

# 10 règles.

## Aucune négociable.

**Le sparring est un outil pédagogique, pas une compétition.**

Progresser ensemble prime sur tout résultat individuel.

### 01

#### RESPECT DU TAP

Le tap signifie l'arrêt immédiat de l'action, sans discussion.

- Sur le corps du partenaire, sur le tapis, ou verbalement (« tap »)
- Arrêt obligatoire quelle qu'en soit la raison

### 02

#### CONSCIENCE DE L'ESPACE

La sécurité prime toujours sur la finalisation.

- Attention aux autres groupes et aux limites du tapis
- Adapter la technique ou recommencer si risque de collision

### 03

#### STRIKING CONTRÔLÉ

Puissance réduite, précision prioritaire.

- Frappes adaptées au niveau et au thème du cours
- Aucune frappe hors consignes du coach

### 04

#### CLINCH & TRAVAIL CAGE

Contrôler, jamais écraser.

- Interdiction de projeter violemment contre la cage
- Attention particulière aux chutes et sorties de cage

### 05

#### PROJECTIONS & SOL

Contrôlées, accompagnées, jamais violentes.

- Interdit de soulever et projeter violemment au sol
- Toujours accompagner la chute du partenaire

### 06

#### TECHNIQUES SAUTÉES INTERDITES

Armbars volants · Triangles sautés · Guard pulls sautés.

- Toute technique impliquant une perte de contrôle est bannie
- Privilégier des entrées stables et maîtrisées

### 07

#### APPLICATION DES SOUMISSIONS

Contrôle d'abord, vitesse jamais.

- Application progressive, pas explosive
- Vigilance renforcée sur clés de jambes avec rotation (heel hooks, toe holds)

### 08

#### FRAPPES AU SOL

Techniques, contrôlées, jamais brutales.

- Objectif : placement, posture, timing et défense
- Stop immédiat au tap ou à la consigne

### 09

#### DOIGTS & ORTEILS

Saisir la main, le pied — jamais un doigt isolé.

- Interdiction de tordre un doigt ou un orteil isolé
- Saisir la main entière, le pied entier, le poignet ou la cheville

### 10

#### AUTORITÉ DU COACH

Le coach est seul juge.

- En cas de désaccord sur le niveau de contrôle, le coach tranche
- Aucun coaching de bord de tatami pendant le sparring