

# Les techniques de soumission les plus utilisées en MMA

Technique de soumission	Pourcentage estimé	Description
Etranglement arrière (Rear naked choke)	30-35%	Etranglement depuis le dos
Guillotine (Guillotine choke)	18-20%	Etranglement debout ou au sol, souvent lors d'un takedown
Clé de bras (Armbar)	13-15%	Hyperextension du coude avec les hanches
Triangle de jambes (Triangle choke)	10-12%	Etranglement avec les jambes autour du cou et d'un bras
Triangle de bras (Arm triangle)	7-8%	Etranglement avec le bras de l'adversaire et la tête
Kimura	3-4%	Clé d'épaule, torsion du bras
Clé de talon (Heel hook)	2-3%	Clé de jambe, torsion du genou et de la cheville
Anaconda choke	~1%	Etranglement enroulé autour du cou et d'un bras
North-south choke	~1%	Etranglement nord sud
Ezekiel choke	<1%	Etranglement avec l'avant bras

## Les blessures les plus courantes en MMA

Zone / type de blessure	Pourcentage estimé	Exemple/précision
Genou	14.9%	Entorses, ruptures ligamentaires, lésions méniscales
Tête	13.6%	Traumatismes crâniens, commotions cérébrales, coupures
Main et doigts	11.7%	Fractures, luxations, entorses
Cheville	13%	Entorses, fractures
Pied	11%	Fractures, contusions, entorses
Dos (rachis, cervicale, lombaire, dorsal)	10.4%	Entorses, contractures, hernies discales
Coude	8.4%	Luxations, tendinites, fractures
Epaule	7.8%	Luxations, déchirures musculaires, ruptures du grand pectoral
Poignet	5.8%	Entorses, fractures
Hanche et bassin	3.3%	Contusions, entorses

## Les finalisations par catégories de poids

Catégorie de poids	% KO/TKO	% soumission	% décision	Durée moyenne
Poids lourds (heavyweight)	-50%	Environ 15%	30-35%	8-10 min
Mi-lourds (light heavyweight)	Environ 40%	Environ 15-18%	40-45%	9-11 min
Moyens (middleweight)	Environ 35%	Environ 15-18%	45-50%	10-11 min
Welters (welters weight)	Environ 30%	Environ 15-18%	50-55%	10-12 min
Légers (lightweight)	Environ 28%	Environ 18-20%	50-55%	11-12 min
Plumes (featherweight)	Environ 23%	Environ 17-20%	55-60%	12-13 min
Coqs (bantamweight)	Environ 18%	Environ 17-20%	60-65%	12-13 min
Mouches (flyweight)	Environ 12%	Environ 18-20%	65-70%	13-14 min

# Les techniques de lutte les plus utilisées en MMA

Techniques de lutte utilisées en MMA	Pourcentage
Double leg (amenée au sol en double saisie de jambes)	39.12%
Single leg (amenée au sol en double saisie d'une jambes)	17.30%
Outside trip (crochetage ou balayage extérieur de la jambe)	10.54%
Bodylock (amenée au sol par ceinture/prise au corps)	9.51%
Suplex	5.49%
Duckunder (passage dessous/sous le bras)	3.87%
Hip throw (projection de hanche)	3.09%
Inside trip (crochetage ou balayage intérieur de la jambe)	2.70%
Knee pick (amenée au sol par saisie du genou)	2.30%
Hight crotch (amenée au sol par une saisie haute au niveau de l'entrejambe)	2.16%
Latéral drop (projection latérale)	1.32%
Ankle pick (amenée au sol par saisie de la cheville)	0.64%
Switch (renversement par pivot)	1.23%
Osotogari (fauchage extérieur)	0.64%
Sacrifice throw (projection de sacrifice)	0.15%

source : BJJ eastern europe