

UC1.1 : Etre capable d'analyser le combat et la compétition de lutte ou d'une DA

- ➔ Les exigences du combat et de la compétition
- ➔ Les exigences technico-tactiques
- ➔ Les exigences physiologiques
- ➔ Les exigences mentales
- ➔ Les qualités physiques requises
- ➔ La vitesse
- ➔ L'endurance
- ➔ La force
- ➔ La souplesse
- ➔ L'adresse

Définition de la lutte ou d'une discipline associée

La lutte sportive (*ou une discipline associée*) est un combat de 2 personnes soumis à un règlement, pendant lequel chacun des adversaires cherche à surmonter la résistance de l'autre par des actions **technico-tactiques** complexes en employant tout son potentiel **physique** et **psychologique** (Petrov, 1987).

Les exigences du combat et de la compétition

Les qualités physiques, technico-tactiques et mentales interagissent et sont déterminées selon les exigences du combat et de la compétition.

L'observation du combat de lutte en compétition peut nous donner des indications sur les compétences à posséder et à développer pour être performant en lutte ou dans une DA.



Le combat

Les exigences technico-tactiques

Les incontournables

Les possibilités technico-tactiques sont immenses. Toutefois, au delà des modes, de la nécessité de posséder un bagage technico-tactique très important et des styles personnels, il est indispensable de cerner les compétences technico-tactiques incontournables nécessaires en lutte ou dans les disciplines associées pour être performant. Elles s'expriment, en particulier, sous formes de **combinaisons technico-tactiques incontournables** et de **comportements indispensables** (déplacements, actions défensives, actions qui mettent en difficulté l'adversaire, ...).

La combinaison technico-tactique (CTT) favorite

Par ailleurs, chaque lutteur doit posséder une, ou plusieurs, "**CTT favorite**" qui lui est personnelle, maîtrisée parfaitement, qu'il aime réaliser et qui est reconnue efficace en combat.

Cette "CTT favorite" est liée à la maîtrise technique et tactique, à la morphologie, aux capacités physiques et aux capacités psychologiques de l'individu. Elle demande donc un travail individualisé.



[Identifier les incontournables dans sa discipline](#)



Le combat

Les exigences physiologiques

LES DURÉES

Lutte : 2x2' (minimes / cadets) - 2x3' (juniors / seniors) - 30'' de pause

Sambo : 3' (minimes) - 4' (cadets/juniors/espoirs F/seniors F) - 5' (espoirs H/seniors H) - Une seule période

LES EFFORTS MIS EN JEU

Efforts brefs : dynamiques ou statiques, qq secondes, intensité maximale (réalisation technique, blocage, ...).

Efforts de courtes durées : dynamiques ou statiques, 30'' environ, intensité importante (enchaînement long, phase de recherche de contrôle, phase de défense, ...).

Ces efforts sont entrecoupés (par l'arbitre) de temps d'arrêt brefs (jusqu'à 10 s environ).

L'effort de lutte (**combat**) peut donc être considéré comme un enchaînement d'efforts plus ou moins longs et intenses, entrecoupé de temps d'arrêt, qui sollicitent tous les groupes musculaires et tous les systèmes de production d'énergie. Cet enchaînement pouvant se répéter plusieurs fois (4 à 6 fois) lors de la **compétition** (sur 1 ou 2 jours).



Le combat

Les exigences mentales

L'affrontement duel au corps à corps, la douleur liée à l'effort, la volonté de gagner, de ne pas perdre, de ne pas (se) décevoir, de (se) plaire, ... nécessitent des capacités mentales spécifiques aux sports de combat.

Le profil psychologique de l'individu va fortement influencer ses performances. Les caractéristiques que l'on peut estimer comme incontournables sont la confiance en soi (en ses propres possibilités); la motivation illustrée par la combativité (plutôt que l'agressivité) et la détermination; la capacité de concentration, de gestion du stress et des émotions.

Par ailleurs, l'acceptation des « injustices » venant des décisions des arbitres, des critiques des entraîneurs ou des adversaires nécessitent de la part de l'athlète un grand contrôle.



