HAL
open science

Le sambo : pratique actuelle et entraînement

Fabien Mougey, Stéphane Couckuyt

To cite this version:

Fabien Mougey, Stéphane Couckuyt. Le sambo : pratique actuelle et entraînement. EPS : Revue education physique et sport, 2015, 364, pp.21-23. hal-01600880

HAL Id: hal-01600880

https://insep.hal.science/hal-01600880v1

Submitted on 12 Oct 2017

HAL is a multi-disciplinary open access archive for the deposit and dissemination of scientific research documents, whether they are published or not. The documents may come from teaching and research institutions in France or abroad, or from public or private research centers.

L'archive ouverte pluridisciplinaire **HAL**, est destinée au dépôt et à la diffusion de documents scientifiques de niveau recherche, publiés ou non, émanant des établissements d'enseignement et de recherche français ou étrangers, des laboratoires publics ou privés.

LE SAMBO : PRATIQUE ACTUELLE ET ENTRAÎNEMENT

Créé pour la formation militaire et policière des forces soviétiques, le sambo est aujourd'hui une pratique sportive codifiée, aux règles, et donc aux conditions de formation, spécifiques.

Peu connu en France, le sambo est une discipline en plein développement en particulier dans les pays occidentaux, organisée en France par la fédération française de lutte et, depuis 2013, reconnue discipline de haut niveau par le ministère chargé des Sports.

Photo : FIAS

Une origine militaire et culturelle

Le sambo, littéralement « Samozachtchita bez oroujiyaqui » qui se traduit« autodéfense sans arme » est créé dans les années 1920 par les services secrets soviétiques, pour l'entraînement des membres de l'armée rouge. Contrairement à nombre d'arts martiaux, le sambo ne revendique pas de « maître » mais on considère aujourd'hui que trois personnalités en sont à l'origine. D'abord, Viktor Spiridonov, soldat blessé dans un corps à corps lors de la première Guerre mondiale décide de composer un système de combat, le « Samoz » diminutif de samozashchita qui signifie autodéfense. Ce système sera utilisé pour former les membres du NKVD à faire face à n'importe quelle menace. Par la suite, il développe une version sportive réglementée car la compétition était selon lui « *le degré maximum d'entraînement et la dernière étape de perfectionnement d'un combattant à l'étude du samoz* ». Vasily Oshchepkov, véritable instigateur du sambo reprend cette volonté de créer une version sportive et compétitive, en faisant évoluer l'activité en particulier pour doter les policiers de techniques d'immobilisation, sans usage d'armes. Enfin, Anatoly Kharlampiev, s'inspirera de différentes formes de lutte slaves et asiatiques, pour donner au sambo l'image plus favorable d'une activité traditionnelle, le pouvoir soviétique essayant en vain d'obtenir sa reconnaissance olympique. Ces transformations se sont faites sous l'influence de nombreuses autres pratiques (judo, jujitsu, lutte libre, savate, boxe thaï, etc.) faisant du sambo une discipline de synthèse basée sur la réalité du combat. Il faut attendre 1966 pour que la fédération internationale de lutte reconnaisse le sambo comme 3e style de combat avec la lutte gréco-romaine et la lutte libre. En 1972 est organisé le premier championnat d'Europe (Sofia) et en 1973, le premier championnat du monde (Téhéran).

Discipline en plein développement dans l'hexagone, le sambo peut être pratiqué à tout âge en loisir ou en compétition. L'apprentissage du sambo est adapté en fonction des catégories d'âge et des objectifs de chacun. Ainsi, par exemple, pour les enfants, l'apprentissage s'effectue sous forme de jeu d'opposition qui permet un développement basique des qualités physiques (apprentissage moteur, coordination, renforcement) et technique. De plus, la pratique mixte de ce sport en fait une discipline ouverte à tout public.

Trois formes de pratiques contemporaines

Le sambo sportif

Le sambo se pratique avec une veste cintrée, la kurkta, rouge ou bleue, dotée d'épaulette et de passants pour la ceinture, d'un short de même couleur, le « trusi », de chaussures de cuir souples, les « bortsovski », et d'une ceinture.

Le sambo sportif qui regroupe des techniques de préhension et de projection a pour finalité la recherche de neutralisation ou de soumission de l'adversaire, dans le cadre réglementé et sécurisé de la compétition. Ainsi, un samboïste est capable de projeter son adversaire par l'intermédiaire d'une multitude de techniques qui varient selon les contrôles, les mouvements et les déplacements provoqués ou subis. De plus, l'utilisation des techniques douloureuses permet et favorise l'expression de l'efficacité du combat réel (clés articulaires, compressions musculaires, élongations ou écartèlements ligamentaires et musculaires). Les techniques d'étranglement sont interdites.

