



ALLIANCE INTERNATIONALE D'ART DE COMBAT RUSSE  
LE SYSTÈME DE KADOTCHNIKOV

**Pourquoi ne sommes-nous pas  
des athlètes...**

Les **7** principales différences du  
Système de Kadotchnikov des  
combats singuliers sportifs



[WWW.KADOCHNIKOVSYSTEMA.FR](http://WWW.KADOCHNIKOVSYSTEMA.FR)

# Le Système de Kadotchnikov

## Pourquoi ne sommes-nous pas des athlètes, ou les 7 principales différences du Système de Kadotchnikov des combats singuliers sportifs

Vous savez que le Système de Kadotchnikov se distingue radicalement de tous les arts de combat et des combats singuliers existants, il est simple et accessible en assimilation. Dans ce rapport spécial nous allons vous montrer les 7 principales différences du Système de Kadotchnikov de toutes les autres formes des combats singuliers sportifs.

En connaissant ces 7 principales différences vous pourrez sans difficulté déterminer, quel programme d'apprentissage vous conviendra personnellement et vous saurez, quel résultat vous obtiendrez après votre apprentissage.

**La première et la plus importante différence touche à la préparation psychologique. Le Système de Kadotchnikov prépare votre mental au travail efficace dans des situations extrêmes quand le danger menace votre vie et votre santé.**

Tous les types de combat singulier sportif prépare une personne à la participation aux compétitions où il n'y a de danger ni pour la vie, ni pour la santé. Les arbitres, les médecins, l'entraîneur sont responsables dans la salle où ont lieu les compéti-

tions et des spectateurs et supporters sont présents.

Naturellement le niveau de tension neuro — psychique dans ces circonstances n'est pas le même que quand, par exemple, vous devez lutter pour votre vie et votre santé dans une rue mal éclairée et déserte, contre un ou plusieurs attaquants dont chacun peut être armé d'un bâton, d'un couteau, ou d'un coup-de-poing américain.

L'indicateur le plus manifeste de ces différences est le pouls. Le pouls du sportif entraîné pendant les compétitions ne dépasse presque jamais 140-150 battements par minute. Mais dans la situation extrême le pouls de n'importe quelle personne non entraînée bondit jusqu'aux 180 ou même 200 battements par minute. Et le sportif qui agit avec confiance lors de la compétition devient impuissant et exposé à la peur dans des conditions où le danger pour la vie et pour la santé est réel.

Quand à côté de lui il n'y a ni arbitres, ni entraîneurs et qu'il ne doit pas lutter pour la victoire contre son adversaire qui est environ du même poids et du même niveau de maîtrise que lui, mais pour sa vie ou sa santé contre ceux qui sont plus nombreux et plus lourds que lui, sans aucunes des règles sportives qu'il connaît si bien, mais selon la loi de la jungle quand les procédés les plus violents et perfides sont les meilleurs.

Comment réagissent donc notre cerveau et notre corps quand un homme est face-à-face au réel danger?

Notre cerveau, face à la menace, réduit brusquement le niveau et le volume d'informations que nous devons traiter. Voilà pourquoi la majorité d'entre nous s'agitent trop dans une situation de stress.

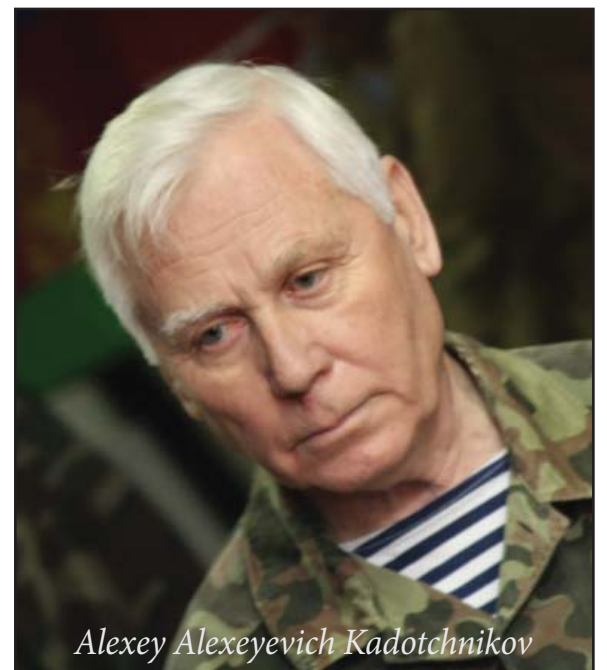
En dépassant une certaine limite, notre organisme coupe trop de canaux de trans-