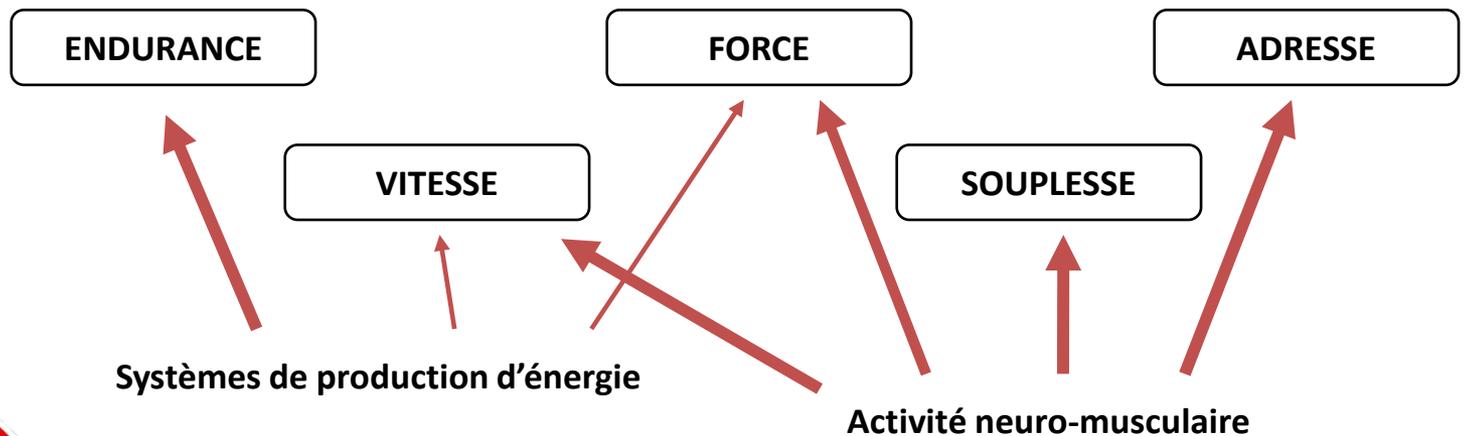
Les qualités physiques requises

Les qualités physiques peuvent être conçues comme “les qualités personnelles s’exprimant au travers de la pratique sportive” (Pradet, “La préparation physique”, 1996).

Les qualités physiques dépendent de l'activité neuro-musculaire ou sont sous la dépendance des systèmes de production d'énergie.

Ces deux groupes sont plus ou moins en relation (en particulier la force et la vitesse).

En lutte, comme dans de nombreuses pratiques sportives, les qualités physiques n'apparaissent pas de manière isolée.



Les qualités physiques requises

La vitesse

Définitions

C'est la faculté d'exécuter des actions motrices dans un temps minimal (Platonov, "L'entraînement sportif", Revue EPS, 1988).

La qualité physique de vitesse dépend à la fois des facteurs neuro-musculaires (vitesse de contraction, coordination intra et intermusculaire) et de l'apport énergétique (métabolisme anaérobie alactique).

Nous pouvons distinguer **la vitesse de réaction** (qui est la faculté de réagir le plus vite possible à un signal) de **la vitesse d'exécution** (geste, déplacement).

Domaines d'expression en lutte ou DA

Vitesses de réaction et d'exécution contribuent à l'efficacité de la réalisation des CTT. La vitesse de réaction est fortement liée à la maîtrise tactique (pour réagir aux signaux provenant de l'adversaire, il faut les percevoir ...).

La vitesse d'exécution est indispensable dans la réalisation de la technique de lutte, elle est fortement liée à la maîtrise technique.



Les qualités physiques requises

L'endurance

Définitions

C'est "la faculté d'effectuer pendant longtemps une activité d'intensité déterminée sans baisse de son efficacité. C'est encore la faculté de résister à la fatigue" (Zatziorsky, 1967).

Nous pouvons différencier l'endurance générale (ou de base) indépendante du sport pratiqué et l'endurance spécifique qui est sa manifestation dans une discipline spécifique.

