

2020-2021

# GUIDE Médias & Partenaires

Fédération française de lutte & disciplines associées

## Mon défi de la rentrée ?

Cocher toutes les cases !



souplesse



endurance



adresse



bien-être



## Bienvenue au club !

La FFLDA s'engage pour vous accueillir dans les meilleures conditions

**APPART'CITY**  
PLUS DE LIBERTÉ POUR VOUS

Appart'City,  
se sentir libre,  
très libre,  
très très libre

Credits photo : Appart'City® - Adolphe Stock® - 2019.

Leader de l'appart-hôtel en France



Plus de  
100 destinations  
en France, en Belgique  
et en Suisse



Des  
appart-hôtels  
du 2 au 4  
étoiles



Pour 1 nuit,  
1 semaine  
ou bien plus



Internet  
Wifi  
100% fibre

**appartcity.com**

/appartcityapparthotels

/Appartcity

/appartcity

## AU SOMMAIRE

### 5 ÉDITORIAL

Alain Bertholom

Président de la Fédération française de lutte et disciplines associées

### 6 NOTORIÉTÉ FÉDÉRALE

### 8 RÉSEAUX SOCIAUX

### 10 SUJETS SOCIÉTAUX

### 12 ACTIVITÉS FÉDÉRALES

### 14 SPORT SANTÉ

### 16 CALENDRIER FÉDÉRAL

### 20 KIT SCOLAIRE

### 22 COVID-19

### 24 FRANCE PAR ÉQUIPES

### 26 CHAMPIONNAT 2.0

### 28 NOS ÉQUIPES DE FRANCE

### 30 PARTENARIATS

## GUIDE MÉDIAS & PARTENAIRES

### SAISON 2020/2021

**Fédération française de lutte et disciplines associées**

2, rue Louis Pergaud - 94706 Maisons-Alfort cedex

*Pour tout renseignement, la FFLDA est à votre service au 01 41 79 59 10  
ou par mail [ffl@fflutte.org](mailto:ffl@fflutte.org)*

**Directeurs de la publication :** Alain Bertholom & Jean-Michel Deharbe.

**Rédaction :** Jean-Marc Gourdin, Grégory Ferreira, Virginie Thobor, Jean-Michel Deharbe, Pascal Crenn, Patrice Mourier et Sophian Sine.

**Photos :** FFLDA, Jocelyne Jovenin.

**Maquette :** Imag'in.

**Impression :** Bialec.

**ISSN :** 1969-8801.

**Exemplaire gratuit** (ne pas jeter sur la voie publique)

# SportCom

Partenaire Officiel de la FF Lutte

## QUI SOMMES-NOUS ?

Créée en 2003, leader sur son marché depuis 2009, Sportcom travaille et accompagne les clubs et collectivités à la conception et au développement des espaces dédiés aux sports de combat et à la préparation physique.



## NOS VALEURS :

- une analyse approfondie des besoins sur chaque projets
- le sens du service
- la mise en place d'une intelligence maîtrisée dans la conception des espaces
- une fabrication locale avec des partenaires industriels spécialisés

## Cirque d'Hiver



## Mondiaux Paris 2017



## ÉDITO



**Alain Bertholom**

Président de la FFLDA



*Je ne vous apprends rien en vous disant que nous traversons une crise sanitaire sans précédent, qui impacte, entre autres, le monde du sport dont notre fédération, tant au niveau sportif qu'au niveau statutaire.*

*De nombreuses structures ont dû s'adapter à ces circonstances singulières. Pour des disciplines comme les nôtres elles l'ont peut-être été davantage encore. En effet, du 16 mars au 11 juillet, non seulement toutes nos compétitions ont été annulées et nos réunions se sont tenues en visioconférence, mais des entraînements spécifiques ont également dû être mis en place pour assurer la plus grande sécurité à nos sportifs.*

*Dans ce contexte particulier, l'objectif de la FFLDA, notre objectif, est maintenant de réussir la rentrée sportive, d'accueillir nos licenciés au sein de nos associations dans les meilleures conditions possibles. Pour cela, il fallait créer de nouveaux outils, mettre en œuvre l'inédit, c'est ce à quoi nous nous sommes employés.*

- Une nouvelle campagne de rentrée,
- «**Faites de la Lutte**», afin de dynamiser nos actions,
- Lancement du programme «**Sport-Santé**» lors d'une journée nationale le 30 septembre prochain,
- Communication influente sur nos réseaux sociaux et le site fédéral,
- Ce guide dont les informations sont un véritable lien avec les associations, les médias et les partenaires

*Ces actions viennent en complément de celles initiées par le CNOSF.*

- «**Soutiens ton Club**» afin d'obtenir des financements,
- «**Mon Club Près de Chez Moi**», plateforme numérique d'information,
- «**Carte passerelle**» avec le monde scolaire.

*Toutes ces actions sont au service de nos licenciés et de nos clubs et complètent les activités habituelles, telles que les forums de rentrée, les séances d'essais, etc...*

*Je forme le vœu que la saison sportive 2020/2021 soit une excellente saison pour toutes et tous, athlètes, acteurs associatifs, médias, partenaires... Je nous le souhaite, nous aurons fait tout pour.*

Alain Bertholom

# NOTORIÉTÉ FÉDÉRALE

La FFLDA se compose de 3 disciplines associées en dehors de la lutte olympique : **le gouren, le grappling et le sambo.**

Avec 21 230 licenciés, la FFLDA connaît une progression régulière de son nombre de licenciés tant en métropole que sur les territoires d'outre-mer : La Réunion, Martinique, Polynésie.

L'École française de lutte se veut éducative et vectrice des valeurs prônées par la Fédération :

