

SLAMM

SAINT-LUNAIRE ARTS MARTIAUX MIXTES

CADRE DE PRATIQUE

RÈGLEMENT DES SPARRINGS MMA

MAÎTRISE

SÉCURITÉ

PROGRESSION

Le sparring est un outil d'apprentissage. La sécurité du partenaire et la maîtrise de soi font pleinement partie de la pratique du MMA.

« Progresser aujourd'hui sans compromettre l'entraînement de demain. »

1 ESPRIT DU SPARRING

Le sparring est avant tout un **outil d'apprentissage et de progression**. Il ne constitue ni un combat, ni une compétition entre partenaires d'entraînement.

Lorsqu'il est pratiqué **avec maîtrise, intelligence et respect**, il permet de développer la technique, le timing, les réflexes, la gestion de la distance, les transitions, la prise de décision et la capacité d'adaptation face à une opposition réelle.

Un sparring correctement maîtrisé permet également **de multiplier les situations d'apprentissage tout en limitant les blessures et les périodes d'arrêt**, favorisant ainsi une progression plus régulière et durable.

L'objectif n'est donc pas de « gagner » un sparring, mais de permettre aux deux partenaires **de travailler, expérimenter et progresser ensemble**.

Cela implique de **savoir placer son ego au bon endroit**. Être capable de ralentir, de maîtriser une frappe, de relâcher une soumission, d'accepter d'être touché, amené au sol ou mis en difficulté fait pleinement partie de l'apprentissage. **La maîtrise de soi est une compétence** aussi importante que la maîtrise technique.

Un bon partenaire de sparring n'est pas celui qui cherche systématiquement à dominer l'autre, mais celui qui sait **proposer une opposition adaptée à son partenaire**, assurer sa sécurité et créer les conditions permettant à chacun de progresser.

PRINCIPE

La sécurité du partenaire reste prioritaire sur la réussite d'une technique ou la domination d'un échange.

2 RÈGLES GÉNÉRALES

Le sparring libre n'est accessible qu'aux pratiquants ayant reçu **l'autorisation explicite du professeur**, sur la base du niveau technique et du comportement observé en cours. Cette autorisation peut être retirée à tout moment, temporairement ou définitivement, en cas de comportement dangereux ou irrespectueux.

Chaque pratiquant est responsable de son propre comportement et de la sécurité de son partenaire. L'intensité doit être adaptée :

- ◆ au type de sparring ;
- ◆ au niveau technique ;
- ◆ au gabarit ;
- ◆ à l'expérience ;
- ◆ à l'état de fatigue ;
- ◆ aux consignes données par l'encadrant.

Une différence importante de niveau ou de gabarit implique **une adaptation supplémentaire de l'intensité par le pratiquant le plus expérimenté ou le plus puissant**.

Tout pratiquant doit être équipé de **l'intégralité des protections obligatoires avant** d'accéder au sparring. Une attention particulière doit être **portée à la conscience de l'espace** :

- ◆ attention aux autres groupes ;
- ◆ attention aux limites du tapis ou de la cage ;
- ◆ adapter la technique ou recommencer si un risque de collision existe.

Toute perte de maîtrise, augmentation excessive de l'intensité ou comportement mettant volontairement en danger un partenaire peut entraîner l'arrêt immédiat du sparring par l'encadrant.

DROIT D'ARRÊT

À tout moment, un pratiquant peut demander à son partenaire de diminuer l'intensité ou interrompre l'échange.

AUTORITÉ DU PROFESSEUR

Le professeur est seul juge pendant l'activité. En cas de désaccord sur le niveau de maîtrise ou sur la sécurité d'un échange, sa décision s'impose à tous.

3 LUTTE

Le travail de lutte doit être réalisé **en souplesse et avec une résistance modérée**, afin de privilégier la technique, les placements, les enchaînements, les transitions et la maîtrise des mouvements plutôt que l'utilisation excessive de la force.

Le travail peut être **réalisé avec ou sans mitaines**, selon le format de la séance et les consignes de l'encadrant.

