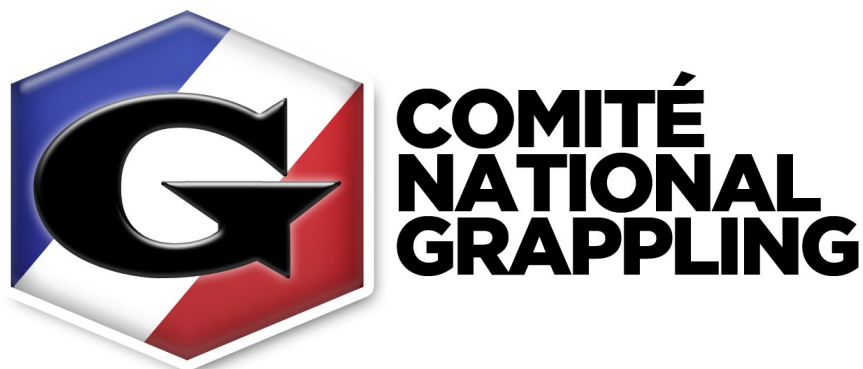


GRAPPLING FILA : Précision du Règlement.



### **Définition de Grappling :**

Le Grappling est une discipline de **combat de préhension**, synthétisant la lutte, le jiu-jitsu Brésilien, la luta Livre et l'ensemble des systèmes d'opposition sans frappe.

Le Grappling est **une discipline à part entière**, avec son mode de compétition présenté par la Fédération internationale des Luttés Associés.

Le Grappling suit donc ses propres règles, ses propres codes, et ne doit en aucun cas être assimilé à de la Lutte ou du jiu-jitsu Brésilien.

La spécificité du système étant **la recherche de soumission et de travail de contrôle au Sol**. La partie debout étant la mise en situation de départ, **le sol sera Toujours privilégié**, pour rester dans l'esprit de notre discipline.

Une amenée au sol, est une projection ou un suivi debout-sol, qui entraine l'adversaire au sol, quel que soit la position :

- Dos
- Flanc
- Genoux avec une main au sol
- Ventre

et qui reste dans cette situation au sol 3 sec avec contact entre les deux adversaires.



## ***J'amène mon Adversaire au sol***

Il se relève en moins de 3 sec => 0 Point

Je ne le suis pas, pour le contrôler ( Exemple Ipon en Judo )=>0 Point



Hors de la surface de combat => 0 Point

Je contrôle sa position au sol 3 sec => 1 point

Je contrôle 3 sec et mon adversaire se débat, mais ne se relève pas => 1 point

Il me fait un contre, et se retrouve au dessus et contrôle 3 sec => 1 point Pour l'adversaire.

Je contrôle 3sec en 100 Kilos => 1 Point d'amené au sol + 2 Points contrôle 100 Kg

Je contrôle 3 sec en Montée => 1 Point d'amené au sol + 3 Points contrôle Montée

Je contrôle 3 sec dans le dos => 1 Point d'amené au sol + 4 Points contrôle Dos



Mon adversaire s'assoit / Jump Guard => 1 Point Pour moi

Mon adversaire met en place une action « de mise en danger » via, un jump guard, une action au sol => 0 Point

Le Grappler debout doit suivre l'action au sol, et ne pas rester debout.

Le Grappling est une discipline basée sur le sol, le fait de refuser le combat au sol peut mener à une PASSIVITE ( voir article concerné)



**Contrôle de Position Dominante :** C'est un contrôle que se fait en 100 Kilos ( Nord Sud et genoux), en Monté, ou dans le Dos

On nomme contrôle, une situation dans laquelle l'adversaire dessous, **ne peut sortir de la position pendant 3 sec.**

Le mouvement, sans mise en danger de la position, n'empêche pas la notion de contrôle. ( Adversaire qui bouge dans tous les sens, sans recomposer ou sortir)

**Je contrôle mon Adversaire au sol 3 sec :**



Dans la garde => 0 Point  
En Demi Garde => 0 Point  
En 100 Kilos/ Genou sur le Plexus( contrôle Latéral) => 2 Points  
En Monté => 3 Points  
Dans Le Dos => 4 Points

Précision :

Est considéré comme contrôle de dos : Les deux crochets au niveau des cuisses de l'Adversaire.



