

La lutte... Un sport qui défoule tout en restant fair-play

par le comité

Illarsaz-Haut-Lac prépare sa jeune équipe pour le championnat Suisse 2013 aux Perraires

Le club de lutte d'Illarsaz-Haut-Lac fête ses 70 ans d'existence cette année. Fondé en 1942 par un groupe d'amis lutteurs de la région, les entraînements commencèrent en plein air. Malgré les moyens très sommaires dont le club disposait, très vite un petit groupe d'une dizaine d'adeptes se forma. Depuis le club a continué à exister et à ce jour, le club de lutte d'Illarsaz-Haut-Lac forme plus de 30 jeunes dès l'âge de 5 ans.

En effet, le club a connu par le passé de grands moments de gloire avec de nombreux très bons résultats tant en lutte Suisse qu'en lutte libre. Parmi ces bons résultats, nous pouvons relever de nombreuses médailles lors des championnats Suisses de lutte libre et gréco-romaine de nos anciens lutteurs ainsi que plusieurs participations à divers championnats internationaux. Nos combattants se sont aussi montrés très agiles en lutte Suisse avec de nombreux lauriers et même une couronne Fédérale en 1986 à Sion, par Alain Bifrare.

Depuis quelques années, le comité décida de redynamiser le club en voyant les effectifs diminuer avec l'arrivée de nouveaux sports plus «funs» et bien plus médiatisés. Le club mit toute son énergie à la promotion de la lutte ainsi qu'à la formation de nos jeunes lutteurs. La lutte demande de nombreuses qualités telles que l'agilité, la souplesse, la coordination, l'intelligence, la force et du fair-play, ce qui fait de ce sport l'un des plus complets.

Actuellement, le club peut compter sur une trentaine de jeunes dès l'âge de 5 ans qui s'entraînent à raison de deux fois par semaine de manière régulière, dans une ambiance chaleureuse et de fair-play. Notre but est de faire découvrir le sport, en particulier la lutte, d'une manière ludique et agréable tout en respectant les règles dictées par «Jeunesse et Sport». Pour les plus motivés et désireux, s'offre à eux la possibilité de participer à des tournois durant toute l'année.

Depuis quelques années, le club essaie d'organiser un maximum de compétitions au sein de la commune. En 2009, a eu lieu le championnat Suisse de lutte libre où Florian Vieux a terminé 3ème. En 2011, a eu lieu le championnat Romand. Durant l'été 2012, la Fête Cantonale Valaisanne de lutte Suisse s'est déroulée aux Perraires où Sylvain Vieux fût couronné. Et pour clôturer cette année 2012, le championnat Valaisan jeunesse de lutte libre a eu lieu début décembre où nos jeunes lutteurs se sont fort bien illustrés. L'année 2013 sera également une grande année car nous organiserons le championnat Suisse Jeunesse de lutte libre le 1er juin. Nous avons de bonne chance de penser que nos lutteurs feront également bonne figure lors de ce tournoi.





En quoi consiste la lutte?

La lutte consiste à plaquer et maintenir 3 secondes son adversaire avec les deux épaules face contre sol à l'aide de diverses prises. Ni coups, ni étranglements ne sont permis. Si aucun combattant n'y arrive, ce sera le lutteur avec le plus de points techniques qui l'emportera.

Il faut différencier deux sortes de lutte en Suisse:

- **La lutte Olympique** qui est pratiquée par plus de 200 millions de gens dans le monde et qui oppose deux compétiteurs de poids égal sur un tapis en mousse dans une salle. Cette lutte comporte deux styles:

La lutte libre: le lutteur peut attaquer son adversaire sur tout le corps.

La lutte gréco-romaine: le lutteur peut attaquer son adversaire qu'au dessus de la ceinture.

- **La lutte Suisse** est pratiquée seulement en Suisse. Celle-ci se passe dans un rond de sciure en extérieur. Il n'y a aucune catégorie de poids mais seulement des catégories d'âges.

Les lutteurs doivent prendre les prises aux culottes. Le lutteur qui plaque les deux épaules dans la sciure de son adversaire, doit toujours avoir une prise au caleçon de celui-ci.

Le club d'Illarsaz-Haut-Lac accueille avec plaisir des filles et garçons de 5 à 65 ans pour un essai d'un mois gratuit. La lutte est un sport simple où un seul tee-shirt, un short et des baskets suffisent pour se défouler et faire bouger tout notre corps. Au plaisir de vous rencontrer nombreux à la salle d'entraînement.

Le club d'Illarsaz-Haut-Lac dispose de moniteurs formés «Jeunesse et sport». Pour tous renseignements, vous pouvez contacter le coach: Patrick Vieux, 079/269.08.29

Pour plus de renseignements: www.illarsaz-lutte.ch

Horaires:

<u>5 à 10 ans</u>	mardi: 17h30 - 18h30	jeudi: 17h00 - 18h00
<u>10 ans et plus</u>	mardi: 18h30 - 20h00	jeudi: 18h00 - 19h15

Cotisation annuelle: 100.-