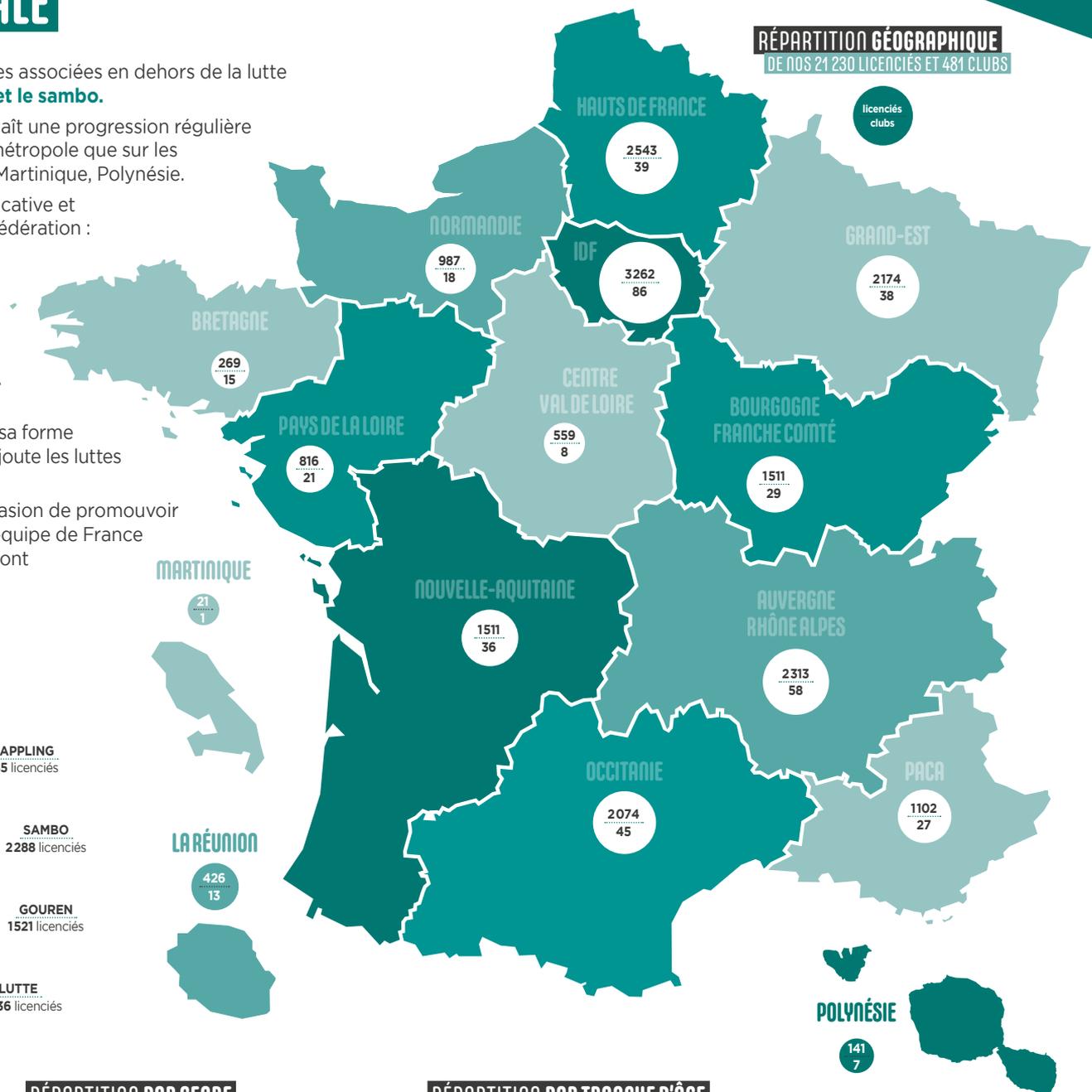
**partage, engagement, respect, persévérance, humilité**

La lutte reste une des pratiques scolaires plébiscitées par les enseignants par sa simplicité de compréhension et de mise en œuvre.

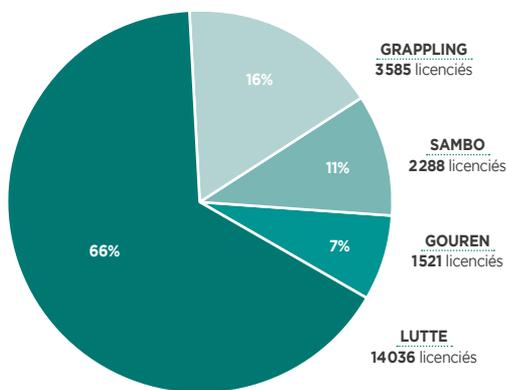
À l'échelle mondiale, la lutte se pratique dans près de 200 pays sous sa forme olympique et bien plus lorsque l'on rajoute les luttes traditionnelles!

Cette année préolympique sera l'occasion de promouvoir un peu plus nos activités, à travers l'équipe de France olympique et tous les relais médias dont nous bénéficierons.

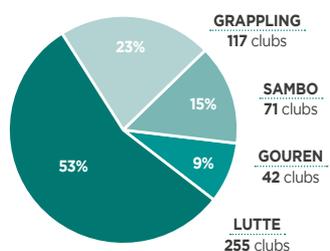
## RÉPARTITION GÉOGRAPHIQUE DE NOS 21 230 LICENCIÉS ET 481 CLUBS



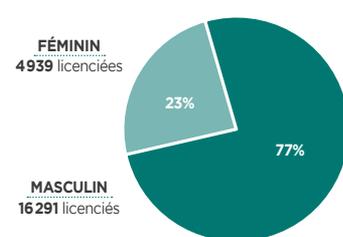
## RÉPARTITION DE NOS 21 230 LICENCIÉS AU SEIN DE NOS 4 DISCIPLINES



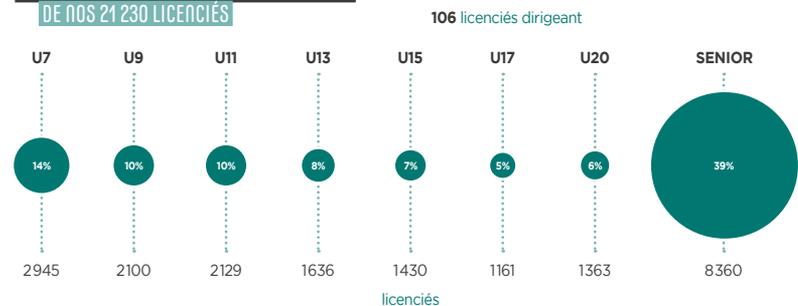
## RÉPARTITION DE NOS 481 CLUBS AU SEIN DE NOS 4 DISCIPLINES



## RÉPARTITION PAR GENRE DE NOS 21 230 LICENCIÉS



## RÉPARTITION PAR TRANCHE D'ÂGE DE NOS 21 230 LICENCIÉS



# RÉSEAUX SOCIAUX



## FACEBOOK

Le compte Facebook de la Fédération Française de Lutte & Disciplines Associées a été créé en 2011. Sur la saison 2019-2020, ce dernier a connu une augmentation de 1235 abonnés portant son total à 15947 abonnés. La FFLDA est la 27<sup>e</sup> fédération sportive la plus suivie sur ce réseau social.

Avec l'annulation des compétitions et l'arrêt total de ses activités sportives, la FFLDA a mis en place un programme de sport à la maison durant la période de confinement qui a permis de garder un lien fort avec ses licenciés, ses clubs et l'ensemble de la communauté !