>> Tout autre position de dos => 0 point

**J'amène mon Adversaire au sol et je le contrôle 3 sec :**

Dans la garde => 1 Point  
En Demi Garde => 1 Point  
En 100 Kilos ( contrôle Latéral) => 1+2 Points  
En Monté => 1+3 Points  
Dans Le Dos => 1+4 Points

**Précision :**

Le règlement pousse à l'action et à la soumission, une fois que le combattant a obtenu les 4 points, il ne peut plus obtenir de point dans d'autres contrôles, mais chercher la SOUMISSION, ou  
Retourner dans une position Neutre (escape).

### **Position neutre :**

La position neutre est défini comme une Garde Fermé et une position debout.



### **Escape :**

L'escape ou fuite, intervient quand l'adversaire qui **était contrôlé en position dominante (100 Kilos/ montée/ Dos) et qui a pris des points**, retourne dans une position Neutre.

### **Je suis contrôlé :**

En 100 Kilos et je me retrouve en Position Neutre => 1 point

En Monté et je me retrouve en Position Neutre => 1 point

Dans le Dos et je me retrouve en Position Neutre => 1 point

### **Je suis :**

Projeté et contrôlé dans un contrôle non dominant (mi garde /garde), l'escape ne donne pas de point => 0 point

Sweepé et contrôlé dans un contrôle non dominant (mi garde/garde), l'escape ne donne pas de point => 0 point

Précision :

L'escape **n'existe pas sur les Positions de reprises.**

## **Position de Reprises :**

Les positions de reprise sont mise en place quand les combattant sorte de l'air de combat (cette sortie est effective quand les deux combattants sont complètement sortis de la zone Rouge.)

Même si l'un des deux combattants a commencé une soumission, en AUCUN cas, il ne reprendra dans cette position.

La position de reprise est déterminé **par la dernière position dominante** mise en place avant la sortie (sauf si un escape) :

Exemple : j'étais pris en 100 KG, je récupère une garde papillon, à l'extérieur de la surface, n'ayant pas pris de point ou d'escape, la reprise se fera en 100KG, moi dessous.



=> Reprise Position Neutre

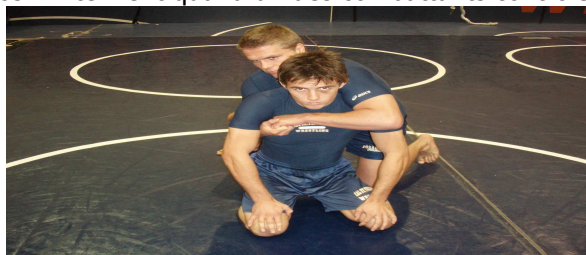
- Position Neutre de Reprise : Quand les combattants sont en garde, en mi garde, quand les contrôles dominants (100 Kilos, Monté, Dos) n'ont pas été contrôlés 3 sec, même si la Soumission est en train d'être placée. Ils seront replacé au centre du tapis dans cette position.



- Si une projection entraine les adversaires hors de la surface de combat, et qu'il n'y a pas de contrôle de 3 sec, il n'y aura aucun point et les combattants reprendront debout.
- Position reprise Latérale : Intervient quand un des combattants contrôle depuis 3 secondes en 100 Kilos, avec un genou poitrine, son adversaire.



- Position reprise Monté : Intervient quand un des combattants contrôle depuis 3 secondes en Monté.
- Position de reprise Dos : Intervient quand un des combattants contrôle depuis 3 secondes en Dos.



## **Sweep :**

Renversement d'un combattant qui était en position inférieure (sur le dos, en garde, mi garde ou position de contrôle), arrive en position supérieure et maintient cette position supérieure 3 secondes.

## **Je sweepe et contrôle 3 sec mon adversaire dans la position (J'étais dessous, je me retrouve dessus) :**

Depuis la Garde et la mi garde => 1 point

Depuis une position contrôlée en 100 Kilos/ Monté ou Dos => 1 point

Depuis une omoplate => 1 point

Depuis une tentative de soumission de dessous et me retrouve dessus => 1 point



## **Passivité :**

Le grappling est un système qui est principalement basé sur **le combat au sol**, et la recherche de soumission.

Pour que les combats ne se figent pas dans des contrôles de situations, des passivités sont mises en place.

Le but du Grappling est la soumission, le temps de combat, impose que les combattants rythment le combat.

