

# TECHNIQUE COMBAT

## LES RYTHMES (suite p.4)

Les changements de rythme peuvent être :

- dans la forme des mouvements
- dans les trajectoires des mouvements
- dans la distance
- dans les déplacements
- dans la vitesse des coups
- dans la puissance des coups
- dans la ligne des coups

### dans les déplacements

Changement de rythme pour être à bonne distance en sortant de la ligne en « cassant » la distance

- vers l'avant
- vers l'arrière
- en esquivant

### dans la forme

Changement de rythme en intercalant

- un coup de poing dans une série de pied
- un coup de pied dans une série de poing

### dans la trajectoire

Changement de rythme en intercalant dans une série

- « rectiligne »
  - un fouetté à l'endroit
  - un fouetté à l'envers
- « latérale »
  - un chassé
  - un coup de pied bas

### dans la distance

Changement de rythme en incorporant dans

- une série jambe avant → un coup de pied jambe arrière
- une série de poings → un recul + un coup de pied

### dans la ligne

Changement de rythme

- Pieds même jambes
- Pieds des 2 jambes
- Pieds + poings
- Poings + pieds

en alternant les trois lignes

- basse
- médiane
- haute

## LE COIN DU TOUBIB

### LE COEUR A L'EFFORT

Lors d'un effort, les muscles consomment plus d'oxygène qu'au repos. Le cœur et la circulation sanguine doivent donc apporter plus d'oxygène des poumons vers les muscles. Le débit cardiaque (c'est-à-dire la quantité de sang éjecté par le cœur par minute) augmente. Cette augmentation se fait de deux manières :

- le cœur s'accélère proportionnellement à l'intensité de l'effort ; c'est là le mécanisme le plus important ;
- la quantité de sang que le cœur éjecte lors de chaque contraction augmente.

Lors d'un effort, on constate donc une accélération du rythme cardiaque, une élévation du débit cardiaque et une élévation de la tension artérielle.

L'entraînement sportif présente un triple intérêt pour le cœur :

- Chez les sujets entraînés, les muscles extraient mieux l'oxygène du sang. Pour eux, un même effort nécessite une moindre élévation du débit cardiaque et ainsi du travail du cœur.

- L'entraînement permet d'augmenter la quantité de sang éjecté à chaque contraction cardiaque. Pour un effort donné, un cœur entraîné s'accélère moins qu'un cœur non entraîné.

- Enfin — mais cela est plus hypothétique — le diamètre des artères coronaires (qui nourrissent le muscle cardiaque) augmenterait avec l'entraînement.

### LE COEUR DES SPORTIFS

Ces données nous permettent de comprendre les caractéristiques du cœur sportif. Ce cœur est lent, gros et puissant.

Les grands sportifs ont un cœur lent au repos. D'après le Pr. Plas, sur 83 athlètes français ayant participé en 1968 aux Jeux Olympiques de Mexico, 25 avaient un rythme cardiaque au repos inférieur à 60 pulsations/minute, 7 un rythme inférieur à 50. Chez certains sportifs, le rythme cardiaque est même très lent ; celui de Fausto Coppi était de 36 pulsations/minute. Les cœurs les plus lents se rencontrent surtout dans certaines disciplines : cyclisme, course de fond (marathon en particulier), nage sur longue distance, boxe.

Les sportifs ont un cœur plus gros que les non-sportifs. L'augmentation du volume cardiaque peut se faire de deux manières : ou bien le volume des cavités cardiaques s'accroît, ou bien les parois cardiaques augmentent d'épaisseur. Cela dépend du mode d'entraînement. On distingue deux principaux types d'entraînement :

dans la vitesse d'exécution  
dans la puissance d'exécution

Changement de rythme  
dans les enchaînements par changement

vitesse  
puissance

au sein d'une série

A partir de 2 ou 3 enchaînements

ajouter au changement de ligne

un changement de vitesse  
un changement de puissance  
(appuyer un seul coup)

mélanger avec toutes les variantes possibles

dans la ligne  
dans la vitesse  
dans la puissance

Ex. : 1er coup rapide, 2ème lent, 3ème puissant  
1er coup rapide et léger, 2ème coup puissant et lent, 3ème coup puissant et rapide.