Du 26 mars au 28 mai, la page de la FFLDA a été visitée 500 000 fois, l'ensemble des vidéos du projet « Sport à la maison » ont été visionnées plus de 202 000 fois ! Une très belle performance.

### Le meilleur POST

**Performances de votre publication**

- 13 081 Personnes touchées
- 6 084 Vues de vidéos de 3 secondes
- 505 Réactions, commentaires et partages
- 2 439 Clics sur la publication

414 J'aime	152 Sur la publication	262 Sur les partages
12 J'adore	6 Sur la publication	6 Sur les partages
2 Haha	1 Sur la publication	1 Sur les partages
27 Commentaires	5 Sur la publication	22 Sur les partages
50 Partages	49 Sur la publication	1 Sur les partages

**2 439 Clics sur la publication**

202 Clics pour lire	22 Clics sur un lien	2 215 Autres clics
---------------------	----------------------	--------------------

**COMMENTAIRES NÉGATIFS**

- 5 Masquer la publication
- 2 Masquer toutes les publications
- 0 Signaler comme indésirable
- 0 Je n'aime plus la Page

Saïfedine Alekma, athlète de l'équipe de France de lutte libre a été suivi pendant une journée lors de sa réathlétisation après une blessure qui l'avait tenu éloigné des tapis pendant 2 mois.

**Cette vidéo a permis de toucher plus de 13 000 personnes.**

## TWITTER

Le compte Twitter de la FFLDA a été créé en 2010. Avec ses 21912 abonnés, elle est la 15<sup>e</sup> fédération sportive la plus suivie sur ce réseau social. Lors du confinement, chaque jour un message d'encouragement et de soutien de la part de personnalités du monde du sport était mis en ligne sur le Twitter de la Fédération. Ces actions ont permis de toucher plus de 100 000 personnes du 1<sup>er</sup> avril au 28 mai.

### Le meilleur TWEET



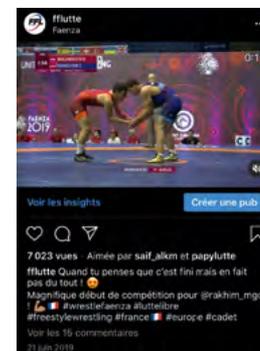
Le message de soutien de Malia Metella, vice-championne Olympique de natation en 2004 lors du confinement.

**Un message qui a touché plus de 7 000 personnes.**

## INSTAGRAM

Le compte Instagram de la FFLDA a été créé en 2016 à l'occasion des Jeux Olympiques. Avec ses 4698 abonnés, la FFLDA se place comme la 24<sup>e</sup> fédération la plus suivie sur ce réseau social. Le projet « Sport à la maison » a également été mis en avant sur Instagram. Il a permis de toucher plus de 60 000 personnes du 26 mars au 28 mai !

### Le meilleur POST de l'année



La magnifique action de Rakhim Magamadov en huitième de finale lors des championnats d'Europe cadets 2019 à Faenza.

**Cette vidéo a été visionnée plus de 7 000 fois, a reçu plus de 1 000 J'aime et a touché 15 000 personnes.**

# SUJETS SOCIÉTAUX

## 3 engagements pour contribuer à la vigilance collective et à la protection des pratiquants

Notre fédération a toujours su se mobiliser en faveur de la citoyenneté et porter une attention particulière sur les sujets de société. Nous portons des valeurs citoyennes et républicaines et avons identifié nos propres valeurs fédérales à travers :

- ➔ PARTAGE,
- ➔ PERSÉVÉRANCE
- ➔ ENGAGEMENT
- ➔ HUMILITÉ
- ➔ RESPECT

Comme d'autres fédérations, la FFLDA est confrontée à ces sujets de société. Il ne s'agit pas de nier ou de dire que cela n'arrive qu'aux autres, il s'agit simplement de prendre sa part de responsabilité, d'agir en faveur de la sécurité et de la vigilance collective.

Parce que la pratique de nos disciplines permet la construction du lien social et favorise la tolérance, la mixité, l'épanouissement pour constituer un levier d'éducation et du vivre ensemble, nous avons l'ambition, à notre échelle, de prévenir certaines fractures de la société.

LA FÉDÉRATION FRANCAISE DE LUTTE & D.A S'ENGAGE

CONTRE LES VIOLENCES SEXUELLES

CONTRE TOUT ABUS  
**ME SENTIR CONCERNÉ.E**

LA FÉDÉRATION FRANCAISE DE LUTTE & D.A S'ENGAGE

CONTRE LE DOPAGE

POUR MA SANTÉ  
**AVOIR LE BON RÉFLEXE**

Pour cela, la FFLDA a pris ses responsabilités sur ces sujets majeurs et propose une campagne fédérale de sensibilisation sur le dopage, les violences sexuelles, la radicalisation, travaillée par la direction technique nationale et la commission éthique.

Ainsi, notre fédération affirme et marque son engagement pour une société bienveillante, plus responsable, plus respectueuse, plus solidaire où chacun (licencié.e et aussi citoyen.ne) s'engage à son niveau.

LA FÉDÉRATION FRANCAISE DE LUTTE & D.A S'ENGAGE

CONTRE LA RADICALISATION

DANS LE SPORT AUSSI  
**ÊTRE CITOYEN.NE**

# ACTIVITÉS FÉDÉRALES

La **LUTTE**, sport de préhension dont la finalité est de renverser l'adversaire grâce à des combinaisons à la fois techniques et tactiques afin de maintenir ses deux épaules plaquées au tapis : c'est le tombé. Cette finalité n'étant pas toujours atteinte, des points techniques sont attribués dans le combat qui est limité dans le temps, en fonction de la complexité et de l'amplitude des combinaisons technico-tactiques.

Il existe 3 styles de lutte olympiques

- ➔ La **LUTTE GRÉCO-ROMAINE** où seules les attaques au-dessus de la ceinture sont autorisées (interdiction d'attaquer dans les jambes)
- ➔ La **LUTTE LIBRE** où les prises sur l'ensemble du corps sont autorisées
- ➔ La **LUTTE FÉMININE**, un style de lutte avec les mêmes règles que la lutte libre réservée à la gente féminine.

