

République du Sénégal
* * *
Ministère de l'Éducation Nationale
* * *
Université Cheikh Anta DIOP
* * *
DAKAR

Institut National Supérieur de
l'Éducation Populaire et du Sport
* * *
INSEPS
* * *
DAKAR



*Mémoire de Maîtrise Sciences et Techniques
de l'Activité Physique et du Sport
(STAPS)*

**Le Profil technique de la
lutte sénégalaise avec frappe**

Présenté et soutenu par Ousmane SOW

- Sous la Direction de Djibril SECK, Professeur à l'INSEPS
- Khalifa SOW : Co-Directeur, Professeur à Galandou DIOUF



Année Universitaire 2001 - 2002



DEDICACES

- A mon père Souleymane SOW, décédé depuis 1997
- A ma très chère mère Coumba SOW, décédée depuis mon enfance (PSL)
- A mes oncles Samba SOW et Maguette SOW, qui m'ont toujours soutenus dans mes études
- A toute ma famille sans oublier personne
- A mes frères Alpha SOW, Amath SOW, pour le soutien moral et financier qu'ils n'ont cessé de m'apporter
- A tous mes amis et camarades de l'INSEPS et en dehors de l'INSEPS
- A tous les étudiants et personnel de l'INSEPS
- A mon voisin Amadou DIOUF au 743, qui m'a toujours encouragé dans le travail
- A tous les optionnaires de combat et de football de P4

- A tous les sportifs combattants
- A Aminata DIALLO et sa famille
- A tous mes professeurs de l'INSEPS et personnes qui de près ou de loin ont apporté un soutien à mes études.

REMERCIEMENTS

- A Monsieur Djibril SECK, professeur de sport de combat à l'INSEPS, qui a dirigé ce travail avec rigueur, méthode et abnégation. Qu'il trouve ici l'expression de ma profonde reconnaissance
- A Monsieur Khalifa SOW, professeur EPS à Galandou DIOUF qui a officié comme mon co-directeur
- A tous les professeurs qui ont participé à ma formation
- A Samba MAGANE, journaliste à la RTS
- A Mactar DIOP, Président de la CCA de lutte
- A Ibnou DIENG, personnel de l'INSEPS (Secrétaire Général des Managers)

- A tous les lutteurs et entraîneurs de lutte au niveau des écuries
- A tous les étudiants de l'INSEPS
- A tous ceux qui de près ou de loin ont contribué à la réalisation de ce travail
- A Jacques DIENE, Président des Managers
- A Aziz NDIAYE, Responsable de l'Audiovisuel
- A Abdou BaDJI, Directeur Technique National
- A Monsieur "Yes DIOL" Responsable de la sous commission de la lutte avec frappe
- A Samba Sidy BARRY, lutteur à l'Ecurie "Pikine Mbollo"
- A Malick DIAGNE, pour le visionnement des cassettes
- A mon oncle pour les matériels didactiques
- A Ibrahima SARR, Directeur administratif
- A Mbaye NDIAYE, manager de "l'Ecurie NDAKARU"
- A Abdou LO Cameraman, pour l'enregistrement des cassettes vidéo

TABLE DES MATIERES

INTRODUCTION	1
CHAPITRE I : REVUE DE LITTERATURE.....	4
A- PRESENTATION DE LA LUTTE DANS LE MONDE.....	5
B – La Lutte au Sénégal.....	7
C- Les qualités psychologiques du lutteur	19
D - Les qualités physiques du lutteur.....	20
E - Les qualités techniques et tactiques du lutteur	23
F - Caractéristiques générales de la technique de lutte	28
G - Principes d'élaboration des termes descriptifs de la technique de lutte traditionnelle ..	29
H - Les formes de corps.....	30
I- PRINCIPES POUR L'APPELLATION DES PRISES.....	31
J- PHASES D'UNE TECHNIQUE DE LUTTE LIBRE DEBOUT	31
K- MODE D'ANALYSE D'UNE TECHNIQUE DE LUTTE	32
L- MODE DE CLASSEMENT D'UNE TECHNIQUE DE LUTTE	32
M - EXPLICATION DE QUELQUES TECHNIQUES EN LUTTE SENEGALAISE.....	33
CHAPITRE II	35
METHODOLOGIE.....	36
1- POPULATION ETUDIEE	36
2- INSTRUMENT DE COLLECTE DES DONNEES.....	36
3- ADMINISTRATION DU QUESTIONNAIRE.....	37
4- PRESENTATION ET INTERPRETATION DES RESULTATS	37
5- OBSERVATION DES COMPETITIONS 2001-2002 ET 2000-2001.....	38
CHAPITRE III	39
Presentation des resultats du questionnaire.....	40
Présentation des résultats du questionnaire des lutteurs	47
Présentation des résultats du questionnaire des entraîneurs et anciens lutteurs.....	54
DISCUSSION	56
A - LES TECHNIQUES LES PLUS UTILISEES SONT LES PLUS EFFICACES	56
B - L'ORGANISATION DES COMBATS DE LUTTE	58
C – LA RARETE DES "MBAPATES"	59
D – L'UTILISATION NON APPROPRIEE DES TECHNIQUES SUIVANT LES CATEGORIES DE LUTTE.....	59
E - ORIENTATION DES ENTRAINEURS	60
F- Profil technique de la lutte sénégalaise par rapport à la lutte mondiale et africaine	61
CONCLUSION	64
PERSPECTIVES	66
BIBLIOGRAPHIE	68
ANNEXES	70
QUESTIONNAIRE DES ENTRAINEURS	73
QUESTIONNAIRE DES LUTTEURS	74

INTRODUCTION

La lutte est une activité ou une pratique qui depuis les époques les plus anciennes et jusqu'à nos jours accompagne l'évolution de l'humanité.

Dans l'optique de la cession à la haute performance, le vivant se refuse à l'immuabilité. Ce principe appliqué à notre sport national signifie que la lutte telle qu'elle est pratiquée dans le monde entre en constante mutation.

La lutte correspond actuellement au siècle des grandes confrontations continentales et mondiales.

Selon Raïko PETROV, la lutte est définie comme étant « *un combat opposant deux personnes corps à corps et soumis à un règlement. Chacun des adversaires cherche à surmonter les résistances de l'autre par des actions technico-tactiques complexes et en employant tout son potentiel physique et psychique* » (1984).¹

De sa pratique aux jeux olympiques et aux championnats africains, ne démontre pas moins qu'elle est devenue un sport universel.

Son ère moderne vient de s'ouvrir à tous les continents à tous les peuples. Aussi le témoigne le nombre impressionnant de championnats internationaux provenant de divers pays.

La lutte est devenue véritablement un sport de compétition où les connaissances théoriques ainsi que leurs applications évoluent rapidement.

Regroupée en (5) cinq formes de corps (hancher, arracher décalage, souplesse, passage dessous), la lutte est caractérisée par une gamme de techniques dont une parmi celle-ci est considérée comme étant « l'armement du lutteur »

La technique présente un ensemble de prises de parades et de ripostes au moyen duquel, en cours de compétition, sont menées et qui décident de la victoire. La technique de lutte donne le contenu du combat, détermine le style, la physionomie et le dessin individuel des différents lutteurs ».

Le professionnalisme actuel que connaît la lutte impose des exigences aux lutteurs notamment une régularité aux séances d'entraînement afin de maintenir une certaine forme physique, psychique et de disposer de certaines qualités techniques.

¹ Raïko PETROV. « Lutte libre et greco romaine ». p 172

C'est aussi pendant ces séances d'entraînement que le lutteur s'exerce à parfaire les différentes techniques de lutte particulièrement ses techniques favorites dans leur efficacité et la rapidité de leur exécution.

Il convient pour pouvoir accéder au haut niveau de s'informer sur l'évolution de la pratique, de suivre très attentivement les progrès réalisés dans différents domaines et de savoir en permanence ses propres méthodes de travail.

La lutte sénégalaise dont la première fédération date des années 1959-1960, est une forme de lutte spectaculaire alliant boxe anglaise et lutte. En effet, les lutteurs durant le corps à corps ont le droit de se donner des coups de poing d'où pourra même découler une victoire par KO.

Ici, il n'y a pas de catégorisation et la différence de poids atteint parfois des niveaux inquiétants même jusqu'à 45 kg (exemple : Manga II et Balla Beye N°1 ; Tapha Gueye et Mor Faddam ; Bombardier et Zale Lô).

Cette forme de lutte est régie par la commission de lutte avec frappe du comité national de gestion de la lutte et a aussi son propre règlement.

Néanmoins, dans toute forme de corps, il y a des projections multiples. Le lutteur ne passe d'une technique à une autre que lorsque les précédentes ont été parfaitement assimilées. La rapidité de sa progression dépend de ses capacités d'assimilation et d'application. Devenir expert à toutes les techniques de lutte demanderait l'habileté innée et une sorte de génie.

Il est donc tout à fait normal que chaque lutteur éprouve une préférence pour certaines techniques et s'en trouve invariablement à leur pratique et à leur perfectionnement.

Dans notre étude, il s'agit, à partir de l'observation et d'un questionnaire soumis aux lutteurs et aux entraîneurs dans quelques écuries de Dakar, de voir le profil des techniques les plus utilisées par les lutteurs sénégalais. A quelle forme de corps appartiennent ces techniques afin d'en dégager le « profil technique de la lutte sénégalaise avec frappe ».

Nous verrons ensuite si ce profil se rapproche du niveau continental et international.

Ainsi, nous tenterons de répondre aux questions suivantes :

- Quelles sont les techniques les plus utilisées par les lutteurs sénégalais ?
- Quel est le profil technique de la lutte sénégalaise par rapport à la lutte africaine et mondiale ?

Est ce que les techniques les plus utilisées par les lutteurs sénégalais sont aussi les plus efficaces ?

- En quoi le profil technique de la lutte sénégalaise est en rapport avec le contenu d'enseignement et d'entraînement dans les écuries ?
Est-ce la taille ou le poids ont une influence sur le choix des techniques ?

Cependant, ce travail s'articule sur deux raisons :

d'abord contribuer d'avantage à la lutte sénégalaise pour son rapprochement au niveau continental et mondial qui devient de plus en plus exigeant sur le plan technique,
ensuite, de présenter aux entraîneurs et aux cadres techniques un outil qui leur permet d'orienter plus facilement leur travail.

Ce travail comprend :

I - Une revue de littérature composée de :

Présentation de la lutte dans le monde
Historique de la lutte au Sénégal
Les qualités psychologiques
Les qualités physiques
Les qualités techniques et tactiques
Caractéristiques générales d'une technique
Principes d'élaboration des termes descriptifs de la technique de lutte
Les formes de corps
Principe pour l'appellation des prises
Phase d'une technique de lutte libre debout
Mode d'analyse d'une technique de lutte
Mode de classement d'une technique de lutte
Explication de quelques techniques en lutte sénégalaise

II- Les procédés méthodologiques utilisés dans le cadre de cette étude

III- Présentation et discussion des résultats

IV- Conclusion

CHAPITRE I : REVUE DE LITTERATURE

A- PRESENTATION DE LA LUTTE DANS LE MONDE

« Aussi longtemps que l'on remonte dans le temps, on découvre des traces, des vestiges qui attestent de la permanence d'activités physiques »²

Toutes les cultures possèdent une tradition ludique corporelle lointaine reflétée par les peintures et monuments que le temps a épargnés.

Dans la Grèce Antique, à Rome, en Chine, en Inde, au Japon et en Egypte, la lutte semble être parmi les pratiques les plus anciennes et les plus omniprésentes. Elle a survécu à beaucoup d'autres disciplines parce qu'elle s'est parfaitement adaptée aux conditions de vie offertes par les différentes époques traversées.

La lutte est partout présente dans le monde avec des spécificités induites par les nécessités de l'environnement ; on peut dès lors parler de la lutte « au pluriel ».

Les luttes ont évolué dans deux directions :

A- 1 LES LUTTES FOLKLORIQUES

On les trouve dès l'aube des civilisations. Elles sont fortement liées aux traditions populaires. Dans cette famille nous distinguons :

- en Turquie, la lutte à huile où les lutteurs sont enduits d'huile de la tête aux pieds, y compris la culotte en cuir qu'ils portent,
- en Yougoslavie, la lutte palivaen se rapproche de la lutte turque,
- au Japon, le sumo, pratique simple, a pour but de bouter l'adversaire hors de la surface de combat ou de lui faire toucher le sol par toute autre partie que les pieds,
- d'autres luttes s'observent également en Inde, au Sénégal, en Ecosse, en Indochine, au Brésil (la capoeira), etc...

Toutes ces luttes se déroulent avec un rituel où la musique est fortement présente. Les notes des différents instruments de musique (tam-tam, tambours, flûtes, etc...) rythment les pas de danses exécutés par les lutteurs eux-mêmes ou leur entourage.

Nous ne sommes dès lors plus loin des danses folkloriques.

² Peirox R. Lutte libre et gréco-romaine, éd Fila, Lausanne, Page 20, 1984

A- 2 LES LUTTES SPORTIVES

Une certaine pratique de la lutte s'est « sportivée » répondant exactement à la définition de Parlebas « le sport est un ensemble de situations motrices d'affrontement codifiées sous forme de compétitions et institutionnalisées »³

Le dynamisme, la beauté et la diversité de la technique et de la tactique de la lutte transforment les compétitions en des spectacles riches d'émotions qui captivent et incitent les hommes de différents âges à une pratique systématique de la lutte.

La répartition des lutteurs en catégories de poids, la présence d'un règlement offrent la possibilité à tous les concurrents quelles que soient leur corpulence et leur morphologie de s'exprimer dans des conditions autant que possibles égales.

Des compétitions internationales organisées avec les mêmes règles et le même code donneront la naissance de la lutte olympique, où toutes les formes de luttas sont supposées se reconnaître. Celle-ci (L.O) se compose de deux styles :

- la lutte gréco-romaine n'autorisant que les actions faites au dessus de la ceinture et avec le train supérieur,
- la lutte libre, forme moins conventionnelle, qui autorise les actions d'attaque et de défense sur tout le corps avec tout le corps.

Il est ainsi à noter que la lutte gréco-romaine ne constitue pas un héritage de la lutte pratiquée dans la Grèce Antique. Cette forme de lutte est européenne et fut appelée à la Révolution Française de 1789 « lutte française »⁴. Ce n'est que plus tard certains militants de la lutte fascinés par les anciennes civilisations grecque et romaine, dénommèrent cette lutte « gréco-romaine ».⁵

Ce style se développe rapidement en Europe et est présent aux premiers Jeux Olympiques. Le style libre fait son entrée aux J.O de Saint Louis (1904). A partir de 1920, les deux styles figurent constamment au programme des J.O.

Nous retiendrons certaines dates importantes dans l'évolution de la « sportivisation » de la lutte.

³ Parlebas, P. Lexique commenté en science de l'action motrice, ed. INSEP Paris, 1981, Page 237

⁴ Petrov, R. Lutte libre et lutte gréco-romaine, ed Fila, Lausanne 1984, Page 20

⁵ OPCIT, Page 20

- 1912 : création de la Fédération Internationale de Lutte Amateur (FILA) qui deviendra (en 1993) Fédération Internationale des Lutttes Associées,
- 1931 : premiers règlements officiels adoptés par la FILA
- 1950 : création de la CALA structure affiliée à la FILA
- 1959 : création de la Fédération Sénégalaise de Lutte affiliée à la FILA en 1960.

Au Sénégal, la lutte traditionnelle a elle aussi subi des mutations, nous nous proposons ici un essai de systématisation de sa pratique et de sa perception par les principales ethnies du Sénégal.⁶

8 - LA LUTTE AU SENEGAL

B1- QUELQUES RAPPELS HISTORIQUES

Les jeux et sports traditionnels constituent une composante essentielle de l'expression totale de l'environnement socio-culturel africain.

A l'image des croyances et des rites qui influencent intimement le comportement social et individuel, la lutte traditionnelle peut être considérée comme une « école de la vie ». « Pratique de combat dont les origines remontent à des temps très lointains de l'histoire, on peut affirmer que la lutte a été toujours pratiquée par nos ancêtres. »⁷

Au Sénégal comme partout ailleurs, la lutte a semble t-il eu pour fonction sociale majeure de préparer au métier de soldat.

Il n'y a pas si longtemps que le moment décisif d'une bataille était le corps à corps et que les sociétés étaient souvent essentiellement guerrières.

En outre, la lutte est une activité globale d'expression du génie populaire et du symbolisme des différents groupes ethniques (ensembles de personnes ayant des caractères de civilisations en commun telles que la langue et la culture)⁸.

Cependant, il existe des facteurs dont la conjugaison a pu influencer les fonctions de la lutte.

⁶ Sow, K. Problème de l'enseignement de la lutte traditionnelle dans les établissements publics, moyens et secondaires de Dakar. Page 9, 10, 11. 1994

⁷ Faye, V.. La lutte traditionnelle, son importance, sa signification en fonction des éthos et des habitus ethniques au Sénégal. mémoire de maîtrise, INSEPS, Dakar. 1984, Page 7.

