

# Dominer le Sol : Les Fondamentaux du Takedown en MMA

---

## Techniques de Projection

- Double leg takedown : Maintenez le dos droit, la tête collée contre le flanc de l'adversaire sous son menton et poussez exclusivement avec vos jambes.
- Single leg takedown : Contrôlez le talon de l'adversaire en le tirant vers votre fessier tout en poussant votre épaule contre son genou pour briser sa posture.
- Body lock : Verrouillez vos mains en 'grip papillon' ou 'S-grip' et collez votre bassin au sien pour maximiser le transfert de force.

## Défense et Protection Cervicale

- Sprawl : Projetez vos hanches vers l'arrière et écrasez le haut du dos de l'adversaire avec votre poitrine pour annuler son élan.
- Sécurité cervicale : Ne tentez jamais de contrer un takedown plongeant par une guillotine si votre position n'est pas parfaite, afin d'éviter de charger votre propre cou.

## Sécurité et Progression à l'Entraînement

- Vérification de l'environnement : Assurez-vous que la zone de chute est totalement dégagée et éloignée des murs ou des poteaux du ring.
- Pacing de progression : Appliquez une résistance progressive (30% -> 50% -> 70%) lors de l'apprentissage technique. Réservez les 100% aux sessions de sparring dédiées.
- Protection des articulations : Lors des fauchages (reaping), évitez de croiser vos jambes dans une position qui exercerait une torsion sur le genou de votre partenaire.

## Principes de Déséquilibre

- Kuzushi : Tout fauchage (trip) nécessite un déséquilibre préalable en tirant ou poussant l'adversaire du côté opposé à la jambe que vous allez faucher.