L'endurance spécifique en lutte ou DA peut être définie comme la faculté de produire et de maintenir, pendant la durée du combat, l'intensité la plus élevée possible et de la reproduire à chaque combat tout au long de la compétition.

Domaines d'expression en lutte ou DA

Les combats eux même (enchaînement d'efforts d'intensité et de durée variables pendant plusieurs minutes), mais aussi la récupération entre les combats, la récupération pendant et entre les entraînements (donc la tolérance à des charges de travail supérieures), les pertes de poids avant la compétition, demandent un niveau important de l'endurance.



Les qualités physiques requises

La force

Définitions

C'est la faculté de vaincre une résistance statique ou dynamique à l'aide d'efforts musculaires.

- La **force maximale** est la force la plus grande développée de manière volontaire.
- La **force vitesse** est la plus grande force développée dans le temps le plus court.
- La **force explosive** est la force développée permettant d'atteindre le plus vite possible la force maximale.
- La **force endurance** est la capacité de maintenir un pourcentage de force maximale le plus longtemps possible.

Domaines d'expression en lutte ou DA

La force s'exprime dans toutes les phases du combat, pour vaincre la résistance de l'adversaire (dans la réalisation des formes de corps, pour imposer un contrôle, ...) ou pour s'opposer aux actions de l'adversaire (actions de défense par exemple).



Les qualités physiques requises

La souplesse

Définition

“C'est la capacité et la qualité qu'a le sportif de pouvoir exécuter des mouvements de grande amplitude articulaire par lui même ou sous l'influence de forces externes” (Harre, 1976, Frey, 1977).

Domaines d'expression en lutte ou DA

Elle permet au lutteur, ou au spécialiste d'une DA, une plus grande amplitude dans ses mouvements donc une plus grande efficacité tant dans les actions offensives que défensives. De plus elle limite les accidents musculaires et articulaires.



Les qualités physiques requises

L'adresse

Définitions

Elle “permet au sportif de maîtriser des actions motrices avec précision et économie, dans des situations déterminées, qui peuvent être prévues ou imprévues et d'apprendre plus rapidement les gestes sportifs” (Frey, 1977) .

Elle est également “la faculté d'exécuter, avec vitesse et efficacité, un mouvement intentionnel pour résoudre une tâche concrète” (Pradet, “La préparation physique”, 1996).

Domaines d'expression en lutte ou DA

La technique et la combinaison technico-tactique (CTT) peuvent être considérées comme un ensemble coordonné de gestes précis réalisés avec économie.

La réalisation efficace de la CTT demande de faire appel aux facteurs qui déterminent la qualité physique d'adresse :