⁸ Robert, P. Dictionnaire alphabétique de la langue française. édité par les dictionnaires Robert Paris 1987. Page 704

Ce sont :

- la colonisation ;
- les indépendances qui ont provoqué une extension et un élargissement des pouvoirs de l'Etat et de ses structures décentralisées ;
- les mouvements de populations qui ont engendré un métissage et un exode massif vers les centres urbains.

Ces facteurs ont eu pour conséquences :

- l'affaiblissement des grands groupes sociaux (famille, clan, groupe ethnique etc) à travers la globalisation des problèmes quotidiens de ces groupes et leur prise en compte par l'Etat (entité supérieure) à travers la notion de mission de service public (éducation nationale, santé publique, économie, guerre).
- Enfin le développement des sciences et des techniques a entraîné des mutations qui du coup ont influé les différents secteurs de la vie.

Avec la modernisation, les guerres se font désormais à distance. La lutte comme une activité préparatoire à la guerre est presque devenue inexistante.

En dépit de ces transformations majeures, la lutte a sauvegardé deux de ses fonctions les plus importantes :

- Dans de nombreuses zones géographiques, elle est encore véhicule de l'imaginaire ;
- Elle se propose presque partout comme un moyen de valorisation de l'homme à travers le culte de la bravoure et de l'honneur qu'elle suscite (à travers deux lutteurs au combat, c'est deux familles, deux quartiers, deux villages, bref deux communautés qui entrent en compétition pour l'honneur, le respect, la hiérarchisation etc).

La lutte traditionnelle « ... est acceptée et pratiquée par toutes les couches de la population avec des styles variés suivant les ethnies ».⁹

Ainsi on distingue les luttes :

- Wolof ;
- Sérère ;
- Diola ;
- Puular.

⁹ DIAHAM, T., La lutte traditionnelle dans la Jangily pour une meilleure contribution au colloque sur la lutte sérère, mémoire de maîtrise INSEPS, Dakar, 1986 Page 9

Toutes ces luttes sont regroupées par la fédération sénégalaise dans une tentative de codification systématique dans l'expression « lutte traditionnelle ».

Cette dernière se compose de deux formes :

- L'une appelée lutte traditionnelle simple ;
- L'autre lutte traditionnelle avec frappe qui présente beaucoup plus de d'acointances avec le « le business » et le spectacle.

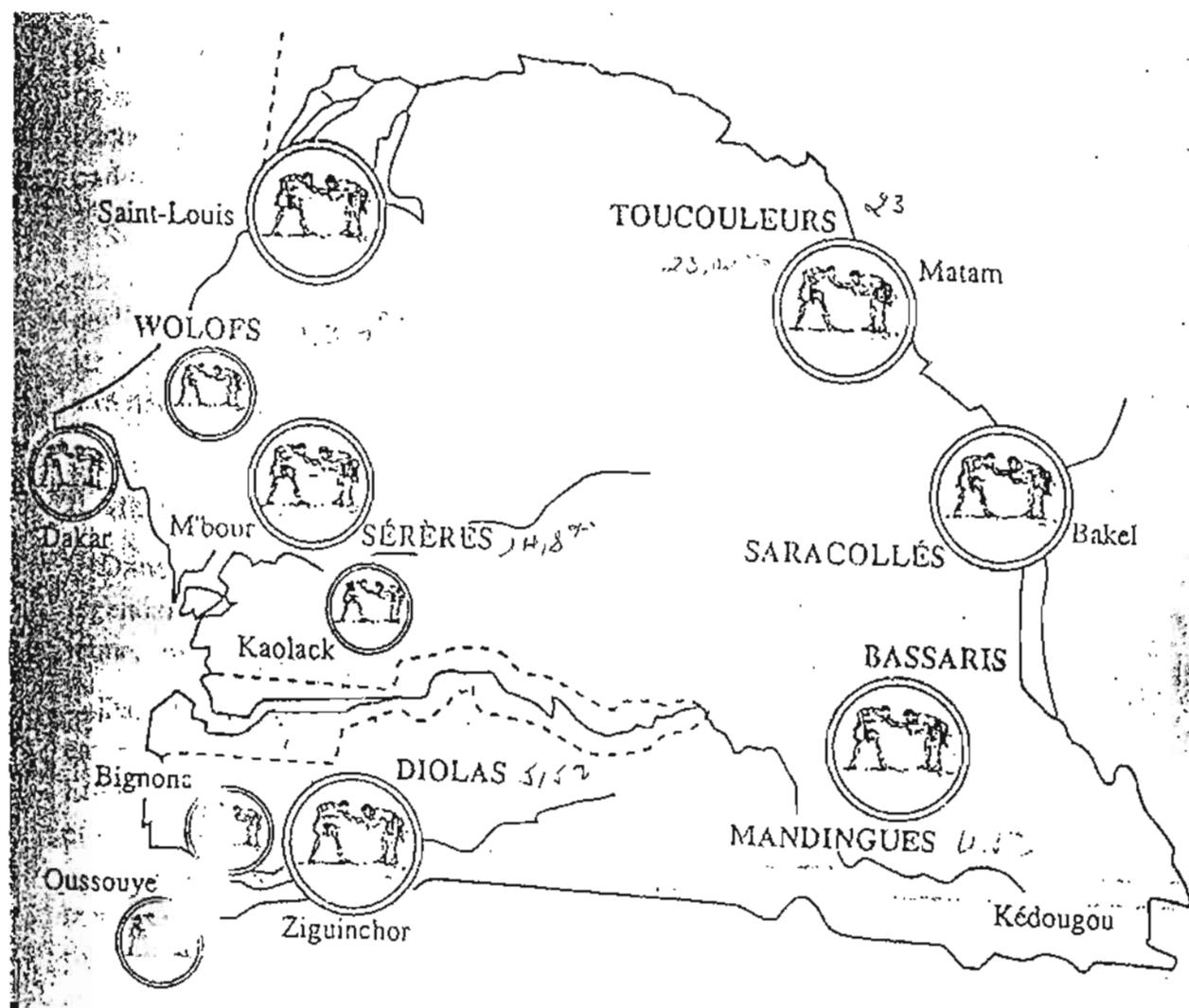
A ces pratiques, s'ajoute la lutte olympique appréciée (bien que méconnue dans ses règles) par les sénégalais. Ce sport nous a valu beaucoup de satisfaction avec les titres de champions d'Afrique de Alioune DIOUF, Double Less, Ambroise Sarr, Pape Diop, Mor Fadam etc.

Enfin dans le but de mieux cerner l'évolution de cette lutte traditionnelle, nous proposons de voir l'évolution, les spécificités et la signification à travers les différentes ethnies des villages.

NB : *On pourrait définir avec le Robert, l'ethnie comme «... un ensemble d'individus que rapprochent un certain nombre de caractères de civilisation, notamment la communauté de la langue »¹⁰.*

¹⁰ Robert, P., Dictionnaire alphabétique de la langue française, édité par les dictionnaires Robert, Paris 1987.
Page 704

SENEGAL



La diversité des styles de lutte nous amène dans cette étude à ne parler de cette pratique qu'à travers les principales composantes ethniques de la société sénégalaise (Wolof, Sérère, Diola et Puular).

Dans ce sous chapitre nous étudierons leur localisation, les différentes formes de lutte, leurs spécificités et leur signification pour chacune des composantes citées ci-dessus.

B-1-1- Chez les wolofs

« La société wolof est celle qui a été la plus marquée par la colonisation du fait de sa position géographique d'une part et de son importance sur le plan démographique d'autre part ».¹¹

Les wolofs sont implantés dans le Cayor, le Walo, le Baol, le Djolof et dans la région de Dakar. Ils sont généralement pêcheurs, agriculteurs, fonctionnaires mais surtout commerçants.

Chez les wolofs on retrouve la pratique systématique de la lutte avec frappe ou « Lamb »¹² qui constitue la compétition de l'élite.

Les séances de lutte sans frappe appelées « Mbappat » sont considérées comme « l'école de la lutte et constituent un passage obligé, car permettant d'acquérir un substrat de technicité nécessaire pour un éventuel passage à la lutte avec frappe.

Les techniques les plus souvent utilisées chez les lutteurs wolofs sont les arrachés, les décalages, les hanchés et très rarement les demi souplesses.

Cependant, depuis l'apparition de l'argent dans les compétitions de lutte, surtout celle avec frappe, cette activité semble perdre une partie de son authenticité.

D'après Bidar « ... dans un contexte où lutter était un motif de satisfaction et d'honneur pour le pratiquant, la lutte est devenue un moyen de gagner de l'argent et souvent même sa vie »¹³

¹¹ FAYE. V.. La lutte traditionnelle son importance, sa signification en fonction des ethos et habitus ethniques au Sénégal. mémoire de maîtrise INSEPS, Dakar 1984. Page 18

¹² FAYE. V . La lutte traditionnelle son importance, sa signification en fonction des ethos et habitus ethniques au Sénégal. mémoire de maîtrise INSEPS, Dakar 1984. Page 18

¹³ Bidar. I. La lutte traditionnelle avec frappe à Dakar : quelles perspectives. mémoire de maîtrise INSEPS. Dakar 1990. Page 8.

B-1-2 Chez les Sérères

Les Sérères sont aussi divisés en sous-groupes avec certaines particularités. Ils sont répartis un peu partout sur l'ensemble du pays. On peut cependant constater des endroits à très forte concentration de population Sérère notamment dans le Baol, les régions de Kaolack, Fatick, Thiès et sur la petite Côte à Mbour.

Ainsi on distingue :

- Les nduts, les safènes et les nènes dans la région de Thiès ;
- Les sine-sines et les saloum-saloum dans la région de Kaolack...

Selon Ndiaye (1980) « ... la lutte c'est également des symboles et des rites... un drame joué, fait d'objets, de gestes, de personnages issus de la culture vécue par le groupe. »¹⁴

Chez les Sérères, il existe à l'image des sociétés wolofs deux formes de lutte :

- Une lutte traditionnelle avec frappe ;
- Une lutte traditionnelle simple.

Contrairement aux wolofs, chez les Sérères la première forme de lutte fut marginalisée au profit de la dernière qui continue d'être une des activités physiques majeures de la vie.

Le lutteur Sérère est par essence un athlète impressionnant de par sa carrure et sa musculature.

Les techniques les plus souvent utilisées sont :

- Les hanché chez les safènes, nenes et nduts ;
- Le décalage chez les sine-sines et les saloum-saloums ;
- L'arraché en percussion chez les lutteurs de la Petite Côte (Mbour, Joal etc)

Dans la société Sérère, la lutte est l'occasion d'une manifestation culturelle et folklorique. Elle permet au lutteur d'évaluer la force, le courage et l'ingéniosité, mais aussi de défendre l'honneur de son village ou de sa communauté.

¹⁴ NDIAYE, T. Réflexion sur la lutte traditionnelle Sérère. colloque sur la lutte Sérère, INSEPS Dakar 1980, Page 2

B-1-3 Chez les Diolas

Les Diolas ont conservé aussi une très forte tradition de lutte au niveau des villages. Ils sont localisés au niveau de la région de Ziguinchor. Ce sont généralement des cultivateurs de riz et des artisans.

L'ethnie Diola est divisée en trois sous-groupes :

- Les Diolas Fogny de Bignona ;
- Les Diolas Kassa d'Oussouye ;
- Les Diolas Blouf dans le Tendouk.

En lutte on a pris l'habitude de les grouper en deux zones :

- D'une part le Kassa qui présente des particularités, propres et de l'autre de Fogny et le Blouf dont les règles de lutte sont similaires.¹⁵

Dans la société Diola, on retrouve une seule forme de lutte : la lutte traditionnelle sans frappe.

Compte tenu des différents sous-groupes ethniques, cette lutte traditionnelle revêt plusieurs formes.

Ainsi dans le Blouf la forme de corps la plus utilisée est le décalage souvent combiné avec un crochet de jambe « gal-gal ». Ceci semble être lié à l'utilisation quotidienne dans les rizières du « kadiando » dans le maniement duquel le paysan du Blouf est amené à faire un mouvement de torsion pour décaler l'instrument en prenant appui sur son genou et ceci continuellement pendant toute la journée. Dans le Fogny, l'utilisation du donkoton (instrument très petit avec un manche court utilisé pour la culture du mil et de l'arachide) expliquerait peut être l'étonnante musculature du train supérieur et de la zone dorso-lombaire du cultivateur local. Il excelle surtout dans les techniques d'arraché avec les bras sur contrôle de la ceinture de l'adversaire.¹⁶

Dans le Kassa, l'interdiction formelle de la prise de la ceinture ou « Ngemb » limite le répertoire technique des lutteurs. C'est pourquoi, ils adoptent une garde basse et ont une préférence pour les techniques en passage dessous suivi d'un double ramassement de jambes.

¹⁵ FAYE, V. La lutte traditionnelle, son importance, sa signification en fonction de ethos et des habits ethniques au Sénégal, mémoire de maîtrise INSEPS, Dakar, 1984, Page 14.

¹⁶ Ethiopiennes... Revue trimestrielle socialiste de culture négro-africaine, éd Grande Imprimerie Africaine, 1982, Page 14.

Chez le Diola, la lutte apparaît comme un moyen privilégié d'éducation. Elle vise :

- Sur le plan corporel, le développement des qualités physiques de VARF (vitesse, agilité, résistance, force) ;
- Sur le plan social, l'intégration des règles, des normes et des valeurs sociales.

Selon Faye (1984) « ... le jeune Diola qui refusait sciemment de se soumettre à l'épreuve de lutte encourait l'isolement, alors que celui qui excelle en bravoure devient rapidement populaire. »¹⁷. Ces affrontements à l'intérieur d'une classe d'âge restent un moyen de réjouissance mais servent également à établir des comparaisons et une hiérarchie sociale.

B-1-4 Chez les Pulaars (Toucouleurs et Peulhs)

Les Puulars sont généralement localisés dans la vallée du fleuve Sénégal. Comme les wolofs, ils ont eu un passé guerrier. Leur existence a toujours été marquée par l'élevage extensif avec une transhumance constante. Les besoins de défense et de survie ont fini par faire d'eux des spécialistes de la lutte et des experts dans l'art de manier le bâton et le couteau.

La lutte Puular est-elle la forme de lutte la plus spectaculaire dans le territoire sénégalais. Chez le Puular, la pratique de la lutte est influencée par la position sociale de l'individu et son appartenance à une caste (torodo-thioubalé etc)¹⁸.

La seule forme de lutte qui existe dans la société Toucouleur est la lutte traditionnelle sans frappe.

Deux formes de corps sont souvent utilisées par les lutteurs :

- Le hanché fait à partir de plusieurs positions de dos et qui se termine par des techniques de grande amplitude ;
- La souplesse, technique spectaculaire dans la réalisation de laquelle le lutteur se jette dans un déséquilibre arrière vers un espace sur lequel il n'a pas de contrôle visuel.

¹⁷ FAYE, V. La lutte traditionnelle, son importance, sa signification en fonction des ethos et des habitus ethniques au Sénégal, mémoire de maîtrise, INSEPS, Dakar, 1984, Page 16

¹⁸ FAYE, V. La lutte traditionnelle, son importance, sa signification en fonction des ethos et des habitus ethniques au Sénégal, mémoire de maîtrise, INSEPS, Dakar, 1984, Page 30

Dans la société Pular, la lutte apparaît comme un moyen d'éducation mais aussi comme un moyen d'intégration sociale. Ainsi, qu'elle que soit la société considérée, la couverture de certains besoins de l'individu à travers la lutte est une constante.

Malgré la diversité des ethnies, les formes de lutte se ressemblent : « partout c'est un combat où chacun cherche à surmonter la résistance de l'autre en employant son potentiel physique et psychique ».¹⁹

Aujourd'hui la question est de savoir si pour rentrer dans la voie de la modernisation, la lutte devrait se sportiviser mais se trouver « aseptisée » de toute référence à l'histoire au symbolisme et à la culture des sociétés qui la pratiquent.

En conclusion de ce chapitre sur la place de la lutte dans la société Sénégalaise nous avons présenté sous forme de tableau les techniques spécifiques à chaque ethnie.

En effet « La technique c'est l'armement du lutteur. Elle se subdivise en prises parades ripostes au moyen desquelles le lutteur va essayer d'accéder à la victoire. La technique déterminera le style, la physionomie individuelle des lutteurs ».²⁰

Ces techniques façonnées au fil des temps par nos ancêtres ont tendance à disparaître aujourd'hui. Ceci s'explique par l'engagement des lutteurs dans la lutte avec frappe ne nécessitant pas forcément une grande technicité.

