

VENEZ VOUS DÉFIER

# BEACH WRESTLING



Organisée par la Fédération Française de Lutte et disciplines associées, la Beach Wrestling, lutte de plage ou lutte sur sable, est un style de lutte aux règles simplifiées, qui s'adresse à tous les publics, et se déroule principalement dans un lieu de pratique fun et accessible : la plage !

# DEFI BEACH WRESTLING

STRATEGIE FEDERALE DE DEVELOPPEMENT DES CAPACITES DE  
DEFI SUR LE SABLE

Document à destination des encadrements techniques et des  
sportifs



Direction technique nationale

**GRECO-ROMAINE \_ LIBRE \_ FEMININE \_ BEACH WRESTLING \_ SAMBO \_ GRAPPLING \_ GOUREN**

2, rue Louis Pergaud - 94700 Maisons-Alfort cedex - 01 41 79 59 10 - ffl@fflutte.org - fflutte.com - SIRET 784 448 706 00043

## **DEFI BEACH WRESTLING : stratégie du combat sur le sable**

### **Descriptif de l'activité**

La Beach Wrestling (lutte de plage) est une lutte qui se pratique sur le sable, en une seule période de 3', dans une surface délimitée avec des règles simples très proche de la lutte SUMO (sans percussion).

La Beach Wrestling est un sport de combat de préhension directe sur tout le corps de l'adversaire. Toutes les actions de projections ou pour faire chuter sont autorisées sans coups portés et dans le respect des contraintes articulaires

.  
Cette activité à forte dépenses énergétiques demande de réelles qualités sur les plans psychologique, stratégique et moteur dans un contexte spécifique : le sable.

### **L'AIRE DE COMBAT**

Le cercle de combat de 7 m de diamètre est posé dans le sable.

### **LES LUTTEURS ET LUTTEUSES**

Les lutteurs et lutteuses s'affrontent dans des catégories d'âges et de poids définis.

La tenue pour lutter est uniquement un short pour les hommes et un short et une brassière pour les femmes.

Les lutteurs et lutteuses sont pieds nus dans le sable.

### **COMMENT GAGNER**

Les combats durent 3 minutes.

Le premier lutteur qui marque 3 points remporte le combat. En cas d'égalité 1-1 ou 2-2 à l'issue des 3 minutes, le dernier lutteur à avoir marqué remporte le combat.

En cas d'égalité 0-0 à l'issue des 3 minutes, le lutteur le plus léger remporte le combat.

### **COMMENT MARQUER**

1 point : Faire toucher un appui à son adversaire en dehors du cercle.  
Faire toucher un appui autre que les pieds et les mains à son adversaire dans le sable.

3 points : Faire tomber son adversaire directement sur le dos dans le sable

### **UNE SEULE STRATEGIE**

Rester dans le cercle et rester debout !

## DEFT Loisir / sport santé / sport plaisir / sport engagé

Visible car décroisée, en dehors des salles habituelles et confidentielles, la pratique de la Beach Wrestling est une formidable opportunité pour créer la rencontre entre un.e pratiquant.e et la lutte. Son expression simplifiée en fait une zone de pratique sportive où le jeu est immédiat.

Les pratiquants se sentent combattants, dans un esprit fun et sécurisé. Le défi, la découverte du combat est donc à porter de toutes et tous !

L'activité Beach Wrestling possède de réels atouts sur le plan sportif, très ludique pour pratiquer une activité accessible, simple, en toute sécurité, sans matériel ni besoin d'équipements sportifs particuliers, ni d'infrastructures coûteuses. A cet effet, elle est une discipline sportive de loisir bien inscrite dans les problématiques sociétales actuelles en qui permet de viser des objectifs de pratique sportive accessible financièrement, de sport santé, de lien social et de développement durable (la pratique sportive en milieu naturelle nous oriente vers des projets d'éco-citoyenneté).

La rencontre des pratiquants avec l'activité doit être essentiellement réalisée autour de la découverte et de l'apprentissage de saisies, de travail d'une garde sécurisée, d'un travail d'appui et de déplacement stable dans le sable. Une fois ce socle intégré, pousser, tirer, rompre les positions d'équilibre pour faire chuter sont les 3 éléments centraux du travail technico-tactique de l'activité pour doter au mieux les débutants dans une progression et une pratique PLAISIR.

