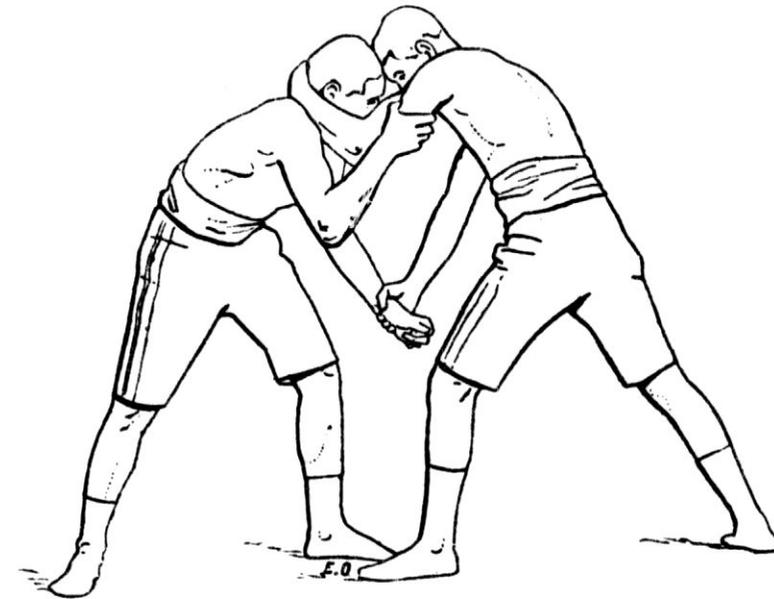


FIG. 3. — La garde allemande.

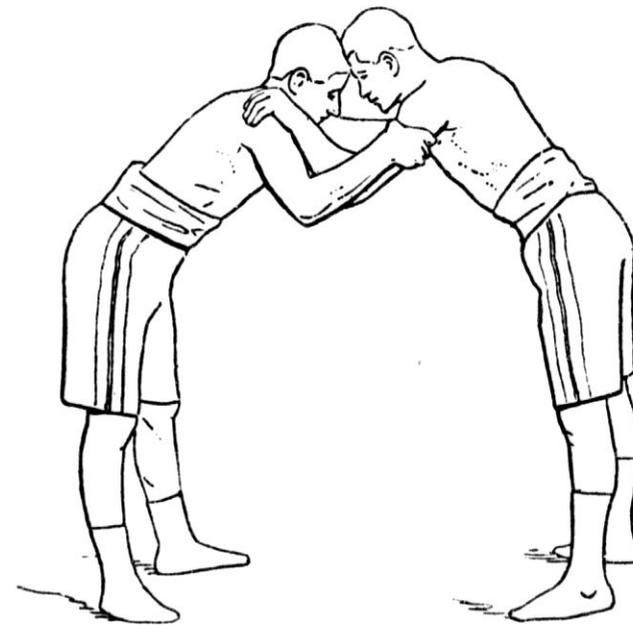


FIG. 4. — La garde turque.

lutteur empoigne vivement le triceps de son adversaire. Les têtes sont au contact.

3° GARDE TURQUE. — Les deux lutteurs se font face en s'empoignant aux épaules et aux triceps. Pencher le corps tendu en avant, raidir et écarter les jambes.

**Nota.** — Les gardes française et allemande se prennent à droite et à gauche.

La garde est une attitude momentanée dans laquelle les adversaires s'observent et qu'ils abandonnent pour donner ou pour parer un coup.

## COUPS A TERRE

Nous parlerons d'abord des coups à terre qui, dans la leçon, impressionnent moins l'élève, et lui donnent sans danger, au début, force et souplesse.

L'adversaire est amené au tapis par le coup le plus simple des coups debout, la tirade à la nuque.

**Tirade à la nuque.** — Étant en garde :

Saisir son adversaire à la nuque avec la main droite, au triceps avec la main gauche.

Peser de tout son poids, en attirant à soi son adversaire, pivoter sur le pied gauche, jeter son adversaire sur le tapis en l'accompagnant.

Le lutteur amené au tapis est à quatre pattes, et l'autre à genoux sur le côté, prêt à passer les coups suivants.



FIG. 5. — Tirade à la nuque.

Nous classerons ainsi les coups à terre :

- 1° Coups à terre aux épaules ;
- 2° Coups à terre aux bras ;
- 3° Coups à terre à la tête ;
- 4° Coups à terre à la ceinture.

**Nota.** — Nous désignerons, pour simplifier, sous le nom de lutteur, celui qui attaque, et sous le nom d'adversaire, celui qui est attaqué.

La plupart des coups se portent dans les deux lignes, à droite et à gauche.



FIG. 6. — En position, à terre.

Dans leur énoncé, nous supposerons que le lutteur est à gauche de l'adversaire.

### COUPS A TERRE AUX ÉPAULES

**Prise d'épaule. — MOUVEMENT PRÉPARATOIRE. —** Le lutteur glisse son bras droit sous l'épaule droite de l'adversaire et appuie la main droite sur sa nuque.

Il se prend le poignet droit avec la main gauche.

I. Il tire en force l'adversaire en allant sur l'épaule gauche et le ombre.



FIG. 7. — Prise d'épaule. (Mouvement préparatoire.)

**Clef allemande à l'épaule. — MOUVEMENT PRÉPARATOIRE. —** Le lutteur glisse son bras gauche

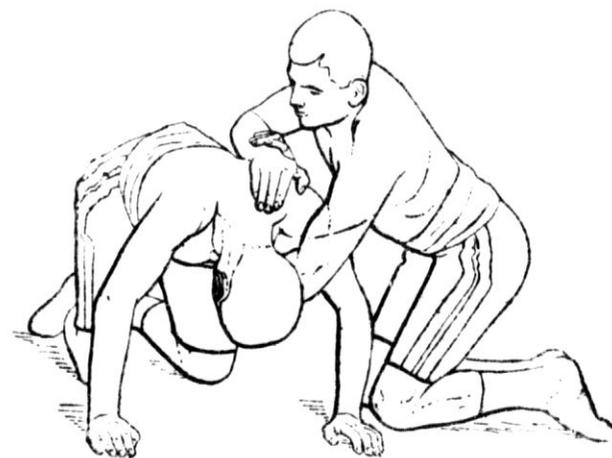


FIG. 8. — Clef allemande à l'épaule. (Mouv. préparatoire.)

sous l'aisselle gauche de l'adversaire et se saisit le poignet droit de la main gauche.

Il appuie la main droite à plat sur l'omoplate de l'adversaire.

Il serre alors le bras gauche de l'adversaire avec force contre sa poitrine.

I. Il retourne l'adversaire en force et le tombe.

**Double prise d'épaules.** — MOUVEMENT PRÉPARATOIRE. — Le lutteur glisse la main droite sous

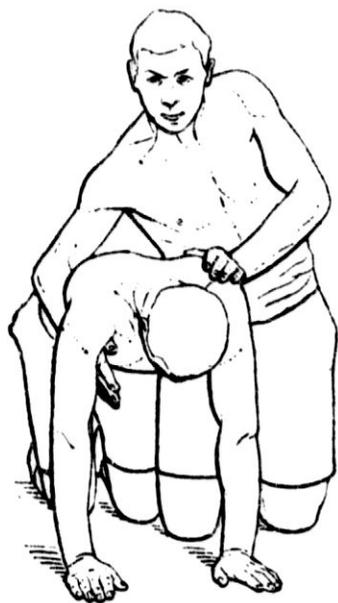


FIG. 9. — Double prise d'épaules.  
(Mouvement préparatoire.)

l'aisselle droite de l'adversaire et appuie la paume de la main gauche sur son épaule gauche.

I. Il va sur l'épaule gauche, roule l'adversaire en croix sur sa hanche droite et le tombe

**Nota.** — Les prises d'épaules s'exécutent aussi face à l'adversaire.

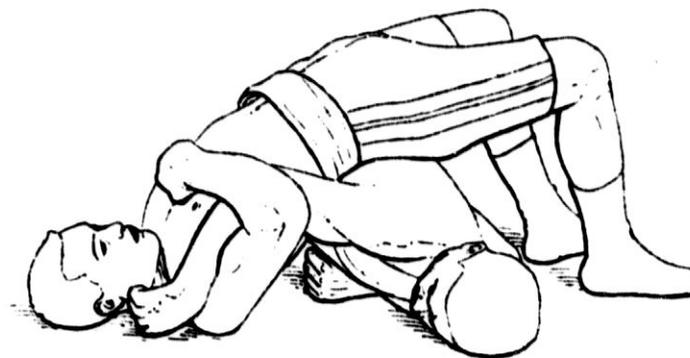


FIG. 10. — Double prise d'épaules (I).

### COUPS A TERRE AUX BRAS



FIG. 11. — Prise de bras. (Mouvement préparatoire.)

**Prise de bras.** — MOUVEMENT PRÉPARATOIRE. — Le lutteur se place face au flanc gauche de l'ad-

versaire et saisit des deux mains son bras droit à hauteur du triceps, en passant les bras sous la poitrine de l'adversaire.

I. Il retourne l'adversaire en tirant le bras à lui et le tombe, poitrine contre poitrine.

**Ramassement de bras.** — MOUVEMENT PRÉPARATOIRE. — Le lutteur placé à genoux aux côtés

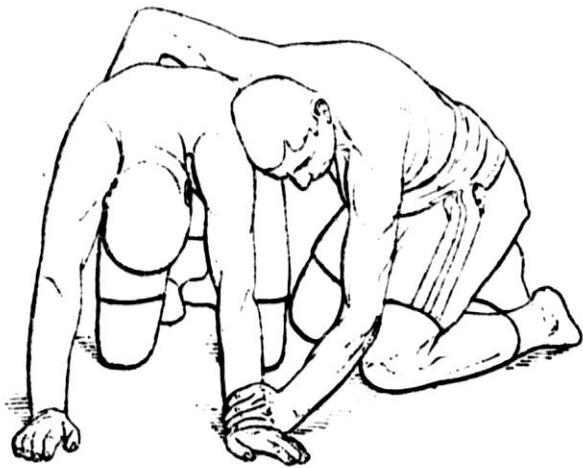


FIG. 12. — Ramassement de bras.  
(Mouvement préparatoire.)

de l'adversaire le ceinture du bras droit, saisit son poignet de la main gauche et appuie sa tête contre son aisselle.

I. D'un mouvement brusque il ramène le bras gauche qu'il saisit de sa main droite. Il place en même temps sa main gauche sur l'épaule gauche de l'adversaire.

II. Il se laisse aller sur l'épaule gauche et



FIG. 13. — Ramassement de bras (I).



FIG. 14. — Ramassement de bras (II).

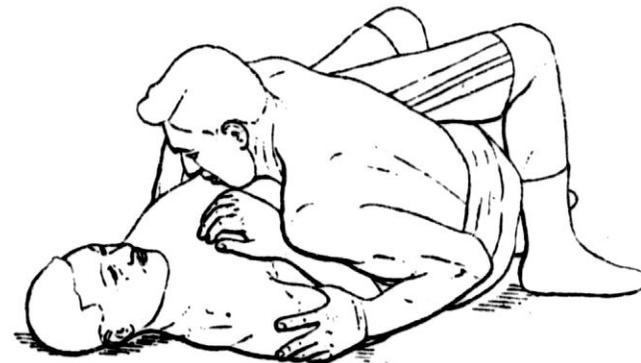


FIG. 15. — Ramassement de bras (III).

roule l'adversaire en croix sur sa hanche droite.  
 III. Il échappe sa hanche et tombe l'adversaire sans lâcher sa prise.

**Double ramassement de bras.** — MOUVEMENT PRÉPARATOIRE. — Le lutteur se place oblique-



FIG. 16. — Double ramassement de bras (I).

ment à l'adversaire, hanche droite contre hanche gauche.

I. D'un coup sec du poignet gauche, le lutteur relève le bras gauche de l'adversaire.

II. Il saisit aussitôt après avec la main gauche le triceps droit de l'adversaire et en même temps porte la paume de la main droite à la hanche ou sous l'aisselle gauche de l'adversaire.

III. Il le tombe en tirant d'une main et poussant de l'autre.



FIG. 17. — Double ramassement de bras (II).

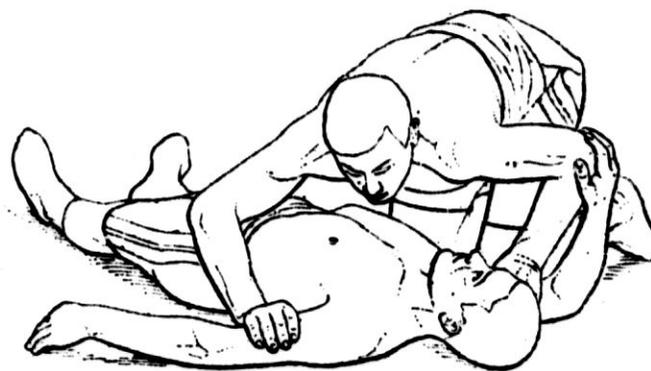


FIG. 18. — Double ramassement de bras (III).

