



## FULL & LIGHT

### Le Full-Contact

Discipline de la boxe pieds-poings d'origine américaine où deux adversaires de même catégorie s'affrontent à coups de pied et de poing.



#### Principe

Le Full-Contact combine les techniques de coups de poing et le déroulement des compétitions de la boxe anglaise avec des techniques de coups de pied inspirées du karaté. A la différence des autres disciplines pieds-poings, il n'autorise pas les coups en dessous de la ceinture.

#### Tenues

Le pratiquant est torse nu et porte un pantalon et des gants. Ses pieds sont nus mais protégés par un chausson souple en mousse sans semelle. Sous le pantalon, le pratiquant porte des protège-tibias.

#### Historique

A l'origine, il fut appelé "Karaté-Full-Contact" pour désigner une variété de karaté où les coups étaient portés pleinement. Le Full-Contact, ou «boxe américaine» (appellation française datant de 1979), est née en 1974 aux Etats-Unis.

C'est un champion de karaté, Dominique Valéra, qui l'a introduit en France.

### Le Shadow-Boxing

Terme de la boxe anglaise désignant la répétition dans le vide de certains mouvements, de certains enchaînements afin de parfaire la technique et l'esthétique. Ces exercices, voisins des katas des arts martiaux, s'effectuent généralement devant un miroir, à la salle, chez soi...

### L'Assaut

Terme désignant un certain type de combat où la démonstration de la maîtrise des techniques l'emporte sur la recherche de l'efficacité des coups. L'assaut s'attache à comptabiliser les coups qui ont atteint leur cible «dans les règles de l'art». L'idée est de «ne pas faire mal». En conséquence, l'assaut est généralement mené à son terme naturel. La victoire est déclarée «aux points».

L'assaut vise à l'apprentissage des techniques de déplacements, d'attaque et de défense en plaçant deux partenaires d'entraînement dans une situation proche du combat de compétition mais dans un cadre purement technique, très libre, qui se caractérise par deux éléments :

- les règles du combat sont fixées par l'entraîneur en fonction de l'apprentissage souhaité (nombre et durée de reprises, choix d'adversaires de catégories différentes, etc.),
- les partenaires n'utilisent que certaines techniques en fonction du programme arrêté par l'entraîneur (uniquement les poings ou les jambes, travail en corps à corps, travail dans les coins, travail des enchaînements sur un partenaire uniquement défensif, etc.).

## Les Ceintures (Grades)

Selon la tradition du karaté, les pratiquants de Full-Contact reçoivent une ceinture de couleur différente selon leur niveau technique. Le pratiquant doit porter sa ceinture en compétition, voir aussi à l'entraînement.

Les ceintures blanches, jaunes et vertes sont attribuées par l'entraîneur.

L'attribution des ceinture bleues et noires relève des fédérations qui organisent des tests.

## Les Compétitions

Moment suprême où le pratiquant se retrouve en situation réelle et peut ainsi vérifier le niveau qu'il a atteint dans la maîtrise et l'efficacité des techniques de la boxe pieds-poings.

### Principe de la compétition

La boxe pieds-poings reprend l'essentiel des règles de compétition de la boxe anglaise.

Les adversaires - toujours de même sexe - sont choisis dans une même catégorie de poids et d'âge. Ils portent la tenue réglementaire et des protections (gants, coquille, etc.).

Sa durée est fixée à l'avance et alterne les reprises et les pauses d'au moins une minute.

Il est contrôlé par un arbitre qui veille au respect des règles et par des juges qui attribuent des points à chaque compétiteur.

Les pratiquants sont aidés par des hommes de coin (manager, soigneur, entraîneur) qui les conseillent, les soignent et les encouragent à chaque pause.

Le combat va jusqu'à la limite prévue (le vainqueur est alors désigné par les juges en fonction du nombre de points obtenus par chacun des adversaires) ou s'arrête avant la limite (à cause d'un K.-O., d'un abandon ou d'un arrêt de l'arbitre).