## DEFI compétition : Future compétition Olympique JOJ DAKAR 2026 - LOS Angeles 2028

Pas de stress et plaisir du combat en toute sécurité et sans violence  
«**Reste dans le cercle et reste debout!**»

Le combat de lutte sur le sable est très rapide et exigeant. Par ses règles simples et spécifiques il est ouvert à tous les athlètes filles et garçons qui ont des aptitudes au combat. Il s'adresse donc à tous les combattants, des sports de combat de préhension. L'adaptation des lutteurs de styles olympiques, mais également de toutes les luttes de préhension, peut être rapide après avoir intégré des règles simples, développé des attitudes de compétitions avec un socle minimum de qualités physiques, techniques de bases, de coordinations motrices et stratégiques.

Pour donner suite aux expériences et bilans de performances observés et réalisés lors des compétitions de haut-niveau jeunes et seniors, un état des lieux a été réalisé et confirme les éléments incontournables ci-dessous pour le travail de l'activité vers sa dimension performance.

Pour être performant dans le combat et dans les compétitions de Haut-Niveau, des points incontournables sont à maîtriser en tenant compte des éléments spécifiques : lutter sur du sable, avoir une dimension énergétique spécifique à la BW, construire une stratégie de combat, avoir un style de lutte spécifique à la BW et connaître sa réglementation.

### 1. Les spécificités du sable

---

Le sable modifie les composantes de la lutte. Les appuis sont fuyants et moins toniques, ce qui demande une anticipation de certaines situations. Le rendement du sol est diminué. Ce qui oblige à s'organiser différemment lors des phases de poussée, de projection et de pression.

Exemple 1 : le lutteur qui est poussé vers la sortie du périmètre doit rapidement être en rotation pour ne pas se retrouver sortie... Sur chaque appui, le recul est supérieur de 10 à 20 cm avant d'avoir un appui solide dans le sable.

Exemple 2 : les mouvements « hanchés » sont souvent dangereux pour l'attaquant qui finit souvent avec un genou au sol par défaut d'appuis ancrés.

### 2. La garde de lutte BW, saisies et contrôles de base qui permettent d'être constamment en sécurité de défense et de permettre d'agir ou de contre-attaquer

---

Les appuis au sol doivent être en équilibre « sur soi » et non sur l'adversaire : ne jamais être en appui sur l'adversaire, en déséquilibre sur lui, car les risques de décalages vers l'avant donnent une opportunité trop importante de poser un genou au sol. Le buste et la tête doivent être bien placés et il est nécessaire qu'ils soient équilibrés et donc pas « posés » en appui sur l'adversaire.

Les appuis au sol doivent être prêts à travailler en rotation le plus rapidement possible, avec le corps toujours équilibré : exemple du toréador... Les déplacements dans le sable obligent des mouvements avec de multiples petits pas. Les déplacements d'amplitude (qu'on avance ou qu'on tourne) donnent trop d'opportunités de déséquilibre à l'adversaire.

Les déplacements dans le sable sont très énergivores. Ils doivent être réalisés efficacement, avec des appuis forts, stables et sécurisés, dans toutes les situations de défenses ou d'attaques. Cela limite les risques de déséquilibre.

Les coudes sont collés au corps pour ne pas se laisser contrôler, notamment en bras dessous. Aller chercher un contrôle par-dessus, en ouvrant l'axe bras/tronc, est un risque majeur de se faire contrôler ou attaquer.

Les mains jouent un rôle essentiel dans les saisies et les contrôles. Ce sont les premiers outils pour imposer ses actions pour attaquer. Elles sont ainsi prêtes à agir pour attraper une saisie et/ou maintenir un contrôle. Ce sont également les premières barrières pour défendre. Les mains doivent empêcher les saisies verrouillées et les contrôles forts de l'adversaire.

Les saisies et contrôles doivent être forts et efficaces pour imposer techniquement, physiquement et psychologiquement une gestion dominante du combat : user et verrouiller son adversaire mais aussi séduire l'arbitrage dans le déroulement du match... Le verrouillage des contrôles sur soi se fait avec des appuis au sol forts toujours en équilibre et donc en sécurité.

Les liaisons de saisies et de contrôles, à acquérir pour agir sur son adversaire et l'user, sont à construire.