Le Puncheur devenant souvent gagnant face au bon technicien.²¹

¹⁹ Petrov. R., Lutte libre gréco-romaine, ed Fila, Lausanne, 1984, Page 17

²⁰ Petrov. R., Lutte libre gréco-romaine, ed Fila, Lausanne, 1984. Page 172

²¹ Kati DIOP. Champion d'Afrique. Entraîneur de l'Ecurie Ndakarou

TABLEAU RECAPITULATIF DES TECHNIQUES LES PLUS UTILISEES EN LUTTE DIOLA, WOLOFF, SERERE ET PUULAR (CF DIRECTION TECHNIQUE)

ETHNIE	S/GROUPE	TECHNIQUES	FORMES DE CONTROLE	GARDE	VICTOIRE
WOLOF	Walo-walo	Arrachée décalage	Contrôle jambe « Nguimbe »	Basse	Un
	Lébou	Décalage	Saisie tête / bras	Moyenne Tas-Tassée	Un seul terrassement
	Cayorien	Décalage manche	Contrôle tête - bras	Distante	
	Baol-baol	Demi-souplesse	Contrôle bras « Nguembe »	Distante	
DIOLAS	Blouf	Décalage $\frac{1}{2}$ souplesse	Saisies bras, tête, jambes	Moyenne Haute	Deux terrassements
	Fogny	Arrache hanche	Saisies bras, tête, jambe	Haute, rapprochée	
	Kassa	Passage dessous	Saisies bras, têtes, jambes	Basse moyenne et rapprochée	
SERERE	Safène	Hanche	Contrôle bras, tête et nguimbe	Moyenne en fente	Un seul terrassement
	None	Décalage	Contrôle bras, tête, nguimbe	En fente, distante	
	Ndut	Décalage	Contrôle bras, tête, nguimbe	Moyenne	
	Saloum	Décalage	Contrôle bras, tête, nguimbe	Moyenne	
	Sine-sine	Passage dessous	Contrôle tête, bras	Basse rapprochée	
PUULAR	Peulh et Toucouleur	Souplesse hanche $\frac{1}{2}$ souplesse	Nguimbe, bras	Moyenne	Un seul terrassement

N.B : Ce tableau est issu des travaux de Ithiar Bidiar dans le cadre de son Mémoire de nature intitulé « La lutte traditionnelle avec frappe à Dakar » (P13).

B- 2 PRESENTATION DE LA LUTTE AVEC FRAPPE

La lutte traditionnelle avec frappe constitue une activité qui occupe une place importante dans le plateau sportif de notre pays. A Dakar plus que partout ailleurs, elle est présentée à travers les médias comme la Radio, la Télévision, les Journaux.

En effet nous assistons régulièrement à l'organisation de combats et lors des grandes rencontres, le stade Iba Mar Diop où ils se déroulent très souvent refuse du monde.

Actuellement si Dakar a le monopole de cette forme de lutte, il y a quelques années seulement on pouvait assister régulièrement à des combats de lutte avec frappe dans les autres capitales régionales (Louga, Kaolack, Saint-Louis, Diourbel). Même si sa situation actuelle fait qu'elle est exploitée uniquement à des fins commerciales, il n'en demeure pas moins qu'en milieu rural elle présente une manifestation culturelle et l'expression d'une communauté qui trouve en elle un moyen de réjouissance populaire.

B-2-1 Historique de la lutte avec frappe

Si les sources orales nous permettent de connaître quelques hauts faits de notre histoire, il n'en demeure pas moins qu'elles souffrent souvent d'un manque réel de précisions et de références. Dès lors en tentant d'approfondir nos connaissances concernant l'histoire africaine, nous nous heurtons à un manque presque totale de documents émis dans bien de domaines tels que la lutte traditionnelle.

L'histoire du « lamb » est une œuvre ardue car s'appuyant sur la tradition orale, les faits devant être soumis à la vérification contradictoire pour pouvoir prétendre à la vérité historique. La lutte avec frappe date de l'antiquité ; elle s'appelait « PUGILAT » ou combat à main nue. Dans l'antiquité la lutte à coup de poing fut introduite dans les écoles au même titre que les beaux arts et la philosophie.

Les activités ayant perdues leur significations premières, elles eurent à cœur de lui donner un nouveau sens ; c'est l'apparition du « lamb » vers le 19^e siècle consacrant la naissance de la lutte avec frappe en tant qu'activité récréative et culturelle.

Le « lamb » est désormais la lutte réservée à l'élite. Ceux qui prenaient part à ce genre de rencontre étaient sélectionnés sur la base de leur valeur morale et athlétique.

Le « lamb » se passe exclusivement en plein jour contrairement aux « Mbapattes ».

L'essentiel des activités des arènes étant basé sur la recherche du profit. C'est dans ces conditions qu'intervient la création du premier secrétariat d'état à la Jeunesse et des sports en 1958 avec l'avènement du gouvernement de la Fédération du Mali. Le secrétaire en l'occurrence Alioune TALL entreprit de mettre de l'ordre dans tout cela. Il aura comme principaux objectifs la codification de la lutte traditionnelle pour en faire un sport et la création d'une arène nationale à la portée des petites entités existantes.

Sa première action fut de réunir les responsables des arènes les plus importantes de l'époque (arène de Fass, de Médoune Khoulé, arène sérère, arènes maliennes, arène Soulèye Ndoye (Rufisque).

C'est de cette concertation que naquit l'idée de création d'une fédération de lutte. Elle vit le jour en 1959 ; Adrien FALL en fut le premier Président. Une commission qui devait se charger de l'élaboration des textes et des règlements fut mise sur pied.

B-2-2 Situation actuelle de la lutte avec frappe

La Fédération Sénégalaise de Lutte (FSL) est créée sous le sigle FSLADA (Fédération Sénégalaise de Lutte Amateur et Disciplines Assimilées). Elle prendra la sigle FSL en 1958 suite à une démarche du Ministère de tutelle par lettre du 10 février de la même année.

L'association de la Fédération de la lutte avait été régie d'abord conformément à l'article 6009 du 1^{er} septembre 1960 puis conformément à l'article 76040 du 16 janvier 1976.

Elle est affiliée à la CALA²², à la FILA²³ et au CNOSS (1) par l'article 2 de son statut. Elle a pour but ²⁴ :

- De développer et contrôler la pratique dans les styles et sur l'ensemble du territoire National ;

De gagner à la pratique de la lutte le maximum d'adeptes et d'assurer leur formation et leur perfectionnement dans les compétitions nationales et internationales.

²² CALA : Confédération Africaine de Luites Associées

²³ FILA : Fédération Internationale de Luites Associées

²⁴ ITHIAR Bidjar. Mémoire maîtrise. CNOS (Comité National Olympique et Sportif Sénégalais). Page 31

B-2-3 Organisation des combats

L'enceinte : il doit être de forme circulaire de 15 à 20 m de diamètre ou de côté avec une zone de protection de 1 à 1,5 m le bordant de l'extérieur. Cette zone de protection ne doit présenter aucun danger pour les compétiteurs.²⁵

Durée de combat : elle est de 30 mn pour les grands combats et de 20 pour les petits combats ; celles-ci sont divisées en deux périodes respectivement de 15 et 10 mn. Entre les deux périodes il y a 5 mn de pause.²⁶

Les victoires : elles sont obtenues à la suite d'un seul terrassement sur le dos, sur le ventre, sur les côtes, sur les fesses, sur la tête et lorsque les deux mains et les deux genoux sont au sol, par abandon, par KO, par blessure.²⁷

Tenue de lutteur : le lutteur doit entrer dans l'enceinte en « Guimbe » ou « Dalla » (cache sexe) et pieds nus. Il ne doit porter aucun objet susceptible de blesser son adversaire (bague, bracelet, chaînette etc...). On ne doit pas aussi retrouver de produit gluant sur son corps. Selon l'entraîneur de l'écurie Ndakaru la lutte est plus riche techniquement que le judo ; puisqu'en lutte la tenue est différente du « kimono ». Il y a une pluralité de technique en lutte.

C- Les qualités psychologiques du lutteur

Généralement les qualités motrices des lutteurs sont relativement égales. De même leur connaissance et leur maîtrise de la technique de la lutte sont presque identiques. Cette égalisation impose la recherche réservée pour la victoire d'où l'intervention des qualités psychologiques qui vont constituer le régulateur des qualités physiques et vont permettre une utilisation rationnelle de bagage technique durant le combat.

Aussi le combat de lutte exige une grande concentration de la part du pratiquant. Les situations changent rapidement (dominant - dominé), l'état émotionnel varie continuellement en relation avec chacun des aspects ci-dessous énumérés²⁸ :

C-1 Attention

²⁵ Stage d'arbitrage en 1998

²⁶ Stage d'arbitrage en 1998

²⁷ Stage d'arbitrage en 1998

²⁸ SOW K., Mémoire de Maîtrise INSEPS Dakar : Problématique de l'enseignement de la lutte traditionnelle dans les établissements publics moyens et secondaires de Dakar, Page 30

Dans un combat de lutte les situations changent au dixième de seconde. Ainsi le lutteur est toujours en situation d'attaque et de défense devant son adversaire. Ce qui lui pousse à réfléchir sur ses attaques et sur celles de son adversaire afin de pouvoir les annuler ou de contre-attaquer. Sur ce pendant toute la durée du combat, il est tenu de se concentrer et de porter toute son attention aux gestes de son adversaire.

C-2 Contrôle de soi

Le lutteur doit avoir une maîtrise de soi et faire preuve de sang froid lorsque les nerfs sont sous tension. Il ne doit pas imposer une technique ou un rythme à son adversaire, mais il doit plutôt lutter en fonction des possibilités qui s'offrent à lui. « Le compétiteur doit faire ce qu'il faut, mais non pas ce qu'il veut »²⁹ A T2 Pouni (psychologue soviétique)

C-3 LA VOLONTE

Le lutteur doit toujours être animé d'une certaine volonté qui va constituer en lui une motivation lui permettant de se surpasser dans un combat de lutte pour en sortir vainqueur « Seul celui qui est capable de faire encore un effort, lorsqu'il sent qu'il n'en peut plus, est capable de remporter la victoire.

C-4 AUDACE ET COURAGE

Tout lutteur doit être confiance en lui-même devant son adversaire. C'est cette confiance en soi qui va lui donner le courage de maîtriser cet obstacle que constitue son adversaire et d'oser attaquer.

C-5 L'INTELLIGENCE

C'est l'aptitude à comprendre les relations que suscitent les éléments d'une situation et à s'y adapter afin de réaliser ses fins propres³⁰.

En lutte sénégalaise le côté psychologique du lutteur est renforcé par le « back » qui est constitué par des chants et des danses aux rythmes des tam-tam de la part du lutteur.

D - LES QUALITES PHYSIQUES DU LUTTEUR

Il n'est pas convenable pour un lutteur d'accomplir des gestes techniques sans un bon développement des qualités motrices que sont l'endurance, la résistance, la force, la souplesse, la vitesse, la puissance, la coordination, le tonus musculaire, l'habileté etc...

D-1 L'ENDURANCE

Selon le Larousse illustré (1990) l'endurance est l'aptitude à résister à la fatigue physique et morale, à la souffrance. Elle permet au lutteur de pouvoir soutenir plusieurs combats car il est fréquent qu'il dispute trois (3) combats lors d'une

²⁹ SOW K.. Mémoire de maîtrise INSEPS Dakar : Problématique de l'enseignement de la lutte traditionnelle dans les établissements publics, moyens et secondaires de Dakar, page 30

compétition.

Le lutteur peu endurant verra son efficacité diminuer au fil du combat parce qu'il sera pénalisé par une mauvaise récupération cardiaque.

D-2 LA RESISTANCE

Pour le Larousse illustré (1990) la résistance consiste à fournir un effort court d'intensité maximale ou presque. Dans un combat de lutte, il n'est pas rare de voir des moments de successions d'attaques rejetées et cela pendant une bonne partie du combat.

Il se produit aussi dans un combat une accalmie, puis aussitôt après des attaques successives qui font monter le pouls très violemment. Sur ce l'athlète doit être préparé à affronter de pareils changements de rythmes pour pouvoir mieux se tenir de son adversaire.

D-3 LA FORCE

Nous définissons aussi « toute action tendant à modifier la position du corps ou tendant à s'opposer à cette modification »³¹

La réalisation de poussée et de la technique demande un grand niveau des capacités de force. La nature des résistances qui doivent être vaincues pendant la compétition demande effectivement un développement spécifique de la force (Protection, prise, contrôle, riposte, frappe etc.).

Aussi elle permet au lutteur de mener des actions, d'exercer des techniques sur son adversaire tout en résistant aux actions de ce dernier d'où des forces de réaction.

Elle permet aussi au lutteur de déséquilibrer son adversaire dans le sens voulu afin de pouvoir porter sa technique.

D-4 PUISSANCE

Selon le Robert (1987) (1), la puissance pour un lutteur c'est sa possibilité de disposer du maximum de force dans un temps très court.

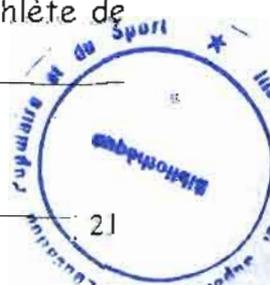
Exemple dans les techniques de décharge, l'attaquant doit accumuler instantanément le maximum de force pour pousser le défenseur sous peine d'échec. Cette notion de vitesse d'exécution est importante en sport de combat où l'on dispose toujours d'un temps très bref pour mobiliser ses forces.

D-5 LA VITESSE

En lutte elle peut être synonyme de la rapidité d'un mouvement et d'une technique sur son adversaire. Aussi c'est une qualité qui permet à l'athlète de

³⁰ Dictionnaire encyclopédique de psychologie, Ed Bordes. Paris 1980. Page 616

³¹ C.Kouyos. P. Taberne : Enseignement de la lutte. Page 13. 1987



surprendre son adversaire et de prendre souvent le dessus sur lui. A l'entraînement elle peut être travaillée chez le lutteur par des séries de répétitions d'une ou plusieurs techniques jusqu'à l'acquisition de l'automatisme.

D-6 LA COORDINATION

Selon le Larousse illustré (1990), la coordination est l'action d'agencer des éléments en vue d'obtenir un ensemble cohérent, un résultat déterminé.

La coordination permet au lutteur de combiner l'action de plusieurs groupes musculaires afin de réaliser un mouvement avec le maximum de rendement.

Elle fait beaucoup appel à la souplesse et joue un très grand rôle dans la construction des attaques.

D-7 LA SOUPLESSE

Celi Kov Ki (1977) définit la souplesse comme étant la capacité d'exécuter les mouvements avec une grande amplitude compte tenu des possibilités articulaires ; il s'y ajoute la participation des propriétés musculaires.

La souplesse est indispensable aux lutteurs ; elle permet à celui-ci de réaliser un geste sans contraction inutile. La technique de la lutte exige une grande mobilité articulaire et de la plasticité dans le mouvement.

Avec l'évolution des saisies, des contrôles qui limitent les possibilités d'attaques il faut une bonne souplesse pour aller chercher ses adversaires dans les positions les plus acrobatiques.

D-8 MAITRISE DU TONUS MUSCULAIRE

La maîtrise du tonus musculaire rend les lutteurs plus habiles à doser plus précisément leurs efforts musculaires, à bien contrôler leurs activités motrices, à coordonner plus efficacement l'activité des muscles protagonistes et antagonistes etc... La physiologie moderne, l'augmentation du tonus musculaire est à la base de la manifestation d'une plus grande force physique. Comme moyen de maîtrise consciente du tonus musculaire, le lutteur peut employer des exercices avec différents degrés de tension musculaire³².

D-9 L'HABILETE

La qualité de l'habileté se développe particulièrement bien à partir de 11 à 17 ans. Elle représente l'aptitude du lutteur à s'orienter plus vite et plus exactement pendant les situations complexes et inhabituelles lors d'un combat et à réagir avec des moyens techniques et tactiques les plus appropriés.³³

³² Raiko, P. , Principes de lutte pour les enfants et adolescents, Ed Méditsina Fiskoulturna, Sofia - 1975, page 28

³³ Raiko, P. , Principes de lutte pour les enfants et adolescents, Ed Méditsina Fiskoulturna, Sofia - 1975, page 28

D-10 FACTEUR PERCEPTION - INFORMATION

L'acte moteur est un processus qui va de la prise de l'information et de l'analyse à la recherche de solutions mentales puis à la réalisation de l'acte qui constitue la solution motrice des problèmes posés.

Selon Mahlo 1974 « La perception est une conduite psychologique complexe par laquelle un individu organise ses sensations et prend conscience du réel... »³⁴.

E - LES QUALITES TECHNIQUES ET TACTIQUES DU LUTTEUR

Au niveau de la lutte sénégalaise avec frappe il y a absence totale de catégories d'âge et de poids.

Chaque lutteur ayant confiance en ses qualités psychiques, physiques et technico-tactiques peut demander un combat avec n'importe qui.

A la lutte il est impossible de projeter un adversaire sans le déséquilibrer au préalable mais uniquement lorsque ce dernier est moins fort ou moins lourd ou totalement déconcentré.

Le résultat est alors obtenu au hasard. Or la victoire en lutte doit résulter logiquement d'une action constante d'un bout à l'autre. Ce qui implique un processus en plusieurs temps.

Le poids du lutteur

C'est la constante anthropométrique (mesure liée à l'homme) la plus employée. On apprécie le poids d'un individu par la pesée qui se fait à l'aide de la balance.

La formule de LORENTZ

Calcul du poids d'un individu à partir de la taille :

$$P = 50 + (T - 150) 0,75$$

Pour savoir si un sujet est trop lourd ou trop léger on calcule son poids idéal par la formule de Lorentz et on fait la différence avec son poids réel.