La FFLDA offre par ailleurs la possibilité de pratiquer autrement :

- ➔ Le **BEACH WRESTLING**, créé en 2006 par la Fédération internationale, fait son apparition au sein de la FFLDA en 2013. C'est une forme de lutte plus ludique, plus festive qui se pratique sur le sable avec des règles simplifiées pour faciliter la compréhension auprès d'un public extérieur de la communauté lutte. Chaque année la FFLDA met en place le **BEACH WRESTLING TOUR**, une tournée des plages mettant en avant cette pratique sur tout le littoral français.
- ➔ Les nouvelles tendances du sport en France font émerger le bien-être et le sport santé. La FFLDA depuis plus de 3 ans met en place «la **LUTTE SANTÉ**» avec le Wrestling Training, basé sur le modèle de cours collectif en y ajoutant des mouvements de lutte. Cette activité sans objectif de compétition a pour but de prévenir les blessures, en augmentant la force, le cardio, la coordination et la mobilité tout en favorisant la perte de poids. En septembre prochain sort le programme « Sport santé » de la FFLDA (voir page 14-15).



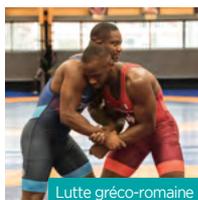
Wrestling training



Beach-wrestling



Lutte libre



Lutte gréco-romaine

Au sein de la FFLDA, **les disciplines associées ont également une place importante** :

- ➔ Le **GRAPPLING** est une discipline de préhension et de soumission se concentrant sur le combat au sol, un domaine technique où le gabarit joue un rôle moindre. Les pratiquants possèdent tout un arsenal de clés et d'étranglements pour obtenir l'abandon de l'adversaire. Il existe 3 types de grappling :

- Le **NO-GI** (sans kimono)
- Le **GI** (avec kimono)
- Le **FIGHT** (avec les percussions)



Grappling GI



Grappling NO-GI



Grappling NO-GI jeune



Grappling-fight

- ➔ Le **SAMBO** se décompose en 3 formes qui se pratiquent avec une kurka (veste de kimono)

- Le **SAMBO SPORTIF** : sport de combat de préhension dont l'objectif est le contrôle, la projection, l'immobilisation et la soumission de l'adversaire.
- Le **SAMBO-COMBAT** : dans cette discipline on y ajoute les percussions avec les frappes (pieds, poings, genoux)
- Le **SAMBO-DÉFENSE** : permet d'appréhender les techniques de bases pour faire face à des situations délicates avec efficacité.



Sambo-sportif



Sambo-combat

- ➔ Le **GOUREN** est une lutte bretonne qui se pratique uniquement debout. Le but est de marquer un «Lamm», c'est à dire faire chuter son adversaire sur le dos. Avec les jambes, les lutteurs peuvent faire des fauchages, des barrages, des balayages ou des «klicked» (enroulés de jambes).



Gouren

# SPORT SANTÉ

## La santé un enjeu de société

Lutter contre l'accroissement de la sédentarité, l'inactivité physique et l'ensemble des pathologies chroniques qui y sont associées est un enjeu de santé publique.

Une stratégie nationale 2019/2024 a été diffusée en juillet 2019 conjointement par le Ministère des sports et celui de la santé. Cette politique publique s'inscrit dans l'héritage des Jeux Olympiques 2024 et a pour ambition de :

- ➔ (re)mettre les Français en mouvement sur l'ensemble du territoire
- ➔ déployer des pratiques adaptées accessibles et encadrées
- ➔ faire reconnaître le rôle majeur des APS pour la santé physique et mentale de chacun

**47%** des **Européens** déclarent ne faire ni sport, ni activité physique. La sédentarité progresse plus vite encore en France.

**78%** des **Français** (18-64 ans) sont en dessous de 10000 pas quotidiens recommandés par l'OMS. Pire encore chez les 18-24 ans.

**56%** des **lycéens français** pratiquent une activité physique en dehors des cours.

**50%** des **enfants** respectent les 60 minutes d'activité physique et sportive quotidienne recommandées

Une recommandation de l'OMS (Organisation Mondiale de la Santé) est la pratique d'au moins 150 minutes/semaine d'activité physique, sous différentes formes et 60 minutes/jour pour les enfants.

Il est donc admis que la pratique régulière d'une APS pendant l'enfance est bénéfique pour la santé de l'enfant de façon immédiate et, à plus long terme, pour celle du futur adulte.



La Fédération Française de Lutte et Disciplines Associées s'inscrit dans la politique publique ministérielle de lutte contre la sédentarité, la promotion des activités physiques dans un but de santé.

Elle s'engage en faveur de la forme, de la santé et du bien-être en prenant en compte le capital santé de chacun et en rendant accessible la lutte et ses disciplines associées au plus grand nombre sous la forme de programmes spécifiques.

## BIEN dans mon SPORT, BIEN dans ma PEAU ! Le programme santé de la FFLDA

### LES FORCES DU PROGRAMME



### LES NOUVELLES ACTIVITÉS PROPOSÉES

Le sport santé fait partie intégrante des axes de développement de la FFLDA depuis de nombreuses années. Dans cette optique, sont proposées 3 nouvelles activités, qui se déroulent sous la forme de préparation physique générale dans le cadre de cours collectifs.



Cette activité vise à proposer une activité physique d'intensité moyenne à élevée ayant des bénéfices directs sur la force. Il a été créé, en partenariat avec Planet Fitness, en 2014.



Cette activité vise à proposer une activité physique d'intensité moyenne à élevée ayant des bénéfices directs sur l'endurance.



Cette activité vise à proposer une activité physique d'intensité légère à moyenne ayant des bénéfices directs sur la mobilité et la souplesse.

# CALENDRIER FÉDÉRAL

SEPTEMBRE 2020	
1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	
9	
10	<b>GP PARIS</b> Senior / Sambo Paris
11	
12	
13	
14	
15	
16	
17	
18	
19	
20	
21	
22	
23	
24	
25	
26	<b>FRANCE</b> Senior / Beach sambo Balaruc
27	
28	
29	
30	

OCTOBRE 2020	
1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	
9	
10	<b>TNR</b> Senior / Lutte olympique Besançon
11	
12	
13	
14	
15	
16	
17	
18	
19	
20	
21	
22	
23	
24	<b>TNR JEUNES</b> Lutte olympique Dijon
25	
26	
27	
28	
29	
30	<b>FRANCE ÉQUIPES</b> D1 masculin Jour 1
31	

NOVEMBRE 2020	
1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	<b>FRANCE ÉQUIPES</b> D1 masculin Jour 2
8	
9	
10	
11	
12	
13	
14	<b>TNR JEUNES</b> Lutte olympique Clermont-Ferrand
15	
16	
17	
18	
19	
20	
21	<b>FRANCE ÉQUIPES</b> D1 masculin Jour 3
22	<b>FRANCE ÉQUIPES</b> D2 masculin Qualif.
23	
24	
25	
26	<b>FRANCE - ESPAGNE</b> Cirque d'Hiver - Paris
27	
28	<b>TOURNOI NATIONAL</b> Senior / Sambo Caen
29	
30	

