

# GLOSSAIRE DES TECHNIQUES DU KICK BOXING



## KICK LIGHT

### **\*Préambule**

Vous trouverez ci-après un descriptif des différentes techniques d'attaque (coups autorisés) et de défense utilisées en kick boxing (kick light). Seules les principales séquences des mouvements sont décrites.

Remarque : les techniques décrites ci-dessous sont générales. Pour consulter les zones cibles autorisées et interdites, se reporter au règlement.

### **\*Sommaire**

Introduction

1. <u>Techniques de poings</u> .....	p. 3
1.1 Direct	
1.2 Crochet	
1.3 Uppercut	
2. <u>Techniques de pieds/tibias</u> .....	p.4
2.1 Front kick	
2.2 Side kick	
2.3 Roundhouse kick	
2.4 Hook kick	
2.5 Crescent kick	
2.6 Axe kick	
2.7 Foot sweep	
3. <u>Techniques de défense</u> .....	p.7
3.1 Esquives	
3.2 Parades	
3.3 Neutralisations	

# GLOSSAIRE DES TECHNIQUES DU KICK BOXING

## ► **Précisions terminologique**

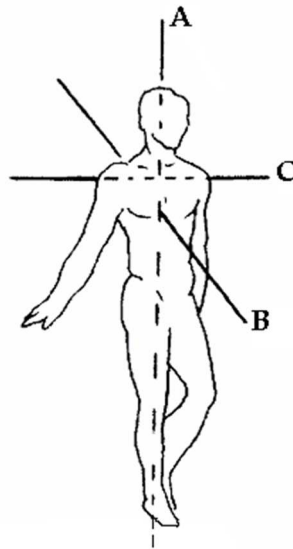
### **\*Lexique anatomique**

Chaque type de coup est exprimé à l'aide du « plan » dans lequel il est délivré par le kick boxeur.

Par « plan frontal » on entend un mouvement réalisé de bas en haut ou inversement (axe longitudinal). **A**

Par « plan sagittal » on entend un mouvement réalisé de l'arrière vers l'avant ou inversement (axe antéro postérieur). **B**

Par « plan horizontal » on entend un mouvement réalisé de droite à gauche ou inversement (axe transversal). **C**



### **\*Définition de la notion de « distance » par rapport à l'adversaire**

3 types de « distance » (longueur qui sépare les deux kick boxeurs) existent en ce qui concerne la délivrance des coups.

- « Etre à distance », signifie être de loin de l'adversaire.
- « Etre à mi-distance », signifie être assez proche de l'adversaire.
- « Etre à courte distance », signifie être très proche de l'adversaire.

# GLOSSAIRE DES TECHNIQUES DU KICK BOXING

## 1. Techniques de poings

### • Généralités

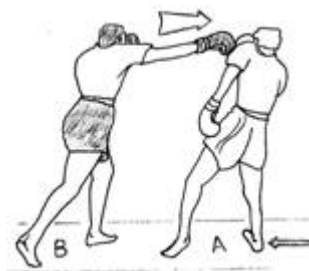
Tous les coups de poings peuvent être portés des deux bras avec, comme seule surface de frappe autorisée la tête des quatre derniers métacarpiens et la première phalange des 2<sup>e</sup>, 3<sup>e</sup>, 4<sup>e</sup>, et 5<sup>e</sup> doigts.

Tous les coups de poings, à distance ou à mi-distance, directs ou circulaires, horizontaux, obliques ou verticaux sont portés à différents niveaux de la tête ou du corps de l'adversaire.

Mais, dans l'action, c'est la situation qui commande et la réponse motrice n'est pas nécessairement inscrite dans la théorie de la délivrance des coups de poings. D'où de nombreux coups "mixtes" : mi-crochet, mi-uppercut, etc., qui n'ont pas d'autre justification que de répondre à une situation donnée.

### 1.1 Direct

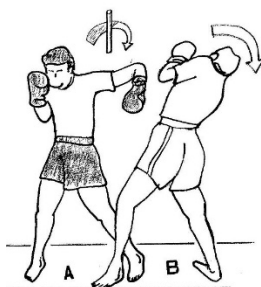
Il est délivré sur une trajectoire rectiligne dans un plan sagittal (antéro-postérieur). Il est provoqué notamment par une extension de l'avant-bras sur le bras, l'avant-bras étant en pronation à l'impact. Une plus ou moins grande rotation des épaules et du buste accompagne le mouvement. Il s'exécute généralement en étant à distance de l'adversaire.



*Direct bras arrière*

### 1.2 Crochet

Il est délivré sur une trajectoire circulaire dans un plan horizontal. Il est provoqué bras fléchi, par une propulsion horizontale du bras autour de l'épaule, une plus ou moins grande rotation du buste (tronc) vers l'avant et un transfert latéral du poids du corps. Il s'exécute généralement en étant à mi-distance de l'adversaire.