### BRAS ROULÉS

**Bras roulé à droite.** — MOUVEMENT PRÉPARATOIRE. — Le lutteur ayant ceinturé son adversaire, celui-ci lui saisit le bras droit de la main

droite et l'emprisonne avec le coude. Il porte en même temps la tête au tapis.



FIG. 19. — Bras roulé à droite. (Mouvement préparatoire.)

I. D'un coup de rein, l'adversaire pivote sur la tête et tombe en pont sur le lutteur qu'il écrase de son poids sans lâcher sa prise.

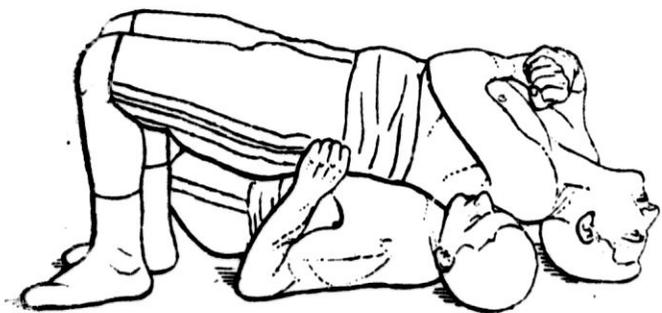


FIG. 20. — Bras roulé à droite (I).

**Bras roulé à gauche. — MOUVEMENT PRÉPARATOIRE.** — Sur une prise de tête du lutteur, ou par surprise, l'adversaire attire le bras gauche du lutteur et le roule sous son aisselle gauche.

Il le saisit également avec la main droite à hauteur du poignet. Il porte la tête au tapis.

I. D'un coup de rein, il pivote sur la tête et tombe en pont sur le lutteur qu'il écrase de son poids sans lâcher sa prise.

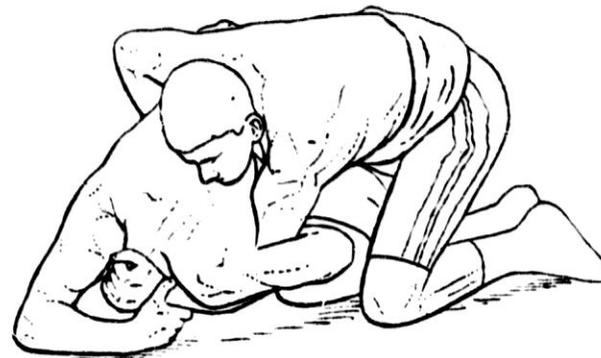


FIG. 21. — Bras roulé à gauche. (Mouvement préparatoire.)

**Bras roulé dessous. — MOUVEMENT PRÉPARATOIRE.** — Le lutteur se place à genoux, face à

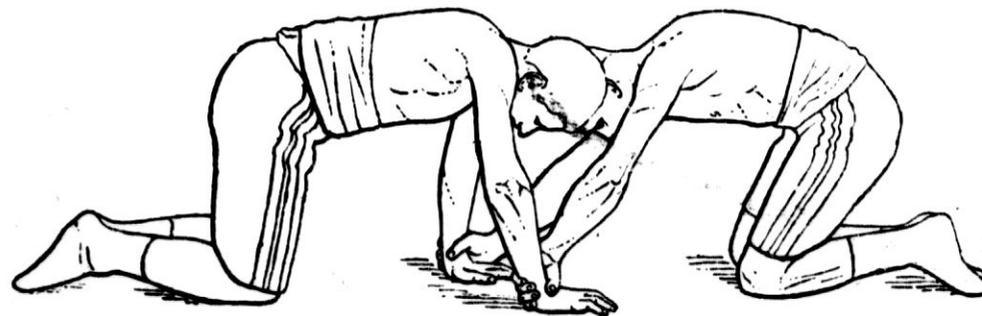


FIG. 22. — Bras roulés dessous. (Mouvement préparatoire.)

l'adversaire, et lui saisit les deux bras près des poignets, le pouce droit en dedans, le pouce gauche en dehors.

I. Il passe la tête sous la poitrine de l'adversaire et lui roule le bras droit sous son bras gauche. Il serre toujours le poignet gauche de l'adversaire, il porte en même temps la tête au tapis.



FIG. 23. — Bras roulés dessous (I).

II. D'un coup de reins, il retourne l'adversaire sans lâcher sa prise et le tombe en pontant sur lui.

### COUPS A TERRE A LA TÊTE

**Prise de tête.** — MOUVEMENT PRÉPARATOIRE. — Le lutteur passe son bras gauche sous l'épaule gauche de l'adversaire, et appuie sa main à plat sur sa nuque. Il le ceinture en même temps de la main droite.

I. Il tombe l'adversaire en le retournant.

**Double prise de tête.** — MOUVEMENT PRÉPARATOIRE. — Le lutteur passe le bras gauche sous

l'épaule gauche de l'adversaire et appuie sa main à plat sur sa nuque. Il glisse en même temps son



FIG. 24. — Prise de tête. (Mouvement préparatoire.)

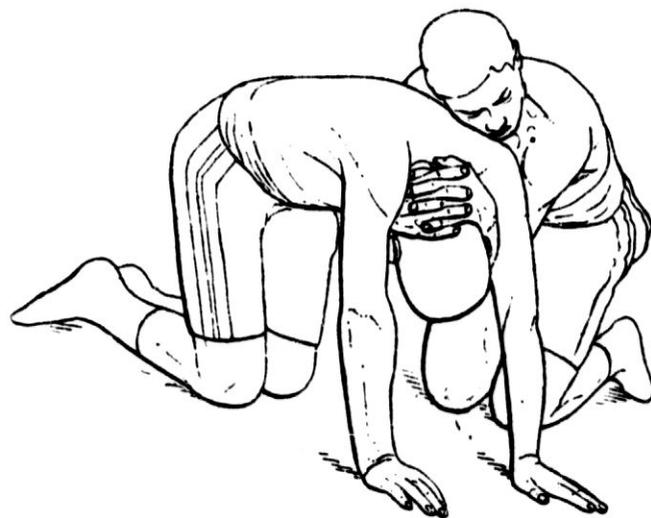


FIG. 25. — Double prise de tête. (Mouvement préparatoire.)

bras droit sous la poitrine de l'adversaire et croise ses mains sur sa nuque, les doigts entrelacés.

I. Il fait une pesée sur la nuque en ramenant la tête de l'adversaire au tapis, et le tombe.



FIG. 26. — Clef allemande à la tête.  
(Mouvement préparatoire.)

**Clef allemande à la tête.** — MOUVEMENT PRÉPARATOIRE. — Le lutteur glisse le bras droit sous



FIG. 27. — Clef allemande à la tête (I).

l'aisselle gauche de l'adversaire et se saisit le poignet gauche avec la main droite.

Il appuie la main gauche à plat sur la nuque de l'adversaire.

Il serre alors le bras gauche de l'adversaire avec force contre sa poitrine.

I. Il retourne l'adversaire en lui tirant la tête au tapis et le tombe.

**Ramassement de tête et de bras.** — MOUVEMENT PRÉPARATOIRE. — Le lutteur, face au flanc gauche

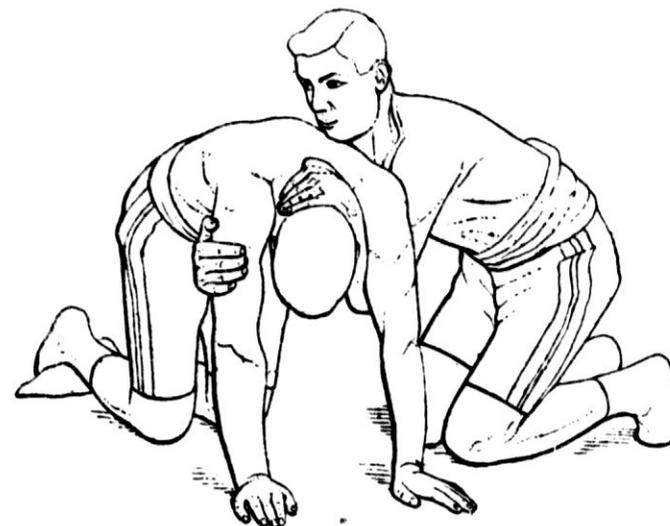


FIG. 28. — Ramassement de tête et de bras.  
(Mouvement préparatoire.)

de l'adversaire, fait une prise de tête avec la main gauche, et, passant le bras droit sous la poitrine de l'adversaire, lui saisit le bras droit à la hauteur du triceps.

I. Il culbute l'adversaire en l'attirant à lui et le tombe.

**Nota.** — Ce coup s'exécute aussi face à l'adversaire.

**Double prise de tête en dessus.** — MOUVEMENT PRÉPARATOIRE. — Le lutteur place ses deux bras sous les aisselles de l'adversaire et croise les mains sur sa nuque le plus haut possible.



FIG. 29. — Double prise de tête en dessus. (Mouvement préparatoire.)

I. Il serre en force la tête de l'adversaire, et le bascule sur les deux épaules.

**Double prise de tête en dessous.** — MOUVEMENT PRÉPARATOIRE. — Le lutteur fait une double prise de tête et passe sa tête sous la poitrine de l'adversaire.

I. Il le tombe en le serrant des deux mains et en poussant avec la tête.

**Nota.** — Nous indiquerons aussi comme coups à

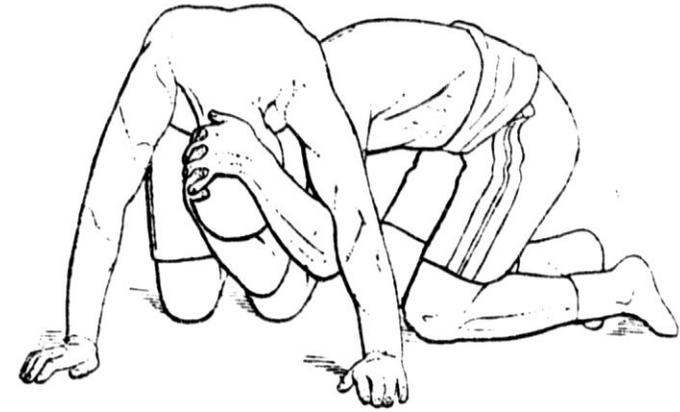


FIG. 30. — Double prise de tête en dessous. (Mouv. préparatoire.)

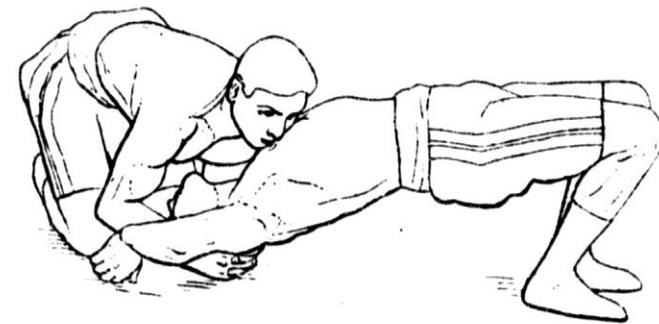


FIG. 31. — Double prise de tête en dessous (I).

la tête, la cravate et le collier de force. Ils rentrent dans l'article réservé aux coups dangereux.

### COUPS A TERRE A LA CEINTURE

**Bascule simple.** — MOUVEMENT PRÉPARATOIRE. — Le lutteur se place face au flanc gauche de l'adversaire, lui fait une prise de tête de la main gauche et passe son bras droit sous le ventre de

l'adversaire, le plus près possible des cuisses.

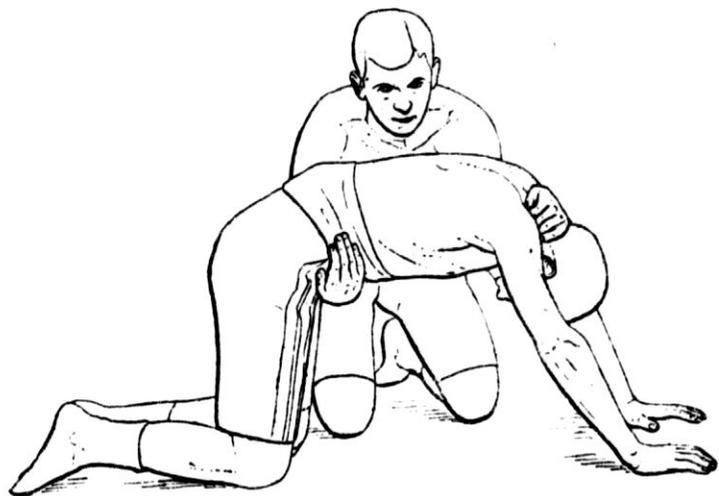


FIG. 32. — Bascule simple. (Mouvement préparatoire.)