DÉCEMBRE 2020	
1	
2	
3	
4	
5	<b>FRANCE ÉQUIPES</b> D1 & D2 masculin Demi-finales & maintien D1
6	
7	
8	
9	
10	<b>TROPHÉE DES CHAMPIONS</b>
11	
12	<b>FRANCE ÉQUIPES</b> D1 & D2 masculin et D1 féminine Finales
13	
14	
15	
16	
17	
18	
19	
20	
21	
22	
23	
24	
25	
26	
27	
28	
29	
30	
31	

JANVIER 2021	
1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	
9	
10	
11	
12	
13	
14	
15	
16	
17	
18	
19	
20	
21	
22	
23	
24	
25	
26	
27	
28	
29	
30	
31	

FÉVRIER 2021	
1	
2	
3	
4	
5	<b>GRAND PRIX HENRI DEGLANE</b>
6	<b>FRANCE</b> Senior Grappling Paris
7	<b>FRANCE</b> Senior Lutte olympique Nice
8	
9	
10	
11	
12	
13	
14	<b>FRANCE</b> Senior / Sambo
15	
16	
17	
18	
19	
20	
21	
22	
23	
24	
25	
26	
27	<b>COUPE FRANCE</b> Grappling
28	<b>FRANCE</b> Senior Lutte olym.

<span style="color: blue;">■</span>	Lutte
<span style="color: lightblue;">■</span>	compétitions internationales
<span style="color: magenta;">■</span>	Sambo
<span style="color: pink;">■</span>	compétitions internationales
<span style="color: green;">■</span>	Grappling
<span style="color: teal;">■</span>	compétitions internationales
<span style="color: brown;">■</span>	Événement FFLDA
Vacances scolaires :	
zone A <span style="color: lightblue;">■</span>	zone B <span style="color: pink;">■</span>
zone C <span style="color: lightblue;">■</span>	



# CALENDRIER FÉDÉRAL

## MARS 2021

1	
2	
3	
4	
5	
6	<b>FRANCE</b> Senior / Sambo
7	
8	
9	
10	
11	
12	
13	
14	
15	
16	
17	
18	<b>QUALIFICATION JEUX OLYMPIQUES EUROPE</b>
19	
20	<b>FRANCE LIBRE JEUNES</b> Senior Lutte olym. Budapest Hongrie
21	
22	
23	
24	
25	
26	
27	
28	
29	
30	
31	

## AVRIL 2021

1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	
9	
10	<b>TNR JEUNES</b> Lutte olympique La Teste-de-Buch
11	
12	
13	
14	
15	
16	
17	
18	
19	
20	
21	
22	
23	
24	
25	
26	
27	
28	
29	<b>FRANCE FEMININE JEUNES</b> Lutte olympique St Joseph - La Réunion
30	
31	

## MAI 2021

1	<b>QUALIFICATION JEUX OLYMPIQUES MONDE</b>
2	Senior / Lutte olympique Sofia - Bulgarie
3	
4	
5	
6	
7	
8	
9	
10	
11	
12	
13	
14	<b>FRANCE GRÉCO JEUNES</b> Lutte olympique Coulommiers
15	
16	
17	
18	
19	
20	
21	<b>GRAND PRIX INTERNATIONAL DE PARIS</b> Senior / Sambo
22	
23	
24	
25	
26	
27	
28	
29	<b>COUPE FRANCE</b> D3 / U13 / Jeunesse St Yriex
30	
31	

## JUIN 2021

1	
2	
3	
4	
5	
6	<b>OPEN FRANCE</b> Senior & vétérans Grappling Paris
7	
8	
9	
10	
11	
12	
13	
14	
15	
16	
17	
18	
19	
20	
21	
22	
23	
24	
25	
26	<b>FRANCE</b> Beach wrestling St Nazaire
27	
28	
29	
30	
31	

## JUILLET 2021

1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	
9	
10	<b>CHPT MÉDITERRANÉE</b> Beach wrestling La Seyne-sur-mer
11	
12	
13	
14	
15	
16	
17	<b>WORLD SERIES</b> Beach wrestling St Laurent du Var
18	
19	
20	
21	
22	
23	
24	
25	
26	
27	
28	
29	
30	
31	

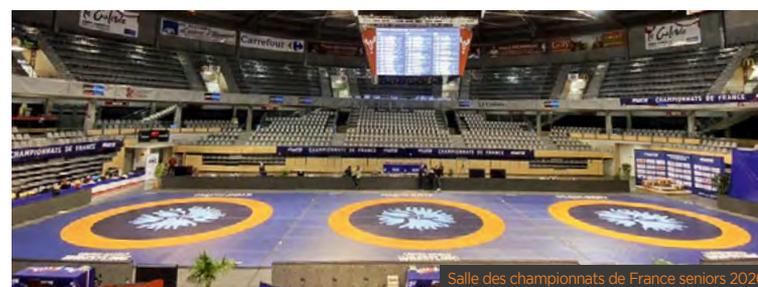
## AOÛT 2021

1	
2	
3	
4	<b>JEUX OLYMPIQUES</b> Senior / Lutte olympique Tokyo - Japon
5	
6	
7	
8	
9	
10	
11	
12	
13	
14	
15	
16	
17	
18	
19	
20	
21	
22	
23	
24	
25	
26	
27	
28	
29	
30	
31	

- Lutte
- compétitions internationales
- Sambo
- compétitions internationales
- Grappling
- compétitions internationales
- Événement FFLDA

Vacances scolaires :

- zone A ■ zone B ■
- zone C ■



# KIT SCOLAIRE

## MA PLANÈTE LUTTE partez à la découverte de la discipline lutte

Rendre plus attractive et plus accessible la pratique de la lutte notamment dans les milieux scolaire, périscolaire et extra-scolaire est un enjeu pour la Fédération.

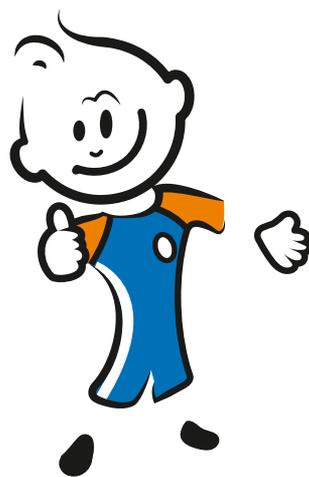
Le contexte gouvernemental ouvre des perspectives intéressantes de développement pour le mouvement associatif avec le «**Plan Mercredi**», «**l'Été Apprenant**», en lien avec le développement de la pratique sportive à l'école. La lutte promeut la mixité sociale, porte des valeurs de partage, persévérance, humilité, de respect et d'engagement et contribue à développer la qualité des offres éducatives en faveur des plus jeunes.