- La coordination motrice
- La précision motrice
- L'économie énergétique



Formation nationale BF2

UC1.1 : Etre capable d'analyser le combat et la compétition de lutte ou d'une DA



Les incontournables

Définir les incontournables dans sa discipline

Lutte libre
Lutte gréco-romaine
Lutte féminine

Sambo sportif
Sambo combat

Grappling

Les comportements et les CTT incontournables

Lutte libre

A COMPLETER

Sambo sportif

A COMPLETER

A COMPLETER

Lutte gréco-romaine

A COMPLETER

Sambo combat

A COMPLETER

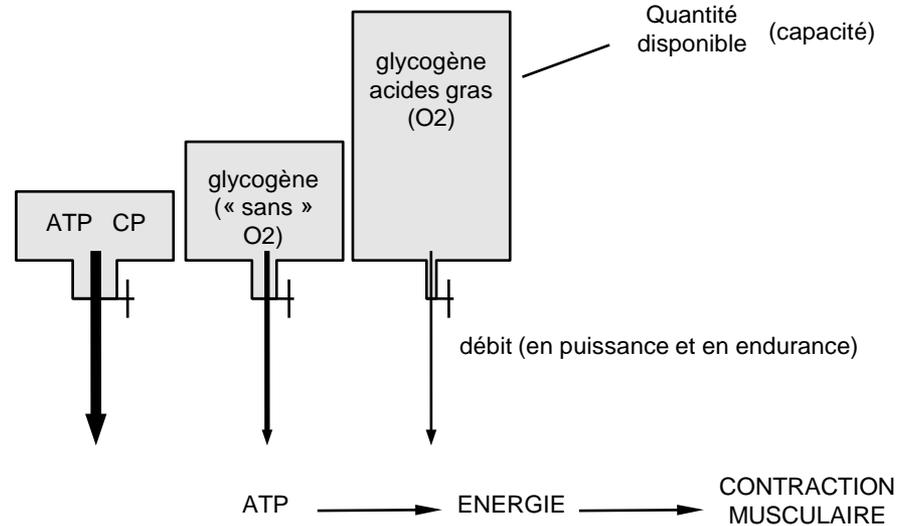
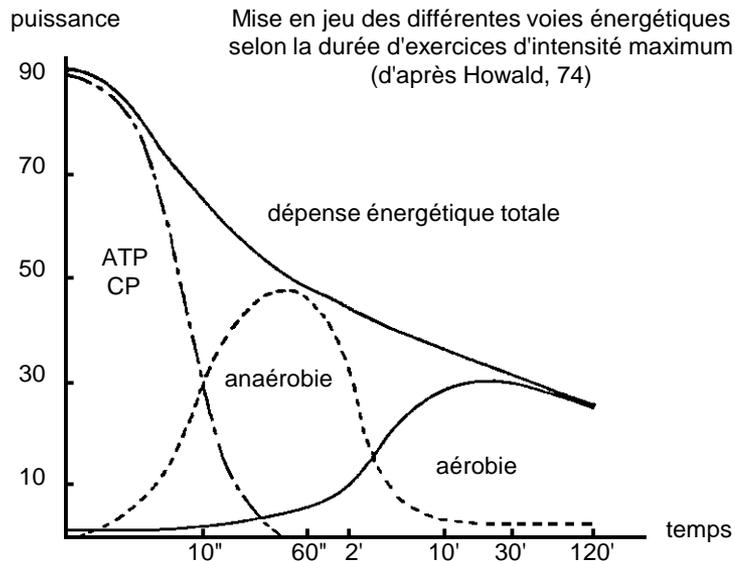




