

Memo Regles.com - Lutte

Règles de la lutte : lutte libre, gréco-romaine, prises, contrôle, points, passivité, tombé et victoire.

Joueurs	1 contre 1
Age	Selon catégories
Duree	Selon catégorie
Materiel	Tapis de lutte, tenue réglementaire
Objectif	Marquer plus de points que l'adversaire ou gagner par tombé.

Regle rapide

Lutte: Marquer plus de points que l'adversaire ou gagner par tombé. Les lutteurs sont placés au centre du tapis sous contrôle de l'arbitre. Le combat alterne attaques, défenses, projections, contrôles et reprises. Les actions techniques marquent des points ; le tombé peut donner la victoire immédiate.

Points clés

- Le tombé met fin au combat.
- Les projections et contrôles marquent des points.
- La passivité peut être sanctionnée.
- La zone de combat est délimitée.
- Les catégories de poids structurent la compétition.

Point a clarifier

Expliquez la différence entre lutte libre et gréco-romaine.

Source: United World Wrestling - rules - <https://www.org/governance/regulations-olympic-wrestling>

Derniere verification editoriale: 2026-05-16 - Version courte imprimable, la page complete est sur Regles.com.