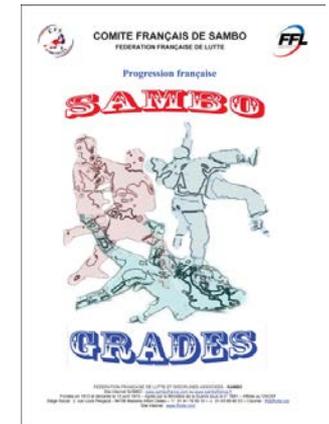


Analyse technico-tactique et terminologie de l'activité (révision BF1)

- ➔ Les gardes
- ➔ Les contrôles
- ➔ Les formes de corps (lutte)
- ➔ Les formes de corps (sambo)
- ➔ La technique - La combinaison technico-tactique
- ➔ Le complexe technico-tactique



Les références

- Le classeur FILA des maîtrises (lutte) => [Les fondements théoriques](#)
- La progression française du comité français de sambo (sambo) => [Les grades de sambo](#)
- Grappling No Gi => [contenu technique grades \(juillet 2014\)](#)

Analyse - Terminologie

Les gardes (**lutte** et **sambo**)

Placement, attitude face à l'adversaire.

Debout

Sol

Les appuis au sol

Distance

Garde au contact

Garde face à face

Garde à mi-distance

Garde en contrôle arrière

Garde à distance
(lutte libre uniquement)

Hauteur

Garde basse

Garde moyenne

Garde haute

Debout

Pieds décalés

Pieds alignés

Sol

A plat ventre

Un ou deux genoux au sol



Analyse - Terminologie

Les contrôles (**lutte** et **sambo**)

Le contrôle est le mode de contact qui permet d'agir sur l'adversaire.
Il est composé d'un ensemble de saisies.

Le contrôle de départ

Le contrôle de départ permet d'utiliser un procédé tactique afin d'obtenir une opportunité voulue.

Le contrôle d'exécution

Le contrôle d'exécution, parfois identique au contrôle de départ, parfois différent, est un ensemble de saisies qui permet la réalisation d'une forme de corps.

Exemples de contrôles dans la lutte debout : Bras extérieur, bras dessous, jambe intérieur, ...
Exemples de contrôles dans la lutte au sol : Ceinture, tête et bras par-dessus, croisé de chevilles, ...



Analyse - Terminologie

Les formes de corps (**lutte**)

Actions qui visent à renverser ou à retourner l'adversaire, regroupées en familles suivant leurs caractéristiques biomécaniques générales.

Le sens précisé correspond toujours au sens de l'action principale réalisée par l'attaquant(e).

Les formes de corps debout

Les décalages	Les projections
Décalage avant	Passage dessous
Décalage latéral	Hanché
Décalage en rotation	Bascule
L'amené à terre	Souplesse

Les formes de corps au sol

Les retournements	Les arrachés
Ret. avant	Arraché-bascule
Ret. en rotation	Arraché-souplesse
Ret. arrière	
Passage en pont	
Cambré	

Actions particulières

Le passage arrière

Le surpassé



Formation nationale BF2

Analyse - Terminologie

Les formes de corps (**sambo**)

Debout

Les décalges

Décalage avant
Décalage arrière
Décalage latéral
Décalage en rotation
L'amené à terre

Les projections

Passage dessous
Hanché
Arraché / Bascule
Souplesse
Les frappes

Actions particulières

Au sol

Les immobilisations

Latéro-costale
Arrière-costale
Latéro-sternale
Arrière-sternale
A cheval-sternale
Latéro-dorsale
Arrière dorsale

Les arrachés

Bascule
Souplesse

Les soumissions

Articulaires
Prises douloureuses
Etranglements (sambo combat)

Actions particulières

Frappes (sambo combat)

Sans armes

Coup de poing
Coup de pied
Coup de coude
Coup de genoux
Coup de tête

Défense sur frappes avec armes

Bâton court
Bâton long
Couteau
Pistolet
Chaise

Actions particulières

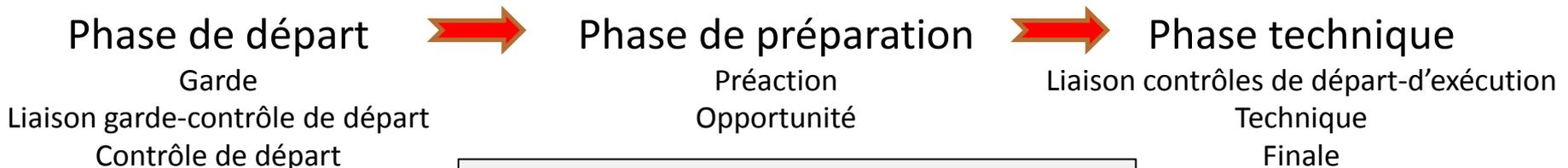


Analyse - Terminologie

La technique - La combinaison technico-tactique (**lutte** et **sambo**)