En Full Contact, le combat se déroule sur un ring de 6 mètres de côté environ entouré de trois ou quatre rangées de cordes. Les coups sont portés dans toute leur puissance.

En Light Contact, la rencontre se déroule sur un tatami. Les coups sont portés mais contrôlés, non appuyés. Le K.O. est donc interdit.

### Types de compétitions

Il existe différents types de compétitions :

- les rencontres interclubs, qui permettent aux licenciés de deux ou plusieurs clubs de se rencontrer pour faire leurs premières armes,
- les coupes qui permettent aux pratiquants d'acquérir certains titres en dehors des championnats.
- les championnats (départementaux, régionaux, nationaux, européens ou mondiaux) qui permettent au pratiquant d'acquérir ses titres successifs,
- les galas, où les combats sont organisés par des entrepreneurs privés ou des associations sportives locales dans le souci d'offrir au public un pur spectacle, sans titre en jeu.

### La participation aux compétitions

La compétition n'attire cependant pas tous les pratiquants et certains ne voient dans le sport pieds-poings qu'un pur exercice physique d'entretien, un sport-loisirs.

Avant d'inscrire un de ses élèves en compétition, l'entraîneur vérifie qu'il possède bien les qualités requises pour monter sur le ring (et surtout en redescendre !) : essentiellement la combativité et la maîtrise des techniques de défense.

Si toute compétition est source d'anxiété ou de trac, le fait de monter sur le ring suppose une bonne dose de courage.

Pour participer à une compétition, le pratiquant doit être muni d'une licence délivrée par la fédération.

## La Garde

Désigne la position que le pratiquant adopte face à l'adversaire pour lancer une attaque et se protéger des coups. Après un coup isolé ou un enchaînement, le pratiquant revient toujours en garde.



Une jambe et un bras sont mis en avant, l'autre jambe et l'autre bras restant en retrait. Les pieds sont légèrement écartés pour fournir un appui solide.

La jambe et le bras avant servent en général de protection tandis que la jambe et le bras arrière sont utilisés pour la frappe. Si les coups portés avec le membre arrière sont souvent plus puissants (car ils bénéficient de l'accompagnement du corps tout entier), les coups portés avec le membre avant sont, eux, plus rapides à porter.

Selon qu'ils sont droitiers ou gauchers, les pratiquants mettent donc en retrait le côté qu'ils maîtrisent le mieux. Mais ce n'est là qu'une tendance. Au cours du combat, droitiers et gauchers alternent les gardes à droite et les gardes à gauche.



## Les Déplacements

Sur le ring, les pratiquants sont constamment mobiles. Les déplacements jouent plusieurs rôles :

### Procédure

Les déplacements s'effectuent en élargissant la position.

Par exemple : le pratiquant en position de garde glisse la jambe gauche vers l'extérieur puis ramène la jambe droite vers la jambe gauche pour obtenir le même écartement que dans la position initiale. Jamais les deux jambes ne bougent en même temps. Le pratiquant veille toujours à maintenir ses appuis et son équilibre pendant le déplacement.

Les déplacements ne s'effectuent pas pieds à plat mais en suspension sur la pointe des pieds (

### Rôle technique

Le déplacement permet au pratiquant de modifier sa position vis-à-vis de l'adversaire pour ajuster son tir en fonction de l'arme choisie et de la nature du coup.

Ainsi, un enchaînement poing-pied nécessite de reculer ; au contraire, un enchaînement pied-poing nécessite d'avancer vers l'adversaire. L'enchaînement de coups droite-gauche ou face-profil ou membre avant-membre arrière nécessite parfois de se décaler sur la droite ou sur la gauche.

### Rôle tactique

Tactiquement, le pratiquant utilise les déplacements pour :

- se positionner le mieux possible par rapport à l'adversaire afin de chercher l'ouverture ou de l'acculer vers les cordes et les coins,
- contrarier l'adversaire dans son mouvement et casser son rythme en allant à sa rencontre sans le laisser mener la danse.