La taille du lutteur

³⁴ Mahlo F. L'acte tactique en jeu, ed Vigot Frères, Paris, 1974, page 33

Encore appelée stature c'est la distance comprise entre le plan des pieds et le sommet de la tête du sujet se trouvant debout vertical les bras allongés le long du corps.

Elle se mesure avec l'aide de la toise graduée en centimètre. Ainsi, la taille moyenne est comprise entre 1,68 m et 1,74 m.

E-1 LES MOYENS TECHNIQUES DE LA LUTTE

E-1-1 Positions initiales

Toutes les actions techniques peuvent être scindées en partant de la position garde debout.

- La garde debout représente la position d'équilibre initiale fondamentale pour l'exécution d'actions offensives et défensives. Entre le genre de la garde debout et le caractère de la technique appliquée existe une stricte dépendance. Par des changements de la garde debout le lutteur crée diverses possibilités d'offensive, de défense et contre offensive et s'assure l'observation et le contrôle le plus favorable seule action de l'adversaire. Selon la position du corps du lutteur on distingue en lutte trois genre de garde debout : haute, moyenne et basse.
- La garde haute : le lutteur se tient droit en fléchissant légèrement les genoux. De cette position initiale on peut exécuter un grand nombre de prises avec des contrôles aux bras, au cou et au tronc ainsi qu'avec diverses actions à l'aide des jambes c'est une garde d'attaque.
- La garde moyenne est employée le plus souvent. Le lutteur se penche en avant, fléchit légèrement les genoux et met les bras en position couvrante sur l'avant. La distance entre les pieds est plus grande pour la garde haute. La garde moyenne représente la position initiale d'un certain nombre de prises, permettant en même temps l'organisation d'une défense mobile et efficace.
- La garde basse : le lutteur se met sur l'un de ses genoux ou sur les deux genoux ou bien il s'incline en mettant le tronc presque parallèle au tapis. Les bras sont en position baissée ; cette garde assure une plus grande stabilité au lutteur par suite de l'augmentation de la surface d'appui et l'apaisement du centre de gravité. Elle est plus défensive qu'offensive avec seulement le ramassement de jambe.

E-1-2 Les contrôles

Le lutteur exerce une influence mécanique sur son adversaire en exécutant divers contrôles. En lutte les poussées, les tirades et les prises peuvent être réalisées à l'aide des différents contrôles.

- **Contrôles menant une prise** : ils constituent une partie de l'action technique parce qu'on ne peut pas soulever, projeter ou déséquilibrer l'adversaire sans tenir une partie de son corps ou sans influencer par la force sur lui. En général le contrôle représente le début de l'exécution d'une prise. Il existe des projections qu'on exécute en même temps que le contrôle en rendant de cette façon la réaction défensive de l'adversaire difficile.
- **Contrôles pour modifier la position de l'adversaire** : ils sont orientés de façon à créer une position commode pour l'exécution d'une action offensive à stabiliser la défense, à créer des conditions permettant des ripostes à contenir ou à menacer l'adversaire etc... Ils peuvent être classés à part en tant que préparatoire défensif ou non spécifique. A ces derniers se rattachent toutes les activités qui ne sont pas liées à l'exécution d'une prise.

E- 1-3 Les prises

La victoire peut être remportée à l'aide de la prise. Jusqu'à présent il n'est pas encore établi exactement combien de prises sont incluses dans la panoplie technique de la lutte. Mais leur nombre dépasse certainement plusieurs centaines. Cette immense richesse technique demeure inexploitée lors des compétitions parce que les lutteurs s'orientent vers la technique la plus efficace. En fait le nombre de prises fondamentales qu'on exécute lors des compétitions s'élève environ à 25 ou à 35 pour la lutte libre. Cependant chaque prise peut être exécutée dans diverses variantes et c'est pourquoi le nombre de combinaisons des contrôles et des mouvements de lutte est infini.

Les prises en lutte se répartissent comme suit :

- **Prises debout** : elles constituent en divers déséquilibres avant, arrière et projection. Les moins efficaces sont les déséquilibres avant car ils ne rapportent par forcément une chute. Les projections et les déséquilibres arrières obtiennent des résultats meilleurs en ce qui concerne les chutes d'où résulte la victoire.

E-1-4 Les parades

L'exécution de parades représente pour un large degré un moment technique. Il est vrai que la parade constitue une réaction naturelle en réponse mais elle peut être prise préalablement ou bien lors de l'exécution de la prise. On peut choisir une seule parade parmi plusieurs ou utiliser l'enchaînement de plusieurs. La parade peut être exécutée comme introduction à une contre attaque etc...

E-1-5 Ripostes

Elles constituent la réponse aux actions offensives et c'est pourquoi elles sont liées à leur spécificité. Ces actions exigent une coordination élevée des mouvements et une bonne connaissance de la technique de la lutte. Très souvent lors de leur exécution on accomplit des actions spécifiques liées à l'exécution d'une seule ou d'un groupe de prises ; mais il existe aussi des prises indépendantes qui, à certains moments jouent le rôle de ripostes sans passer par la parade. Ce sont les contres.

E-1-6 Distances

Durant le combat, les lutteurs se rapprochent ou s'éloignent alternativement bien de l'autre en effectuant en même temps des changements de contrôle et de la garde. Ainsi avec le changement de la distance et de la garde, ils élargissent ou réduisent leurs possibilités offensives, défensives. Nous distinguons : la lutte à distance, à distance moyenne, rapprochée et la lutte en corps à corps.

E-1-7 Déplacements

Leurs motivations sont de caractères différents. Ils se pratiquent tout au long du combat. En lutte on effectue des déplacements individuels ainsi que des déplacements avec l'adversaire. Ces deux genres peuvent être fortuits ou forcés avec ou sans résistance. Les déplacements ont une organisation rythmique dans laquelle s'alternent souvent l'ordre et le rythme. On exécute des pas glissants et des pas en avant, des pas en arrière, des pas latéraux du bout en avant des déplacements en pivotant etc...

E-2 - LES MOYENS TACTIQUES

Dans la lutte actuelle il est impossible de porter une prise avec réussite contre un lutteur de valeur si elle n'est pas préparée par certains procédés tactiques.

E-2-1 Le déséquilibre

Il est difficile de conserver l'équilibre dans la lutte car chacun des deux lutteurs s'efforce constamment de déséquilibrer l'autre en arrière, en avant ou de le retourner selon l'air de jeu.

Le déséquilibre constitue un moment tactique fondamental dans l'exécution de nombreuses prises. Il est non seulement conçu comme une phase de l'exécution des prises mais également comme un moyen d'influence morale sur l'adversaire de le fatiguer et de l'embarrasser, ainsi que pour créer une base favorisant l'attaque. La lutte avec des mouvements constants de tirades, de poussées avec des arrêts et en intimidant l'adversaire constitue un excellent moyen pour réaliser diverses attaques.

Le déséquilibre exige une bonne connaissance de la technique de lutte des lois naturelles de la biomécanique, ainsi qu'un travail spécial pour l'amélioration de la fonction de l'appareil vestibulaire.

E-2-2 La manœuvre

C'est un procédé tactique utilisant en combinaison divers déplacements : gardes, contrôles et distance dans le but de désorienter l'adversaire et de créer des conditions favorables pour l'application d'actions techniques.

On utilise la manœuvre en combinaison avec divers procédés tactiques tels que le déséquilibre, la menace, l'obstruction etc...

Elle se réalise par le mouvement des jambes, des bras, du tronc ou très souvent sous un aspect combiné.

E-2-3 La menace

C'est une action offensive de feinte qui a pour but d'orienter dans une seule direction la défense de l'adversaire et de l'obliger à se découvrir pour pouvoir appliquer une action technico-tactique préméditée.

En général, le lutteur qui utilise ce procédé s'oriente vers l'exécution d'un simulation de contrôle ou de prise. Il lutte avec intensité de tromper l'adversaire jusqu'à ce que celui-ci devienne vulnérable à l'attaque préméditée.

Certains lutteurs attaquent de façon à ce que l'adversaire comprenne le caractère de feinte de leurs actions. Ils respectent ces actions et lorsque l'adversaire s'est tranquilisé, la prise feinte peut être exécutée alors réellement.

E-2-4 Les attaques doubles et en série

Après une attaque repoussée, le lutteur diminue toujours sa vigilance et très souvent il rétablit lentement sa position habituelle : la distance ou le contrôle. Les bons lutteurs profitent de ce moment en attaquant parfois d'une manière molle d'abord pour ensuite terminer leur attaque de toutes leurs forces.

L'attaque doublée représente la répétition de la prise initiale ou de passage à l'exécution d'une autre prise s'il existe des conditions favorables. Dans le cas où le lutteur attaque plusieurs fois par la même prise on parle d'une attaque en série.

E-2-5 Les Appâts

Ce procédé tactique crée de feintes possibles offensives qui peuvent provoquer l'adversaire, l'attaque et à l'aide de ce moyen le lutteur peut se renseigner sur les capacités technico-tactiques de son adversaire.

Dans de nombreux cas, le lutteur agit comme un acteur qui doit interpréter un rôle avec tant de profondeur et de naturel que l'adversaire le plus sceptique puisse croire à ses manœuvres. On utilise divers procédés pour inciter l'adversaire à passer à l'attaque : en se découvrant, en le provoquant, en reculant, en simulant.

Ces actions créant la base psychologique pour une plus grande activité de l'adversaire renforcent ses désirs agressifs et avec cela la possibilité d'attaque là où il a l'occasion de le faire.

E-2-6 L'obstruction

C'est un procédé tactique avec un large périmètre d'action. Le lutteur qui mène une lutte défensive limite les possibilités offensives de l'adversaire par divers contrôles appliqués dans la plupart des cas sur le bas et le haut du tronc. Dans son désir de se dégager du contrôle, l'adversaire se découvre.

L'influence psychologique de l'abstention est très importante. Le lutteur empêche, s'écarte de son plan de combat initial, s'énerve de son impuissance, perd la pression dans sa défense, détourne son attention sur le dégagement du contrôle etc... Il existe aussi des contrôles qui présentent un caractère d'obstruction et dissimulent en même temps une possibilité d'attaque. Elles créent un sentiment permanent d'insécurité.

F - CARACTERISTIQUES GENERALES DE LA TECHNIQUE DE LUTTE

La lutte moderne porte la marque du perfectionnement extrêmement rapide de la technique et de la tactique. A cela contribuent : l'accroissement continu de la capacité fonctionnelle des lutteurs, l'affrontement sur le tapis international des différentes écoles de lutte, les progrès de la science, la modification des règles de compétition, l'élaboration créative de la technique des genres de lutte traditionnelles et les recherches infatigables des entraîneurs et des lutteurs.

Le développement de la technique de lutte se fait principalement dans quatre directions :

- 1) la découverte de nouvelles prises ;
- 2) l'augmentation de l'efficacité des prises connues par le perfectionnement de leur structure biomécanique et biodynamique et de la gamme spécifique d'actions préparatoires ;
- 3) l'utilisation de prises, telles quelles ou modifiées, empruntées à un autre style de lutte ;
- 4) la combinaison des moyens techniques sous forme de divers complexes technico-tactiques. (1)

G - PRINCIPES D'ELABORATION DES TERMES DESCRIPTIFS DE LA TECHNIQUE DE LUTTE TRADITIONNELLE

L'identification et la classification des techniques en lutte traditionnelle répondent à un certain nombre de principes comme cela a été bien dégagé lors du stage de formation d'entraîneurs de lutte traditionnelle niveau 1 à Ouagadougou du 06 au 15 mai 1986 (2). Ainsi le choix ou la création de termes pour la technique est lié au système de la classification adoptée aux traditions, aux relations avec la langue parlée etc...

Sur ce, on pourrait fixer les principales exigences de la terminologie comme suit :

- 29- Les termes devraient dénommer de manière précise, concise et claire toutes les actions techniques ;
- 30- Les termes devraient correspondre à des notions déterminantes, indiquées si possible au moyen des mots proches et apparentés ;
- 31- Les termes devraient correspondre aux synonymes qui se sont traditionnellement imposés ;
- 32- Les contenus des termes descriptifs devraient correspondre au volume du contenu de l'action technique.

H - LES FORMES DE CORPS

Projeter un adversaire au sol ou le renverser supposent le respect de principes biomécaniques bien déterminés, entre autres un certain degré de sympathie entre plusieurs variables :

- L'organisation du corps propre de l'attaquant
- L'organisation corporelle du défenseur
- La résultante des forces développées par l'attaquant et leur point d'application par rapport au centre de gravité et au centre ou à l'axe de rotation

Le résultat est une technique de projection en lutte debout. Et comme tous ces éléments peuvent être combinés à l'infini, il en résulte une grande variété de « prises ». Ces actions peuvent toutefois être regroupées en familles ou « formes de corps », en fonction des caractéristiques mécaniques déterminantes qu'elles ont en commun.

En lutte debout nous avons 5 formes de corps :

1/ **l'arracher** : c'est une action d'allègement où le défenseur est décollé du sol avant d'être mis à terre. Exemple le « yenu »,

2/ **le décalage** : c'est un tassement du défenseur sur ses propres appuis suivi d'une traction ou poussée. Ainsi le défenseur tombe sans décoller du sol. Il peut se retrouver en lutte sénégalaise avec le « teeq »,

3/ **le passage dessous** : c'est une action de tassement de l'attaquant suivie d'une rotation du défenseur par dessus le corps de l'attaquant,

4/ **Le hancher** : c'est une action de traction du défenseur autour de la hanche de l'attaquant,

5/ **la souplesse** : c'est une action de traction et de tassement suivie d'un allègement du défenseur qui tourne autour de la poitrine de l'attaquant.³⁵

I- PRINCIPES POUR L'APPELLATION DES PRISES

³⁵ NDOUR, CT. Connaissances théoriques minimales en lutte, 1997

L'appellation des prises devrait se construire en ordonnant des mots reflétant leur caractéristiques en trois phases³⁶ :

I-1 SIGNES ESSENTIELS

L'appartenance de classification de la prise parmi les formes de corps (hancher, décalage, souplesse, arracher, passage dessous...)

N.B : Il est admis de remplacer le signe essentiel de la classification par un synonyme (exemple : « emballage » etc...) - Indicateur I

2- Définition de la manière de l'exécution de l'action principale par rapport au corps et membres du lutteur (par le dos, par dessus la poitrine...)Indicateur II

3- Détermination de la manière et de l'endroit contrôle appliqué (par la jambe, les jambes, le bras de l'extérieur, des bras, du bras et du cou) ainsi que des directions (par devant, par derrière, de côté...) Indicateur III

N.B : Les trois phases de dénomination ne sont pas obligatoires, bien au contraire, la réduction de l'appellation compte toute une série d'avantages. On peut procéder à la réduction des termes en éliminant dans certains cas des indices particuliers et non essentiels.

Deux exemples de description de prises d'après les trois indicateurs suscités :

Indicateur I	Indicateur II	Indicateur III
Projection	Par dessus la poitrine	Avec ramassement du tronc et contrôle du bras
Projection	Par dessus le dos	Avec contrôle du bras et du cou

J- PHASES D'UNE TECHNIQUE DE LUTTE LIBRE DEBOUT

Malgré la grande variété des techniques de lutte, elles passent presque toutes les phases suivantes :

- a) La position initiale qui est une action préparatoire pour entrer dans la garde de l'adversaire. Elle dépend de la garde des deux lutteurs et de la prise qu'on se propose d'appliquer.
- b) L'exécution du contrôle qui est assuré par des combinaisons variées avec les doigts, les paumes, les avant-bras, les bras et les jambes,...

³⁶ SECK D Document de stage de formation d'entraîneur de lutte traditionnelle niveau I

- c) L'application de la prise qui peut être une projection, un décalage,
- d) L'action finale qui dépend la plupart des cas de la résistance opposée par l'adversaire et de la précision d'exécution de la prise et du contrôle final.

K- MODE D'ANALYSE D'UNE TECHNIQUE DE LUTTE

Le mode d'analyse d'une technique de lutte nous permet de reconnaître une technique défensive ou offensive.

L'analyse se fait à partir des caractéristiques suivantes :

- opportunité
 - saisie ou contrôle
 - déséquilibre
 - amener au sol
- ❖ **L'opportunité** : C'est le moment où la technique doit être utilisée par l'athlète. Elle est étroitement liée à l'adversaire en fonction de ses attitudes, ses positions au cours du combat de lutte.
 - ❖ **La saisie ou le contrôle** : Elle nous permet de faire la description de la technique en montrant les points d'application des forces de l'athlète sur son adversaire (exemple : contrôle tête et bras par dessus ou par dessous).
 - ❖ **Le déséquilibre** : C'est l'avant dernière étape dans l'exécution d'une technique et il permet à l'attaquant d'amener, d'orienter son adversaire dans la direction qui va avec la technique utilisée (exemple : déséquilibre vers l'avant, déséquilibre vers l'arrière).
 - ❖ **Amener au sol** : C'est la dernière étape dans l'exécution d'une technique et elle concrétise la technique

L- MODE DE CLASSEMENT D'UNE TECHNIQUE DE LUTTE

« La classification représente un système de répartition d'une multitude d'objets et phénomènes en système de classe, de genres et de variétés à l'aide d'un indicateur unitaire propre à chaque classe ».³⁷

La classification des techniques de lutte se fait en rubriques d'attaques ou de défenses.