«**MA PLANÈTE LUTTE**» est un kit éducatif qui a vocation à établir des passerelles entre les clubs de la FFLDA et l'ensemble des acteurs éducatifs d'un territoire. C'est le fruit, d'abord d'un travail expérimental porté par le comité régional Grand-Est pour structurer les comités départementaux et développer les partenariats avec l'Education Nationale et ensuite, d'un concept graphique défini par la direction technique nationale pour développer l'univers éducatif et favoriser l'appropriation des utilisateurs de celui-ci.

«**MA PLANÈTE LUTTE**» est un parcours de découverte de la discipline lutte à travers ses composantes historique, sociétale, éducative, ludique. C'est un voyage de découverte qui se transforme en voyage initiatique tant dans la connaissance que dans la pratique. Ce voyage est guidé par un personnage/mascotte pour susciter la curiosité et l'intérêt des plus jeunes.

Avec le planisphère, on voyage de continent en continent, de pays en pays pour comprendre la lutte dans le monde et à travers ses traditions. Avec la gazette, on s'amuse et on découvre la pratique à travers des jeux. Le livret guidera les encadrants dans leur démarche à travers une méthode très pratique.

Chaque club de la FFLDA sera doté du kit, tout comme les comités départementaux et régionaux ainsi que les principaux partenaires (USEP, Education Nationale, collectivités).



# COVID-19

Si, au moment de la rédaction de cet article, la pratique des sports de combat, par conséquent de la lutte et de ses disciplines associées, est de nouveau autorisée pour toutes et tous (excepté en Guyane et à Mayotte), il n'en demeure pas moins très important de continuer à se montrer vigilant et rigoureux dans l'application des gestes barrières et des précautions à prendre afin d'empêcher la propagation de la Covid-19.

## AVANT TOUTE ACTIVITÉ

- ⚠ Se laver les mains ou se passer du gel hydro alcoolique.
- ⚠ En cas d'utilisation de matériel, enfiler des gants après s'être nettoyé les mains.
- ⚠ Prévoir sa propre bouteille d'eau, une serviette individuelle et une tenue propre.



## APRÈS TOUTE ACTIVITÉ

- ⚠ Se laver les mains ou se passer du gel hydro alcoolique.
- ⚠ Jeter ses gants après chaque usage dans un sac prévu à cet effet.
- ⚠ Se relaver les mains.
- ⚠ Laver sa tenue et ne pas la réutiliser avant lavage.
- ⚠ Désinfecter le matériel utilisé.
- ⚠ Nettoyer et désinfecter les sols.
- ⚠ Aérer régulièrement les locaux pendant 10 minutes.



# CHAMPIONNATS DE FRANCE PAR ÉQUIPES

## 1<sup>ère</sup> DIVISION

**Poule A** SARREGUEMINES • SCHILTIGHEIM • NIMES • CLERMONT-FERRAND ASM

**Poule B** SAINT-YRIEX-LA-PERCHE • SOTTEVILLE-LÈS-ROUEN • MAIZIÈRES-LÈS-METZ

### PHASE DE POULE (en gras les clubs recevants)

1 <sup>ère</sup> JOURNÉE - 31 OCTOBRE 2020			
POULE A	<b>SARREGUEMINES</b>	VS	NIMES
	SCHILTIGHEIM	VS	CLERMONT-FERRAND ASM
POULE B	<b>SAINT-YRIEX-LA-PERCHE</b>	VS	SOTTEVILLE-LÈS-ROUEN
2 <sup>ème</sup> JOURNÉE - 7 NOVEMBRE 2020			
POULE A	<b>CLERMONT-FERRAND ASM</b>	VS	SARREGUEMINES
	SCHILTIGHEIM	VS	NIMES
POULE B	<b>MAIZIÈRES-LÈS-METZ</b>	VS	SAINT-YRIEX-LA-PERCHE
3 <sup>ème</sup> JOURNÉE - 21 NOVEMBRE 2020			
POULE A	<b>SARREGUEMINES</b>	VS	SCHILTIGHEIM
	NIMES	VS	CLERMONT-FERRAND ASM
POULE B	<b>SOTTEVILLE-LÈS-ROUEN</b>	VS	MAIZIÈRES-LÈS-METZ

**DEMI-FINALES LE 5 DÉCEMBRE 2020** (les 1<sup>ers</sup> de chaque poule reçoivent)

**FINALES à SOTTEVILLE-LÈS-ROUEN LE 12 DÉCEMBRE 2020**

## 2<sup>e</sup> DIVISION

**Poule A** BELLEU-SOISSONS • ROUEN • BRON • CLERMONT-FERRAND ASM

**Poule B** MEAUX • SOTTEVILLE-LÈS-ROUEN • BESANÇON

### 1<sup>ère</sup> PHASE DU CHAMPIONNAT - TOURNOI NORDIQUE

POULE A - 21 NOVEMBRE 2020 - BELLEU-SOISSONS (sur 2 tapis)			
MATCH 1	BELLEU-SOISSONS	VS	ROUEN
MATCH 2	CLERMONT-FERRAND ASM	VS	BRON
MATCH 3	BELLEU-SOISSONS	VS	CLERMONT-FERRAND ASM
MATCH 4	ROUEN	VS	BRON
MATCH 5	BELLEU-SOISSONS	VS	BRON
MATCH 6	ROUEN	VS	CLERMONT-FERRAND ASM
POULE B - 21 NOVEMBRE 2020 - MEAUX			
MATCH 1	MEAUX	VS	BESANÇON
MATCH 2	SOTTEVILLE-LÈS-ROUEN	VS	MEAUX
MATCH 3	BESANÇON	VS	SOTTEVILLE-LÈS-ROUEN

**DEMI-FINALES le 5 DÉCEMBRE 2020** (les 1<sup>ers</sup> de chaque poule reçoivent)

**FINALES à SAINT-YRIEX-LA-PERCHE le 12 DÉCEMBRE 2020**

# COUPES DE FRANCE JEUNES

Parmi les 5 compétitions nationales par équipes de clubs, deux d'entre elles sont réservées aux jeunes lutteuses et lutteurs. En raison de la Covid-19, ces 2 compétitions, prévues en juin à Saint-Yrieix-la-Perche ont été annulées. Elles ont été reconduites au même endroit lors de la prochaine saison et se dérouleront le 29 mai 2021.