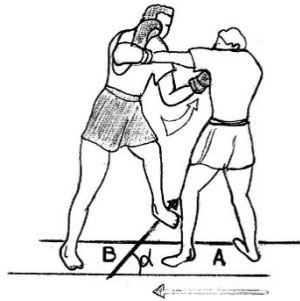


*Crochet bras avant*

# GLOSSAIRE DES TECHNIQUES DU KICK BOXING

## 1.3 Uppercut

Coup remontant, délivré de manière circulaire et ascendante dans un plan frontal (uppercut court) et antéro-postérieur (uppercut long). Il est provoqué bras fléchi, par une propulsion verticale (ou oblique) du bras avec l'avant-bras en supination (poing retourné) à l'impact. Il s'exécute généralement en étant à mi-distance de l'adversaire voire à courte distance.



*Uppercut bras avant à la face*

## 2. Techniques de pieds/tibias

### • Généralités

Tous les coups de pieds/tibias peuvent être portés des deux jambes avec, comme surfaces de frappes autorisées le dessous (talon, plante, bol), le dessus (cou-de-pied), le côté du pied (bords) et le tibia, en fonction du coup. Certains peuvent être exécutés en sautant et/ou en tournant.

Tous les coups de pieds décrits ci-dessous peuvent être portés sur différents surfaces du corps de l'adversaire dans une situation donnée.

Mais, dans l'action, c'est la situation qui commande et la réponse motrice n'est pas nécessairement identique à la théorie générale de délivrance des coups.

Selon chaque type de coup, pour les zones cibles autorisées et les zones cibles interdites à être touchées, se reporter au règlement.

### • Terminologie globale

Avant = Front kick : coup de pied direct de face vers l'avant (percuté ou poussé)

Latéral = Side kick : coup de pied latéral de côté (percuté ou poussé)

Circulaire = Roundhouse kick (low/middle/high): coup circulaire bas/median/haut

Revers = Hook kick: revers crocheté ou circulaire inversé (profil)

Revers = Heel kick : revers mais avec frappe du talon

Croissant = Crescent kick: coup en revers montant hanche de face et jambe tendue

Face = Axe kick: coup de pied marteau (descendant)

Balayage = Foot Sweep : sous la cheville

Sauté = Jump kick: coup de pied sauté

Tournant = Spinning Kick: coup de pied tournant

Retourné sauté = Spinning jump kick : coup tournant sauté

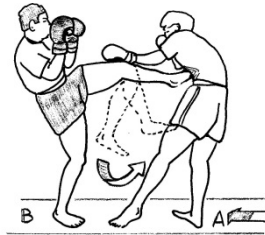
# GLOSSAIRE DES TECHNIQUES DU KICK BOXING

## 2.1 Front kick (Avant)

Il s'effectue dans un plan sagittal (antéro postérieur) en étant positionné de face par rapport à l'adversaire. Il est provoqué par la flexion de la cuisse sur le tronc et l'extension de la jambe sur la cuisse en suivant une trajectoire rectiligne ou balancée. Il est « poussé » ou « percuté ». Les surfaces de frappe sont la pointe du pied (bol), le dessous du pied ou le dessous du talon. Le pied peut être en flexion ou en extension selon l'intention de frappe. Il s'exécute à distance ou à mi-distance selon l'intention.



*Front kick poussé*



*Percuté*

## 2.2 Side kick (Latéral)

Il s'effectue dans un plan sagittal (antéro postérieur), en étant positionné plus ou moins de profil par rapport à l'adversaire. Il est provoqué par une adduction et une flexion de la cuisse sur le tronc et l'extension de la jambe sur la cuisse en suivant une trajectoire rectiligne. Il est « poussé » ou « percuté ». Les surfaces de frappe sont le dessous du talon, le dessous ou le bord externe du pied qui est en flexion. Il s'exécute à distance ou à mi-distance selon l'intention.

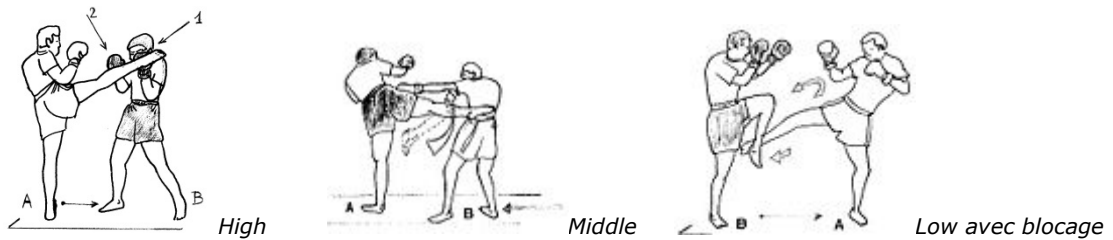


*Side kick médian (middle)*

## 2.3 Roundhouse kick (Circulaire)

Il s'effectue dans un plan sagittal (antéro postérieur) et selon une trajectoire circulaire plus ou moins horizontale (selon la zone visée), de l'extérieur vers l'intérieur de l'axe du corps. Les armes sont le dessus du pied et le tibia par un mouvement de balancé de la jambe, ou avec une flexion du genou préalable à la frappe plus ou moins importante. A l'impact le bassin est plus ou moins de profil par rapport à l'adversaire. Il s'exécute à distance ou à mi-distance selon la surface visée.