I. Il amène au tapis la tête de l'adversaire, le bascule et le tombe.

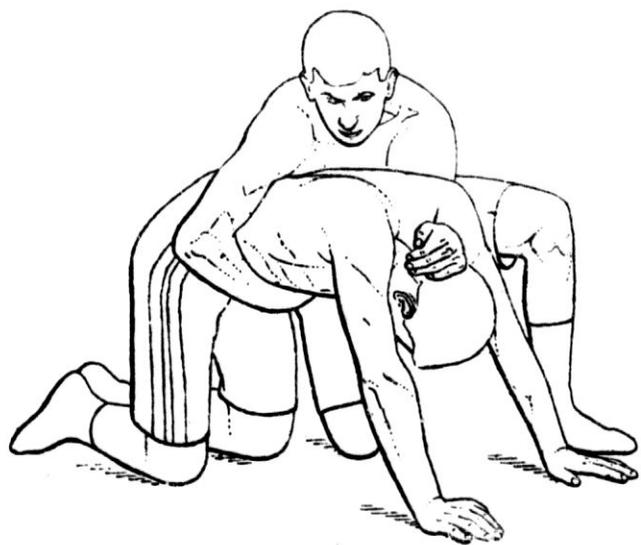


FIG. 33. — Ceinture en bascule. (Mouvement préparatoire.)

**Ceinture en bascule.** — MOUVEMENT PRÉPARATOIRE. — Le lutteur se place le genou droit à

terre. Il fait une prise de tête avec la main gauche, et ceinture l'adversaire du bras droit.

I. Il tombe l'adversaire en lui tirant la tête au tapis et en allant sur l'épaule gauche.

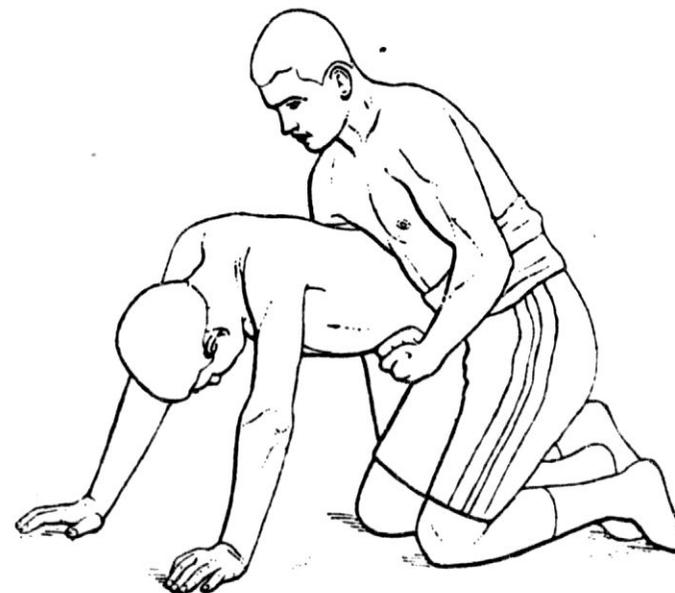


FIG. 34. — Ceinture de côté. (Mouvement préparatoire.)

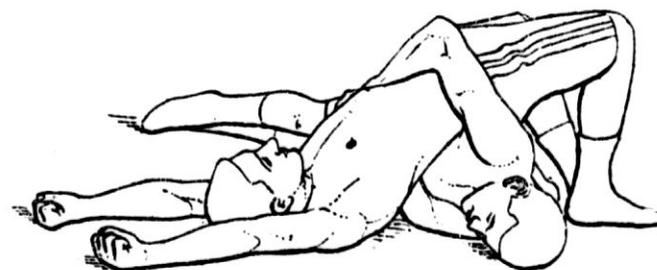


FIG. 35. — Ceinture de côté (I).

**Ceinture de côté.** — MOUVEMENT PRÉPARATOIRE. — Le lutteur ceinture l'adversaire en le serrant.

contre sa hanche droite, les mains crochetées à hauteur de la hanche gauche.

I. Il va sur l'épaule gauche en soulevant l'adversaire qui tombe en croix sur lui, les deux épaules au tapis.

**Ramassement de ceinture de côté.** — MOUVEMENT PRÉPARATOIRE. — Le lutteur ceinture l'adversaire du bras droit et place sa main gauche ouverte sur son épaule gauche.

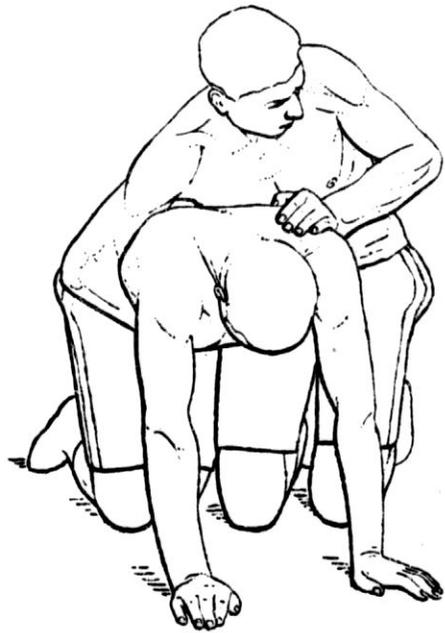


FIG. 36. — Ramassement de ceinture de côté. (Mouvement préparatoire.)

I. Il attire fortement l'adversaire contre sa hanche droite, va sur l'épaule gauche et tombe l'adversaire sans lâcher la ceinture.

**Ceinture en souplesse.** — MOUVEMENT PRÉPARATOIRE. — Le lutteur place le genou droit à

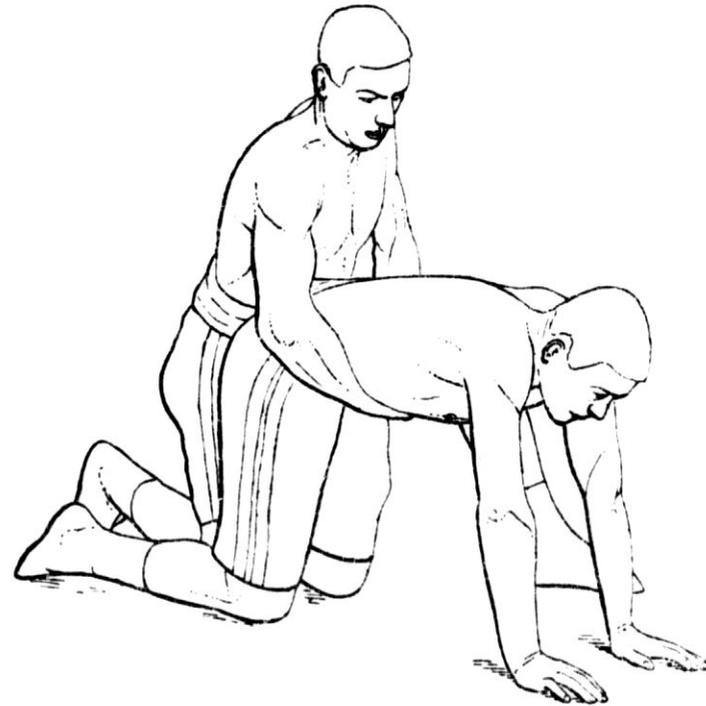


FIG. 37. — Ceinture en souplesse. (Mouvement préparatoire.)

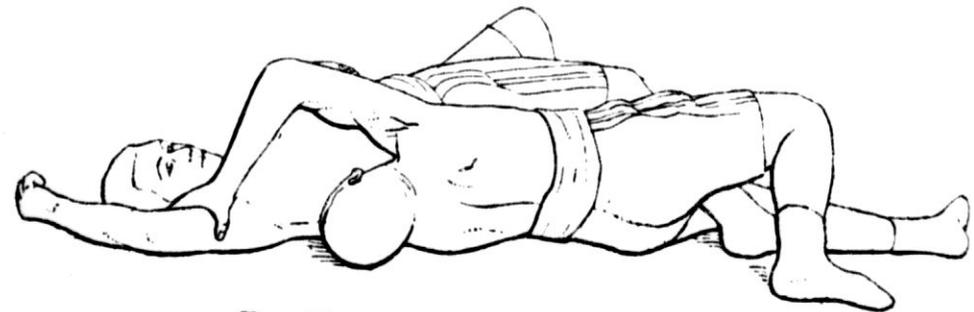


FIG. 38. — Ceinture en souplesse (I).

terre entre les deux jambes de l'adversaire, et le ceinture le plus bas possible en crochétant les mains.

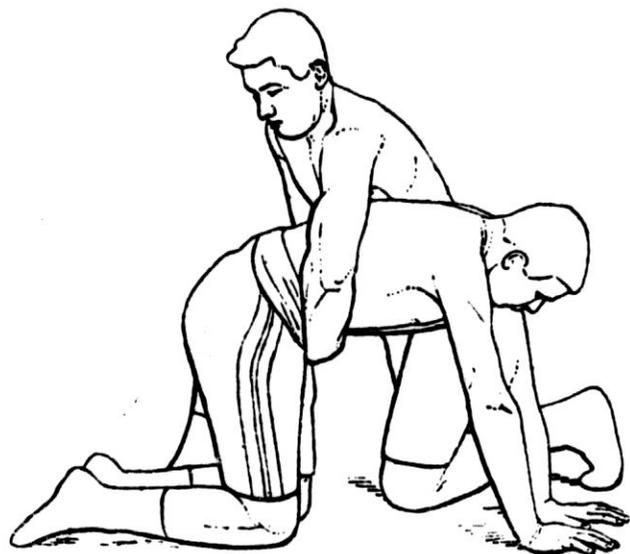


FIG. 39. — Ceinture à rebours. (Mouvement préparatoire.)



FIG. 40. — Ceinture à rebours (I).

I. D'un coup de reins, il enlève l'adversaire en allant sur l'épaule gauche et le tombe.

**Ceinture à rebours.** — MOUVEMENT PRÉPARATOIRE. — Le lutteur, le genou gauche à terre, ceinture à rebours l'adversaire le plus près possible des cuisses, les mains crochetées.

I. Il va sur l'épaule gauche et retourne l'adversaire sur les deux épaules.

## COUPS DEBOUT

Nous diviserons, comme il suit, les coups debout :

- 1° Coups debout aux épaules ;
- 2° Coups debout aux bras ;
- 3° Coups debout à la tête ;
- 4° Coups debout à la ceinture.

### COUPS DEBOUT AUX ÉPAULES

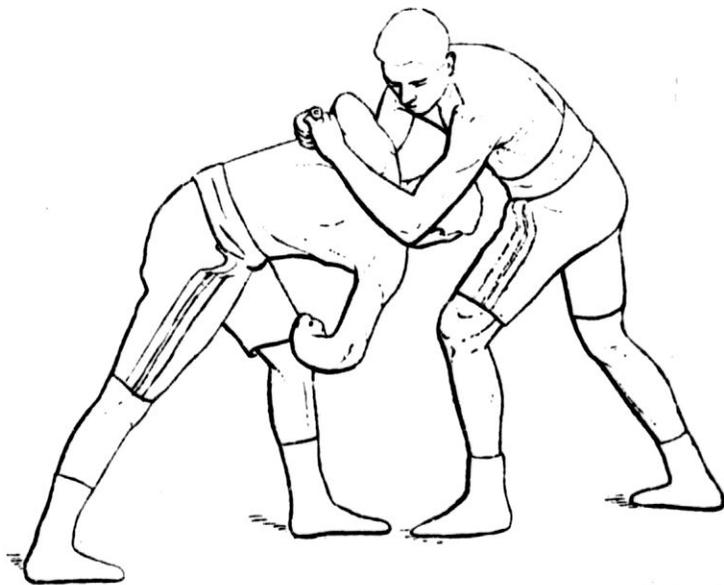


FIG. 41. — Prise d'épaule. (Mouvement préparatoire.)

**Prise d'épaule. — MOUVEMENT PRÉPARATOIRE.**  
— Sur une tirade à la nuque, ou une garde

basse, le lutteur glisse son bras droit sous l'aisselle gauche de l'adversaire et son bras gauche sur le dos, et crochète les mains.

I. Il tire l'adversaire à lui, va sur le genou gauche et le tombe.

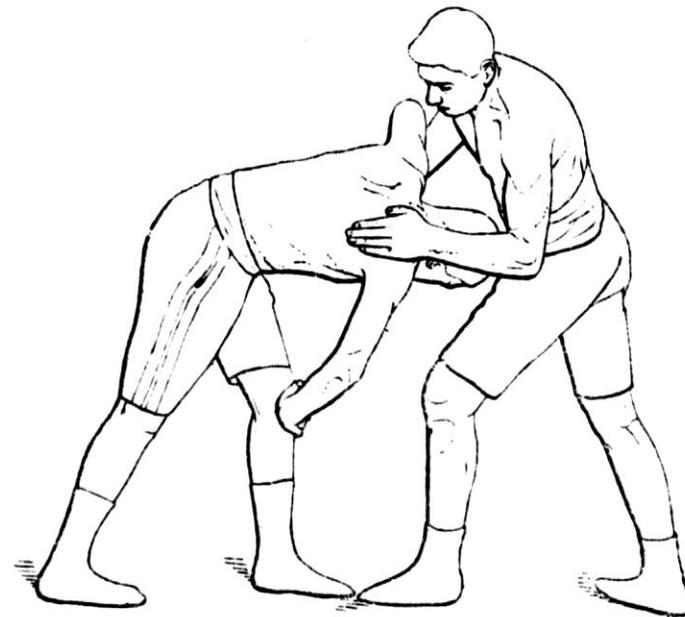


FIG. 42. — Double prise d'épaules. (Mouvement préparatoire.)