Ces compétitions se déroulent sur un même week-end après l'ensemble des compétitions nationales individuelles (championnats de France, Tournois Ranking) et constituent pour les clubs un objectif à la fois compétitif et festif de fin de saison qui s'inscrit dans une réelle dynamique de groupe.

La formule de compétition est celle d'équipe contre équipe avec utilisation du tableau à double élimination (repêchages) ou tournoi nordique (toutes les équipes se rencontrent) si moins de 6 équipes.

## COUPE DE FRANCE U13

Les particularités de cette compétition sont les suivantes :

- ▶ Cette compétition est réservée aux licenciés FFLDA U13 et U11 2<sup>e</sup> année ainsi qu'aux benjamins UNSS.
- ▶ Les équipes sont composées de 2 filles et de 5 garçons (qui ne luttent pas ensemble).
- ▶ Les équipes doivent être composées d'un jeune arbitre qui fait partie intégrante de l'équipe (des points sont attribués aux équipes qui ont un arbitre).
- ▶ Les équipes d'associations sportives UNSS sont acceptées.
- ▶ Les combats se déroulent selon le règlement «lutte jeune» (3 minutes de combat) avec la possibilité d'avoir 2 renforts d'un autre club ou d'une autre AS.

## COUPE DE FRANCE DE LA JEUNESSE

Les particularités de cette compétition sont les suivantes :

- ▶ Les lutteurs U15 et U17 sont regroupés dans la même catégorie d'âge et luttent donc ensemble.
- ▶ Les clubs ont la possibilité de se faire renforcer par 2 lutteurs d'un autre club FFLDA.
- ▶ Les 5 combats d'une rencontre se déroulent selon le règlement «lutte olympique» (2x2 minutes de combat) avec une alternance de combats en lutte libre et lutte gréco-romaine.
- ▶ Les équipes doivent engager un arbitre au moins de niveau national.

### PALMARÈS 2019 à Nîmes

1. Le Palais sur Vienne  
Nouvelle-Aquitaine
2. Clermont Ferrand ASM  
Auvergne-Rhône-Alpes
3. Besançon  
Bourgogne-Franche-Comté

### PALMARÈS 2019 à Nîmes

1. Sarreguemines  
Grand-Est
2. Clermont Ferrand ASM  
Auvergne-Rhône-Alpes
3. Lyon Saint-Priest  
Auvergne-Rhône-Alpes

# CHAMPIONNAT 2.0

## 2019-2020 le passage au tout Numérique

Cette saison, la Fédération Française de Lutte & Disciplines Associées a grandement évolué dans son système de compétition.



Depuis la fin d'année 2019, la FFLDA collabore avec **SPORTALL**, une start-up française née au début de l'année 2019, spécialisée dans les technologies vidéos pour le sport. Elle construit une solution bout-en-bout pour la captation, la promotion et la diffusion de tous les sports, amateurs et professionnels auprès du plus grand nombre de fans. La FFLDA a été parmi les premières fédérations à travailler avec **SPORTALL**.

- ➔ Les championnats de France par équipes seniors (décembre 2019). 12000 personnes ont suivi en direct cette compétition
- ➔ Le Grand Prix de France Henri Deglane (février 2020). Plus de 54000 téléspectateurs du monde entier ont pu suivre ce tournoi international
- ➔ Les championnats de France seniors (mars 2020). Un total de 40000 personnes qui ont suivi cette compétition majeure.

Des résultats plus que satisfaisants pour la FFLDA, qui ont permis d'augmenter la qualité en diffusant l'intégralité de la compétition sur tous les tapis lors du live, avec des commentateurs, l'incrustation de la table des scores et vidéos des sponsors de l'épreuves.

Une sorte de Netflix du sport qui offre aux fédérations comme aux clubs des solutions en s'adaptant à chaque sport et à chaque budget. L'ensemble des vidéos seront répertoriées sur leur application qui devrait sortir en septembre.



Dans la continuité des évolutions technologiques, la FFLDA utilise un nouveau programme pour ces compétitions qui sera mis à disposition gratuitement pour les tournois de Ranking et pour les comités régionaux : **SMOOTHCOMP**.

Outre un design moderne, ce programme offre de nombreuses fonctionnalités qui seront utiles à tous les utilisateurs :

- ➔ Liste des combats actualisée en temps réel avec les horaires de passage.

TAPIS A	Voir le tapis	TAPIS B	Voir le tapis	TAPIS C	Voir le tapis
A2	Marwane YEZZA / Samuel GALTIER (En cours)	B1	Kevin CORBIER / Basim VALIEV (10:00)	C1	Anthony LEIARD / Pierre MISERERE (10:00)
A3	Yakub TOMOV / Mustafa MUSTAFA (10:00)	B2	Joe DECROIX / Roulan ALGHANNO (10:08)	C2	Armand ELOYAN / Quentin STICKER (10:08)
A4	Driss KHALED / Rusal ALTEMKOV (10:08)	B3	Sofiane ALEKMA / Ahoane BENISSA (10:16)	C3	Samy AYALI / Thomas TERNICHO (10:16)
A5	Adnan AMSEV / Mohamed BRAHIM (10:16)	B4	Akhmed ABUEV / Blaise DIATA (10:24)	C4	Florian MILLEREAU / Aylan GIRONDE (10:24)
A6	Toufik BOUJAZZ / Mustapha SELLIOU (10:24)	B5	Loïc DEBIELE / Bruno LAWSON (10:32)	C5	Aboukadir ASKHA / Robbin MACOMA (10:32)
A7	Abdulla TOMOV / Jason LUZOKO (10:32)	B6	Imam MOURADOV / Antonin CLAVERIE (10:40)	C6	Tigran VARAGNAN / Aymeric GIRONDE (10:40)

- ➔ Un nouveau tableau de marque
- ➔ Résultats avec recherche intégrée

Vous ne raterez plus une minute de lutte dès la rentrée de septembre avec la nouvelle application (tablettes et smartphones) pour suivre les directs de nos compétitions nationales et des reportages uniques sur votre sport favori.

C'est l'occasion pour notre fédération d'internaliser la production TV mais également de continuer son engagement éco responsable avec le choix affirmé d'aller vers le zéro papier.

