

PRE-MEMOIRE Méthodologie du stage

*L'OPTIMISATION DE LA PRÉPARATION PHYSIQUE POUR
LA PRATIQUE DU MMA CHEZ LES LICENCIÉS DÉBUTANTS*

Introduction :

Présentation de la structure :

Ce stage est effectué au Club Yoseikan, cette structure enveloppe multiple discipline, comme le Kickboxing, Muay-thaï, le KempoBudo et le jujitsu brésilien toute ses disciplines sont propices à la pratique du MMA, c'est pour quoi il y a des cours dédié à ce dernier.

Le directeur est Gérard Olivier, s'y connaît dans tous les domaines énoncés précédemment, il assure exclusivement les cours mixtes et de Kempo. Son incroyable parcours dans les sports de combat et les arts martiaux plus sa pédagogie sans égal font de lui un sensei formidable. Une description plus précise de son parcours devrait pouvoir situer sa prestance :

Il commence les arts martiaux par le Judo à l'âge de 8 ans puis il se dirige à 12 ans avec l'aïkido et le karaté, c'est aussi le moment où ils faits la découverte de Hiroo Mochizuki, le premier maître à avoir enseigné le karaté en France, lors d'un stage. Gérard lui demanda de lui enseigner sa méthode et Hiroo accepta.

Par la suite Gérard partit à Paris où il fut l'élève particulier de maître Hiroo Mochizuki et son assistant de 1968 à 1972. En parallèle en 1969 Gérard réussit le concours d'entrée à l'INSEP (Institut national du sport, de l'expertise et de la performance) en tant que sportif de haut niveau à l'école de judo et en tant qu'instructeur de Jujitsu à l'INS pour la formation des B.E. De plus Pendant 1 an il fut élève en cours privés à Paris de maître Shiomitsu Masafumi, 9^{ème} dan en Wado Ryu.

Motivé, Gérard fit part à Hiroo de son souhait d'aller étudier au japon dans le but d'approfondir ses connaissances. Hiroo en parla à son père Minoru Mochizuki fondateur du Yoseikan Budo qui fut lui-même l'un des élèves direct de [Jigoro Kano](#) : fondateur du judo, de [Morihei Ueshiba](#) : fondateur de l'aïkido et de [Gichin Funakoshi](#) fondateur du karaté Shotokan. Minoru accepta de le prendre comme élève et de l'héberger au dojo Yoseikan à Shizuoka au Japon ce qui dura 2ans.

Enfin de retour du Japon, Gérard Olivier créa son académie d'arts martiaux à Toulon en 1977 puis son propre style le boxing karaté qui devenait par la suite le Kempo Budo. Mais sa soif de découverte et son ouverture d'esprit l'incitèrent à partir en Thaïlande afin d'étudier cette forme de combat qui est le Muay-thaï. D'où il fit venir un de ces combattant en France et qui assure toujours les cours de Muay-thaï actuellement, nommé Wendy.

Observations :

Au club Yoseikan il y a de tous les niveaux, il y a une grande partie de débutant, et le but n'est pas de faire perdre l'envie à ces derniers de pratiquer un sport de combat alors l'objectif était de permettre aux licenciés débutants de prendre plaisir à la pratique du MMA tout en maintenant une intensité d'exercice adaptée au développement de la performance. Dans le cadre de ce stage j'ai pris en charge 2 débutants hommes afin de respecter l'objectif du club et inculquer à ces 2 débutants de bonnes bases physiques et techniques pour qu'ils acquièrent les bases pour un niveau supérieur.

Problématique :

Comment mettre en place un programme d'entraînement adapté aux objectifs de débutant du club Yoseikan, en utilisant les moyens à disposition, pour améliorer la condition physique et la performance de ces derniers dans la pratique du MMA?

Pour y répondre ? Dans un premier temps il faudra traiter de l'organisation de la préparation physique pour la pratique du MMA, dans un second temps, il faut tester le public afin de mieux prescrire l'entraînement, il sera donc expliqué avec quelle méthode et matériel les tests vont être réalisés ainsi que dans le quatrième temps suite à l'interprétation des résultats des tests, pour la planification,

*(l'annonce du plan sera complétée en fin d'année)

1) Méthodologie :

La préparation physique pour la pratique du MMA :

Il est important de développer une variété de compétences physiques pour réussir dans cette discipline, notamment la force, l'endurance, la flexibilité, la puissance et la vitesse.