FIG. 43. — Double prise d'épaules (I).

**Double prise d'épaules. — MOUVEMENT PRÉPARATOIRE.**  
— Sur une tirade à la nuque ou une garde

basse, le lutteur glisse son bras droit sous l'aisselle gauche de l'adversaire, et appuie sa main gauche sur son épaule droite.

I. Il retourne l'adversaire en force, va sur le genou gauche et le tombe.

**Clef allemande.** — MOUVEMENT PRÉPARATOIRE. — Sur une tirade à la nuque, le lutteur glisse le bras droit sous l'aisselle gauche de l'adver-



FIG. 44. — Clef allemande. (Mouvement préparatoire.)

saire et se saisit avec la main droite le poignet de la main gauche qu'il appuie sur la nuque de l'adversaire. Il emprisonne le bras gauche de l'adversaire contre sa poitrine.

I. Il va sur les genoux, retourne l'adversaire la tête au tapis et le tombe.

### COUPS DEBOUT AUX BRAS

**Tour de bras à la volée.** — MOUVEMENT PRÉPARATOIRE. — Le lutteur saisit le bras gauche de l'adversaire de la main droite au poignet, de la main gauche au triceps.



FIG. 45. — Tour de bras à la volée (I).

I. Il pivote sur le pied gauche en faisant demi-tour et passe le bras gauche de l'adversaire sur son épaule gauche à hauteur de l'aisselle.

II. Il va sur les genoux, la tête au tapis, et d'un coup de reins lance l'adversaire sur les deux épaules, sans lâcher sa prise.



FIG. 46. — Tour de bras à la volée (II).

### BRAS ROULÉS

**Bras roulé simple.** — MOUVEMENT PRÉPARATOIRE. — Le lutteur saisit avec la main droite le poignet droit de l'adversaire et l'engage sous son aisselle gauche. Il lui saisit aussitôt le bras droit à hauteur de la saignée avec la main gauche.

I. Il pivote sur la pointe du pied gauche, fait un pas du pied droit et roule le bras gauche de l'adversaire sous son bras droit sans lâcher la prise de la main gauche.

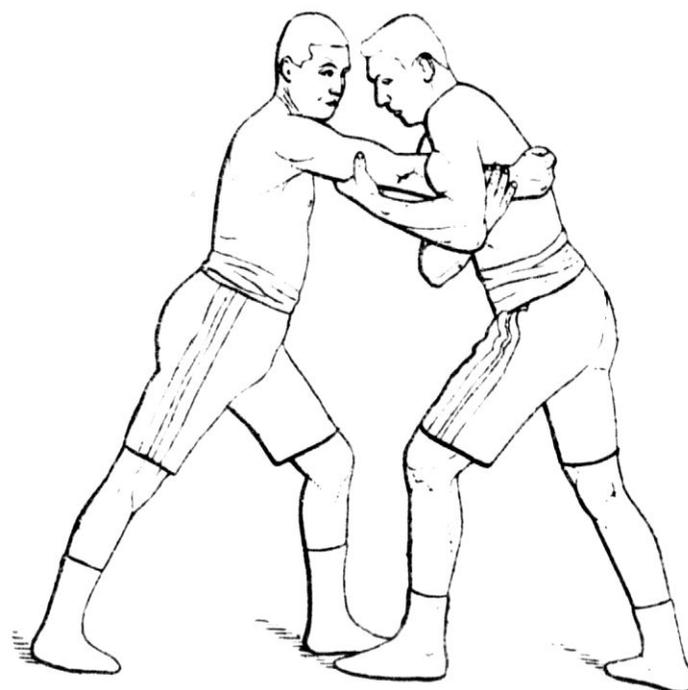


FIG. 47. — Bras roulé simple. (Mouvement préparatoire.)



FIG. 48. — Bras roulé simple (I).

II. Il va, la tête au tapis, et embarque l'adversaire.

III. Il tombe l'adversaire en pivotant sur la

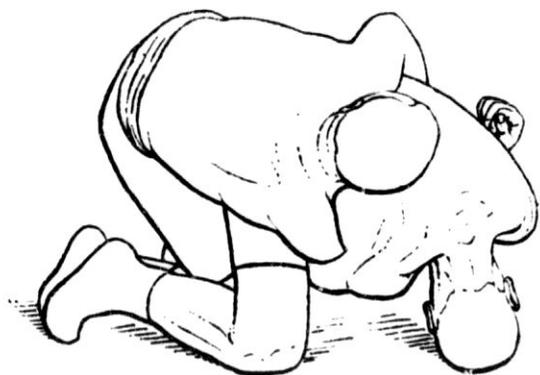


FIG. 49. — Bras roulé simple (II).

tête et en lançant son corps en croix sur lui, dos contre poitrine, pour briser le pont.

**Bras roulé dessous.** — MOUVEMENT PRÉPARATOIRE. — Le lutteur saisit l'adversaire au poignet gauche avec la main droite, les doigts en dehors, au poignet droit avec la main gauche, les doigts en dedans.

I. Il roule le bras droit de l'adversaire sous son bras gauche et s'emprisonne en même temps la tête sous le bras gauche de l'adversaire, le menton dans la saignée.

II. Il va au tapis du côté du bras roulé, entraîne dans sa chute l'adversaire qu'il tombe en l'écrasant dos contre poitrine.



FIG. 50. — Bras roulé dessous (I).



FIG. 51. — Bras roulé dessous (II).

**Double bras roulé dessous.** — MOUVEMENT PRÉPARATOIRE. — Le lutteur saisit l'adversaire au poignet gauche avec la main droite, les doigts

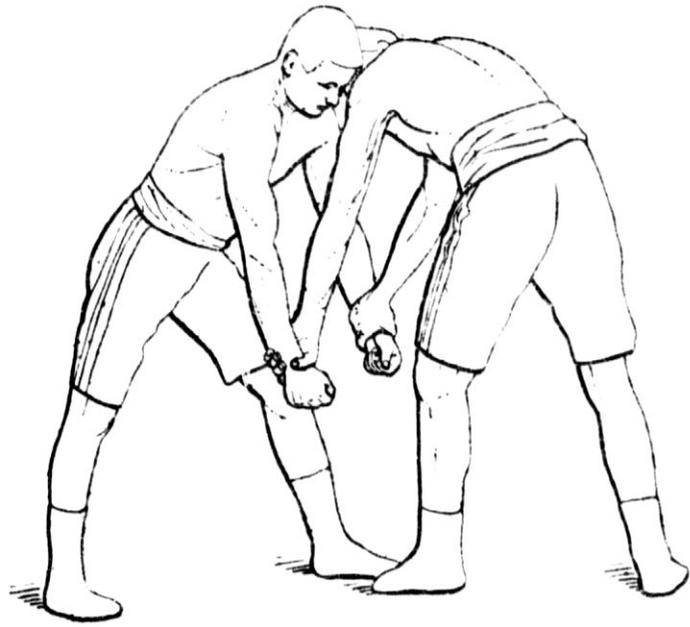


FIG. 52. — Double bras roulé dessous. (Mouvement préparatoire.)



FIG. 53. — Double bras roulé dessous (1).

en dedans, au poignet droit avec la main gauche, les doigts en dedans.

I. Il écarte les bras de l'adversaire, engage la tête sous son ventre, le plus bas possible, et emprisonne les deux bras de l'adversaire sous ses bras ployés, sans lâcher les poignets.

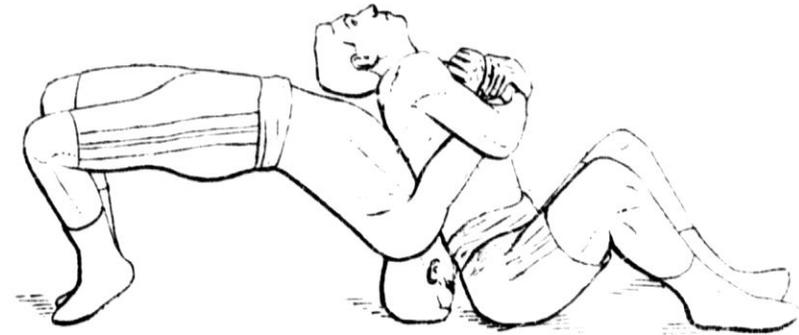


FIG. 54. — Double bras roulé dessous (II).

II. D'un coup de reins, il soulève l'adversaire, va sur le derrière et envoie l'adversaire sur les deux épaules.

**Nota.** — Ce coup dangereux doit être passé avec adresse et sang-froid.

### COUPS DEBOUT A LA TÊTE

**Tour de tête en l'air.** — MOUVEMENT PRÉPARATOIRE. — Le lutteur étant en garde pivote sur le pied gauche et porte le pied droit à hauteur du pied droit de l'adversaire. Il glisse le bras



FIG. 55. — Tour de tête en l'air. (Mouvement préparatoire.)

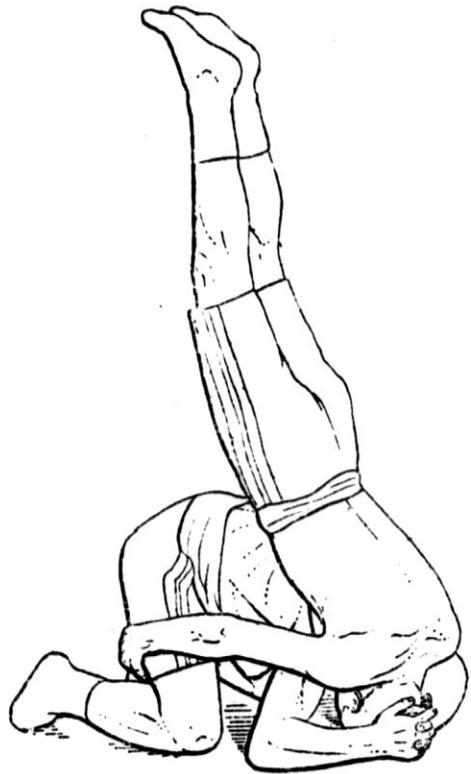


FIG. 56. — Tour de tête en l'air (I).

droit autour de l'adversaire et croise ses deux mains sur la nuque.

I. Il va sur les genoux, la tête au tapis, et d'un coup de reins lance l'adversaire sur les deux épaules sans lâcher sa prise.

**Tour de hanche en tête.** — MOUVEMENT PRÉPARATOIRE. — Le lutteur saisit le bras droit de l'adversaire, de la main droite au poignet, de sa main gauche à la saignée.



FIG. 57. — Tour de hanche en tête. (Mouv. préparatoire.)

Il engage aussitôt sous son aisselle gauche la main droite de l'adversaire, qu'il emprisonne.

I. Il pivote sur le pied gauche, saisit la tête

de l'adversaire dans la saignée du bras droit en calant fortement sa hanche droite contre le ventre de l'adversaire.

II. Il va sur les genoux, la tête au tapis, en soulevant l'adversaire.

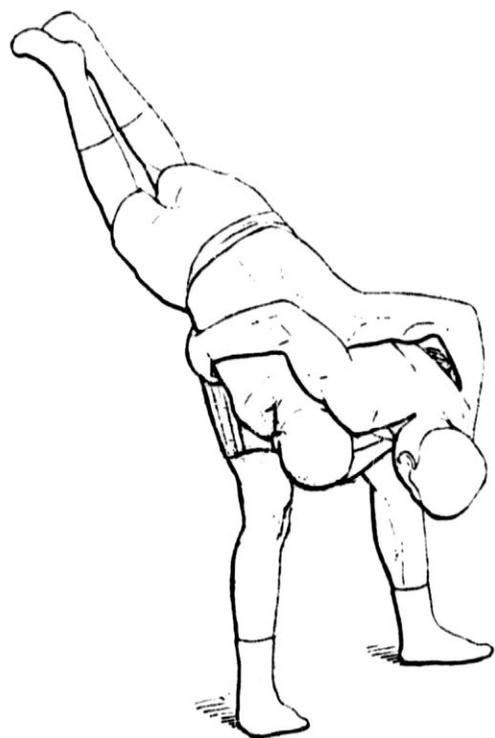


FIG. 58. — Tour de hanche en tête (II).

III. D'un coup de reins, il bascule et tombe l'adversaire en maintenant sa prise.

**Nota.** — Nous indiquerons aussi, comme coups à la tête, la cravate et le collier de force debout. Ils rentrent dans l'article réservé aux coups dangereux.