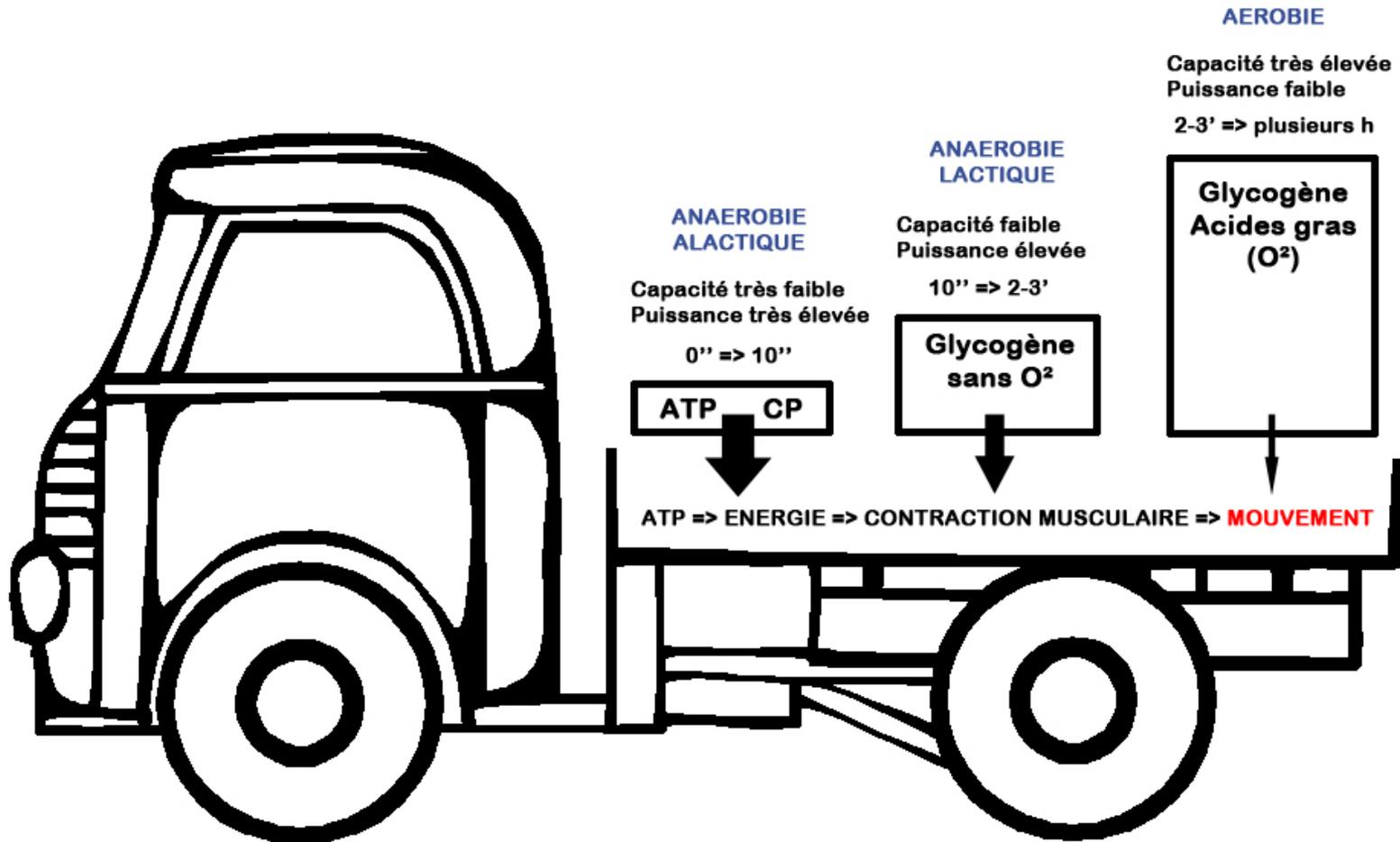
Les systèmes de production d'énergie 1/3

La contraction musculaire, pour se réaliser, nécessite de l'énergie. Cette énergie est fournie par la dégradation d'une molécule appelée ATP (adénosine triphosphate) qui se trouve dans le muscle. L'ATP étant en très faible quantité, l'organisme doit reconstituer cette molécule (resynthèse) pour pouvoir poursuivre l'effort.

A l'effort, trois processus (filières) vont contribuer à la resynthèse de l'ATP et leur importance dépendra de l'intensité et de la durée des efforts effectués.



Les systèmes de production d'énergie 2/3



Les systèmes de production d'énergie 3/3

Les caractéristiques des filières énergétiques

	Anaérobie alactique	Anaérobie lactique	Aérobie
Origine de l'énergie (substrat)	ATP Phosphocréatine	glycogène	glycogène acides gras
Inertie (prépondérance)	nul	plusieurs secondes	de 2 à 3'
Puissance	très élevée	élevée	faible
Capacité ("réservoir")	très faible	faible	très élevée
Durée	0-7" (puissance) à 20" (endurance)	25 à 40" (puissance) à 1-3' (endurance)	3-15' (puissance) à plusieurs heures (endurance)
Facteurs limitants	baisse des réserves de phosphocréatine	baisse du pH musculaire	fatigue musculaire chute du taux de glycogène
Récupération	30-60" (60%) 2-3' (complète)	15' (60%) 60' (complète)	3-6h (60%) 24-48h (complète)

En lutte ou dans une DA, au regard des caractéristiques de l'activité, endurance lactique et puissance aérobie semblent jouer un rôle majeur.