Utilisation d'à peine 25% d'efforts pour la réalisation de l'objectif

# QUAND LE POULS DÉPASSE 145 BATTEMENTS PAR MINUTE, ALORS COMMENCENT LES VRAIS PROBLÈMES DE GESTION DU CORPS

Dès 175 battements par minute le traitement de l'information cesse absolument.. La partie avant du cerveau se bloque et la partie moyenne du cerveau qui est identique à celui d'animal s'active et prend en charge les fonctions de la partie avant.



*Alexey Alexeyevich Kadotchnikov*

mission de l'information et nous devenons impuissants. Quand le pouls dépasse les 145 battements par minute – alors commencent les vrais problèmes de gestion du corps.

Les fonctions motrices complexes se troublent. Il faut dire que la gamme de battements dans laquelle nous pouvons travailler efficacement se situe entre 115-145 par minute. Toutefois sa limite supérieure de 140-145 battements par minute est optimale pour les hommes très bien entraînés. Pour les hommes ordinaires la gamme optimale de travail est de 120-130 battements par minute.

Mais rappelons-nous que dans une situation de stress notre pouls bondit brusquement jusqu'à 180 battements par minute, voire même plus. Comment réagit notre corps dans ce cas?

Avec 175 battements par minute le traitement de l'information cesse complètement. La partie avant du cerveau se bloque et le cerveau moyen- identique à celui de l'animal (il existe chez tous les mammifères) — devient actif et se charge de fonctions de l'avant du cerveau . La perception visuelle se rétrécit au minimum. Dans cet état l'intestin, chez les gens, souvent se vide parce que notre organisme à ce niveau de danger extrême croit que le contrôle physiologique n'est pas essentiel à la survie.

Dans cet état l'organisme est concentré sur autre chose: le sang quitte la musculature extérieure et monte à celle de l'intérieure. Grâce à l'évolution notre organisme est prédisposé à cela au niveau génétique afin de métamor-



*La compréhension du processus est plus importante que sa connaissance*

## DANS LE SPORT ON A BESOIN DU SPECTACLE ET D'EFFICACITÉ, DANS LE COMBAT RÉEL – D'EFFICACITÉ

phoser les muscles à l'image d'une cuirasse et diminuer le risque d'hémorragie en cas de blessure. Mais cela nous rends pratiquement immobiles et impuissants.

Aux Etats-Unis, par exemple, on conseille aux gens de s'entraîner à composer le 911, parce qu'on sait qu'il y a beaucoup de cas où les gens dans des situations extrêmes saisissent le téléphone mais sont plus capable d'accomplir la plus simple des opérations — composer 3 chiffres. Je suppose que vous avez déjà compris à quelles situations vous devez vous préparer. Du moins, il est idiot de penser que les pratiques acquises dans le club sportif peuvent facilement se transposer dans une situation extrême réelle, ce n'est pas bon et en premier lieu pour soi.

Ce volume de rapport spécial ne prévoit pas de description d'histoires réelles où des gens avec une préparation sportive phénoménale se sont retrouvés absolument impuissants dans une situation où leur vie et leur santé étaient menacées.

Il existe des centaines d'histoires semblables, vous pouvez les trouver vous-même. C'est par exemple l'histoire du lutteur célèbre Ivan Poddoubniy, devenu victime d'un vol dans la rue ou l'histoire d'un des fondateurs du karaté contemporain Massoutatsa Oyama qui s'est fait battre par des bandits afro-américains aux Etats-Unis (c'est lui-même qui écrit cela dans son autobiographie) ou encore beaucoup d'autres cas analogues. Il est bien possible que vous ou une de vos connaissances aient une histoire à ce sujet.