### COUPS DEBOUT A LA CEINTURE

**Ceinture avant.** — MOUVEMENT PRÉPARATOIRE. — Le lutteur ceinture l'adversaire à la hauteur des hanches, en se saisissant le poignet gauche avec la main droite, la tête contre la poitrine de l'ad-



FIG. 59. — Ceinture avant. (Mouvement préparatoire.)

adversaire, la jambe droite fortement tendue en arrière.

I. Le lutteur rassemble les jambes, ployées et légèrement écartées.

II. Il se redresse en enlevant l'adversaire.

III. Il balance l'adversaire de gauche à droite,



FIG. 60. — Ceinture avant (II).

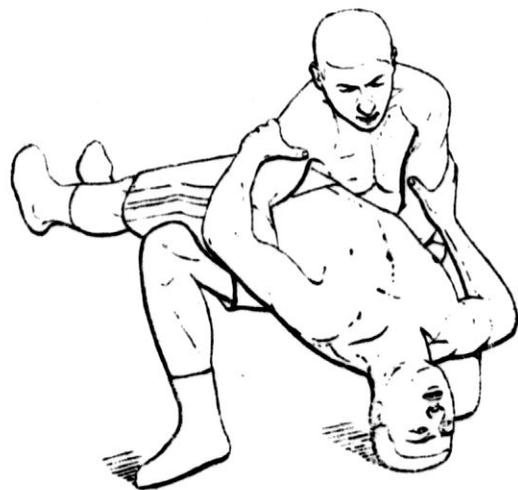


FIG. 61. — Ceinture avant (III).

met le genou gauche à terre et reçoit l'adversaire sur la cuisse droite, en serrant fortement la ceinture.

IV. Il échappe la cuisse droite et tombe l'adversaire en l'écrasant avec sa poitrine, sans lâcher la prise.

**Nota.** — La ceinture avant se porte, après une feinte, soit en écartant les bras de l'adversaire, soit sur une prise d'épaule, etc.



FIG. 62. — Ceinture de côté.

**Ceinture de côté.** — MOUVEMENT PRÉPARATOIRE. — Le lutteur ceinture l'adversaire sur le

côté, saisit son poignet droit de la main gauche, la jambe droite tendue en arrière, les jambes ployées et légèrement écartées.

EXÉCUTION. — Comme pour la ceinture avant.

**Ramassement de ceinture de côté.** — MOUVEMENT PRÉPARATOIRE. — Sur une tirade à la nuque,



FIG. 63. — Ramassement de ceinture de côté. (Mouvement préparatoire.)

le lutteur se place à gauche de l'adversaire et le ceinture de côté, avec les bras, les deux mains crochetées.

I. Il va sur le genou gauche, entraîne l'adver-

saire qui tombe le flanc gauche sur sa cuisse droite.



FIG. 64. — Ramassement de ceinture de côté (I).

II. L'adversaire étant en équilibre sur la cuisse droite du lutteur, celui-ci abandonne la ceinture du bras gauche, et saisit de la main devenue libre le triceps de l'adversaire.



FIG. 65. — Ramassement de ceinture de côté (III).

III. Il échappe la cuisse droite et tombe l'adversaire en le saisissant aussitôt de la main droite au triceps gauche.

**Tour de hanche en ceinture.** — MOUVEMENT PRÉPARATOIRE. — Le lutteur se fend fortement de la jambe gauche, et ceinture avant l'adversaire les mains crochetées.

I. Il rapporte le pied droit à côté du gauche.

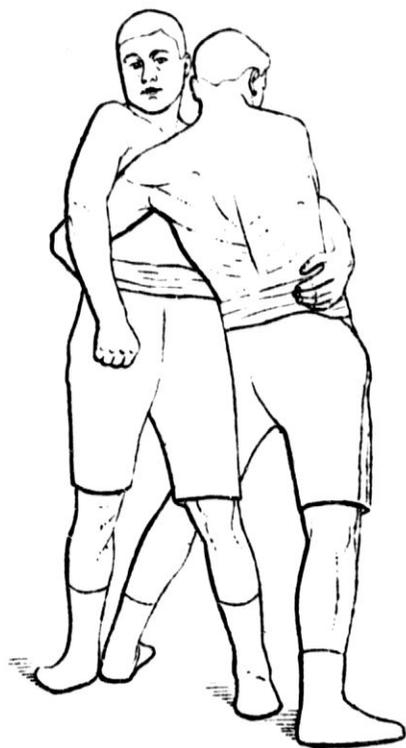


FIG. 66. — Tour de hanche en ceinture (II).

II. Il se fend à nouveau de la jambe gauche et engage sa hanche gauche contre la hanche gauche de l'adversaire.

III. Il va sur le genou droit et entraîne l'adversaire qu'il reçoit sur sa cuisse gauche, en équilibre.

IV. Il échappe la cuisse gauche et tombe l'adversaire en serrant sa ceinture et en l'écrasant de son poids.

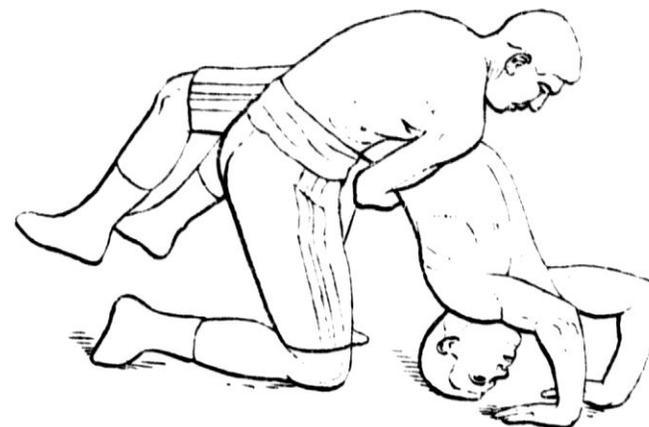


FIG. 67. — Tour de hanche en ceinture (III).

**Tour de hanche en ceinture au bras.** — Ce coup se passe comme le précédent, le lutteur ceinturant



FIG. 68. — Tour de hanche en ceinture au bras.

l'adversaire seulement du bras gauche et saisissant le bras gauche de l'adversaire à la saignée.

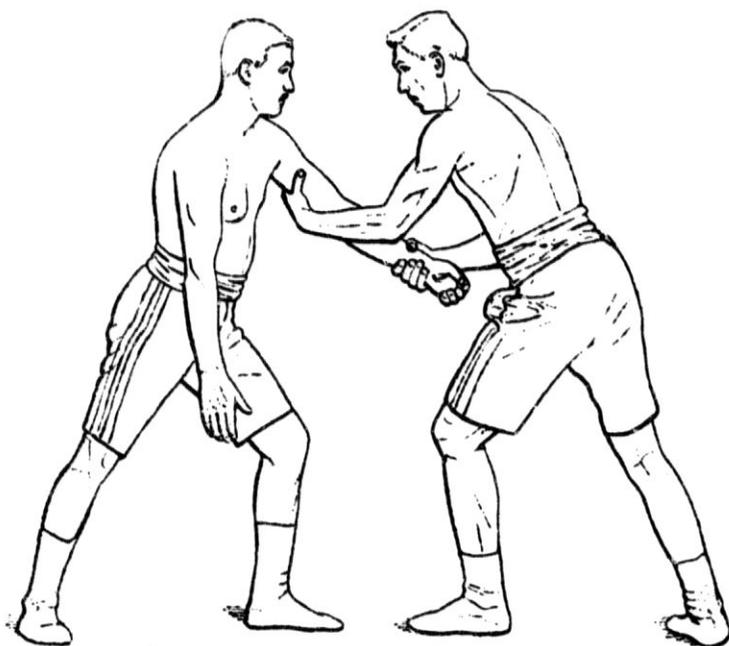


FIG. 69. — Tirade du bras gauche.

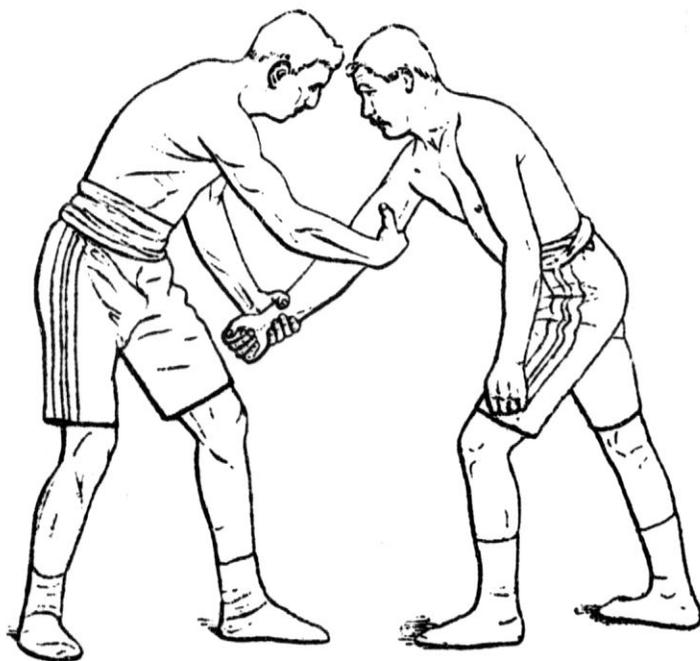


FIG. 70. — Tirade du bras droit.

**Ceinture arrière.** — MOUVEMENT PRÉPARATOIRE (TIRADE DE BRAS). — Ce coup est précédé d'une tirade de bras.

Le lutteur saisit le bras gauche de l'adversaire au poignet avec la main gauche, au triceps avec la main droite.

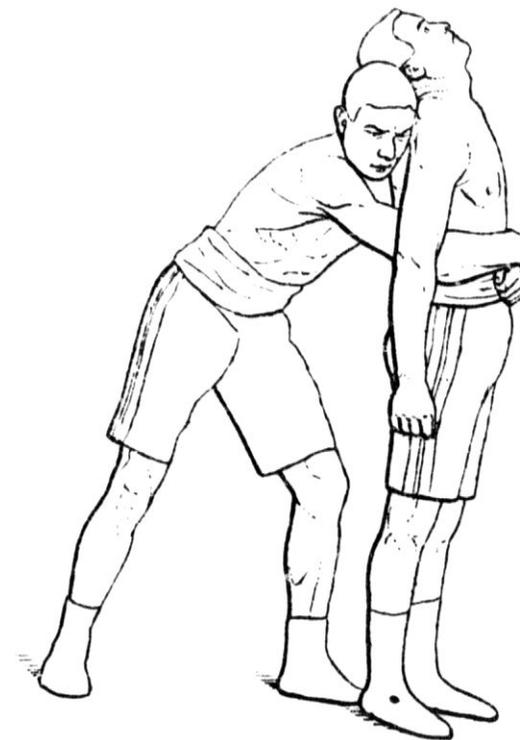


FIG. 71. — Ceinture arrière. (Mouvement préparatoire.)

Il tire violemment l'adversaire à lui, lui fait faire un demi-tour et le ceinture arrière en se prenant le poignet gauche avec la main droite.

I. Le lutteur rassemble les jambes ployées et légèrement écartées.

II. Il se redresse en enlevant l'adversaire.



FIG. 72. — Ceinture arrière (I).

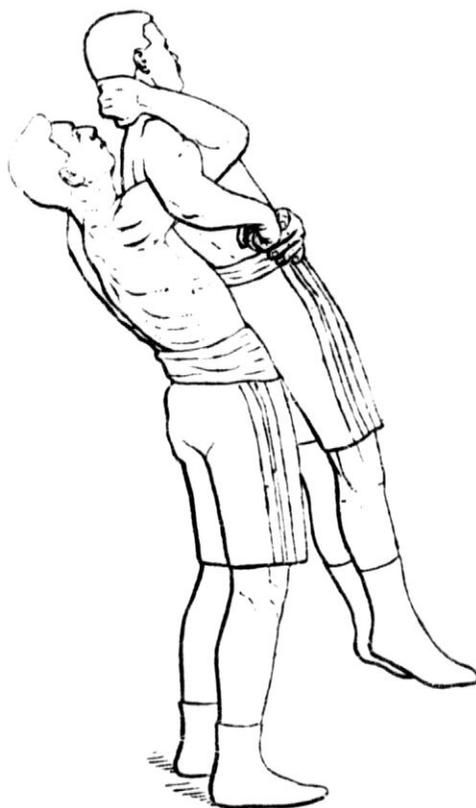


FIG. 73. — Ceinture arrière (II et III).