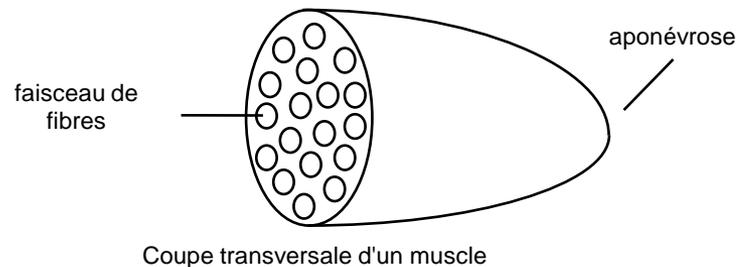
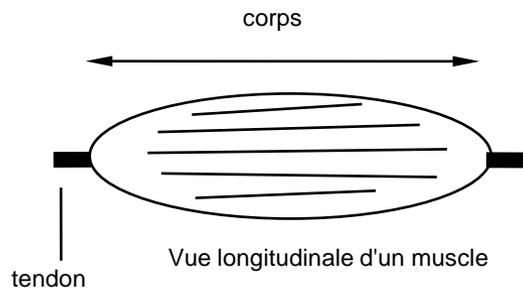
L'activité musculaire 1/3

La structure du muscle

Pour développer la force on peut agir sur différents facteurs :

Le muscle se compose d'un corps (dans lequel sont regroupées les fibres musculaires en faisceaux) et de tendons à chaque extrémité (constitués par les terminaisons de l'enveloppe du muscle appelée aponévrose) qui s'insèrent sur le squelette.

La **fibre musculaire** représente l'unité de base du muscle. Elle est composée de milliers de myofibrilles, siège de la contraction musculaire.



On distingue deux grands types de fibres musculaires en fonction de leur vitesse de contraction et de leur résistance à la fatigue : **les fibres rapides** (IIa et IIb) et **les fibres lentes** (I). La quantité et la répartition de ces deux types de fibres sont déterminées génétiquement.

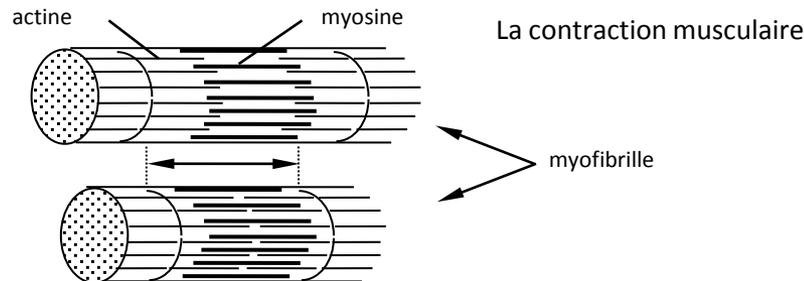
L'activité musculaire 2/3

Les propriétés du muscle

- Le muscle est excitable (l'influx nerveux, comparable à une stimulation électrique, excite la fibre musculaire).
- Le muscle est contractile (ses points d'insertion peuvent se rapprocher, il se raccourcit).
- Le muscle est élastique (il peut s'allonger sous l'effet d'une force extérieure et revenir à sa position initiale).

Le mécanisme de la contraction musculaire

Les myofibrilles sont constituées de filaments d'actine et de myosine. L'influx nerveux provoque un enchaînement de réactions biochimiques qui entraînent un glissement de ces filaments entre eux : c'est la contraction musculaire.



L'activité musculaire 3/3

Les différents types (régimes) de contraction musculaire

- Concentrique : les extrémités du muscle se rapprochent.
- Excentrique : les extrémités s'éloignent.
- Isométrique : les extrémités ne varient pas.

Le **régime pliométrique** est l'enchaînement d'une contraction excentrique et d'une contraction concentrique.

Dans tout mouvement, les muscles (ou groupes musculaires) **agonistes** produisent ce mouvement et les muscles (ou groupes musculaires) **antagonistes** s'y opposent (par ex. lors de la flexion avant-bras sur bras, le biceps brachial est l'agoniste et le triceps est l'antagoniste).

En lutte ou dans la pratique d'une discipline associée, l'ensemble des régimes de contraction musculaire est utilisé : réalisation de techniques, ... (contractions concentriques); résistance aux actions de l'adversaire, ... (contractions excentriques); blocages, ... (contractions isométriques).