En situation de défense, la première seconde qui suit la prise de contrôle de l'adversaire est déterminante pour faire lâcher ou réduire l'efficacité du contrôle adverse. Pour ne pas subir le combat, le travail des saisies et contrôles doit être anticipé pour empêcher l'adversaire d'imposer une domination. Cet apprentissage est central dans la performance en BW.

Pas tourner le dos

Position de la tête

### 3. Préparation et réalisation des actions en BW

---

Des incontournables, en plus des spécificités de lutte technicotactiques (préparation, préactions...) sont à construire spécifiquement en BW :

- o Rester debout avec une lutte dominante pour rechercher la passivité et user son adversaire physiquement et psychologiquement
- o Installer une lutte à saisies et contrôles qui permet les décalages et faire chuter son adversaire sur le sable.
- o Mettre en pression son adversaire avec la zone pour faire sortir du cercle tout en restant en équilibre avec des saisies et contrôles bien sécurisés.
- o Développer des situations de lutte à mi-distance avec notamment des passages arrière : tirades de bras et autres actions à préparer. La mise au sol doit être sécurisée (position de défense en 4 pattes hauts : attention aux cuisses à rebours ou bras tête...). Arraché des appuis arrière dans la fourche et amené vers la zone est suffisant.
- o Développer une lutte à contrôles bras dessous : contrôles verrouillés et en sécurité un bras dessous / 2 bras dessous / bras et tête / bras tête par-dessus.
- o Développer une lutte à «l'extérieur» de l'adversaire : saisie poignet-coude / bras extérieur et bras-tête par-dessus.
- o Mettre en œuvre un CTT de BW, c'est-à-dire, toute action de lutte permettant de marquer en restant debout ou en tombant SUR son adversaire. Toutes les actions où l'on «roule» sur soi pour orienter l'adversaire sont des actions à perte. Des actions simples et efficaces sont à acquérir et perfectionner, avec ses variantes, et sont donc à automatiser spécifiquement dans le sable.

#### 4. Gestion du temps et des changements de rythmes en BW

---

Le début du match est déterminant pour le déroulement du combat. Les saisies et contrôles forts sont à imposer avec patience, sans ouvrir sa garde, pour prendre l'ascendant et/ou se sécuriser et laisser passer la période de «l'orage», où l'adversaire en face a également une grosse activité au contrôle. Rester dans son plan est essentiel : ne pas s'arrêter et changer le travail mis en place au départ.

Pour être dans une attitude dominante il faut débiter en étant agressif, mais sans précipitations et imprécisions, en prenant le temps de construire le travail de saisies et contrôles. Le rythme va baisser rapidement en intensité chez les deux combattants.

La gestion des temps faibles et forts se font dans un timing important et pouvant être induit par l'arbitrage. Le lutteur averti verbalement doit vite relancer une domination au contrôle et/ou les attaques contre son adversaire. Sinon, il sera averti rapidement et prendra un point d'inactivité contre lui.

Après chaque point marqué, il faut être très attentif et prêt à anticiper le retour agressif de l'adversaire et continuer son travail à la garde. L'idée est de se mettre dans la posture de débiter un autre match pour le prochain point et donc d'être sur une posture d'attaque et non de défense.

Pour ne pas perdre le fil et le contrôle du match, on travaille donc sur le principe du point par point. On ne lâche rien et on se bat sur tous les points jusqu'au bout sans risquer l'action à 3 points.

Le travail en rotation permet une gestion efficace car l'adversaire, souvent focalisé pour faire sortir du cercle, est en bout de course et donc en potentiel déséquilibre.

La lucidité est une aptitude essentielle pour prendre le temps d'analyser le contexte (score, temps, challenge, conseils des coachs...). Elle est liée à la capacité de rester calme et en maîtrise de ses émotions et à la capacité de récupération à chaque arrêt du combat.

Pour terminer le combat, il est important de maîtriser sa garde, le contexte, ses émotions et de ne pas se précipiter. La gestion du score est une compétence à construire en agissant sur la prise de conscience des points forts à la garde (quels sont mes contrôles forts), dans une attitude posture serrée mais active, et non sur la peur de ce que va réaliser l'adversaire. Il est certain que l'adversaire va tenter une action, cela ne peut pas constituer une surprise.