**DEUXIÈME différence importante- ce sont les règles.**

Si rudes soient les règles en compétitions, elles sont présentes même dans « les combats sans règles ». Même dans ces combats il est défendu de crever les yeux, casser les articulations ou taper à l'aine. Mais ce sont ces actions que chaque personne essaye de faire en premier lieu lorsqu'elle se retrouve dans une mêlée réelle.

Dans le sport on a besoin de spectacle et d'efficacité, dans le combat — uniquement l'efficacité. Donc, les objectifs sont différents. Et si les objectifs sont différents, l'apprentissage est aussi différent. Pourtant dans la rue ou sur le champ de bataille le résultat de l'affrontement ne sera pas apprécié par un arbitre en chemise blanche et nœud de papillon, c'est la vie qui jugera qui est le mieux préparé et qui a le mieux appris.

**Nous nous heurtons à la TROISIÈME différence importante — contenu et méthode d'apprentissage.**

Nous nous rappelons que dans n'importe quel combat singulier sportif il y a des règles. Donc ce sont ces règles qui déterminent comment il faut instruire le sportif. En boxe par exemple, les coups, blocage, manœuvres, tactique du combat. En lutte — déboulés et renversements de la position debout, lutte au sol, tactique, etc...

De plus, il faut un bon niveau de préparations physique et sportive spécifique sans lesquelles il est impossible d'exécuter de nombreuses actions de coordination compliquée ou tenir bon cinq rounds sur le ring, par exemple.

C'est pourquoi dans chaque sport il y a, obligatoirement, un programme de préparation de plusieurs années où l'apprentissage et l'entraînement sont divisés en étapes essentielles.

On commence l'apprentissage dans un groupe préparatoire, ensuite les plus avancés passent dans les groupes d'études et d'entraî-

*Nous n'avons qu'une seule issue — apprendre à notre corps à se mouvoir de façon qu'il réagisse immédiatement et travaille dans n'importe quelle situation contre un ou plusieurs adversaires, contre n'importe quelle arme blanche.*

nement; ensuite, les sportifs les plus doués passent dans les groupes de perfectionnement sportif et après ça seulement, les plus performants passent dans les groupes de maîtrise sportive supérieure.

Il est impossible d'acquérir la technique et la pratique d'un combat singulier en trois ou six mois. Il faut prévoir des années de cours. L'étude se construit selon le principe de la pyramide. En guise de fondation — un maximum de procédés et leurs combinaisons que le sportif doit assimiler. Au sommet — un assortiment optimal de combinaisons technico — tactiques, convenant à chaque sportif. C'est-à-dire, on en apprend le plus possible aux premières étapes mais on n'utilise seulement 20% de cela à l'étape de maîtrise supérieure.

Dans le Système de Kadotchnikov, même si nous voulions prendre ce chemin, nous ne pourrions pas le faire. Dans le sport, grâce aux restrictions des règles, nous pouvons dresser un modèle de toutes les actions techniques possibles et par rapport à ce modèle préparer un sportif.

Dans la vie réelle c'est impossible car les adversaires peuvent ne pas être seuls, ils peuvent être nombreux, ils peuvent être armés, etc... voilà pourquoi nous ne pouvons pas nous permettre une formation stéréotypées des procédés et de leurs combinaisons. Nous n'avons qu'une seule issue — apprendre à notre corps à se mouvoir de façon à ce qu'il réagisse et agisse dans n'importe quelle situation contre un ou plusieurs adversaires, contre n'importe quelle arme blanche. Et faire cela dans le délai le plus court.

#### **QUATRIÈME différence — volume et intensité de charge physique.**

Le problème principal dans le sport consiste à élever le sportif au sommet de sa forme physique, pour la principale compétition de l'année. C'est pourquoi tout le cycle d'entraînement pendant l'année est divisé en certaines étapes — macro- et microcycles, associant les périodes de grandes charges, puis de récupération et de nouveau des périodes de charges.