Le Grappler se doit de créer au moins **des actions réactions**, pour montrer son activité.

Est considéré comme passif :

Debout :

- Tous Combattants qui refusent le contact, ou ne cessent de reculer.

Au Sol :

- Tous Combattants qui dans une position de garde bloquent toutes actions, en ayant des attitudes défensives, après avoir marqué un point.
- Les Combattants qui ferment la garde sans aucune attitude d'action.
- Tous combattants qu'en position dominante (100 Kilo, Monté , Dos) , ne cherchent pas à passer dans une autre position, ou tentent de soumettre, après un contrôle et un temps de récupération de quelques secondes.

La passivité, après son signalement Verbal, et 10 sec après l'avertissement donne 1 point à l'adversaire.

Notez que au bout du 3e avertissement pour passivité : FIN de COMBAT.

En aucun cas le combattant décide s'il y a la passivité si il y a **une observation auprès de l'arbitre** il y a **DISQUALIFICATION**

## **Je contrôle mon Partenaire depuis 15sec :**

Dans sa garde ou demi garde et je ne tente pas de passer sa garde ou de créer une action réaction => 1 point pour l'adversaire

En 100 Kilos, le combattant maintient plus de 15 sec la posture sans mouvement => 1 point pour l'adversaire

En monté, le combattant maintient plus de 15 sec la posture sans mouvement => 1 point pour l'adversaire

Dans le Dos, le combattant maintient plus de 15 sec la posture sans mouvement => 1 point pour l'adversaire

### **Surface de Combat :**

Les combattants se doivent de rester le plus possible **dans le centre** de la surface de combat.

Il est à noter que toute action qui est faite trop proche de l'extérieur, peut entrainer un retour au centre en Position de Reprise.

Les Combattants sont considérés dans la Surface de Combat, tant que l'un des deux Grapplers a **encore une partie dans la zone rouge**. Au moment où cette partie **sort** de la zone, l'arbitre **interrompt** le combat quelque soit la situation, que se soit en :

- Cours de contrôle (L'arbitre n'a pas encore validé les 3 secondes).
- Cours de Soumission
- Suite à une projection.



### **Extra Time :**

Si aucun des combattants n'a pu soumettre ou remporter le combat au point, il y a un extra round de 1 minute.

Nous avons 3 cas de Figure par Ordre de priorité :

1) Je suis le Combattant qui à reçu **le plus de point de Passivité** :

- Je dois Choisir ma Position soit
  - Reprise Neutre debout
  - Reprise Neutre au sol
    - Dessus
    - Dessous

J'ai **une minute pour marquer** des points ou soumettre **sinon** JE PERD le combat.

2) Je suis le Combattant qui a fait l'action la plus faible ( ex : fin de combat 2-2, j'ai fait une amenée au sol et un sweep dans le combat 1+1, il m'a contrôlé en 100 Kilos 2Points, J ai des action plus FAIBLE)

- Je dois Choisir ma Position soit
  - Reprise Neutre debout
  - Reprise Neutre au sol
    - Dessus
    - Dessous

J'ai **une minute pour marquer** des points ou soumettre **sinon** JE PERD le combat.

3) Je suis le combattant qui PERD le Pile ou Face

- Je dois Choisir ma Position soit
  - Reprise Neutre debout
  - Reprise Neutre au sol
    - Dessus
    - Dessous

J'ai **une minute pour marquer** des points ou soumettre **sinon** JE PERD le combat.

Notez :

Si le combattant qui ne choisit pas **BLOQUE le combat ou est passif**, pour remporter le match. L'arbitre l'avertit une fois : ACTION, si dans les 10 sec aucune action d'ouverture ou de travail est mis en place il prend 1 point de passivité et perd le Match.

### **Attitude des Athlètes et Coach :**

Tout Athlète et Coach qui pendant le combat :

Parle (Hormis Coaching)

Insulte

Se comporte mal vis à vis d'un officiel

Se comporte mal vis à vis de son adversaire : ne pas arrêter l'action quand l'arbitre lui demande, l'insulte, lui manque de respect.

Sera DISQUALIFIE sans discussion.

### **Remerciement Photos à :**

***David pierre Louis***

***Laurence Fouillat***

***FILA Grappling***

***et [www.loeilenmouvement.org](http://www.loeilenmouvement.org)***