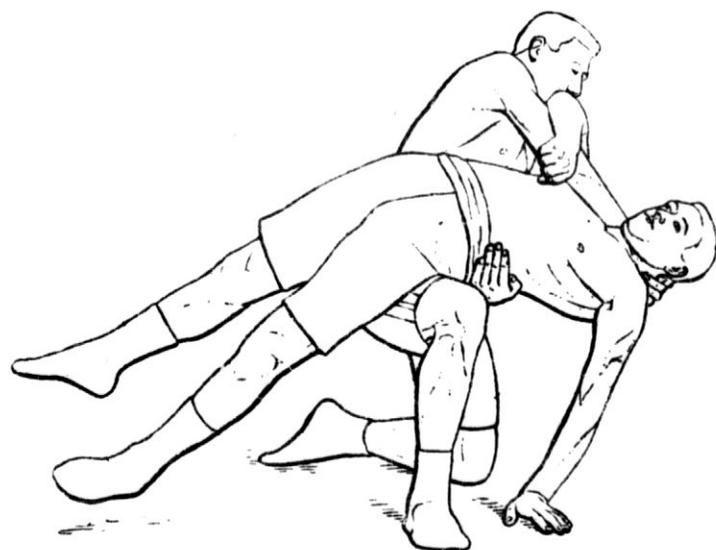


FIG. 74. — Ceinture arrière (IV).

III. Il passe le bras droit sous l'aisselle droite de l'adversaire et appuie sa main droite sur la tête.

IV. Il exécute le troisième temps de la ceinture avant sans lâcher la prise.

V. Il échappe la cuisse droite et tombe l'adversaire en maintenant seulement sa prise de tête.

**Ceinture en souplesse.** — MOUVEMENT PRÉPARATOIRE. — Le lutteur fait une tirade du bras

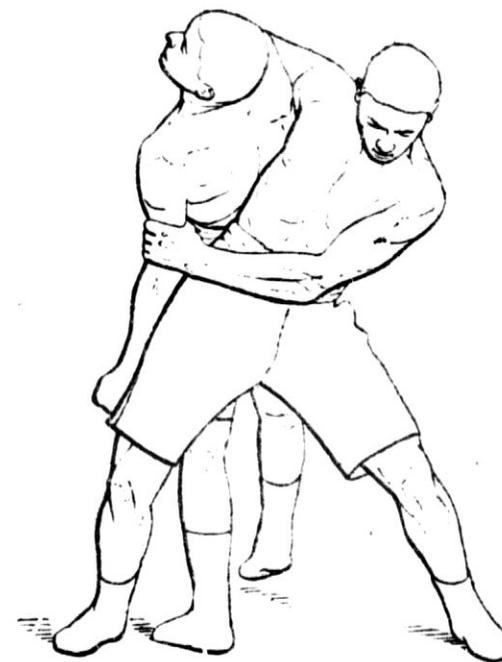


FIG. 75. — Ceinture en souplesse. (Mouv. préparatoire.)

gauche de l'adversaire et le ceinture arrière du bras droit. Il saisit alors de la main gauche le

bras gauche de l'adversaire à la saignée. Il cale en même temps fortement sa hanche droite contre la fesse gauche de l'adversaire.



FIG. 76. — Ceinture en souplesse (I).

I. Le lutteur tombe en souplesse sur la fesse et l'épaule gauches et entraîne par son poids l'adversaire sur les deux épaules.

**Ceinture balancée.** — MOUVEMENT PRÉPARATOIRE. — Le lutteur ceinture l'adversaire arrière, la jambe gauche ployée, la jambe droite fortement tendue, la tête appuyée sur l'omoplate de l'adversaire.

I. Le lutteur rassemble les jambes ployées et légèrement écartées.

II. Il se redresse en enlevant l'adversaire.

III. Il le balance de gauche à droite, met le

genou gauche à terre et reçoit l'adversaire sur la cuisse droite en serrant fortement la ceinture.

IV. L'adversaire étant en équilibre sur la cuisse droite du lutteur, celui-ci abandonne la ceinture du bras gauche, et saisit de la main devenue libre le triceps droit de l'adversaire.

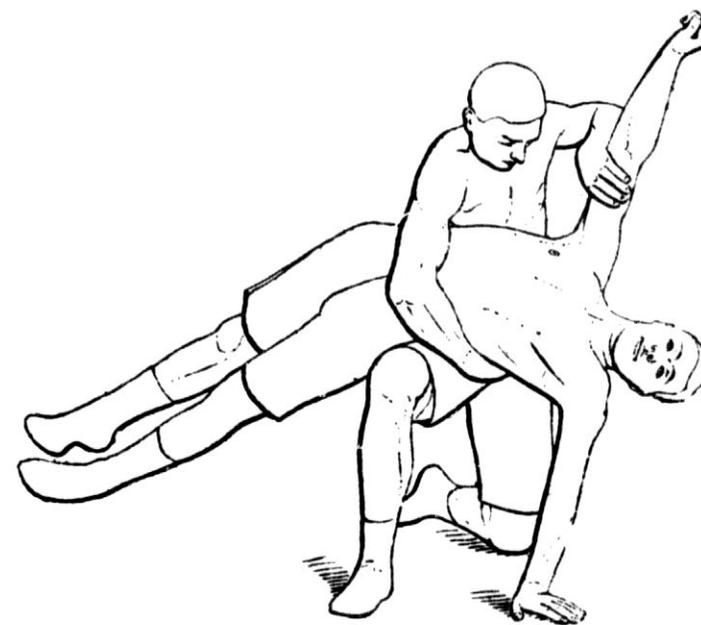


FIG. 77. — Ceinture balancée (IV).

V. Il échappe la cuisse droite et tombe l'adversaire en le saisissant aussitôt de la main droite au triceps gauche.

**Ceinture à rebours.** — Ce coup s'exécute sur une garde basse de l'adversaire, ou après une tirade à la nuque, etc.

MOUVEMENT PRÉPARATOIRE. — Le lutteur cein-



FIG. 78. — Ceinture à rebours. (Mouvement préparatoire.)



FIG. 79. — Ceinture à rebours (II).

ture l'adversaire en crochétant les mains sous le ventre, le plus bas possible.

I. Le lutteur rassemble les jambes ployées et légèrement écartées.

II. Il se redresse en enlevant l'adversaire à rebours, place la tête entre ses jambes et reçoit sur ses genoux légèrement ployés les épaules de l'adversaire. Il exécute ce mouvement en maintenant fortement sa ceinture.

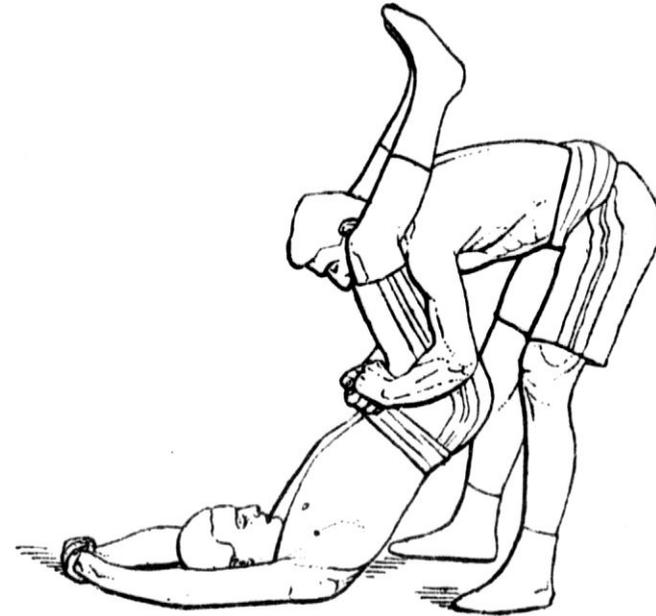


FIG. 80. — Ceinture à rebours (III).

III. Il laisse glisser l'adversaire à terre et le tombe en le ployant en deux.

**Nota.** — Ce coup dangereux doit être porté avec prudence et sang-froid, sans jamais abandonner l'adversaire.

## PARADES, RIPOSTES, SURPASSÉS D'ATTAQUE

### DÉFINITIONS PRÉLIMINAIRES

**1° Parade.** — La parade annule l'attaque, en opposant la force à la force.

**2° Surpassé d'attaque.** — Dans le surpassé d'attaque, on laisse exécuter l'attaque ; en opposant la souplesse à la force, on sauve ses épaules.

**3° Riposte.** — La riposte est une contre-attaque qui s'exécute après une parade ou un surpassé d'attaque.

Nous définirons aussi quelques termes courants de lutte.

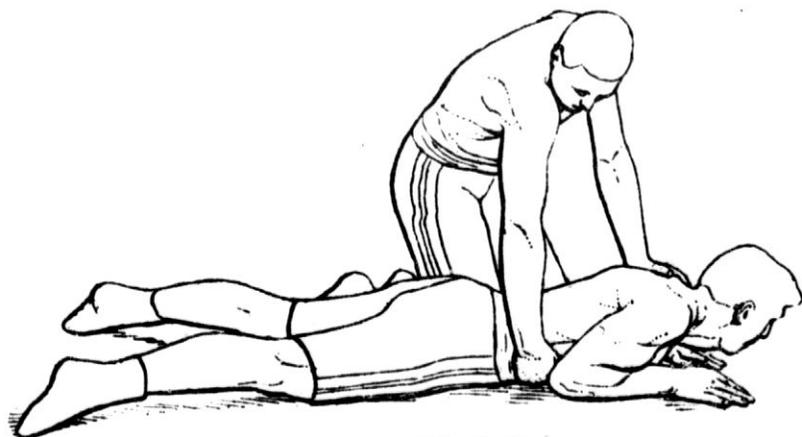


FIG. 81. — S'aplatir.

**S'aplatir.** — Aller le corps au tapis, coller les coudes au corps et écarter les jambes pour op-

poser la force d'inertie à toute attaque. En profiter pour reprendre haleine.

**Ponter.** — Le pont est la parade suprême qui permet de sauver les épaules quand on est embarqué. Un bon lutteur peut aussi riposter étant en pont.

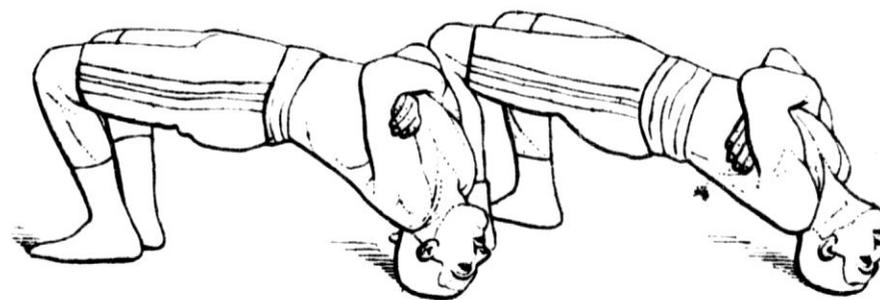


FIG. 82. — Pontier.

**DÉFINITION.** — Les reins cambrés, le poids du corps portant sur la tête et les talons.

**Embarquer.** — Embarquer, c'est soulever l'adversaire et le diriger dans sa chute pour le tomber.

### PARADES ET RIPOSTES DES COUPS A TERRE

Nous n'avons pas eu la prétention d'indiquer toutes les parades et toutes les ripostes des différents coups.

Nous nous sommes attaché à rechercher seu-

lement les plus simples et les plus naturelles.

Au cours de l'assaut, un lutteur exercé peut se livrer à une improvisation plus savante, et à un jeu de plus en plus délié.

### I. — AUX ÉPAULES

**1° Prise d'épaule simple.** — PARADE. — I. S'aplatir en écartant la jambe du côté du lutteur.

RIPOSTE. — I. Surpasser en pontant.

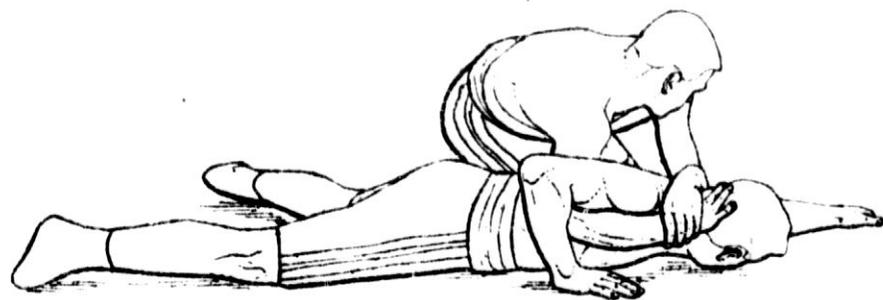


FIG. 83. — Sur une prise d'épaule, s'aplatir.

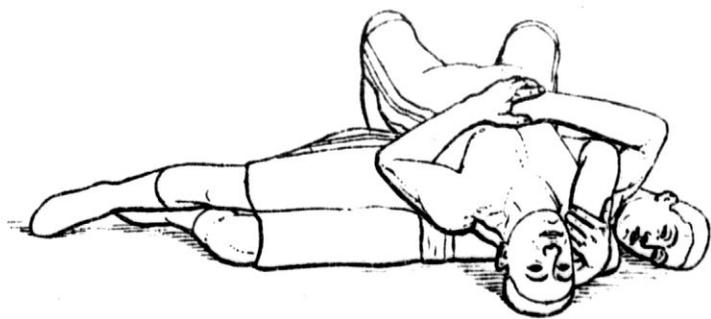


FIG. 84. — Sur une prise d'épaule, riposter en pontant.