Le sambo combat

S'inspirant des pratiques policières de l'école soviétique, « boevoe sambo », le sambo combat constitue la version la plus complète et réaliste du combat, car il regroupe, outre les ▶

© Éditions EP&S 2015. Tous droits de reproduction et de représentation réservés. Reproduction interdite.

techniques de projection et de corps à corps, les techniques de percussion (pieds, poings, genoux) et de soumission par étranglement (travail au sol). Il combine les trois dimensions du combat ainsi que la gestion des phases de transition, sans se mettre en danger et en recherchant un maximum d'efficacité.
Le sambo combat et le MMA (mixed martial arts) tendent vers une même logique d'efficacité et plusieurs champions de sambo, comme notamment Fedor Emelianenko, sont devenus de grands champions en MMA. Les différences entre les deux disciplines sont l'espace de combat (octogonal/circulaire), la tenue et la cotation des techniques : en sambo combat, les percussions ne rapportant pas de point sauf par l'intermédiaire d'un knock-down, les projections et les finalisations au sol sont donc privilégiées.

Le sambo défense

Le sambo défense s'apparente aux formes originelles des techniques de neutralisation de l'adversaire quelles que soient la situation initiale de l'agression et la nature de la menace (main nue ou armes). En compétition, le sambo défense se fait sous forme d'expression technique où deux protagonistes sont notés par un jury, selon des critères (réalisme, richesse et justesse des techniques, vitesse d'exécution, placements, équilibre, maîtrise des gestes).

Les fondamentaux physiques du sambo combat

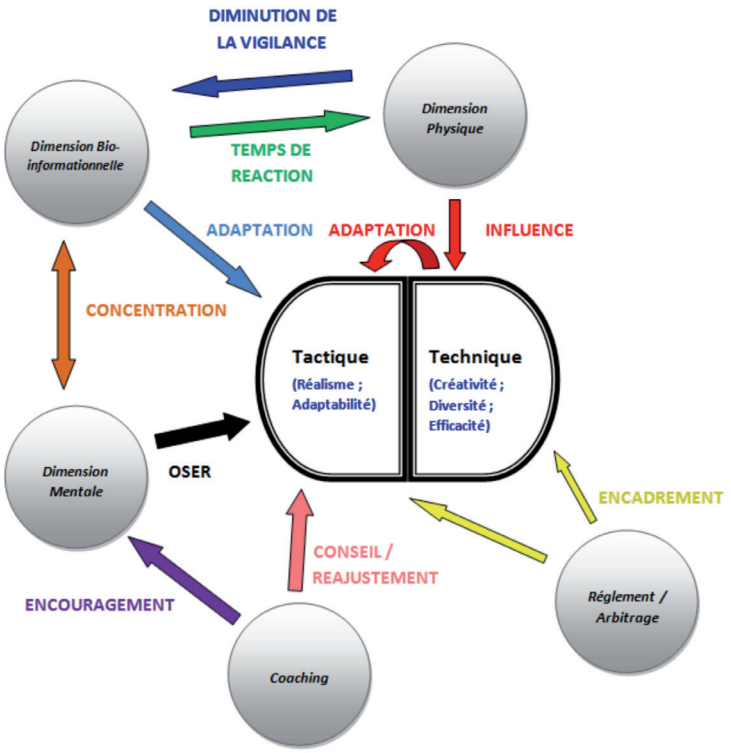
Logique de l'activité

Le sambo combat est un sport d'opposition duelle, où s'affrontent deux adversaires de même catégorie de poids, d'âge et de sexe. Chaque combat a une durée maximale déterminée (5 min) et se déroule sur une aire de combat délimitée, circulaire de 8 m de diamètre, avec un affichage en temps réel des scores. L'issue du combat est déterminée par l'abandon, le K.O. ou une victoire aux points (percussions, projections et immobilisations).

Modèle de performance et entraînement sportif

La performance résulte de la connaissance des déterminants propres à l'activité[1] selon les différents facteurs mobilisés (dimension physique, mentale, technique, tactique, bio-informationnelle, extérieure). La modélisation (Schéma ci-dessus) permet d'identifier les éléments caractéristiques et/ou prioritaires qui devront être pris en compte dans la préparation des sportifs. En sambo, on observe la prédominance du complexe technico-tactique qui est ensuite influencé par les autres dimensions.
Dans l'entraînement, cette dimension est majoritairement travaillée durant les séances spécifiques de sambo, contrairement aux autres dimensions peuvent faire l'objet de séances dissociées.

Modélisation de la performance



L'importance des fondamentaux physiques

Tant en compétition qu'à l'entraînement, la dimension physique est primordiale car elle influence :
- la technique : par exemple, quelqu'un qui a peu de force va produire des techniques peu physiques comme des balayages, etc. et délaisser celles qui demandent une grande dépense d'énergie (les arrachés et les souplesses) ;
- la tactique : durant un combat, un combattant fatigué cherche l'économie d'énergie alors que s'il se sent bien physiquement, il peut accentuer

© Éditions EP&S 2015. Tous droits de reproduction et de représentation réservés. Reproduction interdite.

la pression sur son adversaire.
En outre, le combattant doit être préparé à gérer la pratique compétitive nécessitant d'enchaîner plusieurs combats d'une durée maximale déterminée.