Il faut avoir des certitudes sur ses contrôles forts et ses saisies pour pouvoir gérer les fins de matchs. Ces certitudes se développent par la mise en œuvre de situation à l'entraînement et la réalisation d'un vrai plan de gestion en compétition.

## 5. Points importants et feuille de route identifiée des entraînements et préparations en BW compétition: Éducatifs à répéter à l'échauffement et en lutte à thèmes

---

- Travail de la garde et du pousse spécifique très régulièrement: périodes de travail aérobique de 3 à 5 minutes pour avoir une base solide technique, tactique et physique spécifique dans le sable.
- Travail de la recherche de saisies et des contrôles verrouillés: un travail les saisies et contrôles et l'autre fait lâcher voir actions de projections si le travail n'est pas acquis en équilibre et sécurité.
- Travail des éducatifs de défense en position délicate: exemple en position une jambe contrôlée ou défense en position deux mains sur le sable sans toucher un autre appui...
- Travail du toréador en rotation sur surface de 3 mètres: Un travail pour pousser et faire sortir du cercle et l'autre acquière les attitudes et placements efficaces voir actions de contre-attaques.
- Travail de perfectionnement technico-tactique avec des actions automatisées avec variantes du départ jusqu'au point donc toujours en contrôle axé sur les 3 situations de lutte: mi-distance / contrôles dessous et extérieur.
- Périodes intensives de gestion de matchs avec changement de rythmes et savoir garder un score pour le gain du point et du match. Attitudes de blocage et développement de l'expérience pour se mettre en sécurité sans fuir ou refuser le combat. Ces attitudes sont importantes pour l'arbitrage et permettre de rester concentré et lucide.
- Objectif visé: savoir ce qu'on a à faire pour ne plus perdre les matchs à 5 secondes du gong.
- Périodes à fortes intensités sur un score à égalité et prendre le dessus psychologique sur l'adversaire et séduire l'arbitre afin de favoriser le gain du point et du match.
- Organisation de séances de combats officiels de 3 mn avec règlements officiels pour avoir une expérience de gestion complète du combat: développer les expériences et perfectionner les stratégies en fonction de ses adversaires.
- Préparation physique spécifique dans le sable: courses, déplacements latéraux, déplacements variés dans le sable et exercices de renforcement musculaire. Favoriser le travail en fin de séances ou en alternance, en fonction des périodes de préparations.
- Préparation spécifique hors du sable- travail du grip et de la préhension: suspension à une barre fixe, travail sur les avant-bras, soulever une barre et la maintenir, déplacement en agrippant des poids, travail de montée/suspension à la corde...

- Gestion des capacités physiques et motrices sur le sable, pendant les combats et sur une compétition: Gestion des intensités et des récupérations: échauffement en compétition / diététique / gestion du stress et des émotions et préparation mentale adaptée avec routine mentale acquise: imagerie mentale positive et motivations intrinsèques.

## 6. Risques liés à la pratique outdoor en Beach Wrestling

---

Des risques liés à la pratique sont d'ores et déjà identifiés, mais non exhaustif. Ils demandent de construire des habitudes et prendre des précautions dans les organisations des activités et dans les fonctionnements des athlètes. 2 risques principaux sont identifiés pour le moment :

- **La fatigue musculaire**
  - Attention aux courses trop longues dans le sable, notamment à l'échauffement. L'échauffement en cercle type «lutte» doit être adapté sur le sable ou privilégié sa réalisation sur un sol plus compact.
- **Les conditions météos**
  - Le froid, la pluie
    - Se réchauffer, se couvrir, chaussettes/ chaussures en cas de pluie ou de vent.
  - La chaleur, le soleil
    - Se protéger les pieds pour marcher dans le sable (claquettes, tongs...)
    - Se mettre à l'ombre, fuir le soleil et le vent, se couvrir le corps et la tête (casquette, serviette humide...)
    - Boire très régulièrement
    - Se rafraichir très régulièrement (douche, jet d'eau...)
      - Risque d'insolation (attention en journée 2 notamment)
- **Le sable**
  - Le sable peut être un élément dérangerant pour le corps. Le sable dans les yeux doit être rincé abondamment avec de l'eau, ainsi que le sable dans les plaies, qui doivent être nettoyé et désinfecté.