Technique = Contrôle d'exécution + forme de corps

Combinaison technico-tactique



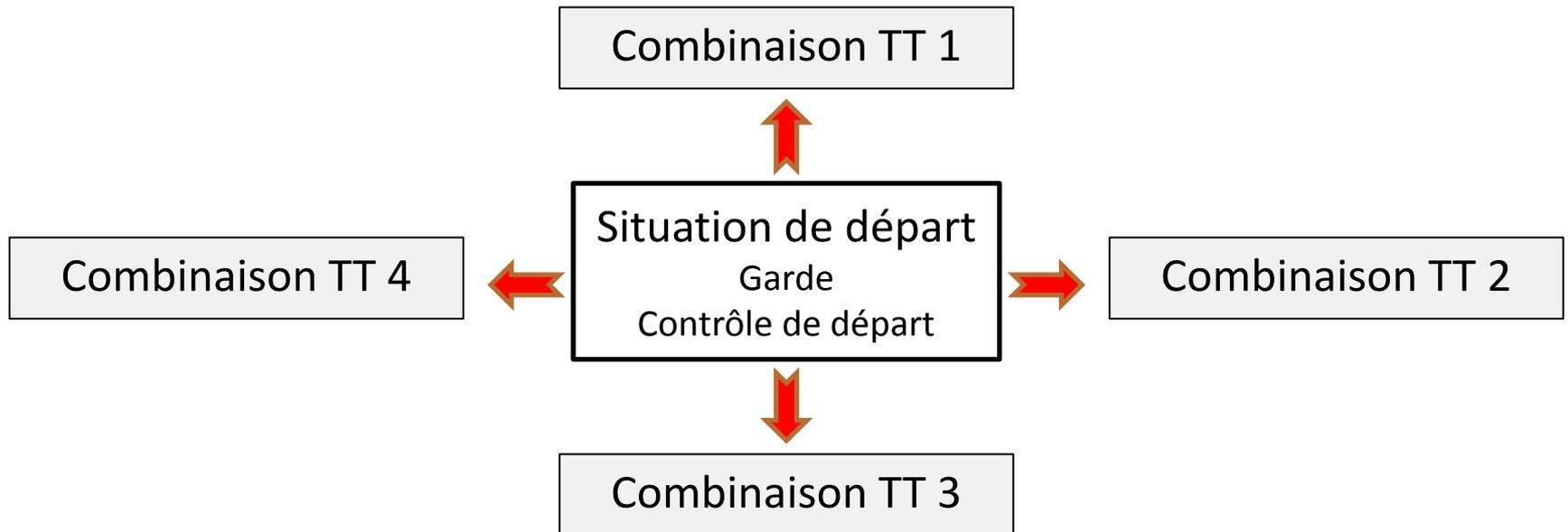
L'opportunité est le résultat de la réaction de l'adversaire.
C'est le moment déclencheur de la technique.



Analyse - Terminologie

Le complexe technico-tactique (**lutte** et **sambo**)

Ensemble des combinaisons possibles à partir d'une même situation de départ.
On parle également de rayonnement ou de systématique de combinaisons.



Eléments généraux de biomécanique 1/2

L'équilibre - Le déséquilibre

Un corps est équilibré lorsque la verticale passant par le centre de gravité est projeté sur le **polygone de sustentation**.

Le **centre de gravité** est le point d'application de la résultante des forces exercées par la pesanteur sur tout le corps (il se situe, pour le corps humain, au niveau du bassin).

Le **polygone de sustentation** est représenté par la surface délimitée par les points d'appui au sol.

Inversement, un état de **déséquilibre** est obtenu lorsque la projection du centre de gravité se trouve en dehors du polygone de sustentation.

Le poids du corps

Force qui attire la masse du corps perpendiculairement vers le sol.

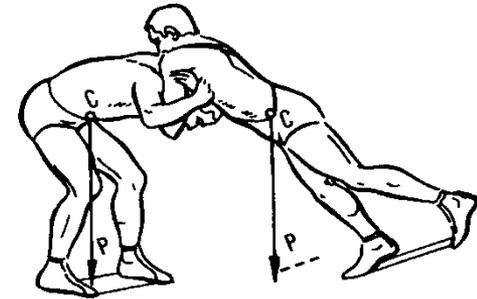
Notion de force

La **force** est une action tendant à modifier l'état de repos ou de mouvement d'un corps.

On définit une force par :

- son point d'application (l'endroit où elle s'exerce),
- son intensité,
- sa direction,
- son sens.

Lorsque plusieurs forces agissent en même temps, il en résulte une force qui est le produit des autres. On l'appelle la **résultante**.