Les facteurs bioénergétiques

Pendant un combat de sambo, le concurrent doit faire face à une intensité de combat extrêmement variable : parfois peu rythmé (l'adversaire attaque très peu), parfois intense, sans temps de pause. Le samboïste doit alors enchaîner des mouvements explosifs, puissants. Pour cela, il peut mobiliser les différentes filières énergétiques :

• la filière anaérobie alactique, utile pour la vitesse d'exécution des techniques de projection et de percussion ; les frappes et les tentatives de projections sont des efforts très intenses sur une courte durée ;

• la filière anaérobie lactique, permet la réitération d'actions explosives comme les frappes, les projections… pendant toute la durée du combat ;

• la filière aérobie, primordiale pour la récupération pendant les temps d'arrêt pendant ou entre les combats.

Les différentes expressions de la force

Lors de la pratique du sambo, nous retrouvons les différentes expressions de la force :

• la force maximale est importante pour l'exécution de techniques de projection ou de corps à corps (grande dépense d'énergie), les techniques d'arraché, de ramassement de jambe ou de souplesse, ainsi que pour le travail au sol (maintien de l'adversaire dans les situations avantageuses ou au contraire pour le repousser dans les situations défavorables) ;

• explosivité/vitesse/puissance : ces caractéristiques sont mobilisées pour surprendre l'adversaire, grâce à des frappes explosives, des placements rapides et une exécution des techniques de projection puissante, dans la logique des sports de percussion (toucher sans se faire toucher) ;

• endurance de force : un combattant doit être capable de fournir des efforts puissants sur toute la durée du combat, et il n'est pas rare de voir des retournements de situation lorsque cet aspect est mal géré. En effet, en sambo combat, la répétition de techniques de projection est extrêmement fatigante.

Les facteurs neuromusculaires

• La souplesse : qu'elle soit musculaire ou articulaire, elle influence de nombreux comportements, notamment dans l'exécution technique (par exemple, un combattant très souple peut réaliser des coups de pied efficaces à la tête, et ainsi a peu de chance de se faire contrer ; à l'inverse, avec une souplesse réduite, de telles combinaisons seront risquées. De plus, la souplesse articulaire permet une meilleure résistance contre les prises de soumission articulaire (gain de temps avant le ressenti de la douleur) et une bonne souplesse musculaire et articulaire réduit le risque de blessures.

• L'équilibre : en sambo, sport qui mêle percussion et projection, la notion d'équilibre est indispensable et nécessite d'introduire dans la préparation du sportif, un travail en déséquilibre, dit de proprioception.

• Les coordinations (haut/bas du corps, droite/gauche, dissociation des membres) doivent être travaillées pour permettre par exemple, l'envoi de percussion pieds/poings fluides, des frappes avec le haut du corps tout en se rapprochant de son adversaire pour ensuite continuer avec une technique de projection, etc.

• L'adresse et la précision : toucher ou projeter une cible mobile n'étant pas facile, le travail de précision et de variation des frappes ou des placements, est essentiel, et doit prendre en compte le niveau technique et la fatigue qui les conditionnent.

Les facteurs morphologiques

Comme dans de nombreux autres sports de combat, la prise en compte du poids et de la taille est nécessaire lors de l'entraînement, afin de se préparer à combattre avec des adversaires aux caractéristiques morphologiques différentes.

Le sambo est une discipline sportive avec une très grande diversité technique, ce qui en fait un sport de combat complet et efficace. De plus, ouverte à tous, cette discipline permet de former des athlètes complets, que ce soit techniquement ou physiquement, mais aussi de diffuser des valeurs propres au sambo comme le respect, la persévérance, la maîtrise de soi.

Cette discipline demande une préparation minutieuse pour être pratiquée en compétition à haut niveau. Comme nous l'avons vu, de nombreux facteurs sont à prendre en compte pour espérer performer. Actuellement, une préparation physique individuelle adaptée à chaque athlète est difficile puisque le sambo français ne dispose pas de pôle national d'entraînement, la préparation s'effectuant au sein des clubs. L'objectif des prochaines années est donc la production de nouvelles connaissances et la mise en commun des savoirs actuels dans le domaine de la préparation physique, entre fédération et clubs de sambo. Cette mise en commun des savoirs permettra ainsi d'élever notre niveau de performance avec des athlètes toujours mieux préparés.

Fabien Mougey,
Étudiant master 2, université Paris-Est Créteil
Stéphane Couckuyt
Enseignant UFR SESS-STAPS, université Paris-Est Créteil.

1. Pour le sambo, lire : Biéchy J.-P., *Approche systémique de la performance sportive: analyse de la performance et planification*, Amphora, 2012.

© Éditions EP&S 2015. Tous droits de reproduction et de représentation réservés. Reproduction interdite.