Les entraînements utilisés pour la préparation physique du MMA comprennent généralement :

- L'entraînement de la force : Il faut être forts pour pouvoir exécuter des techniques efficacement et résister aux impacts physiques des combats. Les exercices de musculation et de force en circuit sont souvent utilisés pour développer la force musculaire.
- L'entraînement de la condition physique : les combats de MMA peuvent être très exigeants physiquement, donc les combattants doivent être en bonne condition physique pour durer tout le long de leur combat. L'entraînement en endurance, comme la course à pied, le vélo ou le rameur, est souvent utilisé pour améliorer la condition physique.
- L'entraînement de la flexibilité : Être souples afin d'exécuter des mouvements de combat efficacement et éviter les blessures. Les étirements et les exercices de flexibilité sont souvent inclus dans les programmes d'entraînement.
- L'entraînement de la puissance : la puissance est importante pour les combattants de MMA car elle permet de générer de la force rapide et explosive, nécessaire pour les coups de poing et les coups de pied. Les exercices de puissance comme les sauts, les levées de poids et les exercices pliométriques sont souvent utilisés pour améliorer la puissance.
- L'entraînement technique : enfin, les combattants MMA doivent consacrer une partie importante de leur entraînement à la pratique des techniques de combat. Cela peut inclure la pratique des techniques de base, comme les coups de poing et les coups de pied, ainsi que des techniques plus avancées, comme les prises et les soumissions.

De plus, cette préparation doit inclure des entraînements qui ciblent les différentes filières énergétiques utilisées pendant un combat, notamment la filière anaérobie alactique, la filière anaérobie lactique et la filière aérobie.

Pour améliorer la performance anaérobie alactique, les combattants peuvent utiliser des entraînements de sprints de courte durée et des exercices de haute intensité comme les sauts, les sprints et les levés de poids à courtes répétitions. Ces entraînements peuvent être effectués à l'aide de méthodes d'entraînement comme le Tabata, le HIIT (high-intensity interval training) et le circuit training.

Pour améliorer la performance anaérobie lactique, les combattants peuvent utiliser des entraînements de sprints de plus longue durée, comme les intervalles de 30 secondes à 1 minute, et des exercices de haute intensité comme les sauts, les sprints et les levés de poids à

plus longues répétitions.

Pour améliorer la performance aérobie, les combattants peuvent utiliser des entraînements de longue durée, comme la course à pied, le vélo ou le rameur, avec des intensités modérées, lester s'il le faut.

Cependant je ne pouvais pas assurer ce genre d'entraînement mais mes sujets sont des gens motivé alors ils ont respecté les entraînement personnel que je leurs ai proposé. Ici, les sujets seront appelés Projet B et Projet N. Projet B a pour ambition d'être surtout plus endurant et Projet N ayant déjà pratiqué le Judo souhaitais avoir plus de puissance/force et d'agilité pour le striking.

Afin de pouvoir mettre en place d'un programme d'entraînement adapté à leurs objectifs, il à fallut effectuer des Test et pour cela :

2) Outils utilisés :

- Des tatamis pour faire les tests d'endurance physique globale des abdominaux et des membres supérieurs.
- Une chaise
- Un chronomètre
- Barre de traction pour mesurer la force des membres supérieurs
- Pattes d'ours
- Sacs de frappes

3) Présentation du Test :

Le test suivant sera un protocole d'évaluation physique pour les 2 sujet. Composé de 5 sous test, ce test aura pour but d'évaluer des aptitudes physiques essentiels et spécifiques à la pratique du MMA, voici les différentes étapes :

1. Test de traction pour évaluer la force des membres supérieurs.
2. Test de planche pour évaluer la stabilité et l'endurance abdominale
3. Test de pompe pour évaluer l'endurance des membres supérieurs
4. Épreuve de kick (coups de pieds) aux pattes d'ours pour évaluer et la souplesse des membres inférieurs.
5. Test de lever de chaise pour évaluer la vitesse, la force, la puissance et l'endurance des membres inférieurs

4) Description des tests :

1. Le test de traction est utilisé pour évaluer la force des membres supérieurs. Il consiste à réaliser un maximum de tractions jusqu'à épuisement. L'athlète doit saisir la barre en pronation, et doit réaliser des tractions jusqu'à ce que le menton dépasse la barre. Les résultats sont enregistrés en nombre de répétitions réussies.
2. Test de planche : Le test de planche est utilisé pour évaluer la stabilité et l'endurance abdominale. Il consiste à maintenir le corps en position de planche, c'est-à-dire à maintenir les coudes et les orteils sur le sol, le dos droit, pendant une certaine période. Les résultats sont généralement enregistrés en temps de maintien en position de planche.
3. Le test de pompe s'agit d'effectuer un certain nombre de pompes consécutives. Les résultats sont enregistrés en nombre de répétitions réussies.
4. L'épreuve de kick (coups de pieds) aux pattes d'ours est utilisé pour évaluer et la souplesse des membres inférieurs. Il consiste à réaliser un 20 coups de pieds en touchant les pattes d'ours avec une hauteur de pieds déterminée (de très bas à très haut). Les résultats sont généralement enregistrés en nombre de coups de pieds réussis avec les bons mouvements éducatifs.
5. Le test de lever de chaise évalue la vitesse, la force, la puissance et l'endurance des membres inférieurs. Il faut tout d'abord se tenir sur une chaise sans toucher le dossier avec son dos afin de ne pas bousculer la chaise au moment du lever. Ensuite il consiste à se lever de la chaise en utilisant les membres inférieurs et en gardant les bras croisés au niveau du thorax, jusqu'à se redresser en position vertical.