Lors des amenées au sol et des projections, le pratiquant doit conserver autant que possible **le contrôle technique de son partenaire et accompagner sa chute**. Toute projection réalisée de manière inutilement violente ou incontrôlée est proscrite.

SONT NOTAMMENT INTERDITES

- ◆ les projections volontaires sur la tête ;
- ◆ les projections volontaires sur la nuque ;
- ◆ les mouvements susceptibles de provoquer une réception dangereuse sur les cervicales ;
- ◆ le fait de soulever et projeter violemment au sol.

SÉCURITÉ

Lorsqu'une projection ne peut plus être exécutée proprement ou en sécurité, la technique doit être abandonnée plutôt que forcée. La réussite d'une projection ne doit jamais primer sur l'intégrité physique du partenaire.

4 PIEDS-POINGS

Le sparring pieds-poings peut être **pratiqué avec des mitaines de MMA ou des gants de boxe**, selon le format de la séance et les consignes de l'encadrant.

ÉQUIPEMENTS OBLIGATOIRES

- ◆ protège-dents ;
- ◆ coquille / protection pelvienne ;
- ◆ protège-tibias-pieds ;
- ◆ gants de boxe ou mitaines adaptées.

SELON CONSIGNES DE L'ENCADRANT

- ◆ casque de protection ;
- ◆ protège-poitrine ;
- ◆ coudières ;
- ◆ genouillères.

Les ongles des mains doivent être coupés courts lors du travail avec mitaines (griffures et blessures accidentelles). **Les ongles des pieds doivent également être coupés courts** lors de toute séance comportant des frappes ou du travail pieds nus.

INTENSITÉ DES FRAPPES

Les frappes portées à la tête doivent rester **à faible intensité**. La priorité doit être donnée à la maîtrise, à la précision, au timing, à la vitesse maîtrisée et à la construction technique des échanges.

Les frappes portées au corps peuvent être réalisées avec **une intensité modérée à modérée +**, à condition de conserver une maîtrise suffisante pour ne pas mettre inutilement le partenaire en danger. Une frappe propre ne doit pas être l'occasion d'augmenter brutalement l'intensité ou de chercher à terminer l'échange.

INTERDICTION

La recherche du KO ou de la mise hors combat du partenaire est interdite.

COUPS DE COUDE

Les coups de coude sont **autorisés uniquement avec le port de coudières adaptées** et dans le respect des consignes du professeur. **Ils doivent rester particulièrement maîtrisés**, en raison du risque de coupure et de traumatisme lié au tranchant de cette partie du corps.

COUPS DE GENOU

Les coups de genou sont **autorisés à faible intensité et jamais à la tête**. Une intensité légèrement supérieure peut être utilisée lorsque les pratiquants **portent des genouillères adaptées**, tout en conservant une maîtrise permanente de l'impact. **La maîtrise doit toujours primer sur la puissance**.

5 SOL / GRAPPLING

Le travail au sol doit être réalisé **en souplesse, de manière fluide et progressive**. La priorité doit être donnée aux placements, aux contrôles de position, aux transitions, aux sorties de position, à la compréhension technique et à la construction progressive des soumissions.

L'utilisation excessive de la force ou les mouvements brusques destinés à forcer une position ou une soumission doivent être évités.

SOUSSIONS ET CONTRAINTES ARTICULAIRES

Les pratiquants doivent **éviter toute torsion excessive ou brutale des articulations, des membres ou de la colonne vertébrale**. Une clé doit être mise en place progressivement afin de laisser au partenaire le temps :

1. d'identifier la situation ;
2. de tenter une défense ;
3. d'abandonner avant qu'une lésion ne puisse survenir.

Une vigilance particulière est exigée pour les techniques présentant un risque articulaire, ligamentaire ou cervical important, notamment :

- ◆ clés de talon internes et externes (heel hooks) ;
- ◆ toe holds et autres torsions du pied ;
- ◆ clés de genou (knee bars), clés et extensions de cheville ;
- ◆ calf slicers et compressions du mollet ; biceps slicers et compressions du bras ;
- ◆ clés de poignet ; clés de coude, notamment les arm bars ; Kimura ; Americana ;
- ◆ torsions cervicales, clés de cou (neck cranks), can opener et flexions forcées de la nuque ;
- ◆ Twister et toute technique provoquant une rotation, flexion ou extension forcée de la colonne vertébrale.