En attaque : c'est la situation tactique dans laquelle se trouve un lutteur, et qui lui donne la possibilité d'entreprendre des actions offensives.

³⁷ PETROV R. Lutte libre gréco-romaine Ed Fila Lausanne pages 173, 174, 1984

En défense : c'est la réaction d'un lutteur par suite d'une initiative offensive d'un attaquant.

M - EXPLICATION DE QUELQUES TECHNIQUES EN LUTTE SENEGALAISE

1- « LE BOTTI »

C'est une technique dont le nom provient du mot ouoloff « boot » qui signifie porter par le dos. Avec cette technique, le défenseur est situé du côté postéro-latéral de l'attaquant. Ce dernier, après une saisie de la partie supérieure du corps du défenseur, le projette vers l'avant avec un tour de hanche. Au judo, cette technique pourrait être assimilée à la technique « araigoshi ».

2- LE « TEQ »

C'est une technique de ramassement de jambe de l'adversaire, le plus souvent au niveau de la cheville ou du genou. Le ramassement de la jambe peut se faire vers l'intérieur (téq biir) ou vers l'extérieur (téq biti). Il peut aussi se faire de manière croisée par exemple la main droite de l'attaquant va ramasser la jambe droite du défenseur (téq jaalawie).

3- LE « YENU »

Comme son nom l'indique en ouoloff, c'est une technique qui consiste à soulever, à faire décoller l'adversaire du sol. Le plus souvent, c'est une technique qui s'effectue au niveau des membres inférieurs (train inférieur) ou de la ceinture de l'adversaire. C'est une technique qui nécessite forcément d'entrer dans la garde de son adversaire. En lutte olympique, elle peut être classée dans la famille des techniques d'arracher.

4- LE « WËR NDOMBO »

Le « ndombo » en ouolof est un gris gris qu'on attache, enroule autour de sa ceinture. Ainsi comme son nom l'indique, le « wër ndombo » est une technique qui consiste à se placer derrière son adversaire et à saisir sa ceinture par l'enroulement des bras qui sont recroisés devant vers son ventre. En lutte olympique cette technique peut être assimilée à une technique de passage arrière.

5- LE « GAL-GAL »

C'est une technique qui consiste à se placer légèrement vers le côté latéral de son adversaire, à faire passer sa jambe entre les siennes et à l'enrouler vers l'extérieur autour de sa jambe qui est du même côté que la jambe qui attaque.

Généralement, la projection qui termine l'action est postéro-antérieure par rapport au lutteur qui subit la technique. En lutte olympique, cette technique correspond au cliquet.

6- LE « CAXABAL »

C'est une technique qui se rapproche un peu du « gal-gal » mais cette fois-ci, on se place devant son adversaire, on place sa jambe entre les siennes et on l'enroule autour de sa jambe qui est du même côté que la jambe qui attaque. On applique une grande force sur le train supérieur du défenseur avec le haut de son corps particulièrement sa poitrine pour le faire basculer vers l'arrière. Ce qui fait que la projection qui s'en suit est antéro-postérieure par rapport au lutteur qui subit l'action.

Il y a plusieurs autres techniques à savoir :

Le « wengal », le « riñan », le « biterñi », le « nooju », le « sulli-wéq », le « palaquet », le « fakkat », le « kal », le « finke », le « filet », le « paqueté », le « dialarbi », le « sukkeurbi », « bussulu », le « laalli », le « weyelé », le « karnguépène », pour ne citer que celles-là.³⁶

³⁶ Dictionnaire Woloff Français suivi d'un index Français Woloff par Arame Fall, Resine Santos et Jean Léonce Doneux, Editions Karthala - 1990

CHAPITRE II

PRESENTATION DES RESULTATS DU QUESTIONNAIRE

Sur le plan de l'identification des lutteurs sénégalais (ethnique, niveau, années de pratique)

La lutte sénégalaise connaît une pluralité d'ethnies mais avec une certaine dominance des wolofs et des Sérères aux pourcentages respectifs de 30% et 37%. On note la présence d'autres ethnies mais des faibles pourcentages par exemple Diola (5%), Puular (15%), Socé (2%), Lébou (4%), Mandingue (2%) et Bambara (4%).

L'histoire montre que l'implantation de la lutte avec frappe au profit de la lutte simple ou un retard d'affiliation de certaines ethnies. Ces derniers ne voulaient pas quitter le village pour les zones urbaines où les patrimoines culturels ne sont plus mises en jeu. L'absence de certaines ethnies pourrait engendrer une absence de certaines techniques : Par exemple les techniques souplesse chez les puulars, les « arraché » chez les diolas et le passage dessous chez certains sérères. Et en plus, la lutte avec frappe n'était pas connue par certaines techniques chez les diolas et les puulars.

ETHNIES	n_i	f_i	%
Wolof	29	0,30	30
Sérère	36	0,37	37
Puular	14	0,15	15
Diola	6	0,06	6
Socé	2	0,02	2
Lébou	4	0,04	4
Mandingues	2	0,02	2
Bambara	4	0,04	4
TOTAL	N =	F₁ = 1	

Notre étude nous édifie sur un nombre très important de lutteurs confirmés que de professionnels dont les pourcentages sont respectivement 59% et 22% et un nombre important de débutants soit 19% du Total.

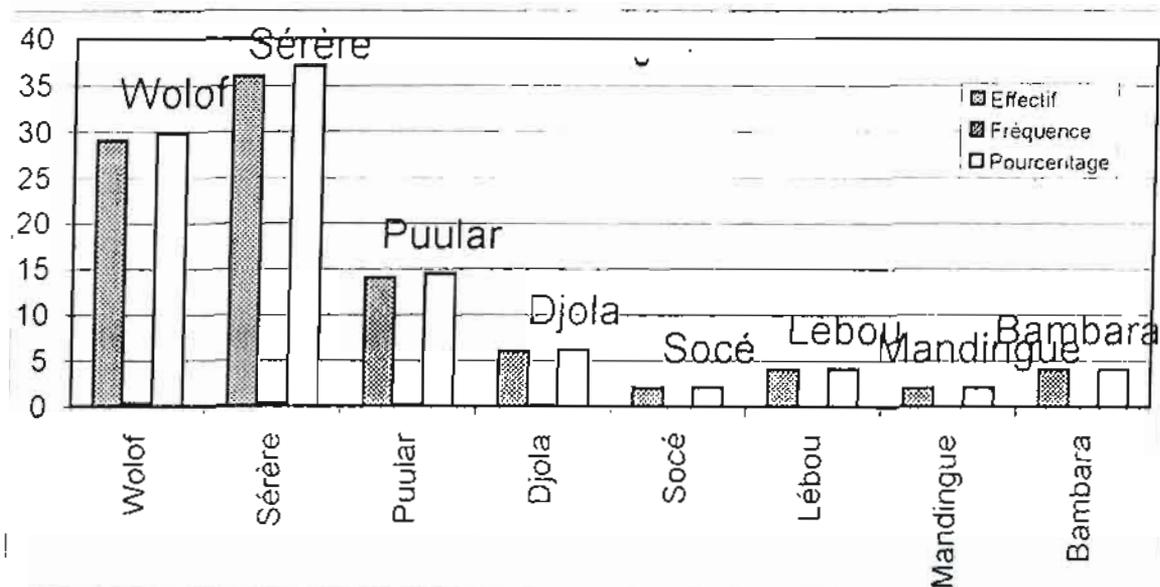
Ainsi, on peut dire que la lutte sénégalaise produit des vedettes qui sont performants aux compétitions nationales et internationales. Néanmoins, il y'a

des jeunes lutteurs sur le plateau et pourrait augmenter le niveau de professionnalisme au titre national, africain et mondial.

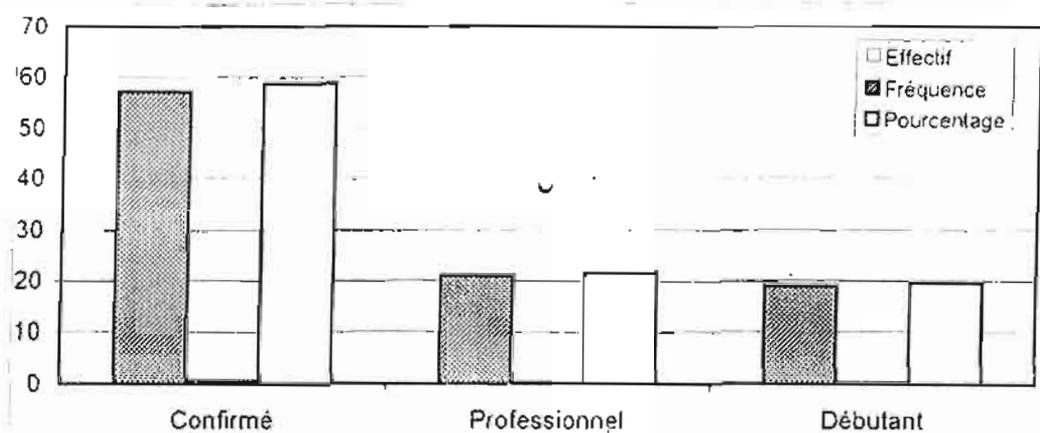
Le lutteur a connu une histoire ou en d'autres termes un héritage culturel qui le détermine dans ses débuts sur la scène.

Avec une variété acquise, on est arrivé à donner la moyenne d'année de pratique égale à 6,14 ans c'est à dire 6 ans 1 mois : cette moyenne ne révèle pas les années de pratiques de lutte en tant qu'activités physiques mais en tant que sport. Cette durée réelle de formation peut permettre aux lutteurs d'asseoir leur personnalité.

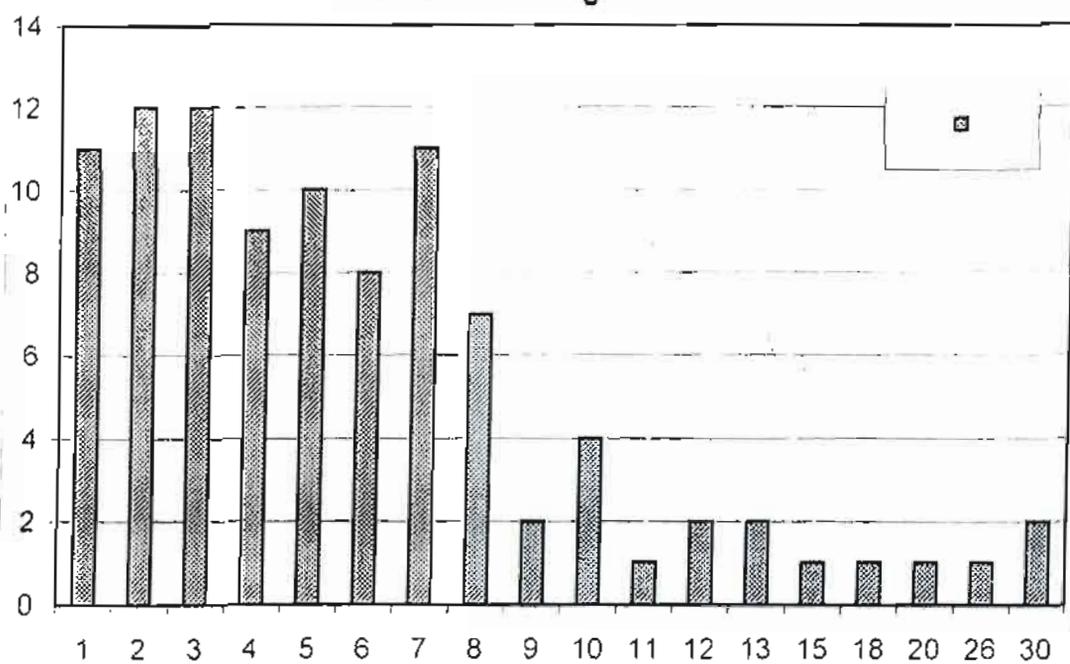
Ethnies	Effectif	Fréquence	Pourcentage
Wolof	29	0,30	30
Sérère	36	0,37	37
Puular	14	0,14	14
Djola	6	0,06	6
Socé	2	0,02	2
Lébou	4	0,04	4
Mandingue	2	0,02	2
Bambara	4	0,04	4
TOTAL	97	1,00	100



Niveau des lutteurs	Effectif	Fréquence	Pourcentage
Confirmé	57	0,59	59
Professionnel	21	0,22	22
Débutant	19	0,20	20
TOTAL	97	1,00	100



Nombre d'années de pratique (x_i)	Effectif (n_i)	($n_i \cdot x_i$)
1	11	11
2	12	24
3	12	36
4	9	36
5	10	50
6	8	48
7	11	77
8	7	56
9	2	18
10	4	40
11	1	11
12	2	24
13	2	26
15	1	15
18	1	18
20	1	20
26	1	26
30	2	60
TOTAL	97	596
Moyenne	6,14	
Ecart-type	4,46	



L'anthropométrie du lutteur

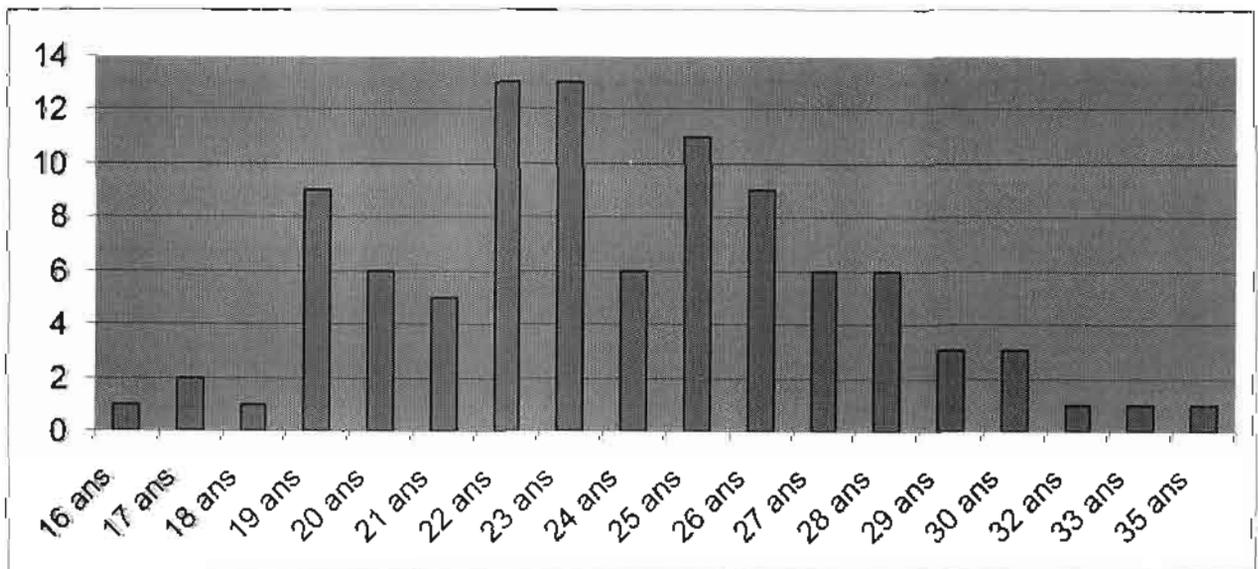
Le questionnaire montre aussi la présence de plus de jeunes dans la lutte sénégalaise, ce qui fait une moyenne d'âge égal à 24 ans. Donc, à cet âge, toutes les qualités physiques et technico-tactiques doivent être en place. C'est la raison pour laquelle un jeune doit apprendre à faire certaines actions à bas âge sinon certaines qualités tardent à être acquises.

L'âge du lutteur qui est une caractéristique psychomotrice nous a édifié sur la présence de certaines techniques, tactiques et physiques et de travail des qualités psychologiques.

Dans cette identification, la taille et le poids sont deux caractéristiques du lutteur dont chaque entraîneur doit tenir compte pour la formation et l'acquisition de performances du lutteur. 12% sont de courte taille et 66% sont de grande taille : la taille moyenne correspond à 19,6% du total.

Dans le questionnaire parallèle donné aux entraîneurs, certains disent que le poids et la taille poussent l'entraîneur à orienter le lutteur. La connaissance du poids et de la taille peut être un moyen de lui donner un type d'entraînement technico-tactique et physique.