### Rôle défensif

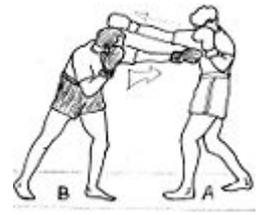
En défense, les déplacements permettent au pratiquant d'éviter les coups (retrait) et surtout d'être coincé contre les cordes ou dans les coins (dégagements).

# TECHNIQUES DE POING

## Direct



Coup de poing donné de face, dans l'axe du corps en allongeant le bras, avec un mouvement de pronation (rotation d'un quart de tour par rapport à la position du bras "en garde"). Le bras est tendu au moment de l'impact.



## Crochet



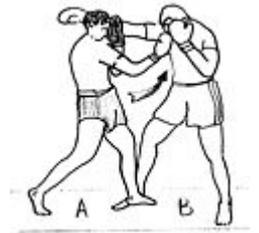
Coup de poing circulaire exécuté bras fléchi sur le plan horizontal et accompagné d'une rotation des épaules et du buste. Il est destiné à frapper l'adversaire sur les côtés du visage ou du buste.



## Uppercut



Coup de poing donné de bas en haut, visant le ventre ou le menton essentiellement. Le bras reste légèrement fléchi, le mouvement s'accompagne d'une flexion du buste et d'un balancement des épaules. L'uppercut sert à contourner par le dessous une garde un peu trop fermée.



## Revers



Coup porté en développant le bras demi plié sur le plan horizontal après avoir placé le coude face à l'adversaire, devant le visage, qu'il protège. La frappe se fait avec le tranchant extérieur du poing. Le revers effectué avec le bras arrière est précédé d'une rotation complète.

# TECHNIQUES DE PIED

## Face

Désigne un coup de pied exécuté hanches de face. Il vise la face avant de l'adversaire, essentiellement le buste ou la figure.

La jambe est d'abord levée, genou plié, puis elle se déplie vers l'avant dans l'axe du corps dans un mouvement de piston.

Il s'exécute :

- soit le corps droit (forme fouettée ou percutante) avec le bol du pied ou le talon : cela permet d'atteindre le foie ou d'asphyxier l'adversaire

- soit le buste légèrement penché en arrière (forme chassée ou pénétrante) avec le bol du pied ou la pointe : cela permet de repousser l'adversaire



## Forme sautée

Le combattant prend appui sur sa jambe avant, s'élève dans les airs, exécute un mouvement de ciseau avec les jambes et déplie sa jambe avant.

## Forme retournée



Il n'existe pas à proprement parler de forme retournée du coup de pied de face. Le coup de pied de dos désigne un coup de pied exécuté en tournant le dos à l'adversaire

Comme dans le coup de pied de face, les hanches ne se placent pas latéralement par rapport à l'adversaire mais sur une ligne parallèle à celle des hanches de l'adversaire. Comme dans le coup de pied de face, la jambe se déplie dans le plan vertical directement vers l'adversaire, dans un mouvement de piston, mais en ruade.

La possibilité de flexion de la jambe en arrière étant très limitée, le mouvement s'appuie essentiellement sur l'inclinaison du buste et le coup vise le buste ou les jambes. Il est porté avec le talon ou, éventuellement, le plat du pied.

Son intérêt est de repousser l'adversaire (il est de type chassé ou pénétrant).

Il n'est efficace que s'il est porté très rapidement, car l'adversaire n'est plus dans le champ de vision.

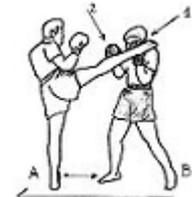
## Circulaire

Désigne un coup de pied frappé hanche de profil dans un mouvement circulaire de l'extérieur vers l'intérieur. Il vise l'adversaire sur les côtés (tempes, joues, épaules, flancs).