**2° Double prise d'épaules.** — PARADE. — I. S'aplatir en écartant les jambes.

RIPOSTE. — I. Surpasser en pontant.

### II. — AUX BRAS

**1° Prise de bras.** — PARADES. — I. S'aplatir.

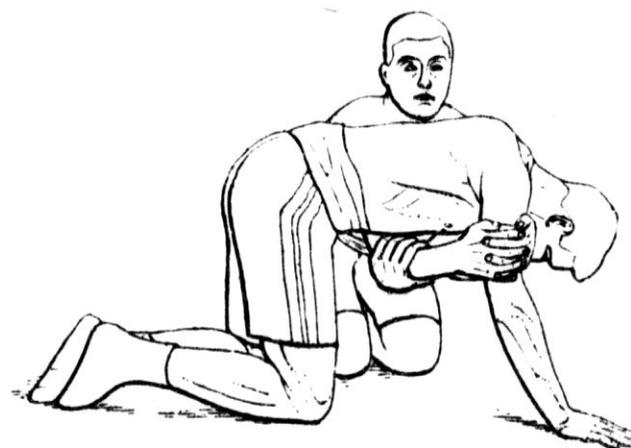


FIG. 85. — Sur une prise de bras, rouler les bras.



FIG. 86. — Sur une prise de bras, se relever en force.

II. Rouler sous son aisselle les deux bras du lutteur qui lâche la prise.



FIG. 87. — Sur une prise de bras, riposter par une ceinture avant.

III. Se relever en force.

RIPOSTES. — I. Ceinture avant.

II. Bras roulé.

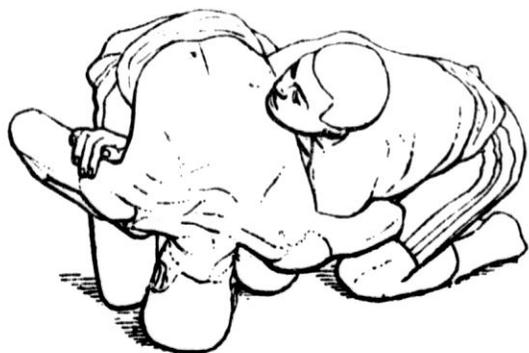


FIG. 88. — Sur une prise de bras, riposter par un bras roulé.

### III. — BRAS ROULÉS

1° Sur prise de tête. — PARADE. — I. S'aplatir perpendiculairement à l'adversaire.

2° Sur ceinture. — PARADES. — I. S'aplatir.  
II. Ponter.

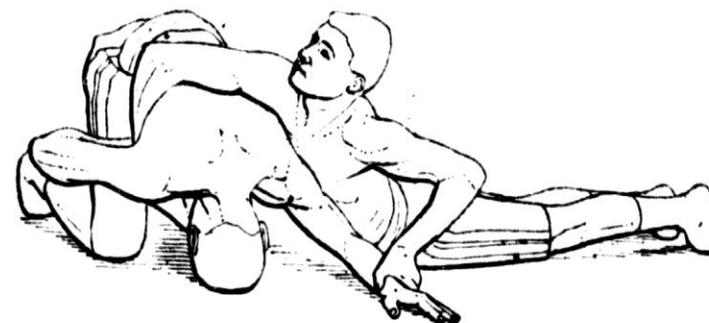


FIG. 89. — Sur un bras roulé, s'aplatir.

### IV. — A LA TÊTE

1° Prise de tête à terre. — PARADES. — I. Écarter le bras et la jambe opposés à la prise.

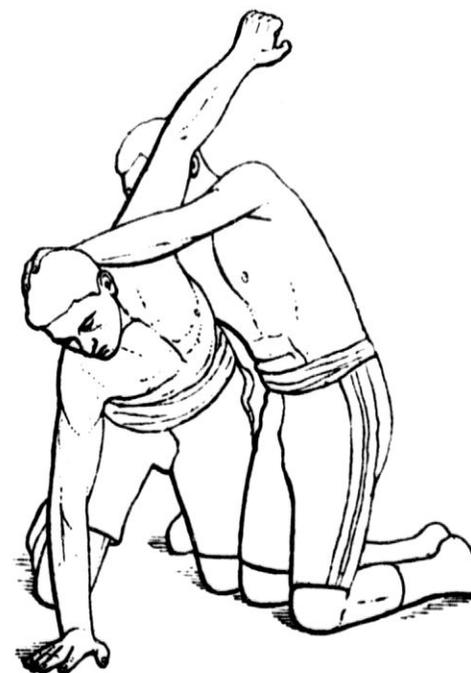


FIG. 90. — Sur une prise de tête, échapper l'épaule.

II. Echapper l'épaule.

RIPOSTE. — I. Bras roulé.

2° Double prise de tête à terre. — PARADE. —

I. Se relever en force.

RIPOSTE. — I. Bras roulé dessous, quand le lutteur lâche sa prise.



FIG. 91. — Sur une prise de tête, se relever en force.

3° Double prise de tête en dessous. — PARADE.

— I. Surpasser en pontant.

#### V. — A LA TÊTE ET AUX ÉPAULES

1° Clef allemande. — PARADES. — I. Echapper l'épaule.

II. Se relever en force.

III. S'aplatir.

RIPOSTE. — I. Ceinture avant.

#### VI. — CEINTURES

1° Ceinture de côté. — PARADE. — I. Surpasser en pontant.

RIPOSTE. — I. Bras roulé.

2° Ceinture à rebours. — PARADES. — I. S'aplatir en se raidissant.

II. Surpasser en pontant.

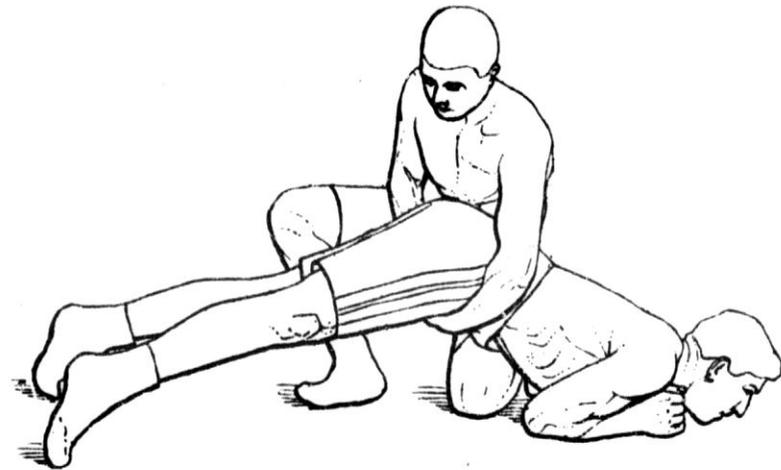


FIG. 92. — Sur une ceinture à rebours, s'aplatir.

RIPOSTE. — I. Ponter sur le lutteur qu'on écrase.

3° Ramassement de ceinture de côté. — PARADES. — I. S'aplatir.

II. Surpasser en pontant.

RIPOSTE. — I. Bras roulé.

4° Ceinture arrière. — PARADES. — I. S'aplatir.

II. Pontier.

RIPOSTE. — I. Bras roulé.

### PARADES ET RIPOSTES DES COUPS DEBOUT

#### I. — ÉPAULES

PARADE. — I. Aller au tapis.

RIPOSTE. — I. Bras roulé.

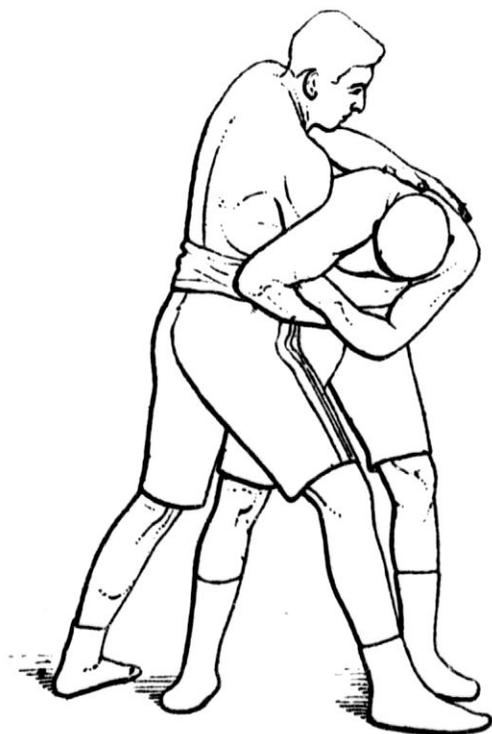


FIG. 93. — Sur un bras roulé, se fendre.

#### II. — BRAS

1° Bras roulés. — PARADES. — I. Se fendre du côté où on est embarqué.

II. Pontier.

RIPOSTES. — I. Prise d'épaule d'arrière.



FIG. 94. — Sur un bras roulé, riposter par une ceinture de côté.

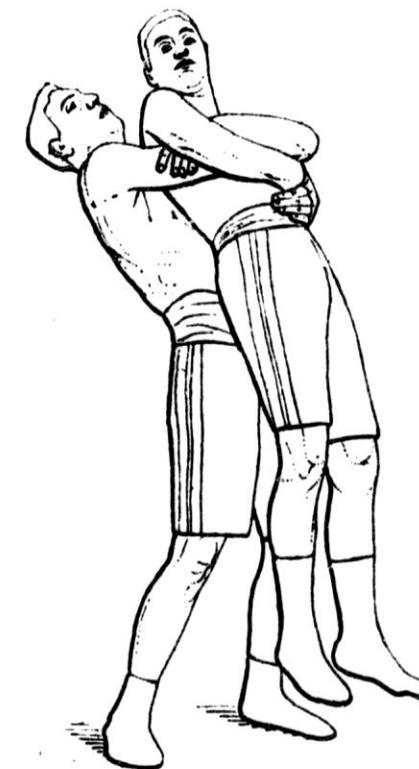


FIG. 95. — Sur un bras roulé, riposter par une ceinture arrière.

II. Ceinture de côté.

III. Ceinture arrière.

2° Tour de bras à la volée. — PARADE. — I. Se

fendre en arrière en prenant appui de la main libre sur les côtes du lutteur.

RIPOSTE. — I. Double prise d'épaules arrière.



FIG. 96. — Sur un tour de bras, se fendre.

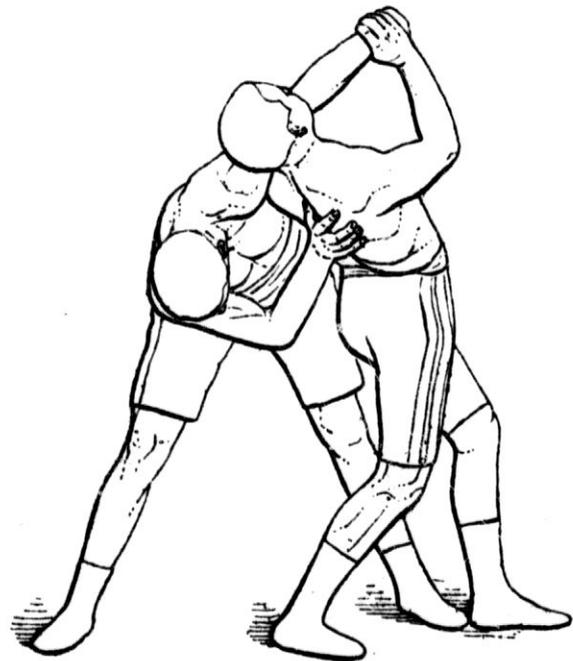


FIG. 97. — Sur un tour de bras, prendre appui sur les côtes de l'adversaire.

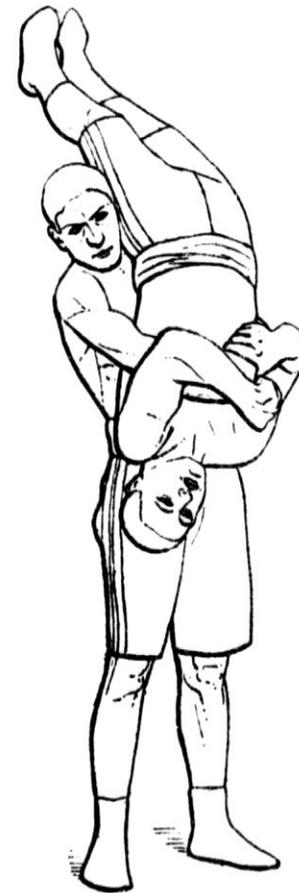


FIG. 98. — Sur un double bras roulé, riposter par une ceinture à rebours.

3° Double bras roulé dessous. — PARADE. — I. Se fendre en arrière et aller au tapis.

RIPOSTE. — I. Ceinture à rebours.