Ce test se déroule en 3 parties :

- La première est la réalisation de 5 répétitions le plus rapidement possible.
- La seconde est la réalisation de ce test pendant 1 minute.
- La dernière pendant 5 minutes.

Les résultats sont enregistrés en nombre de répétitions.

5) Résultat des tests :

Les résultats seront présentés sous forme de tableau et ils seront comparés à des normes, cependant il est important de préciser que quoi que ce soit le résultat, le comparer à une norme n'est guère intéressant car le but est dans tous les cas d'améliorer ces résultats donc ici le but principal est d'avoir des valeurs de référence afin d'effectuer un suivi des performances des projets B et N.

	Age	Poids en kg	Taille en cm	Traction en répétition	Planche en min	Pompes en répétition	Nombre de coup de pied	Lever de chaise
PROJET B	20	72	193	8	1'27	14	18/20	58/1' et 178/5'
PROJET N	20	82	181	15	2'10	40	11/20	49/1' et 257/5'

- Entre 8 et 12 tractions le score est intéressant
- Plus de 1'30 au gainage le score est intéressant
- Un minimum de 20 pompes est considéré comme intéressant
- 13 coups de pied réussi est un score intéressant
- Au test du lever de la chaise il est intéressant de regarder le score obtenu pendant les 5' car pour un combattant et pour les objectifs des sujets, c'est le moyen terme qu'il faudra travailler. À partir de là, un score de minimum 200 lever de chaise en 5' commence à être intéressant.

6) Analyse des Résultats:

En comparant les résultats réalisés par les Projets B et N avec la norme mise en place on remarque qu'effectivement les sujets ont bien choisis leurs objectifs car le B manque de force, et d'endurance par rapport aux attentes que ce soit au niveau des membres supérieurs ou inférieurs. En effet ses scores pour les tests de pompes, traction, planche, et lever de chaise ne sont pas assez élevés. Cependant il s'avère que ses scores au coup de pied sont très corrects mais pour avoir 20/20 il aurait fallu qu'il atteigne les deux high kicks les plus hauts, donc il peut aussi travailler encore son agilité. Son score au lever de chaise pousse à établir un entraînement mêlant la complémentarité de la souplesse et l'endurance musculaire des membres inférieurs.

En parallèle, le projet N obtient de très bon résultat au test d'aptitude physique mais au niveau des coups il faut travailler la coordination et la souplesse.

7) Planification :

Les séances d'entraînement dure 1h et sont suivi d'un cours de 1h avec le maître le mercredi et le samedi. Elles sont composées d'un circuit training mêlant force et d'endurance. Généralement les séances se déroulait ainsi :

1. Échauffement :

- Échauffement cardio (course à pied, saut à la corde, etc.) pour augmenter le flux sanguin et la température corporelle
- Étirements dynamiques pour augmenter la flexibilité et la mobilité des articulations

2. Entraînement de force :

- Exercices de base (pompes, tractions, abdominaux) pour développer la force générale
- Exercices spécifiques (punching bag, patte d'ours etc.) pour développer la force spécifique à la pratique de MMA
- Entraînement à haute intensité pour augmenter la force musculaire (entraînement à l'intervalle, circuit training)

3. Entraînement de puissance :

- Exercices explosifs (coup de genoux sur place, squat sauté, etc.) pour développer la puissance musculaire
- Sparing et grappling pour développer la puissance spécifique à la pratique de MMA

4. Entraînement d'endurance :

- 2^{ème} session de sparing / grappling et de frappe en condition d'épuisement pour développer l'endurance musculaire
- Entraînement de pliométrie pour augmenter l'endurance et la puissance explosive

Références bibliographiques :

1. Présentation de la structure d'accueil "Club Yoseikan" :

<https://kempo83.jimdofree.com/historique/>

2. Description des tests :

[https://moodle.univ-](https://moodle.univ-tln.fr/pluginfile.php/434750/mod_resource/content/1/Strassmann%20et%20al%202013.pdf)

[tln.fr/pluginfile.php/434750/mod_resource/content/1/Strassmann%20et%20al%202013.pdf](https://moodle.univ-tln.fr/pluginfile.php/434750/mod_resource/content/1/Strassmann%20et%20al%202013.pdf)