

Bilan des journées de réflexion centrées sur les Préférences Motrices en relation avec la pratique des Sports de Combat et des Arts Martiaux (SCAM).

Etang St Leu, 19 - 20 Mars 2022.

Frédéric RUBIO – Cédric CERTENAIS – Imara SAID

Sports de combat - Arts martiaux et Préférences Motrices :

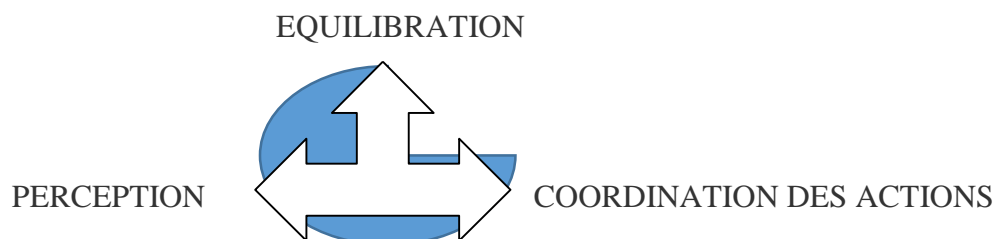
Ces vingt dernières années, les recherches en Neurosciences ont mis en évidence un lien préférentiel qui existerait entre le cerveau et certaines parties du corps, certains muscles. Pour survivre, l'être humain a fait, entre autres, le choix de la latéralité gauche / droite, le cerveau a ainsi développé dès la vie fœtale, des connexions nerveuses préférentielles vers certains muscles moteurs qui deviendront dominants ; on parle alors de « Préférences Motrices ».

Ainsi, l'homme activera ses muscles forts tout au long de sa vie, que ce soit dans le quotidien ou encore à travers les pratiques sportives. Ces chaînes musculaires fortes seront celles qui auront le plus faible coût énergétique pour un rendement maximal.

Comme l'avait justement dit Jigoro Kano : « Seiryoku zenyo » que l'on peut traduire par « le meilleur emploi de l'énergie ».

De ce fait, dans les sports de combat en particulier où il existe une notion de performance et de dépassement de soi face à un adversaire, avec d'importantes contraintes physiques, la connaissance de ses préférences motrices s'avère être essentielle. Ces préférences sont celles qui doivent guider le combattant dans l'exécution de son geste, afin d'en retirer un maximum d'efficacité.

Aussi, au-delà des grands thèmes d'entraînement, ce serait donc une erreur de vouloir former, perfectionner et faire combattre tout le monde de la même manière. A partir de là, sachant que le MMA synthétise à lui seul des actions de préhension, percussion, projection, immobilisation avec des techniques d'abandon, il nous a semblé opportun, en tant que spécialistes de sports de combat, de faire le lien entre ces différentes dimensions et les préférences motrices à même de renforcer la performance. Parallèlement à cela, la recherche de cette amélioration de l'efficacité des actions doit éviter, par le simple fait de ne pas avoir pris en compte au cours des apprentissages cette motricité préférentielle, les éventuelles blessures (visée prophylactique).



En tant que terrien, l'enfant va donc se construire en mettant en place ses propres connexions nerveuses préférentielles pour pouvoir agir sur le monde. Les interactions entre la perception, l'équilibration et la coordination des actions vont être fondamentales.

Tout petit, ces interrelations l'amèneront à marcher par le bas (déplacements privilégiant la mobilité-poussée du bassin) pour les uns, à marcher par le haut pour les autres (déplacements privilégiant la mobilité-avancée des épaules). En même temps que les chaînes musculo-posturales préférentielles se mettent en place, la vision va s'affiner en se différenciant : un œil moteur, capable de prendre des informations selon un champ visuel large et un œil directeur, ciblant plus précisément par exemple un objet extérieur.

En fonction du type de marche préférentiel, la tête, la ceinture scapulaire, les membres supérieurs, la colonne vertébrale, la ceinture pelvienne, les membres inférieurs, les appuis plantaires obéiront à des préférences motrices qui influenceront la coordination des actions sur le monde extérieur. Dans les SCAM, ces actions sont multiples et variées et dépendent, pour être efficaces, de ces préférences motrices.

Aussi, pour être certain de bien déterminer où se situent ces préférences, nous avons sélectionné toute une batterie de tests en relation directe avec la future efficacité des actions que le fighter mettra en œuvre pour attaquer et/ou se défendre au moment des assauts. Ces tests sont hautement révélateurs des préférences motrices mises en jeu par les combattants et permettent ainsi de faire un profilage particulier de chaque individu. Armé de cet outil supplémentaire pour connaître au plus près de la motricité ses propres élèves et, pourquoi pas, les adversaires potentiels, le coach (et le combattant lui-même) pourra améliorer efficacement son intervention tout en évitant d'insister sur des schèmes et chaînes d'actions propices à d'éventuelles blessures.

A titre d'exemple, parmi la quinzaine de tests que nous avons initiés, affinés et répertoriés tout au long de ces journées en lien direct avec la pratique du MMA, voici quatre tests expérimentés avec certains de nos élèves participant aux séances d'entraînement (AS et Souris Blanche).