## III. — TÊTE

**1° Tour de hanche en tête.** — PARADE. — I. Se fendre du côté où on est embarqué.

RIPOSTES. — I. Tour de hanche en ceinture.  
II. Ceinture arrière en échappant la tête.



FIG. 99. — Sur un tour de hanche en tête, riposter par un tour de hanche en ceinture.

**2° Tirade à la nuque.** — PARADE. — I. Dégager la tête.

RIPOSTE. — I. Ceinture avant.

**3° Tour de tête en l'air.** — PARADES. — I. Se



FIG. 100. — Sur un tour de tête, se fendre en arrière.



FIG. 101. — Sur un tour de tête, riposter par une ceinture arrière.

fendre en arrière en appuyant les mains contre les côtes de l'adversaire.

II. Ponter.

RIPOSTES. — I. Ceinture arrière.

II. Simple ou double prise d'épaules.

III. Ceinture en souplesse.

#### IV. — CEINTURES

1° **Ceinture avant.** — PARADES. — I. Porter les mains sur la poitrine du lutteur et se fendre en arrière.

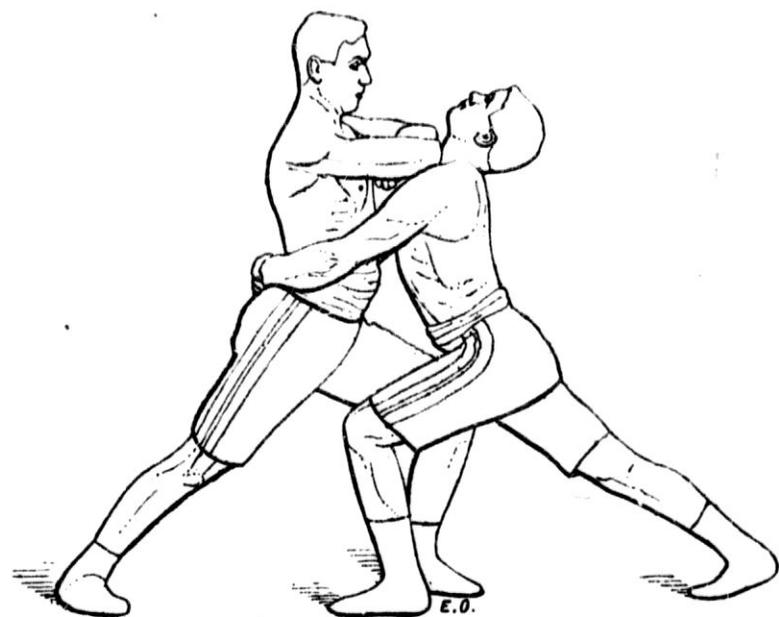


FIG. 102. — Sur une ceinture avant, écarter l'adversaire.

II. Emprisonner les bras du lutteur sous les siens et se fendre en arrière.

III. Ponter.

RIPOSTES. — I. Bras roulé debout.

II. Tour de hanche en tête.

III. Tour de tête en l'air.



FIG. 103. — Sur une ceinture avant, emprisonner les bras.

2° **Ceinture de côté.** — PARADES. — I. Se fendre du côté où l'on est embarqué.

II. Aller au tapis.

III. Saisir la tête du lutteur.

IV. Ponter.

RIPOSTE. — I. Tour de hanche en tête.

3° **Ceinture arrière.** — PARADES. — I. Aller au tapis en saisissant les avant-bras du lutteur.

II. Emprisonner les bras et cambrer les reins.

III. Ponter.

RIPOSTES. — I. Bras roulé.

II. Tour de tête en l'air.

4° Ceinture à rebours. — PARADES. — I. S'aplatir.

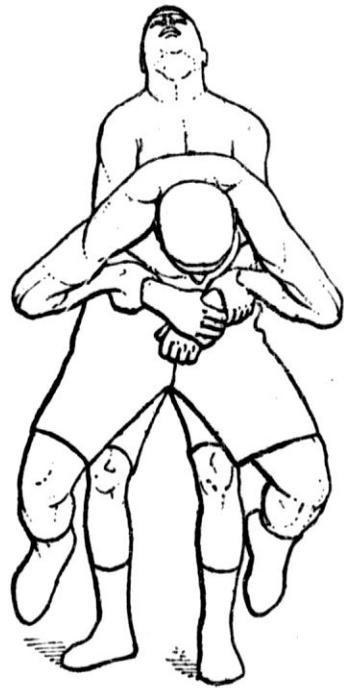


FIG. 104. — Sur une ceinture arrière, se raidir.



FIG. 105. — Sur une ceinture arrière, emprisonner les bras.

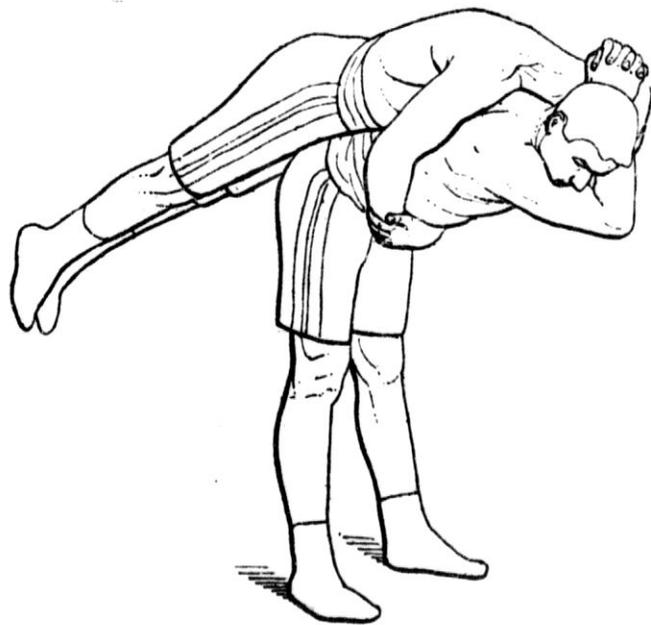


FIG. 106. — Sur une ceinture arrière, riposter par un tour de tête.



FIG. 107. — Sur une ceinture à rebours, marcher.

II. Porter les mains au tapis et marcher sur les mains.

III. Se retourner d'un coup de reins.

RIPOSTE. — I. Double bras roulé dessus.



FIG. 108. — Sur une ceinture à rebours, se retourner.

## ASSAUT

**1° Qualités d'un bon lutteur.** — Dès que l'on connaît les coups de lutte, leurs parades et leurs ripostes, on peut commencer l'assaut.

Dans l'assaut, il faut, avant tout, du courage, de l'endurance, de la force et de la souplesse. L'endurance, la force et la souplesse ne s'acquièrent qu'à la longue par un travail progressif et volontaire. Le courage, fait d'audace, de décision, de mépris de la souffrance, est la principale vertu du lutteur.

**2° Durée de l'assaut.** — La durée de l'assaut varie avec l'entraînement de chacun. Dans les débuts, trois minutes de lutte en force mettent un homme ordinaire à bout de souffle. Pour ménager les forces d'adversaires moyens, un repos toutes les cinq minutes est nécessaire.

**3° L'arbitre.** — L'assaut commence et se termine au coup de sifflet de l'arbitre. Les décisions de l'arbitre sont sans appel.

Quand l'arbitre le juge utile, il fait replacer

les lutteurs au centre du tapis, et l'assaut recommence au point précis où il était resté.

**Nota.** — Il ne faut pas faire assaut après avoir mangé; il est bon d'attendre deux ou trois heures pour éviter le danger d'une congestion.

Les boissons alcooliques sont d'un fâcheux effet sur l'organisme; aussi faut-il les interdire pendant toute la durée de l'entraînement.

Dans la lutte, la force et la souplesse, seules, ont raison de l'adversaire; les torsions de doigts ou de poignets, les crocs-en-jambe sont interdits.

**4° Douche et massage.** — Après l'assaut, une douche et un massage sont d'un effet salutaire pour l'organisme, en régularisant la circulation du sang et en reposant les muscles et les nerfs meurtris ou légèrement froissés.

Pour masser la poitrine, le dos ou les bras, on procède, si l'on veut, ainsi :

1° On imbibe d'alcool, d'huile ou d'eau, le membre que l'on veut masser;

2° On commence par l'*effleurage*, c'est-à-dire par une caresse lente et légère de la main ouverte et humectée;

3° On continue par des *frictions*, c'est-à-dire par de petits mouvements de pression circulaires exercés avec le pouce. Cette pression est plus énergique que l'*effleurage*;

4° Après les frictions vient le *pétrissage*, exécuté avec les doigts des deux mains, à la manière des boulangers travaillant la pâte;

5° On termine par le *tapotement*, léger et rapide, des paumes des mains sur toute la partie massée, et par le passage au gant de crin.

**Nota.** — On ne doit pas se contracter quand on est massé. On masse le dos d'abord, la poitrine, le ventre et les bras ensuite, en travaillant surtout les muscles et leurs articulations.

## COUPS DANGEREUX

Nous avons classé la cravate parmi les coups dangereux, bien qu'elle soit autorisée dans la lutte française. Il faut, en effet, la passer adroitement, car un lutteur peu exercé la confond souvent avec le collier de force, qu'on doit proscrire de toute salle de lutte.

**Cravate à terre.** — MOUVEMENT PRÉPARATOIRE. — Le lutteur se place face à l'adversaire et lui emprisonne le menton dans la saignée du bras gauche. Il lui saisit en même temps le menton dans la main droite et lui serre la tête contre sa poitrine.

I. Il va sur une épaule en maintenant sa prise, jusqu'à ce que l'adversaire soit tombé.

**Collier de force à terre.** — MOUVEMENT PRÉPARATOIRE. — Le lutteur placé face à l'adversaire lui saisit du bras gauche la tête qu'il emprisonne sous son aisselle gauche.

Il se saisit aussitôt le poignet droit avec la main gauche et appuie la main droite à plat sur l'épaule gauche de l'adversaire.

I. Il le met sur les deux épaules par un effort de torsion lent et continu.

**Collier de force à rebours du bras gauche.** — MOUVEMENT PRÉPARATOIRE. — Le lutteur passe le bras gauche sous le cou de l'adversaire et se saisit le poignet droit de la main gauche.

Il appuie alors la main droite sur la tête de l'adversaire.

I. Il fait effort sur la tête de l'adversaire jusqu'à ce qu'il le tombe.

**Nota.** — On peut aussi passer ce coup du bras droit.



FIG. 109. — Cravate debout. (Mouvement préparatoire.)

**Cravate debout.** — MOUVEMENT PRÉPARATOIRE. — Le lutteur saisit la nuque de l'adversaire de

la main gauche, fait un pas du pied droit, et emprisonne le menton de l'adversaire dans la saignée du bras droit.

Il appuie aussitôt sa main gauche à plat sur la joue gauche de l'adversaire à hauteur du menton.

I. Par un effort de torsion lent et continu, il tombe l'adversaire, en allant lui-même au tapis sur l'épaule gauche.



FIG. 110. — Collier de force à rebours. (Mouv. préparatoire.)

**Collier de force debout. — MOUVEMENT PRÉPARATOIRE.** — Sur une tirade à la nuque du bras droit, le lutteur emprisonne le cou de l'adversaire sous son bras gauche et se saisit le poignet

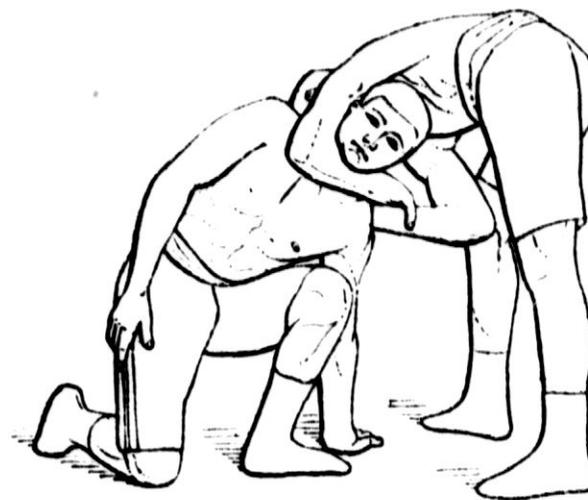


FIG. 111. — Collier de force (I).



FIG. 112. — Parade du collier de force.

droit de la main gauche, la main droite à plat sur l'épaule gauche de l'adversaire.

I. Il tombe l'adversaire par un effort lent et continu.

**Nota.** — Ces coups se parent par retournement de doigt ou prise de bras.



## TABLE DES MATIÈRES

	Pages.
La lutte et l'éducation physique .....	1
Organisation d'une salle de lutte.....	9
Étude détaillée des coups de lutte.....	11
Coups à terre .....	14
Coups debout.....	38
Parades, ripostes, surpassés d'attaque.....	66
Assaut.....	83
Coups dangereux.....	88



---

TOURS  
IMPRIMERIE DESLIS FRÈRES  
6, RUE GAMBETTA

---