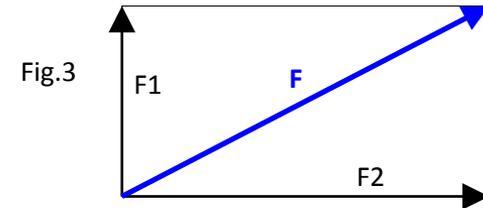
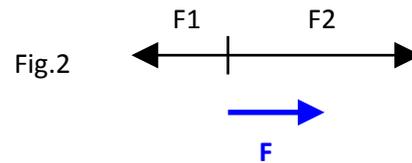
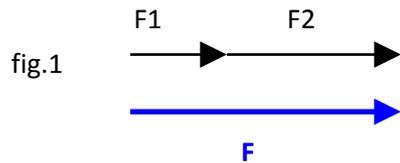
Eléments généraux de biomécanique 2/2

Notion de force (suite)

Si les forces sont dans le même sens, elles s'ajoutent (fig.1)

Si elles sont en sens contraire, la résultante est égale à la différence entre les deux forces et va dans le sens de la force la plus importante (fig.2)

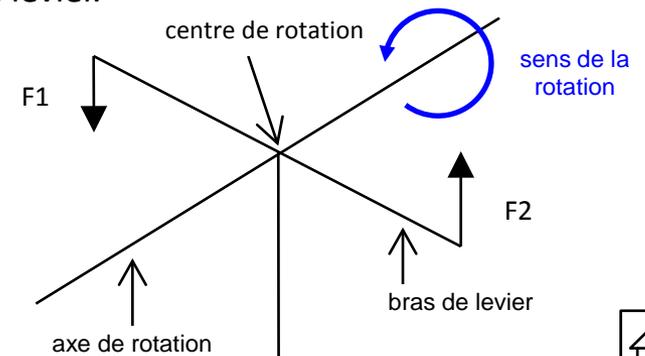
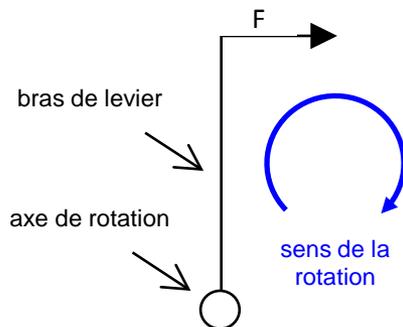
Lorsqu'elles ne sont pas de même direction, la résultante sera trouvée en construisant un rectangle ou un parallélogramme avec les représentations mises en jeu (fig.3)



Les rotations

C'est un déplacement circulaire autour d'un centre ou d'un axe.

La force efficace responsable de la rotation est perpendiculaire au bras de levier.

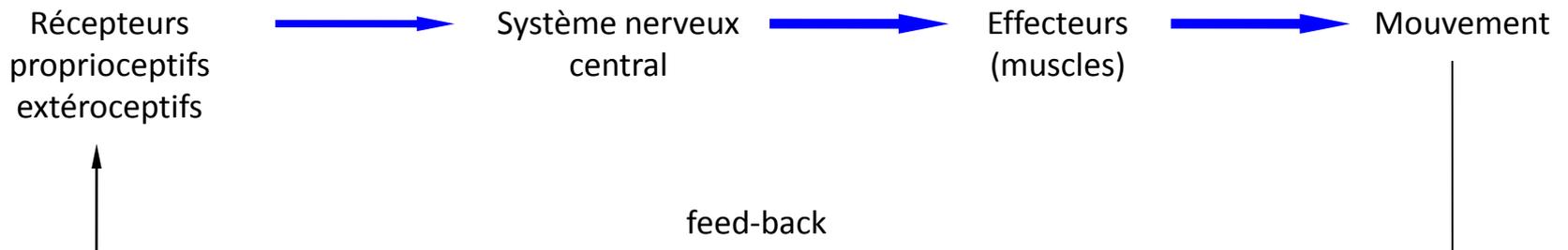


Le traitement de l'information 1/2

La commande de la contraction musculaire provient du **système nerveux central** qui donne, par l'intermédiaire d'influx nerveux, des ordres aux muscles. Ces ordres sont véhiculés par des fibres nerveuses appelées **neurones moteur** (ou motoneurones).

Le système nerveux central est informé par différents **récepteurs** spécialisés, ces informations sont véhiculées par les **neurones sensitifs**.

Les récepteurs sont dits extéroceptifs lorsqu'ils donnent des indications sur ce qui est extérieur à l'organisme et intéroceptifs ou proprioceptifs lorsqu'ils informent sur les modifications du milieu intérieur.



Le traitement de l'information 2/2

Réflexe : réponse musculaire “inconsciente” (pas d’implication du cerveau). Exemple : réflexe de fermeture des paupières lorsqu’on approche un objet de l’œil.

Réponse **volontaire** lorsqu’elle fait appel à notre propre décision (l’information part de l’aire motrice du cerveau).

Réponse **automatique** lorsqu’elle est suffisamment répétée, elle devient alors plus précise et plus rapide (geste sportif appris par ex.).

Récepteurs	Implantation	Stimuli	Informations
Récepteurs extéroceptifs			
Récepteurs des sens	Rétine Tympan Nez Langue Peau	Lumière Son Odeur Saveur Forme et texture des objets	Visuelles Auditives Olfactives Gustatives Tactiles
Mécano-récepteurs	Peau	Pression, piquûre, pincement, ...	
Thermo-récepteurs	Peau	Température	Thermiques
Récepteurs intéroceptifs			
Proprio-récepteurs	Oreille interne Muscles Tendons Articulations	Orientation, accélération de la tête Etirement des fibres musculaires Tension musculaire Position, accélération des articulations	Kinesthésiques
Viscéro-récepteurs	Organes	Variations chimiques	Viscéroceptives