CDBF/INFO - CDBF/INFO - CDBF/INFO

1) CPS de BF dans le Val-de-Marne

Tous les mardis de 19h 30 à 21h, pendant 10 séances, à partir du Mardi 15 janvier 1980,  
Gymnase du CES St-Exupéry, 5 rue de la liberté - 94300 Vincennes.

2) CPS de Canne d'Arme dans le Val-de-Marne

Tous les mardis de 19h 30 à 21h, pendant 10 séances, à partir du Mardi 15 avril 1980,  
Gymnase du CES St-Exupéry, 5 rue de la liberté - 94300 Vincennes.

3) Quelques dates à retenir en Février - Mars 80

- Samedi 2 Février 80, Après-midi et soirée à LYON  
1/2 Finales Championnats de France Espoirs  
1/2 Finales Championnats de France Seniors  
Finales Championnats de France Juniors
- Dimanche 3 Février 80, Après-midi au PLESSIS-ROBINSON (Gymnase Youri Gagarine)  
Finales des secteurs EST et OUEST de l'Ile-de-France
- Samedi 23 Février 80, Après-midi à NOGENT-s/MARNE (Gymnase Galliéni)  
Challenge Ile-de-France Féminin
- Samedi 1er Mars 80, Après-midi et soirée à THIAIS (Gymnase Peguy)  
1/2 Finales Critérium Ile-de-France (Cadets - Juniors - Seniors)
- Dimanche 2 Mars 80, Après-midi à CLICHY  
1/2 Finales Critérium Ile-de-France (suite)
- Samedi 8 Mars 80, Après-midi à COUBERTIN  
FINALES CHAMPIONNATS DE FRANCE SENIORS
- Samedi 15 Mars 80 - Après-midi, soirée  
1/2 Finales Critérium National (Juniors - Seniors)
- Dimanche 16 Mars 80 - Après-midi à JAPY  
"
- Samedi 22 Mars 80, Soirée à JAPY  
Gala Ile-de-France de BF.
- Dimanche 23 Mars 80, Toute la journée à VINCENNES (Gymnase Berlioz)  
Championnat départemental par équipe du 94.

DU TOUBIB

(suite)

● L'entraînement d'endurance qui développe l'aptitude à réaliser des efforts d'intensité faible ou modérée de durée très longue. Le pouls doit rester alors inférieur à 140 pulsations/minute. Lors de tels efforts, l'apport et la consommation d'oxygène sont équilibrés. Cet entraînement accroît le volume des cavités cardiaques.

● L'entraînement de résistance permet de réaliser des efforts très intenses pendant un certain temps. Le pouls est alors supérieur à 140 pulsations/minute. La consommation d'oxygène est supérieure aux apports. Ce type d'effort entraîne un accroissement de l'épaisseur des parois cardiaques. En aucun cas et tout particulièrement pour les jeunes sportifs, ce travail de résistance ne doit commencer sans avoir été précédé par un important entraînement d'endurance.

Enfin, les contractions du cœur sportif sont puissantes.

LES ACCIDENTS CARDIAQUES LIÉS A LA PRATIQUE SPORTIVE

Les accidents graves au cours du sport sont rarissimes. On a pu décrire cependant quelques cas exceptionnels de mort subite survenant au cours d'une activité sportive. Leur nombre ne dépasse pas 13 par million de sportifs. Ils sont le plus souvent liés à une insuffisance coronarienne ou à une malformation congénitale cardiaque ou vasculaire. Certains de ces accidents auraient pu être prévenus par un examen médical soigneux avant la pratique du sport.

Les accidents mineurs sont plus fréquents. Ils surviennent le plus souvent chez des adolescents ou des jeunes adultes ayant effectué un effort violent dans une période de mauvaise condition physique (fatigue, convalescence de maladies infectieuses) ou bien chez des sujets surentraînés. Ils se caractérisent par l'apparition au cours de l'effort d'une pâleur, d'une sensation de malaise, d'une accélération anormale du cœur. Ces accidents sont bénins mais nécessitent cependant l'arrêt de l'effort et, par la suite, la réduction de l'activité physique. Ces malaises, en particulier ceux qui sont liés au surentraînement, devraient être prévenus par une surveillance médicale régulière de l'entraînement des sujets pratiquant la compétition à un haut degré.

La meilleure prévention des accidents du sport est donc la surveillance médicale, en particulier cardiaque, des sportifs.

LA SURVEILLANCE CARDIAQUE DU SPORTIF