Ages	Fréquences	($n_i \cdot x_i$)
16	1	16
17	2	34
18	1	18
19	9	171
20	6	120
21	5	105
22	13	286
23	13	299
24	6	144
25	11	275
26	9	234
27	6	162
28	6	168
29	3	87
30	3	90
32	1	32
33	1	33
35	1	35
TOTAL	97	2309
Moyenne	23,80	
Ecart-type	5,70	



Tailles (xi)	Effectif (ni)	(ni.xi)
1,16	1	1,16
1,5	3	4,5
1,52	1	1,52
1,55	1	1,55
1,59	1	1,59
1,6	3	4,8
1,62	1	1,62
1,65	1	1,65
1,68	2	3,36
1,69	3	5,07
1,7	8	13,6
1,72	5	8,6
1,73	1	1,73
1,74	9	15,66
1,75	7	12,25
1,76	3	5,28
1,77	2	3,54
1,78	5	8,9
1,79	1	1,79
1,8	11	19,8
1,82	5	9,1
1,83	1	1,83
1,85	7	12,95
1,86	1	1,86
1,87	2	3,74
1,89	2	3,78
1,9	4	7,6
1,92	1	1,92
1,93	1	1,93
1,98	3	5,94
2	1	2
TOTAL	97	171
Moyenne	1,76	
Ecart-type	0,17	

Poids (xi)	Effectif (ni)	(ni·xi)
60	2	120
65	1	65
67	2	134
69	1	69
70	6	420
72	2	144
73	2	146
75	10	750
77	1	77
78	2	156
79	3	237
80	7	560
81	1	81
82	3	246
83	3	249
85	7	595
86	2	172
87	3	261
88	3	264
89	4	356
90	8	720
92	3	276
95	5	475
96	2	192
97	2	194
99	2	198
100	3	300
103	1	103
105	1	105
110	1	110
111	1	111
127	2	254
130	1	130
TOTAL	97	8270
Moyenne	85,25	
Ecart-type	20,41	

PRESENTATION DES RESULTATS DU QUESTIONNAIRE DES LUTTEURS

Le questionnaire adressé aux lutteurs de l'écurie de Fass, de Baol, de Ndakaru, de Pikine Mbollo, de Pikine de Médina, de Sérère et de Guédiawaye, révèle qu'ils ont 23 techniques favorites réparties comme suit :

- Techniques de Décalage (techniques de jambe) : seize techniques, Téq, wër ndombo, gal gal, caxabal, rinan, nooju, sulli wèq, kal, filet, fakkat, palaquet, laalli, weyele, dialarbi et paquette représentant 62,3% de l'ensemble des techniques choisies par les lutteurs.
 - « Téq » représente 5,5% de l'ensemble des techniques
 - « wër ndombo » représente 10,3% de l'ensemble des techniques
 - « gal gal » représente 3,1% de l'ensemble des techniques
 - « caxabal » représente 6,8% de l'ensemble des techniques
 - « rinan » représente 14,8% de l'ensemble des techniques
 - « nooju » représente 5,5% de l'ensemble des techniques
 - « sulli weq » représente 2,4% de l'ensemble des techniques
 - « kal » représente 2,7% de l'ensemble des techniques
 - « filet » représente 0,3% de l'ensemble des techniques
 - « fakkat » représente 4,1% de l'ensemble des techniques
 - « palaquet » représente 4,8% de l'ensemble des techniques
 - « laalli » représente 1,1% de l'ensemble des techniques
 - « weyelé » représente 0,3% de l'ensemble des techniques
 - « dialarbi » représente 0,3% de l'ensemble des techniques
 - « paquette » représente 0,3% de l'ensemble des techniques
 - « Debout sol » représente 0,3% de l'ensemble des techniques.
- Techniques de hancher : une technique « Botti » représentant 19,5% de l'ensemble des techniques.
- Techniques d'arraché : deux techniques « yenu » et « kar nguepène » soit 6,9% de l'ensemble des « yenu » représentant 4,8 de l'ensemble des techniques, kar nguepène représentant 2,1% de l'ensemble des techniques
- Technique de souplesse : trois techniques (bussulu, biterni, suk keurbi) soit 7,7% de l'ensemble des techniques :
 - « Bussulu » représentant 1,1% de l'ensemble des techniques
 - « Biterni » représentant 5,5% de l'ensemble des techniques
 - « Sukkeurbi » représentant 3,4% de l'ensemble des techniques
- Technique de passe dessous : une technique (de bras), le wengal représentant 3,4% de l'ensemble des techniques.

Résultats d'observation des compétitions

Nous avons observé les compétitions suivantes : le Drapeau de Maire de Dakar, le drapeau des Amateurs le 4 avril 2002, le drapeau de la ville de Dakar le 7 avril 2002, le drapeau Adama BA conseiller président de la république et drapeau de la région de Louga le 14 avril 2002, le drapeau de Mbagnick Diop Président MEDS le 9 mai 2002, le drapeau Mairie de Dakar le 18 mai 2002 et drapeau vive la lutte anti-agression (fair play) le 19 mai 2002, drapeau de Bercy le 17 mars 2002 et le 29 avril Journée Ordinaire.

Au total, on a 42 combats cette année, et pour plus de fiabilité, on a observé aussi 42 combats des années récentes sur cassette vidéo.

En somme 84 combats sont étudiés mais cette année on relève 3 KO et 2 Abandons donc l'étude ne s'appuie que sur 79 combats soit 94%. Ces 79 combats observés sont répartis en dix huit techniques comme suit :

- Technique de Décalage : 12 techniques de jambe, riñan, dialarbi, weyelé, wër-ndombo, fakkat, laalli, palaquet, nooju, gal-gal, kal, finke, caxabal soit 68,2%
 - « riñan » représente 12,7% de l'ensemble des techniques
 - « dialarbi » représente 1,3% de l'ensemble des techniques
 - « weyelé » représente 6,3% de l'ensemble des techniques
 - « wër ndombo » représente 1,2% de l'ensemble des techniques
 - « fakkat » représente 3,8% de l'ensemble des techniques
 - « laalli » représente 1,2% de l'ensemble des techniques
 - « palaquet » représente 11,4% de l'ensemble des techniques
 - « nooju » représente 10,1% de l'ensemble des techniques
 - « gal gal » représente 6,3% de l'ensemble des techniques
 - « kal » représente 10,1% de l'ensemble des techniques
 - « finke » représente 10,1% de l'ensemble des techniques
 - « caxabal » représente 2,5% de l'ensemble des techniques
- Techniques de hancher « batti » soit 7,6% de l'ensemble des techniques
- Techniques d'arraché (yenu et kar nguepène) : 2 techniques soit 10,2% de l'ensemble des techniques
 - « yenu » représente 8,9% de l'ensemble des techniques
 - « kar nguepène » représente 1,3% de l'ensemble des techniques
- Technique de souplesse : 2 techniques soit 11,4% de l'ensemble des techniques « bussulu », « biterñi »
 - « bussulu » représente 2,5% de l'ensemble des techniques

- « biterni » représente 8,9% de l'ensemble des techniques
- Technique de passage dessous : 1 technique de bras à la volée (le wengal)
 - « le wengal » représente 2,5% de l'ensemble des techniques

L'efficacité des techniques

Sur 84 combats, on dénombre 79 résultats caractérisés par une technique efficace qui est l'aboutissement de plusieurs attaques.

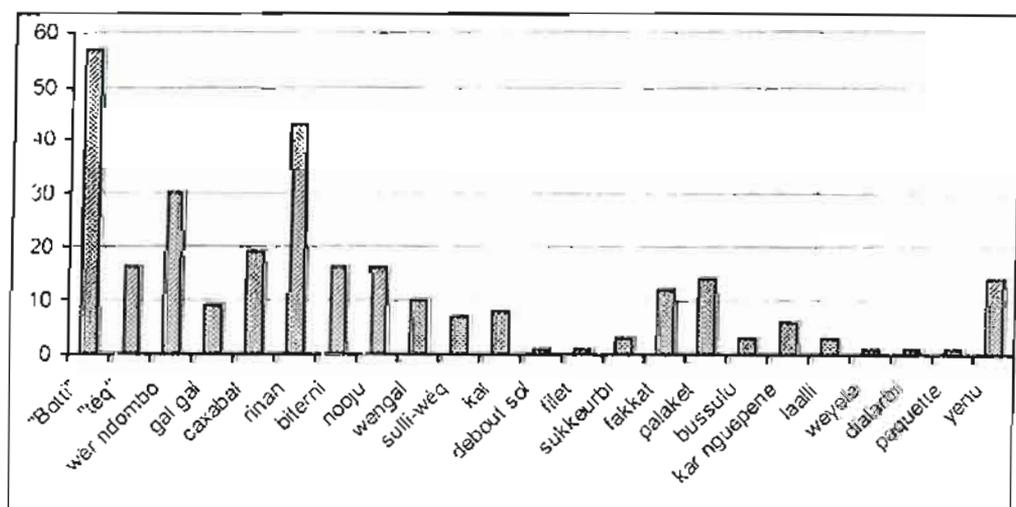
En se référant au tableau des durées de combat, on note une moyenne de 2mn 40s = 2,68 mn.

Ainsi, à part les qualités techniques et physiques, le lutteur doit avoir un mental qui lui permet d'affronter son adversaire. C'est pourquoi la totalité des lutteurs considère cette qualité de nécessaire et prend cela en compte à l'entraînement (100% de réponses).

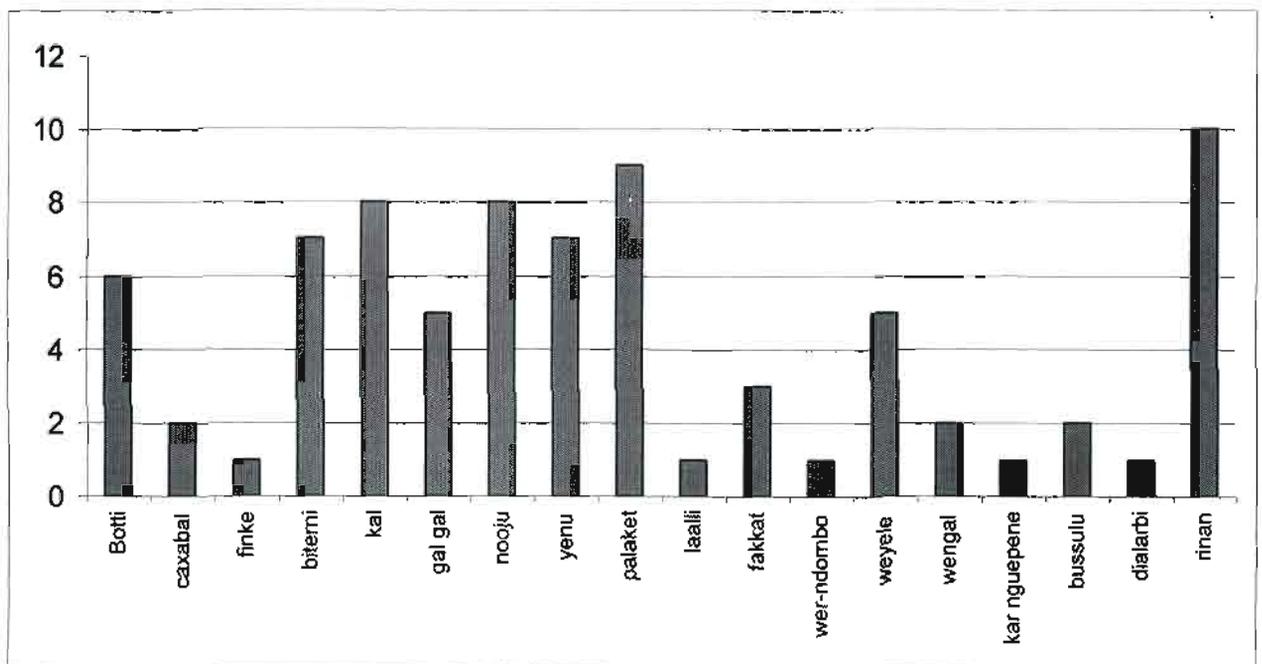
Mais on a noté 3 résultats sur KO et 2 abandons qui montrent respectivement les risques des coups de poings qui peuvent faire mouche et l'absence souvent de conditions physiques chez le lutteur ou bien la protection de ce dernier n'est pas des meilleures pour ne pas se blesser.

Dans notre observation, on a relevé que, dans tous les combats, les entrées en garde de l'adverse sont occasionnées par la frappe.

Techniques en wolof (t1 à t23)	Effectif (ni)	(ni.xi)	Pourcentage
"Botti"	57	0,196	19,6
"téq"	16	0,055	5,5
"Wër-ndombo"	30	0,103	10,3
"Gal-gal"	9	0,031	3,1
"Caxabal"	19	0,065	6,5
"riñan"	43	0,148	14,8
"Biterni"	16	0,055	5,5
"nooju"	16	0,055	5,5
"Wengal"	10	0,034	3,4
"sulli-wéq"	7	0,024	2,4
« Kal »	8	0,027	2,7
« debout so »	1	0,003	0,3
"filet"	1	0,003	0,3
"Sukkeurbi"	3	0,010	1,0
"fakkat"	12	0,041	4,1
"Palaquet"	14	0,048	4,8
« bussulu »	3	0,010	1,0
kar nguépene	6	0,021	2,1
laalli	3	0,010	1,0
weyole	1	0,003	0,3
dialarbi	1	0,003	0,3
paquette	1	0,003	0,3
yenu	14	0,048	4,8
TOTAL	291	1	100



	Techniques en wolof (t1 à t22)	Effectif (ni)	(ni.xi)	Pourcentage	Durée
1	Botti	6	0,076	7,6	1443
2	caxabal	2	0,025	2,5	900
3	finke	1	0,013	1,3	230
4	biterni	7	0,089	8,9	977
5	kal	8	0,101	10,1	356
6	gal gal	5	0,063	6,3	953
7	nooju	8	0,101	10,1	2450
8	yenu	7	0,089	8,9	1427
9	palaket	9	0,114	11,4	542
10	laalli	1	0,013	1,3	180
11	fakkat	3	0,038	3,8	718
12	wer-ndombo	1	0,013	1,3	59
13	weyele	5	0,063	6,3	780
14	wengal	2	0,025	2,5	84
15	kar nguepene	1	0,013	1,3	120
16	bussulu	2	0,025	2,5	1228
17	dialarbi	1	0,013	1,3	164
18	rinan	10	0,127	12,7	1540
	TOTAL	79	1	100	14151
		Moyenne	179,13		
		Ecart-type	40,03		



Sur le plan du volume d'entraînement

Volume Entraînement technique	Effectif	xi ni	x - x	(xi - x) ²
2	6	12	-3	5
3	8	24	-2	4
5	67	335	0	0
6	6	36	+1	1
10	10	100	+5	25
TOTAL	N = 97	$\sum xi ni = 509$		39

La moyenne (des jours de travail est de $509/97 = 5 J$ Ecart-type = $0,63 \times 2 = 1,26$

Donc si l'entraînement dure 2 heures, la moyenne devient $5 \times 2 = 10$ heures

C est un chiffre assez représentatif pour le perfectionnement des techniques

Volume Entraînement musculaire dans la semaine	Effectif	xi ni	x - x	(xi - x) ²
1	9	9	-2	4
2	19	38	-1	1
3	30	90	0	0
4	5	20	+1	1
5	13	65	+2	4
6	4	24	3	9
0	17	0	- 3	9
TOTAL	N = 97	246		28

Moyenne = $3 J/semaine \times 2 heures = 6 heures$. Ecart-type = $0,53 \times 2 heures = 1,06$

Puisque la force est une qualité non négligeable dans la lutte, les lutteurs tente de la travailler (par exemple la force de frappe, c'est la raison pour laquelle dans le calendrier des entraînements, on retrouve la musculation qui prend 6 h du volume total.

Volume Entraînement physique Endurance	Effectif	xi ni	x - x	(xi - x) ²
1	8	8	-3	9
2	21	42	-2	4
3	22	36	-1	1
4	2	8	0	4
5	86	130	+1	1
6	11	66	+2	4
7	9	63	+3	9
0	8	0	-4	16
TOTAL	N = 97	353		43

La moyenne = 4 j X 1 heure = 4 heures. Ecart-type = 0,66 X1 heure = 0,66

Dans tous les combats observés, il y'a une fatigue remarquable des lutteurs ou l'un des lutteurs. La fatigue est due à l'absence d'une condition physique si on sait que cette dernière est nécessaire pour répondre aux exigences d'un combat. Cela peut être expliqué de la non prise en considération de cette qualité physique.

PRÉSENTATION DES RESULTATS DU QUESTIONNAIRE DES ENTRAINEURS ET ANCIENS LUTTEURS

Ce questionnaire a été distribué à divers entraîneurs et anciens lutteurs qui encadrent un certain nombre de lutteurs. L'échantillon est au nombre de 17. Cette recherche mise au point s'appuie sur 03 questions :

1- Est ce que la technique dépend du poids et de la taille

REPNSES	EFFECTIF	FI	%
OUI	12	0,71	71
NON	5	0,29	29
TOTAL	17	1	100

Mais, les arguments sont différents même si on est d'accord que le poids et la taille influencent sur le choix des techniques. Ainsi, on a :

- Les plus légers ont la possibilité de faire plusieurs actions dans le contact, c'est à dire ils ont plus de rapidité et de réflexe
- Pour la raison psychomoteur, les techniques sont différentes selon que le lutteur soit de grande taille ou de petite taille. Par exemple Arracher ou Décalage par ramassement de jambes
- Pour certains, là où certaines techniques dépendent de la morphologie, d'autres sont mises en jeu par le poids. Parce que deux lutteurs à égalité techniques, c'est le poids qui détermine la victoire (exemple Bombardier contre Zale Lô de poids respectifs 120 et 90).