Le genou se lève de face. Puis la jambe se déplie et décrit une trajectoire circulaire de l'extérieur vers l'intérieur, accompagnée par la rotation de la hanche. Le pied arrière en suspension sur la pointe sert de pivot au mouvement. Il est porté avec le dessus du pied.

Il a l'avantage d'être très puissant lorsque tout le corps accompagne la jambe dans son mouvement rotatif.

Il permet de frapper l'adversaire sur le côté, ce qui peut être utile en contre d'une attaque frontale.



## Forme sautée

Le corps prend appui sur la jambe avant, puis, après une extension et un ciseau avec bascule de la hanche, la jambe avant se déplie dans un mouvement circulaire.

## Forme retournée

Dans la forme retournée, le pratiquant pivote sur lui-même pour tourner le dos à l'adversaire puis poursuit sa rotation en lançant sa jambe vers la cible dans une trajectoire circulaire. C'est alors le talon ou le plat du pied qui frappe le côté «à revers».

## Côté

Désigne un coup de pied exécuté hanches de côté. Il vise la face avant de l'adversaire, essentiellement le buste ou la figure.

Le genou est levé, le pied de la jambe arrière pivote, les hanches sont de profil et la jambe avant se déplie à l'horizontale vers la cible.

C'est surtout le talon du pied qui est utilisé.

Ce coup est particulièrement efficace pour tenir un adversaire à distance.



### Forme sautée

Cette forme inverse la jambe d'attaque par l'avant.

### Forme retournée

Cette forme inverse la jambe d'attaque par l'arrière. Ce coup permet de contourner la garde avant de l'adversaire.

## Croissant

Désigne un coup de pied simple exécuté de côté et jambe tendue.

Les hanches se présentent de profil par rapport à l'adversaire, le buste reste droit, la jambe se lève tendue sur le côté, dans un mouvement circulaire, soit de l'intérieur vers l'extérieur, soit de l'extérieur vers l'intérieur. Le coup frappe ainsi l'adversaire sur le côté avec le tranchant extérieur du pied.

Ce coup permet de balayer la garde de l'adversaire ou d'arrêter un coup.

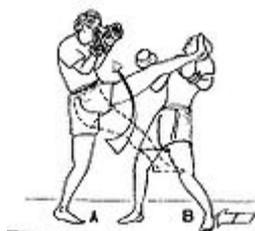


### Forme retournée

Dans sa forme retournée, le coup est frappé en tenant la jambe tendue dès le départ.

## Retombant

Désigne un coup de pied simple effectué de face et destiné à frapper de haut en bas. Le léger mouvement circulaire de l'extérieur vers l'intérieur permet d'élever le pied au-dessus de la cible. Il retombe ensuite sur celle-ci. Il est effectué avec le talon. Le coup de pied retombant est notamment utilisé pour faire tomber la garde d'un adversaire.



## Revers ou Crocheté



Le coup de pied en revers est un coup de type circulaire inversé dans un plan horizontal ou oblique. Il est généralement frappé avec la partie arrière du talon.

La technique peut être réalisée :

- du pied avant ou arrière avec une extension de la cuisse sur le tronc
- du pied arrière avec un pivot plus ou moins grand de l'appui au sol

### Forme retournée

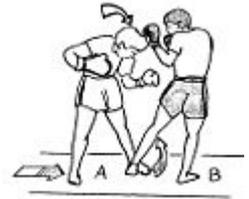
Dans la forme retournée, le coup est frappé du pied arrière avec une rotation complète de l'appui (quasi un tour entier) que fait perdre de vue l'adversaire pendant un court moment.

## Balayage



Désigne un coup de pied d'un type particulier qui est porté dans le bas de la jambe de l'adversaire pour le déséquilibrer et le faire chuter (effectué au ras du sol).

C'est le seul coup en dessous de la ceinture qui soit autorisé en Full-Contact. Il s'agit plutôt d'une poussée exercée sur la face intérieure ou postérieure de la jambe de l'adversaire. Le pied du pratiquant «crochète» la jambe de l'adversaire au niveau du talon, avec le tranchant intérieur ou extérieur, avec le dessus du pied ou le talon selon les positions respectives des deux adversaires.