VIGILANCE

Ces techniques, lorsqu'elles sont travaillées, doivent l'être avec un niveau de maîtrise supérieur et sans aucune finalisation explosive. Selon le niveau des pratiquants ou les consignes de l'encadrant, certaines peuvent être restreintes ou interdites pendant une séance.

IL EST STRICTEMENT INTERDIT

- ◆ d'« arracher » une soumission ou d'appliquer brutalement une clé ;
- ◆ de continuer à augmenter une contrainte articulaire une fois la soumission acquise ;
- ◆ de poursuivre une technique après l'abandon du partenaire ;
- ◆ de saisir, tordre ou **attaquer un doigt ou un orteil isolé**.

La saisie doit **porter sur la main entière, le pied entier, le poignet ou la cheville**, jamais sur un doigt ou un orteil seul.

ABANDON

L'abandon peut être signalé en tapant avec la main, en tapant avec le pied lorsque les mains sont immobilisées, ou verbalement.

TAP = RELÂCHEMENT IMMÉDIAT

Tout signal d'abandon entraîne le relâchement immédiat de la technique. En cas de doute sur l'état ou la sécurité du partenaire, la technique doit être relâchée. La maîtrise d'une soumission est plus importante que sa finalisation.

6 SPARRING MMA

Lors d'un sparring MMA complet, les règles précédentes concernant **la lutte, les pieds-poings et le travail au sol** s'appliquent **simultanément**.

PIEDS-POINGS → CLINCH → LUTTE → PROJECTION → SOL → SOUMISSION OU RETOUR DEBOUT

Le changement de phase ne doit jamais servir de prétexte à une augmentation incontrôlée de l'intensité. Une vigilance particulière doit être portée lors des transitions, notamment lorsqu'un partenaire chute, se relève, est contre la cage, change brutalement de niveau, ou se trouve dans une position dominante ou vulnérable au sol.

CLINCH ET TRAVAIL CONTRE LA CAGE

Le travail contre la cage doit **rester maîtrisé**. Il est interdit :

- ◆ de projeter violemment contre la cage ;
- ◆ d'écraser volontairement et dangereusement son partenaire contre la cage ;
- ◆ de négliger les risques de chute ou de sortie de zone.

TECHNIQUES SAUTÉES

Sont interdites : les armbars volants, les triangles sautés, les guard pulls sautés, et toute technique impliquant une perte de maîtrise importante. **Des entrées stables et maîtrisées** doivent toujours être privilégiées.

FRAPPES AU SOL

Les frappes au sol **doivent être techniques, maîtrisées et jamais brutales**. La priorité doit être donnée au placement, à la posture, au timing, à la défense et à la maîtrise de l'action. Le sparring doit être **interrompu immédiatement au tap** ou à la consigne du professeur.

OBJECTIF

Développer la capacité à **enchaîner les différentes dimensions du combat de manière fluide** — et non reproduire la violence d'un combat de compétition.

7 PRINCIPE FONDAMENTAL

RÈGLE D'OR

Le sparring doit permettre de progresser aujourd'hui sans compromettre l'entraînement de demain.

Le niveau réel d'un pratiquant ne se mesure pas seulement à sa capacité à frapper fort, projeter ou soumettre, mais également à sa capacité à :

- ◆ maîtriser ses techniques ;
- ◆ adapter et maîtriser son intensité ;
- ◆ protéger son partenaire ;
- ◆ rester lucide sous pression ;
- ◆ accepter d'être mis en difficulté ;
- ◆ travailler sans laisser son ego dicter son comportement.

Plus la maîtrise est importante, plus il devient possible de s'entraîner régulièrement, de multiplier les échanges et de progresser durablement.

FONDAMENTAUX

RESPECT • MAÎTRISE • SÉCURITÉ