Par contre, les 05 réponses défendant le contraire, les entraîneurs avancent que la technique du lutteur dépend de la souplesse (jeunesse), de l'adversaire, du courage, de la volonté de faire et de l'intelligence du lutteur

2- Avez-vous imposé une technique aux lutteurs

Réponses	Effectifs	Fréquence	Pourcentage
Oui	10	0,59	59
Non	7	0,41	41
TOTAL	17	1	100
Taux d'imposition des techniques			

La plupart des entraîneurs n'impose pas une technique au lutteur parce que 10 sur 17 soit 58,8%.

- Le lutteur doit faire beaucoup de techniques au lieu d'une seule.
- Chaque lutteur a ses capacités physiques et ses qualités motrices propres
- Chaque lutteur a son propre destin
- La technique est culturelle et historique mais elle peut être perfectionnée par l'entraîneur
- Le lutteur connaît ses possibilités et ses limites
- Le lutteur a une personnalité et des dispositions génétiques physiques et mentales qui lui sont propres

Mais néanmoins, d'autres entraîneurs imposent à leur lutteur soit 41,6%, parce que la technique dépend de la physiologie et du style de l'adversaire. Certains lutteurs ne sont pas conscients de leur habileté du point de vue technique et ne sont pas souvent capables d'identifier la bonne technique.

- Les jeunes lutteurs doivent être orientés
- Selon la taille et le poids, il y'a un type de style.

Pour perfectionner les techniques de lutteurs, les entraîneurs font recours à des entraînements divers à savoir : le footing, la musculation, la natation, la boxe, le football, le basket, les techniques de lutte gréco et le judo.

3- Quel niveau les entraîneurs ont atteint ?

Cette richesse de l'entraînement s'explique du fait que la plupart des entraîneurs ont fait de la lutte ou même remporter des titres africains ou internationaux avec un niveau de professionnalisme de 58,8%.

La fréquence de certaines techniques est un fort héritage des entraîneurs qui étaient plus techniques parce que la technique était le seul moyen pour terrasser son adversaire, c'est pourquoi il y'a plus de technicité dans la lutte sans frappe. Le taux de variabilité était important.

Carrière des entraîneurs	Pourcentage
10 lutteurs dont 8 professionnels	59
7 n'ont jamais lutté	41

DISCUSSION

A - LES TECHNIQUES LES PLUS UTILISEES SONT LES PLUS EFFICACES

L'analyse du tableau représentant la fréquence d'utilisation des différentes techniques en lutte traditionnelle révèle que les techniques les plus utilisées sont des techniques de décalage, des techniques de hancher, des techniques d'arracher surtout avec une présence de technique de souplesse et de passage dessous.

Ces techniques variées appartiennent à la lutte gréco-romaine, à la lutte africaine et à la lutte sénégalaise en quelque sorte.

La participation d'un nombre important de nos lutteurs est un moyen d'explication de cette fréquence d'utilisation.

Auparavant, pour la plupart des compétitions africaines, le Sénégal était représenté par des champions nationaux, par exemple :

Pape Diop, Double Less, Ambroise Sarr, Amadou Katy Diop, Mor Fadam, Toubabou Dior, Cheikh Mbaba, Haye Lô, Modou Pouye, Djiby Diop, Boy Bambara, Moustapha Guèye, Alioune Diouf, Modou Tine, Mor Nguer, Djibril Badji, Gora Serass, Gorgui Senghor, pour ne citer que ceux là, parmi lesquels certains ont été champions d'Afrique de lutte olympique.

En plus, depuis 1998, les lutteurs qui ont défendu les couleurs du Sénégal aux compétitions africaines de lutte olympique et traditionnelle révèlent un transfert de ces techniques d'une génération à une autre. C'est pourquoi certains lutteurs ont remporté des titres que ce soit dans la lutte olympique ou africaine.

Une meilleure prestation aux championnats du Monde est signée Alioune Diouf, 7^{ème} en 1993 et 9^{ème} en 1995.

La lutte sénégalaise est un sport de chez nous, mais s'ouvre aux autres sports. Pour la plupart des cadres lutteurs, c'est par sa richesse technique que la lutte sénégalaise arrive à s'imposer en Afrique et dans le monde.

Lorsqu'on fait une approche des techniques précédentes les plus utilisées sont presque les mêmes techniques. Les techniques favorites des combattant sénégalais sont :

- les décalages avec 68,2% de réussite c'est à dire le palaquet, le nooyu, le réñam, le dialarbi, le weyele, le wër ndombo, le fakkat, le laalli, le yeurr, le gal-gal, le Kal, le "Finke", le "caxabal".
- Les souplesses : "Biterñi", Bussulu", 11,4% de réussite

- Les arrachées : le "yenu", le "Kar Guépéne", 10,2% de réussite
- Les hanchers : le "Botti" avec 7,6% de réussite
- Les passages dessous : le "Wengal" avec 2,5% de réussite

Ceci vient d'être confirmé par le questionnaire qui nous donne une fréquence de choix sur les techniques regroupées en leur forme de corps :

- Les décalages représentent 66,7% du choix avec seize techniques
- Les hanchers représentent 19,5% du choix total avec une technique
- Les arrachées représentent 6,9% du choix total avec deux techniques
- Les souplesses représentent 6,6% du choix total avec trois techniques
- Les passages dessous représentent 3,4% du choix total avec une technique

Mais seulement, il y a un nombre de 5 techniques sur 23 choisies qui ont un pourcentage de réussite nul, à savoir "Paquette", "Djallarbi", Sukkeubi", "Filet", "Debout sol" et le "Sulli weq".

Ceci peut être expliqué par la non maîtrise de ces techniques ou la passivité de certains combattants afin de ne pas pouvoir les appliquer.

Dans un combat de lutte, le lutteur doit mettre en jeu toutes ses qualités physiques et psychologiques pour gagner, raison pour laquelle une certaine prudence n'aboutirait pas à une imposition devant son adversaire.

Certaines techniques de lutte s'acquièrent à bas âge et l'entraîneur doit avoir une certaine qualification; Aussi, le processus d'apprentissage doit reposer sur les dangers et atouts de certaines techniques.

Pour une meilleure acquisition des techniques de souplesse, de passage dessous, de hancher surtout, l'enfant doit être initié très tôt, c'est ainsi que l'idée de faire la lutte comme discipline scolaire est importante.

La lutte sénégalaise doit gagner aussi en condition physique car dans l'ensemble des combats observés, l'un ou les deux lutteurs présentent des signes de fatigue, mais celui qui est moins fatigué en général, gagne le combat.

En réponse à la question concernant l'aspect physique dans le questionnaire, la moyenne des entraînements est de 4 fois par semaine pour le footing et 3 fois pour la musculation par semaine, et que la plupart des lutteurs ne pratiquent pas un autre sport pour améliorer leur condition physique.

Aussi $51/97 \times 100 = 57,57\%$ des lutteurs ne font pas de footing durant 4 jours de la semaine

Et $75/97 \times 100 = 77,3\%$ ne font pas de musculation pendant 3 jours de la semaine

En plus de cela, 25 lutteurs soit 25,8% du total ne font pas de la musculation et du footing, ce qui explique ce manque de condition physique ou d'endurance traduit par la faiblesse de la durée moyenne d'un combat qui est égal à 3 mn.

La nature des résistances qui doivent être vaincu pendant la compétition demande effectivement un développement spécifique de la condition physique,

c'est pourquoi que dans un combat, pour imposer sa ses techniques favorites, il faut pouvoir répondre aux exigences de toute une durée de combat.

Le contenu d'enseignement est-il d'avantage en rapport avec l'enseignement classique de la lutte ou tient-il compte de l'évolution technique?

La lutte, comparée au Judo présente 5 formes de corps ou phase d'instruction et que chaque phase comprend 8 projections, soit 40 en tout. L'élève ne passe d'une projection à la suivante que lorsque les précédentes ont été parfaitement assi

Le pourcentage de réussite de certaines techniques (dont leur pourcentage de non réussite très élevé) et la performance des techniques qui n'est pas fonction de leur fréquence d'utilisation élevée, peuvent s'expliquer par une non maîtrise de techniques chez la plupart des lutteurs. Cette non maîtrise pourrait s'expliquer par plusieurs facteurs.

B - L'ORGANISATION DES COMBATS DE LUTTE

Actuellement, les combats organisés sont le plus souvent la lutte avec frappe. Aussi, nous assistons plutôt à une bataille, un combat de boxe entre deux individus, qu'à une séance de lutte ,dans la mesure ou chacun des deux adversaires se trouve à distance, envoyant des coups de poing à l'autre pour l'affaiblir d'abord. Et là, ce ne sont pas les techniques de lutte en tant que tel qui paraissent être les principaux facteurs déterminants du combat. Ce qui fait que l'on gagne souvent avec la force de frappe.

Avoir un bon bagage technique dans un combat de lutte ne suffit pas, il faut qu'il y ait le contact pour l'exploiter.

Un argument avancé pour justifier la disparition de ces techniques est l'accroissement de prudence des lutteurs car l'utilisation de certaines techniques inciterait le lutteur à la prudence, face à la passivité de plus en plus élevée¹. Cela impose une nouvelle manière de lutter.

En plus, Katy DIOP² affirme que la lutte précédente était plus riche techniquement parce qu'aujourd'hui, la plupart pense que c'est la force qui est l'armement du lutteur au lieu de la technique défendue par Raiko Petrov.

¹ Document colloque de la lutte série, mai - INSEPS - 1980, page 2

² Katy DIOP - Entraîneur de l'écurie Ndakarou - Champion d'Afrique - LO

C – LA RARETE DES "MBAPATES"

Les "Mbapates" sont des séances de lutte organisées la nuit pendant la saison sèche afin d'animer le ou les villages, les quartiers ou la ville. C'est aussi des occasions pour détecter de nouveaux talents de la lutte, mais en même temps, des écoles de lutte pour les jeunes. Car, ce sont des lieux où se découvrent de nouvelles techniques de lutte qu'on essaye de mettre en application ou de parfaire et de maîtriser pour enrichir son répertoire technique. Etant tout jeune, on peut avoir la chance de participer à plusieurs séances de lutte, à avoir une maîtrise progressive des techniques dans leur utilisation et à pouvoir se présenter dans la Cour des Grands avec un bagage technique suffisamment consistant.

Avec la raréfaction continue des "Mbapates" surtout dans les villes, c'est comme si nous assistons donc à la disparition des écoles de lutte.

D – L'UTILISATION NON APPROPRIÉE DES TECHNIQUES SUIVANT LES CATEGORIES DE LUTTE

Certaines techniques de lutte sont plus adaptées à une certaine catégorie de lutteur suivant leur morphologie et leurs qualités physiques. C'est ainsi que les lutteurs légers, souvent de petite taille sont plus habitués dans les techniques, s'appliquant au niveau du train inférieur, c'est à dire , des jambes. Exemple le « yenu ».

Les lutteurs lourds, de grande taille, sont plus doués à l'utilisation des techniques qui s'appliquent au niveau du train supérieur de l'adversaire ou nécessitant beaucoup de force, exemple le "Nooju". Aussi, si un lutteur d'une catégorie de poids a tendance à vouloir utiliser des techniques qui ne lui sont pas tellement adaptées, cela peut conduire très souvent à un faible pourcentage de réussite ou à un faible indice de performance.

La plupart des entraîneurs sont conscients de la variabilité des techniques selon le poids ou la taille du lutteur. Par contre, il y a un certain nombre d'entraîneurs qui soutiennent que tout lutteur bien entraîné physiquement et techniquement peut avoir une victoire sur son adversaire plus fort. Le choix de la technique dans un combat dépend de l'adversaire.

Mais à part le poids qui se travaille à la musculation qui est souvent un développement de la souplesse, les lutteurs sont conscients des facteurs qui influencent la lutte à savoir l'hérédité, le milieu, le mode de vie, l'alimentation, les facteurs séculaires, l'âge et la pathologie.

La plupart des lutteurs ont une taille moyenne de 1,76 m , supérieur à la taille moyenne générale comprise entre 1,68 m à 1,74 m.

Donc, la plupart des lutteurs ont une grande taille ce qui explique la nécessité d'utilisation de beaucoup de force au profit de la technique.

Cependant, 58,76% de l'échantillon ont une grande taille, 28,86% des lutteurs ont une taille moyenne, 12,37% ont une taille faible. Ce qui pourrait être un argument de voir la disparition de certaines techniques de jambes Sulli wey, Sukkeibi, Filet, parce que un lutteur de taille courte peut avoir toujours d'énormes problèmes pour atteindre sa cible. La taille est souvent un handicap pour que le lutteur puisse s'imposer, par exemple, le combat entre Abdou Diouf et Ouza Sow, selon Abdou Badji Directeur Technique National, d'autant plus que Abdou est plus long que Ouza et ce dernier handicapé par sa petite taille, avait des difficultés pour atteindre sa cible : "Ouza a été terrassé car il avait des problèmes de garde", analyse le DTN Abdou Badji.

Mais depuis 1904 date à laquelle la lutte a été admise comme discipline, l'évolution de la compétition a entraîné une évolution du contenu d'enseignement olympique. Aussi, au Sénégal, les entraînements ne sont plus dominés par l'apprentissage des techniques selon le niveau atteint ou la performance réalisée. Le lutteur débutant apprend les techniques de base qui lui permettent de maîtriser le déséquilibre, le placement du corps et la projection, puis il commence les contacts et la compétition. Nous avons vu des jeunes lutteurs y participer.

L'accent est davantage mis sur la recherche du contrôle préférentiel, des enchaînements pour placer sa technique. Dans la lutte actuelle, le contrôle détermine l'issu d'un combat à 94%, dans cette étude.

L'évolution technique principale de la lutte est le contrôle. Il ne s'agit donc plus de prendre l'adversaire et de se laisser prendre, mais de prendre et d'attaquer pour annihiler les possibilités d'attaque et de contre de celui-ci.

Les entraîneurs insistent aussi beaucoup sur la condition physique. Les contacts sont devenus plus intensifs, de même que la préparation physique générale et spécifique.

E - ORIENTATION DES ENTRAINEURS

L'objectif de tout combat de lutte est la recherche de la victoire sur son adversaire. Le contexte d'organisation de lutte actuel, faisant intervenir d'autres facteurs très déterminants dans cette victoire, font aussi qu'on note des innovations dans les entraînements du lutteur.

Nous notons dans les écuries, la présence d'entraîneurs, de spécialistes des arts martiaux tel que le judo, le karaté et la lutte gréco-romaine, mais surtout des spécialistes de boxe, ce qui fait que les entraînements sont aussi orientés dans l'utilisation efficace ces arts martiaux ou de la lutte olympique.

A cela s'ajoute la préférence, le choix, l'orientation à un certain nombre de techniques qu'on essaie d'automatiser dans les séances d'entraînement. Cela peut entraîner souvent des handicaps dans un combat de lutte, car pour chaque combat, on a un adversaire différent avec ses forces et ses faiblesses. Donc, si les techniques maîtrisées ne s'appliquent pas facilement à notre adversaire, elles aboutissent souvent à une utilisation non réussie.

Dans ce cas, le lutteur va avoir recours aux autres techniques et là aussi, il risque d'avoir un faible sinon nul pourcentage de réussite et un indice de performance très faible car il utilise des techniques qu'il ne maîtrise pas.

L'observation des séances d'entraînement au niveau de certaines écuries nous a permis de constater que l'entraînement est beaucoup orienté vers la lutte technique avec garde haute et moyenne.

Ces écuries s'entraînent en moyenne 5 fois dans la semaine et il arrive souvent qu'il n'y ait pas de travail de technique de garde basse durant ces 5 séances. Cette domination de la lutte à garde haute pendant les séances d'entraînement a prévalu en compétition.

Le lutteur sénégalais, que ce soit l'attaquant ou le défenseur éprouve beaucoup de difficultés en garde basse. Soit il ne parvient pas à placer ses techniques favorites, soit lorsqu'il est pris en ceinture arrière ou ceinturé par dessus, il ne peut s'en sortir. Cette carence doit être résolue aux entraînements, en accordant une grande place de lutte avec garde basse. Les techniques de lutte gréco-romaine doivent appuyer la formation du lutteur.

Les techniques favorites des entraîneurs ont eu aussi leur influence dans le choix des techniques favorites des combattants. Lors de leur enseignement, ils utilisent beaucoup les techniques de décalage, d'arrachée, de hancher, ce qui n'a pas manqué de se refléter en compétition avec domination des techniques de jambe et de hancher.

F- Profil technique de la lutte sénégalaise par rapport à la lutte mondiale et africaine

Le profil technique de la lutte est bon par rapport au niveau mondial. Les techniques les plus utilisées au Sénégal sont souvent les plus utilisées au niveau mondial et africain.

L'évolution des contrôles, de certaines techniques sont connus par la lutte sénégalaise. Cependant, l'efficacité de ces techniques et les qualités physiques font encore défaut.

Cette efficacité peut être expliquée par la participation d'un très grand nombre de lutteurs sénégalais aux compétitions de lutte olympique dans le passé.