Cédric, Imara et Frédéric sont disposés à présenter cette démarche auprès des personnes et/ou clubs souhaitant approfondir cette nouvelle approche en direction des SCAM en général et du MMA en particulier ; l'objectif étant de discerner où sont les préférences motrices des uns et des autres, en vue de la réalisation efficace des futures préférences techniques. Quelques exemples :

A/ Test centré sur la préférence motrice : marche par le haut (plus fort en poussée épaules. Profil « Aérien ») / marche par le bas (plus fort en poussée bassin. Profil « Terrien »).



Toute la motricité mise en jeu à partir de la petite enfance et la construction des préférences motrices y afférent dépendront étroitement de l'appartenance à un de ces profils.

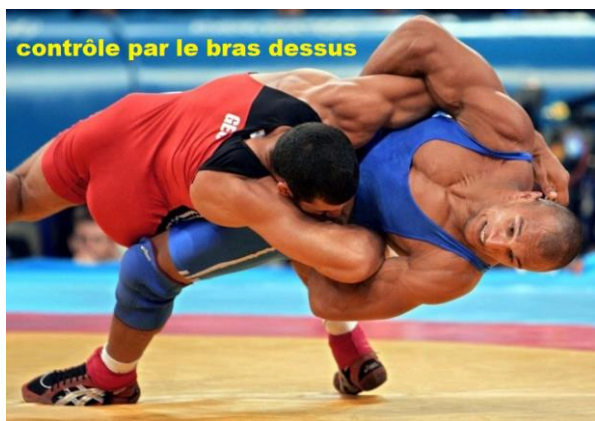
Comme dans le cadre de la foulée du coureur-athlète (terrien ou aérien), on notera dans la globalité des actions futures (offensives ou défensives) du combattant, une prédominance pour les uns d'une pénétration - percussion par le haut du corps (ceinture scapulaire) ; une prédominance pour les autres d'une pénétration - percussion par le bas du corps (ceinture pelvienne).

Une fois mis en évidence ce premier profil, plusieurs tests prenant en compte toute la motricité de la personne sont alors possibles :

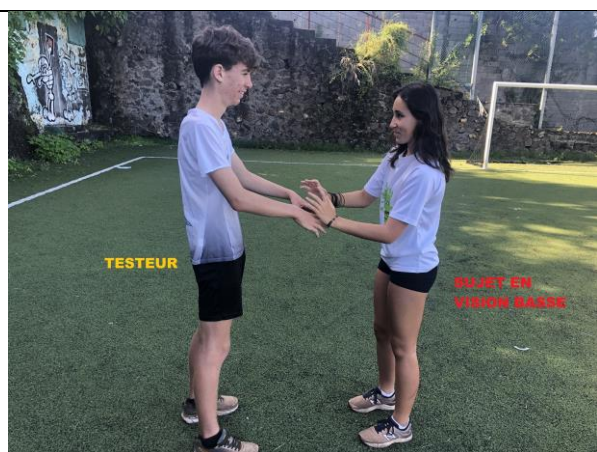
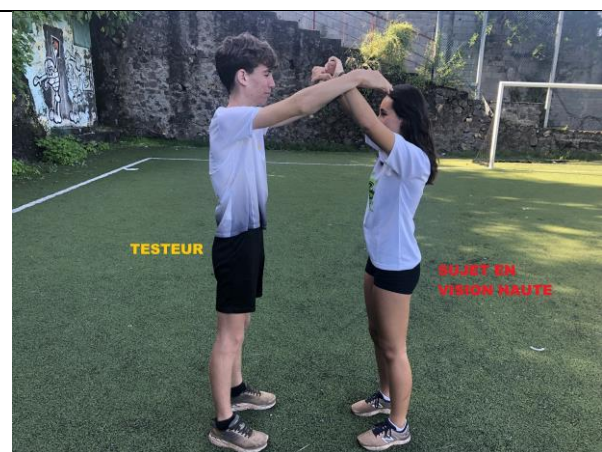


- marche par le haut (ceinture scapulaire)
ou marche par le bas (ceinture pelvienne)
- oeil dominant
- vision basse/vision haute
- épaule dominante
- croisement de bras (par dessus/par dessous)
- mains efficaces (pronation/supination)
- repères (horizontalité/verticalité)
- dissociation des ceintures (parallèles/croisées)
- mains et pieds qui guident l'action
(intérieur ou extérieur)
- appuis arrière ou appuis avant
(niveau bassin et niveau épaule)
- appuis latéraux (intérieurs/extérieurs)
- jambe tige/jambe liane
- etc...

B/ Test centré sur la préférence en horizontalité/verticalité des actions . Ex : crochet / uppercut et parades appropriées ; contrôle bras dessous / contrôle bras dessus ; importance dans les actions hautes-train supérieur.



C/ Test centré sur la Vision : œil moteur / œil directeur ; vision haute / vision basse ; importance tout au long du combat, en commençant par la garde/



D/ Test centré sur la dissociation des membres inférieurs : une jambe qui soutient l'action (jambe TIGE) et une jambe qui fait l'action (jambe LIANE).



Pour conclure :

Dans la perspective d'être le plus efficace possible, il existe un aller-retour permanent entre les préférences motrices et les préférences techniques mises en œuvre par le combattant/la combattante. Cet aller-retour demande à être cerner au plus près de la motricité de chacun pour mieux comprendre et améliorer efficacement la pratique, en partant des premiers apprentissages en direction des SCAM et du MMA de haut niveau.

Saint Leu, le 8 avril 2022