RONDET Juliette REU - ST JOSEPH LC	5
CHATEAU Marion BFC - BESANCON CPB	4
TAPIS A A49	EIGHTH-FINALS FEMININE SENIOR / 53 KG 1:23

LIBRE SENIOR / 57 KG	
1	HORST LEHR (ALLEMAGNE)
2	VALENTIN DAMOUR (FRANCE)
3	DZIMCHYK RYNCHYNAU (BELARUSSE)
3	RAZVAN KOVACS (ROUMANIE)

## NOS ÉQUIPES DE FRANCE

Le 24 mars 2020, la nouvelle est tombée, les Jeux Olympiques de Tokyo 2020 sont reportés d'une année en raison de la crise sanitaire subie par la population mondiale. Comme l'ensemble des français, les athlètes de l'équipe de France sont entrés en confinement à partir du 17 mars 2020. Pendant 2 mois, ils n'ont pu avoir accès aux différents équipements sportifs spécifiques, aux infrastructures médicales et de récupération nécessaires à une bonne préparation pour les échéances importantes dans la carrière des sportifs de Haut-Niveau (championnat d'Europe, championnat du Monde, tournois de qualifications olympiques, Jeux Olympiques, ...). Lors de ce confinement, des programmes de préparation spécifiques ont été mis en place par la Fédération pour accompagner les athlètes dans leurs entraînements quotidiens.

L'INSEP a rouvert ses portes le 18 mai, après les annonces de dé-confinement du territoire français. Les athlètes ont pu petit à petit reprendre leurs marques dans un environnement qu'ils connaissent bien. Des tests physiques ont été effectués afin de personnaliser au maximum la reprise de l'entraînement. C'est seulement à partir du 22 juin que nos athlètes ont été autorisés à reprendre la pratique de la lutte.

C'est en ce sens que nos 3 équipes de France (libre, gréco-romaine et féminine) se sont déplacées au CREPS de Font-Romeu du 10 au 25 juillet ainsi qu'au CREPS de Boulouris du 9 au 21 août, pour y réaliser des stages afin d'affiner leur préparation en vue des prochains tournois et compétitions de références éventuels lorsque la situation sanitaire le permettra.



**Patrice Mourier**

Directeur des Équipes de France



*Après ces 3 mois de confinement où l'ensemble des athlètes ont eu un programme d'entraînement, nous avons repris et continué à l'INSEP pendant 3 semaines la préparation physique avec des tests pour connaître l'état de forme des athlètes.*

*Ainsi, les 3 collectifs (environ 50 athlètes seniors et les meilleurs espoirs) se sont retrouvées en stage à Font Romeu du 10 au 24 juillet et au CREPS de Boulouris du 9 au 21 août.*

*L'objectif de ces stages est de redynamiser, faire un travail de cohésion avec les 3 équipes après ces longues et difficiles semaines de confinement.*

*Les tournois de qualifications olympiques ont lieu dans 9 mois et il est temps de se remettre en ordre de marche !*

# Offres gagnantes !

Venez profiter de l'un de nos **19 Villages Vacances en France** et nos **8 Club 3000 à l'étranger** qui vous réservent un cadre d'exception pour vos vacances. Stages sportifs de vos clubs, séminaires, rencontres sportives sauront trouver le village ou le club qui vous correspond.



Pour vos séjours en groupes, stages sportifs, séminaires, congrès (dès 15 pers.),  
**des tarifs et conditions spécifiques !**

Votre contact :

**Olivier Bussmann**

tél. : **06 07 73 93 14**

Pour les séjours en individuels ou en famille, profitez de tarifs avantageux allant jusqu'à

**-35 %\***

sur nos séjours en France et à l'étranger

avec le code partenaire **999401**

[www.touristravacances.com](http://www.touristravacances.com)



**TourisTra**  
VACANCES

## ILS NOUS ACCOMPAGNENT

Si la lutte est un sport de combat individuel, la réussite reste collective! La FFLDA a la chance d'être entourée d'une vingtaine de partenaires, partageant nos valeurs et participant activement à l'atteinte de nos objectifs.

### **A** **APPART'CITY**

Partenaire **HÉBERGEMENT**  
10% avec le code FFLDA

Ils nous accompagnent depuis une dizaine d'années. À l'occasion des déplacements sur les différents événements fédéraux, l'ensemble de la Fédération loge dans leurs établissements.

### **TourisTra** VACANCES

Partenaire **VOYAGE**  
Jusqu'à 35% sur vos vacances avec code 999401

Avec ces différents centres dans toute la France, **Touristra Vacances** permet d'accueillir, les clubs, les comités et certains événements FFLDA !

### **PUNCH** **POWER**

Fournisseur officiel de **NUTRITION SPORTIVE**  
30% avec le code FFLDA

Ils accompagnent les équipes de France dans leur perte de poids et aussi dans leurs apports énergétiques pendant leurs entraînements.

### **SportCom** Fournisseur officiel des sports de combat

Partenaire **TAPIS**  
Tarifs préférentiels

Équipementier spécialisé dans l'installation, la conception et le développement d'espace dédié aux sports de combats. Ils fournissent les tapis pour les différents championnats nationaux de la FFLDA.



**Le groupe de la Mutuelle des Sportifs**, accompagne la Fédération pour la protection de ses licenciés.

**PLANET-FITNESS.com**  
Vêtements - Équipements - Formations

Partenaire **SANTÉ**

Accompagne la Fédération dans l'élaboration de ses projets sport-santé ainsi que les équipes de France dans leur préparation.



Partenaire **RÉSEAU**  
10% avec le code FFLDA

**Travel Wifi** propose des boîtiers 4G portatifs. Ils accompagnent la Fédération lors de ses déplacements ainsi que lors des compétitions pour la mise en place du streaming et de la nouvelle plateforme de compétition.



Partenaire **SANTÉ**  
10% avec le code FFL

Professionnel de l'équipement médical, **GO2 santé** permet d'équiper nos équipes de France avec du matériel quotidien pour les sportifs mais également avec du matériel de désinfection (essentiel dans le contexte actuel).



Premier magazine mensuel multisports, il suit tout au long de l'année nos athlètes lors des compétitions nationales et internationales.

## NOS PARTENAIRES INSTITUTIONNELS



## ILS NOUS ACCOMPAGNENT ÉGALEMENT

LE  
**Show** rentrée  
DE VOTRE



**France - Espagne**

JEUDI 26 NOVEMBRE 2020  
AU CIRQUE D'HIVER À PARIS

RÉSERVATION SUR RÉSEAU TICKETNET AU 0 892 390 100

RENSEIGNEMENTS : 01 41 79 59 10 - WEB : FFLUTTE.COM - COURRIEL : FFL@FFLUTTE.ORG

f t i @FFLutte