Il a un double effet :

- psychologique, d'abord : aucun pratiquant n'apprécie de se retrouver à terre.
- tactique, ensuite : le balayage est surtout utilisé en contre-attaque ou en remise (ce qui lui donne aussi un aspect défensif). Il est pratiqué le plus souvent après une attaque du pied et cherche à exploiter une moindre stabilité de l'adversaire.

# PROTECTIONS

## Esquive

Technique consistant à éviter un coup.



- Esquive simple. Elle consiste à déporter le buste en arrière, sur les côtés ou en avant pour éviter un coup au visage ou au buste. L'esquive ne doit pas déséquilibrer.
- Esquive rotative. Elle consiste à se baisser pour éviter un crochet (mouvement circulaire du bras), puis à glisser le buste dans le sens contraire du mouvement du bras de l'adversaire et à se redresser ensuite, du côté extérieur du bras de

l'adversaire, du côté qui est donc "découvert".

Le choix de l'esquive doit être fait avec l'idée de profiter du changement de position pour enchaîner un coup approprié. L'esquive devient alors un moyen de donner un élan au coup qui suit la parade.

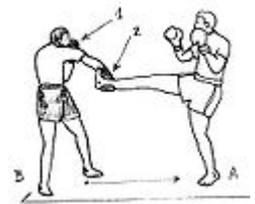


## Parade chassée

Technique exécutée avec les membres supérieurs et consistant à dévier sur le côté un coup de l'adversaire pour qu'il n'atteigne pas sa cible.



Cette technique est pratiquée avec le poing, dans un mouvement circulaire ou en revers, selon l'attaque. Elle s'exécute seule en restant sur place (pour balayer un coup de poing) ou avec une esquive ou un retrait (pour un coup de pied) afin que le mouvement de la jambe puisse se poursuivre au-delà de sa destination initiale.



## Parade bloquée



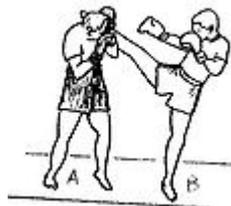
Technique consistant à placer les poings, les avant-bras ou la jambe (le plus souvent genou levé) à l'arrivée du coup de l'adversaire pour l'arrêter avant qu'il n'atteigne sa cible.

Les muscles sont utilisés en quelque sorte comme un bouclier. D'où l'importance de la musculature des avant-bras surtout, qui protègent la tête de la plupart des coups.

Le blocage avec les poings s'effectue souvent en collant les deux bras l'un à

l'autre, afin que la pression exercée sur celui qui reçoit le coup soit compensée par une pression de l'autre bras en sens contraire.

On distingue généralement l'arrêt, qui bloque le coup à son origine par une contre-attaque anticipée, la neutralisation, qui bloque le coup pendant sa trajectoire et se pratique surtout en corps à corps ou distance rapprochée pour empêcher l'adversaire de porter des coups, et le blocage, qui intervient en dernier ressort.



## Déplacements



Sur le ring ou sur le tatamis, les pratiquants sont constamment mobiles.

En défense, les déplacements permettent au pratiquant d'éviter les coups (Retrait) et surtout d'être coincé contre les cordes ou dans les coins (Dégagements).

Les déplacements ne s'effectuent pas pieds à plat mais en suspension sur la pointe des pieds.

Les déplacements s'effectuent en élargissant la position. En principe, les jambes ne doivent jamais être croisées.

Par exemple : le pratiquant en position de garde glisse la jambe gauche vers l'extérieur puis ramène la jambe droite vers la jambe gauche pour obtenir le même écartement que dans la position initiale. Jamais

les deux jambes ne bougent en même temps. Le pratiquant veille toujours à maintenir ses appuis et son équilibre pendant le déplacement.

### Contre

Désigne un coup qui, parti après une attaque, arrive avant, généralement là où l'adversaire s'est découvert pour porter son coup.