Cette efficacité est faible parce que la meilleure prestation sénégalaise au niveau international est l'œuvre de Alioune Diouf (7^{ème} aux championnats du monde 1993 et 9^{ème} à ceux de 1995). Au niveau continental, le Sénégal se classe régulièrement parmi les 4 premiers en lutte libre derrière le Nigéria, la République Sud Africaine et quelque fois derrière le pays organisateur des Championnats d'Afrique.

Depuis 1995, un seul lutteur sénégalais a été présenté en lutte gréco-romaine ou il a fait piètre figure. Les lutteurs poids lourds qui valaient beaucoup de satisfaction au Sénégal dans les compétitions africaines ont aujourd'hui délaissé la lutte olympique pour la lutte avec frappe. En dehors du fait que la lutte avec frappe est bien valorisante pour eux, il semblerait que ce choix soit dicté par le haut niveau de spécialisation que requiert aujourd'hui chacun des styles.

En lutte traditionnelle, la lutte sénégalaise s'impose au niveau africain. Après une observation des compétitions africaines de 1998 à 2002, le Sénégal remporte des titres très importants avec une possible réussite d'être champion d'Afrique. Tous les lutteurs depuis lors, remportent des médailles d'or, d'argent ou de bronze (voir tableaux).

NOMS	PERFORMANCE EN LUTTE TRADITIONNELLE	ANNEES
Zale LO Rock Mbalax Saliou Diouf Moussa Ponto	Meilleur lutteur africain (2 médailles d'or) 2 médailles d'or 1 médaille d'or et 1 argent 2 médailles d'or	1999
Rock Mbalax Yékini Saliou Diouf Emeut Séne	Meilleur lutteur africain (2 médailles d'or) 2 médailles d'or 1 médaille d'or et 1 argent 1 médaille d'or et 1 argent	2000
Rock Mbalax Yékini Saliou Diouf Moundor Diouf Emeut Séne	Meilleur lutteur africain (2 médailles d'or) 2 médailles d'or 1 médaille d'or et 1 argent 1 médaille d'or et 1 bronze 1 médaille d'argent et 1 bronze	2001
Yékini Gorgui Senghor Gora Seras Saliou Diouf Ousmane Mbaye	Meilleur lutteur africain (2 médailles d'or) 1 médaille d'or et 1 argent 1 médaille d'or et 1 bronze 1 médaille d'or 1 médaille d'or, 1 bronze et sabre d'or	2002

NOMS	PERFORMANCE EN LUTTE OLYMPIQUE	ANNEES
Alioune Diouf	Médaille d'or	1998
Alioune Diouf	Médaille d'or	1999
Alioune Diouf	Médaille d'argent	2000
Rock Mbalax	Médaille de bronze	
Moundor Diouf	Médaille de bronze	2001
Antoine Bakhoum	Médaille d'or	
Rock Mbalax	Médaille d'or	
Modou TINE	4 ^{ième} place	2002

Les performances réalisées nous permettent de rivaliser avec des adversaires comme les Egyptiens, les Nigériens, les Canadiens, les Coréens, les Hongrois, les Mauriciens, les Bourkinabés, etc..., qui allient une lutte technique et physique.

Il faut donc que la lutte sénégalaise, en plus de certains acquis, travaille davantage les principes d'exécution qui régissent une technique pour la réaliser avec le maximum d'efficacité, les qualités physiques pour pouvoir répondre aux exigences physiques des compétitions mondiales et africaines.

CONCLUSION

A travers cette étude, nous voulons d'abord présenter aux entraîneurs et aux cadres techniques sénégalais un outil qui leur permettra d'orienter plus facilement leur enseignement vers les techniques les plus efficaces en compétition, ensuite aider la lutte sénégalaise à connaître les techniques les plus utilisées au niveau international afin de se placer parmi les meilleurs de notre continent.

Pour atteindre cet objectif, nous avons conçu un questionnaire que nous avons soumis aux lutteurs de plusieurs Écuries de Dakar pour avoir une idée de leurs techniques favorites.

Nous avons aussi observé des compétitions au niveau national pour voir d'une part s'il y a une concordance entre le questionnaire et les compétitions, c'est à dire si effectivement les techniques préférées des combattants dans leurs réponses aux questionnaires sont les mêmes qu'ils utilisent en compétition et d'autre part si les techniques les plus utilisées sont les plus efficaces.

L'analyse des résultats obtenus lors de cette observation nous a permis de dégager les résultats suivants :

Parmi les 5 (cinq) catégories de technique : technique de Décalage (jambe, bras, ceinture), technique de Hancher, technique de souplesse, d'Arracher et de passage dessous(bras). Ce sont les techniques de Décalage qui prédominent chez les lutteurs de la lutte avec frappe avec 68,2% de l'ensemble des techniques utilisées, suivent les techniques de souplesse avec 11,4% et les techniques d'Arracher 10,2%, les techniques de hanche 7,6% et les techniques de passage dessous 2,5%.

Ces résultats sont en concordance avec ceux du questionnaire à défaut de 5 techniques sur 23 favorites qui ne sont pas mis en jeu durant les compétitions soit 21,7%, à savoir :

- | | | | |
|-------------------|------|-----------------------------------|---|
| - Le "Sulli-wèq" | 2,4% | de toutes les techniques choisies | |
| - Le "Debout-sol" | 0,3% | " | " |
| - Le "Filet" | 0,3% | " | " |
| - Le "Sukkeurbi" | 1,1% | " | " |
| - Le "Paquette" | 0,3% | " | " |

Cependant, on pourrait dire ce que les lutteurs pensent souvent et ce qu'ils font parfois mais pas à 100% de réussite.

Nous avons constaté aussi que les techniques les plus utilisées ont été dans l'ensemble les plus efficaces chez tous les lutteurs.

Conscients des limites de notre sujet, en ce sens que d'une part nous n'avons pas pu observer toutes les compétitions organisées par la Fédération Sénégalaise de Lutte (FSL), par conséquent nous n'avons pas observé tous les combats et d'autre part il est difficile d'identifier toutes les techniques de lutte en compétition, vu la rapidité des gestes et la ressemblance des techniques, nous aurions souhaité voir d'autres personnes mener des études similaires allant dans le sens de proposer un meilleur outil de travail aux entraîneurs.

PERSPECTIVES

A l'issue de la présentation et de la discussion des résultats, il nous semble indispensable de dégager des perspectives pour les entraîneurs.

Plutôt que de vouloir apprendre aux lutteurs toutes les techniques de forme de corps dont certains ne sont pas employés en compétition, il serait plus avantageux, à l'image de ce qui se fait au Nigéria, en Égypte, au Canada, etc., d'insister sur les techniques les plus payantes en compétition.

Pour cela, les lutteurs doivent avoir des combinaisons d'attaque leur permettant de porter leurs mouvement favoris, car vouloir coûte que coûte porter un mouvement fut-il favori, risque d'éveiller la vigilance du vis à vis qui ne se privera pas de contrer.

Il faudrait donc que les entraîneurs mettent en place des séances d'entraînement privilégiant la recherche continue de combinaisons pour porter les mouvements favoris.

En plus, la FSL devrait favoriser :

- des subventions aux Écuries pour leurs équipements et leurs soins médicaux
- des salles de musculation pour le travail de la force qui est de plus en plus une qualité de la lutte avec frappe. C'est pourquoi Katy Diop, entraîneur de l'Écurie "Ndakaru" dit que les techniques de lutte sont en diminution parce qu'il y a un grand nombre de poids lourds qui n'ont pas un bagage technique riche.
- La formation d'entraîneurs de boxe, de judo, de karaté, de lutte, etc...
- des écoles de lutte et séances de lutte inter régionale
- des tournois de lutte ou "Mbappatte"
- une catégorisation dans la lutte pour donner la chance aux légers
- l'orientation du lutteur de toute catégorie à la lutte olympique pour augmenter le professionnalisme
- l'organisation de tournois de lutte sans frappe ou de drapeau
- des conditions adéquates favorisant l'alimentation du lutteur, son mode de vie et son milieu qui ont une influence et conditionnent dans une certaine mesure la taille
- l'écurie comme cache idéale d'éducation et de formation pour le lutteur
- l'insertion de la lutte dans l'école dont la première tentative a été avancée par Robert Diouf et Mbaye Guèye, au temps du Ministre de la jeunesse et des Sports Landing Sané
- rapprochement des anciens lutteurs aux jeunes lutteurs pour l'héritage technique

- la vulgarisation de toutes les formes de lutte au Sénégal parce que beaucoup de grands champions à l'intérieur des régions sont méconnus par le public
- se faire une méthode et organisation, raison pour laquelle le Président Senghor disait " sans méthode et organisation on ne peut pas progresser"; Ces raisons ont permis à Zale Lô de dire que "vous savez, la lutte n'occupe pas encore aujourd'hui sa vraie place, vu le peu d'importance que les décideurs lui accordent par rapport aux autres sports « Sport de chez nous ».

Or, la lutte est le sport le plus populaire au Sénégal. Un combat de lutte vaut au Sénégal trois fois le billet d'un match de football et pourtant c'est toujours plein, tandis qu'au football on ne parvient pas à attirer le grand public, cela est très révélateur.

En fait nous devons encourager la lutte puisque c'est une discipline qui marche très fort et qui plus est, est notre culture.

BIBLIOGRAPHIE

- Fall CB : Analyses des différentes formes de corps de lutte - Mémoire CNEPS Thiès 1992
- KOUYOS . TABERNAP : Enseignement de la lutte Ed Vigot 1987
- RAIKO . PETROV : Lutte libre et lutte gréco-romaine, Edition FILA Lausanne 1984, Pages 262
- ABDOU BADJI : La lutte traditionnelle Joola, Etudes et Perspectives - Mémoire de Maîtrise Dakar 1982
- DIALLO A . O : La lutte traditionnelle sans frappe, essai d'identification de quelques problèmes liés de son développement en milieu urbain
- Dictionnaire Woloff-français suivi d'un index français-woloff par Arame Fall, Rosine Santos, Jean Léonce Doneux Edition Karthala 1990
- RAIKO . PETROV : Principes de la lutte libre pour les enfants et adolescents - Editions Meditsina, Fiskiltouro, SOFIA, 1975, 74 pages
- SARR NF : Approche socio-culturelle de la lutte dans le "Kassa" pour une vulgarisation de cette pratique, Mémoire de Maîtrise Dakar 1986/87
- SOW KALIFA : Problèmes de l'enseignement de la lutte traditionnelle dans les Etablissements publics, moyens et secondaires de Dakar, Mémoire de Maîtrise STAPS INSEPS Dakar 1994, 88 pages
- OUMAR LY : La Dépréciation de nos activités physiques traditionnelles - Exemple de la lutte sénégalaise
- ROBERT P : Dictionnaire alphabétique et analogique de la langue Française, édité par Les dictionnaires Robert, paris 1987, 2171 pages
- BIDIAR I : La lutte traditionnelle avec frappe à Dakar, quelles perspectives Mémoire de Maîtrise STAPS 1990, INSEPS Dakar
- DIAHAM T : La lutte traditionnelle dans la Jingily : pour une meilleure contribution au colloque sur la lutte Sérère, Mémoire de Maîtrise es STPS 1986 - INSEPS Dakar

- FAYE V : La lutte traditionnelle : son importance, sa signification en fonction des Ethos et des habitudes ethniques au Sénégal - Mémoire de Maîtrise es STAPS, 1984 INSEPS Dakar
- MALHO F : L'acte tactique en jeu : son éducation dans l'enseignement sportif du 1^{er} Degré, Edition Vigol Paris 1974 , 264 pages
- PARLEBOS P. : Contribution à un lexique commenté en science de l'action motrice - INSEPS de Paris 1981, 307 pages
- NDIAYE T : Réflexion sur la lutte traditionnelle Sérère, colloque sur la lutte Sérère, INSEPS Dakar 10 Mai 1990
- MBALLO OUSMANE : Mémoire d'identification de l'efficacité technique lors du 7^{ème} championnat de lutte traditionnelle sans frappe - Mémoire de maîtrise INSEPS Dakar 1998

Documents

- stage de formation d'arbitrage de lutte traditionnelle et olympique (gréco- romaine) 1998
- stage de formation d'entraîneur de lutte traditionnelle - Niveau 1 Ouagadougou 1986
- CHEIKH NDOUR : Aspects généraux de la lutte en 1997 - Principaux changements depuis 1988

ANNEXES

Ousmane SOW
Etudiant en Maîtrise
à l'INSEPS
B.P 3256
DAKAR

Dakar, le 7 mars 2002

A Monsieur le Président
des Managers d'Ecuries de lutte

Monsieur le Président,

Je viens solliciter auprès de votre haute autorité, une demande d'accès aux écuries.

Ceci est dû aux recherches que j'ai à faire dans le cadre de mon mémoire sur les entraînements et les techniques utilisés par les lutteurs.

Etant persuadé qu'une suite heureuse sera réservée à ma requête, je vous prie d'agréer, **Monsieur le Président**, l'expression de mes sentiments les plus sincères.

L'intéressé

Le Président

Ousmane SOW
Etudiant en Maîtrise
STAPS INSEPS

Dakar, le 4 Mars 2002

A Monsieur le Président
de la Fédération
Sénégalaise de Lutte

Objet : Demande d'accès aux compétitions
de lutte

Monsieur le Président,

Dans le cadre de mon mémoire de Maîtrise sur la lutte, je viens auprès de votre haute bienveillance, solliciter une carte d'accès pour les compétitions de lutte de l'année 2002.

Ayant comme sujet "Profil technique de la lutte avec frappe", je suis obligé d'être en permanence dans les stades afin de mieux approfondir ma recherche.

Dans l'attente d'une suite favorable, je vous prie d'agréer, **Monsieur le Président**, l'expression de mes sentiments distingués.

L'intéressé

QUESTIONNAIRE DES ENTRAINEURS

Monsieur,

Ce questionnaire relatif à une étude dans le cadre d'un mémoire de maîtrise en sciences techniques des activités physiques portant sur les techniques les plus utilisées par le lutteur sénégalais.

A cet effet, nous sollicitons votre collaboration pour répondre au questionnaire ci-joint tout en rappelant que la validité des conclusions ne peut dépendre que de la qualité de vos réponses.

En vous garantissant l'anonymat des réponses, nous vous remercions à l'avance pour votre précieuse collaboration.

COMMENT REpondre AUX QUESTIONS

Nous vous prions de répondre à toutes les questions. Lisez attentivement les questions, les réponses doivent refléter votre point de vue personnel.

Pour répondre, il suffit de mettre une croix dans la case qui correspond à votre avis.

1) Est-ce que la technique de la lutte dépend du poids et de la taille?

Oui

Non

Pourquoi?.....

2) Est-ce que vous imposez une technique au lutteur?

Oui

Non

Pourquoi?.....

3) Quel autre entraînement faites-vous pour les lutteurs?

Footing

Musculation

Autre, à préciser

4) Etiez-vous lutteur?

Si oui, quel niveau aviez-vous atteint?

Confirmé / Professionnel

Quelles étaient la ou les techniques que vous préféreriez ?

QUESTIONNAIRE DES LUTTEURS

Monsieur,

Ce questionnaire relatif à une étude dans le cadre d'un mémoire de maîtrise en sciences techniques des activités physiques portant sur les techniques les plus utilisées par le lutteur sénégalais.

A cet effet, nous sollicitons votre collaboration pour répondre au questionnaire ci-joint tout en rappelant que la validité des conclusions ne peut dépendre que de la qualité de vos réponses.

En vous garantissant l'anonymat des réponses, nous vous remercions à l'avance pour votre précieuse collaboration.

COMMENT REpondre AUX QUESTIONS

Nous vous prions de répondre à toutes les questions. Lisez attentivement les questions, les réponses doivent refléter votre point de vue personnel.

Pour répondre, il suffit de mettre une croix dans la case qui correspond à votre avis.

PARTIE 1

Ecurie : Ethnie :

Age : Poids : Taille :

Niveau des compétitions : Débutant Confirmé

Professionnel.....

Nombre d'années de pratique :

PARTIE 2

1) Enumérez dans l'ordre vos trois techniques favorites (1,2,3)

Le "botti"

Le "biterñi"

Le "teeg"

Le "nooju"

Le "yenu"

Le "weengal"

Le "wêr ndombo"

Le "sulli weeq"

Le "gal-gal"

Le "kal"

Le "thiakhabal"

Le "rinan"

Autre.....

PARTIE 3

Combien de fois vous entraînez vos techniques favorites par semaine?

1 2 3 4 5 6 7

Combien de fois faites-vous de la musculation par semaine?

0 1 2 3 4 5 6 7

Combien de fois faites-vous du footing par semaine?

0 1 2 3 4 5 6 7

En dehors de la lutte, de la musculation, du footing, quel autre entraînement faites-vous pour être performant?

Judo Tennis Football Cyclisme

Natation Circuit training Autre Rien

Pensez-vous que le mental est important à la lutte?

Nécessaire Pas nécessaire Je ne sais pas

Prenez-vous en compte l'aspect mental de votre entraîneur?

Oui Non Je ne sais pas

FICHE D'OBSERVATION

Numéro	Durée du combat	Tactique	Contrôle	Technique	Forme de corps	Vainqueur
1						
2						
3						
4						
5						
6						
ni						