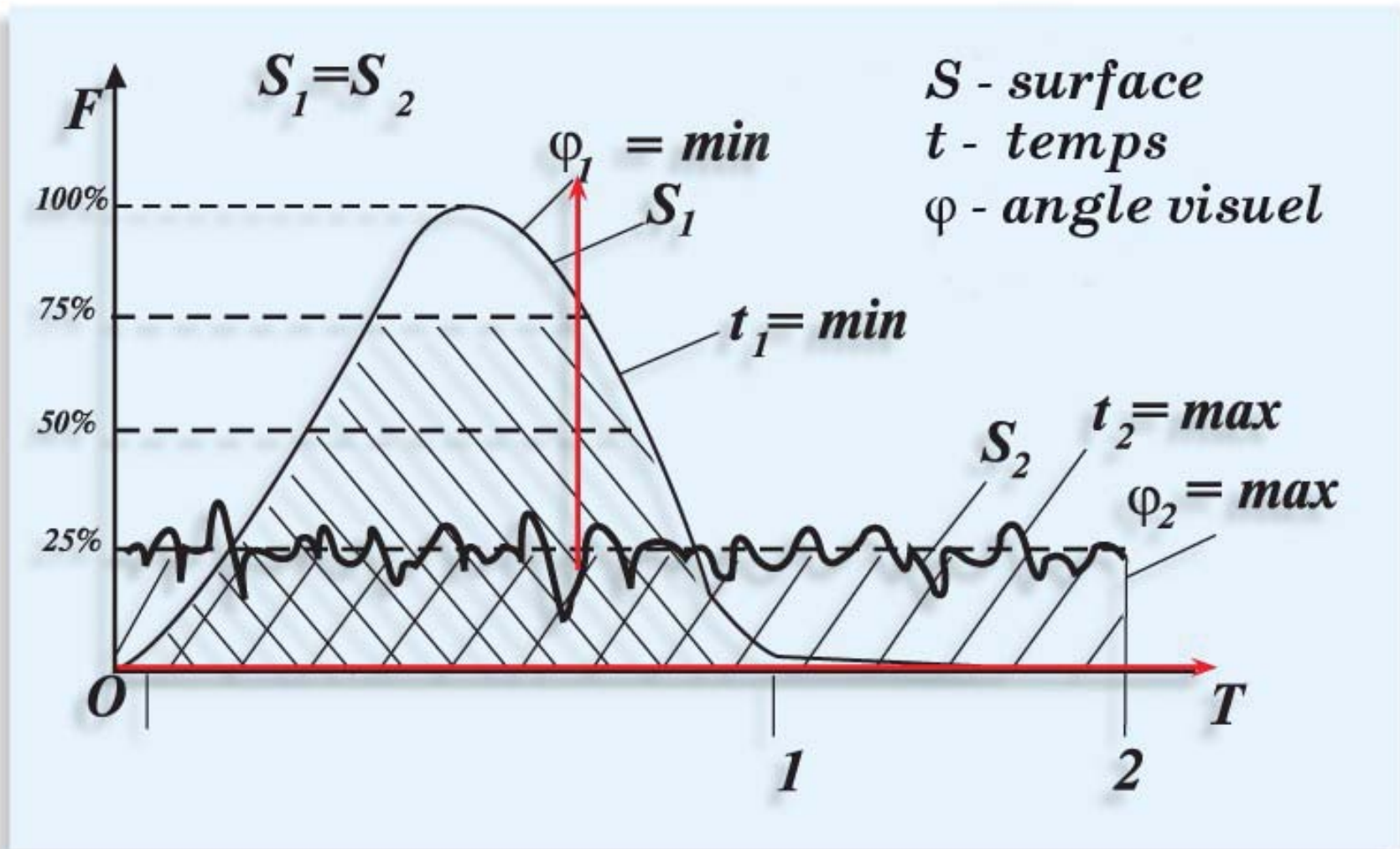
Pour arriver à ce but on emploie des méthodes pédagogiques et aussi des moyens pharmacologiques. Tout ça est fait pour atteindre le but principal — la victoire dans le match au sommet de l'année. Mais il faut être toujours prêt pour une situation extrême, le jour comme la nuit.

De telles situations extrêmes ne peuvent pas être inscrites dans le calendrier de compétitions et il n'est pas possible de demander au bandit: « Attends 5-7 minutes, il faut que j'échauffe mes muscles et que je me prépare ». C'est pourquoi l'apprentissage dans le Système de Kadotchnikov est organisé de manière à ce que n'importe qui: homme, femme, faible ou malade, une personne en bonne forme physique ou quelqu'un, qui est essoufflé après une montée au cinquième



*Être toujours prêt à l'attaque inattendue*

## Sens graphique du combat corps à corps



étage, puisse agir dans une situation extrême, s'il faut lutter pour sa vie et sa santé ou celle de ses proches. Nous atteignons cet objectif car nous n'utilisons que 25% de notre force. **Et voilà nous nous nous approchons de la CINQUIÈME différence du Système de Kadotchnikov des combats singuliers.**

Ne pas utiliser 100% de sa force mais 25% seulement pour travailler efficacement dans n'importe quel état et aussi longtemps qu'il le faut. Comment fonctionne cette différence on peut bien voir sur le schéma.

**La SIXIÈME différence est plus liée aux processus de la réflexion qu'avec l'activité**



*Ne pas perdre le contact et le point d'appui*

*Dans notre Système nous ne pouvons nous permettre la moindre limitation ni dans la technique ni dans la stratégie. Parce que toute la formation est soumise à une seule aspiration — survivre et résoudre le problème. Pour vous, par exemple, le but peut être de résister à un voyou, baisser au maximum le facteur du traumatisme en évitant en même temps les blessures.*

#### **motrice.**

Malgré le fait que dans les combats singuliers sportif la tactique a une très grande importance et son emploi est plus important que la du duel sportif simple (on considère la tactique lors de la préparation aux compétitions en général), dans l'escrime, par exemple, il existe une telle notion comme la doctrine stratégique d'escrimeur...

Evidemment, vous avez déjà deviné où se situe sa limite? C'est vrai. Elle est limitée par les règles des compétitions. Dans notre Système nous ne pouvons pas nous permettre les moindres limites ni dans la tactique, ni dans la stratégie. Parce que toute la formation est soumise à un seul objectif — survivre et accomplir une tâche. Pour vous, par exemple, la tâche peut être de résister à un voyou, baisser au maximum le facteur du traumatisme en évitant les blessures. Pour ça nous utilisons toutes les ressources dont nous disposons en ce moment, le principe



*Nous n'avons pas de stéréotypes (de limites),  
et on ne doit pas en avoir.*

des trois unités de force (physique, spirituelle, intellectuelle), la liaison inter objectifs. Nous n'avons pas de stéréotypes (n'importe quelle limite) et on ne doit pas en avoir.

**Et enfin, il nous est défendu de ne pas évoquer la SEPTIÈME différence importante — le travail dans des milieux variés.**

La préparation d'une personne au travail dans un même milieu et dans les mêmes conditions ne lui permettra pas de travailler dans une situation moins confortable.

La chute du corps sur un tapis mou n'est pas comparable à la chute sur le trottoir ou dans un escalier. Être capable de travailler avec escalier, en préparant son corps à adoucir ses parties dures, avec un sol mou vous allez y arriver comme ci comme ça, alors que l'inverse est peu probable.

Nous avons considéré attentivement les sept principales différences du Système de Kadotchnikov des combats singuliers dans le cadre de ce rapport spécial. Il existe bien sûr plus de différences.

C'est pourquoi nous voudrions connaître votre opinion sur ces différences entre le Système de Kadotchnikov et les combats singuliers sportifs: peut-être connaissez-vous des cas réels ou avez-vous des questions sur ce sujet. N'hésitez pas à laisser vos commentaires.