## GLOSSAIRE DES TECHNIQUES DU KICK BOXING



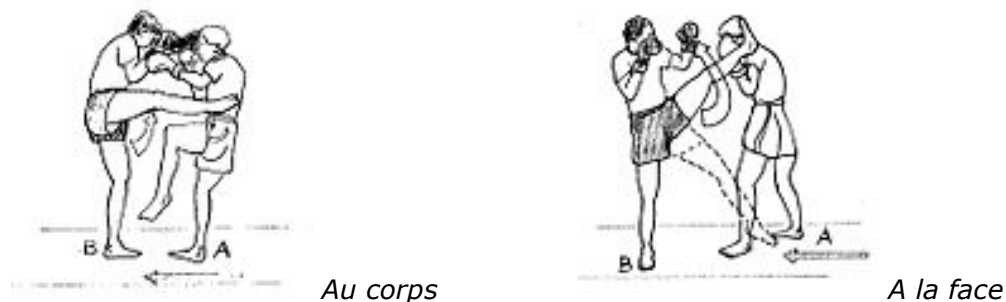
### 2.4 Hook kick / Heel kick (Revers)

Il s'effectue dans un plan sagittal (antéro postérieur) et horizontal, généralement de profil, selon une trajectoire plus ou moins oblique. Il est provoqué par la circumduction du membre inférieur (cuisse + jambe) de l'intérieur vers l'extérieur par rapport à l'axe longitudinal du corps. A l'impact, la jambe peut être tendue ou semi fléchi. Les surfaces de frappe sont la plante du pied ou le talon (heel kick). Il s'exécute à distance.



### 2.5 Crescent kick (Croissant)

Il s'effectue dans un plan frontal et horizontal et selon une trajectoire montante de l'intérieur vers l'extérieur ou inversement. Il est provoqué, jambe tendue, par une flexion de la cuisse sur le tronc. Les surfaces de frappe sont les bords (externes/internes) du pied. Les hanches sont de face à l'impact. Il s'exécute généralement à mi-distance.



### 2.6 Axe kick (Face)

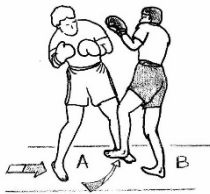
Il s'effectue dans un plan frontal selon une trajectoire retombante en fin de geste. C'est un coup de pied retombant porté avec le talon ou la plante du pied - habituellement surnommé coup de pied en "marteau". Il est provoqué, jambe tendue, par une flexion de la cuisse sur le tronc. Il s'exécute de face et selon l'amplitude de l'extérieur vers l'intérieur par rapport à l'axe longitudinal de l'adversaire. Il s'exécute généralement à mi-distance.

## GLOSSAIRE DES TECHNIQUES DU KICK BOXING



### 2.7 Foot sweep (Balayage)

Ils sont intérieurs et extérieurs, s'effectuent dans un plan horizontal, et selon un mouvement balancé et pendulaire, généralement selon une trajectoire latérale. Les armes sont le bord interne et le dessus du pied, sur le pied adverse. Ils s'effectuent sans saisies ni projections, et se réalisent sous la cheville à l'impact. Ce sont des coups qui ont pour objectif de déséquilibrer l'adversaire sur les côtés, l'arrière ou l'avant. Ils s'exécutent à mi-distance ou à courte distance.



*Intérieur*

## 3. Les techniques de défense

### 4.1 Les esquives

Elles consistent à déplacer tout ou partie du corps visée par l'attaque de l'adversaire, sans ou avec déplacement des appuis.

#### 4.1.1 Esquives sur place (sans déplacement des appuis)

- Esquives latérales : déplacer son corps ou sa tête sur le côté (intérieure ou extérieure par rapport à l'attaque et selon la garde de l'adversaire).
- Esquives rotatives : passer la tête sous l'attaque adverse par une action rotative du haut du corps en fléchissant plus ou moins les genoux.

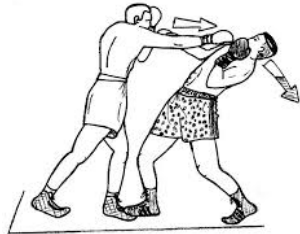


*Esquive rotative sur un crochet*

Les esquives latérales et rotatives peuvent être associées dans le même mouvement à une flexion des membres inférieurs. Cependant, il est interdit d'engager la tête vers l'avant lors de l'utilisation de cette esquive (boxe dangereuse).

## GLOSSAIRE DES TECHNIQUES DU KICK BOXING

- Esquives par en-dessous : fléchir les genoux pour passer sous l'attaque adverse en gardant le buste droit.
- Esquives par retrait du buste, de la tête ou des membres inférieurs (retirer la surface visée).



*Retrait du buste*

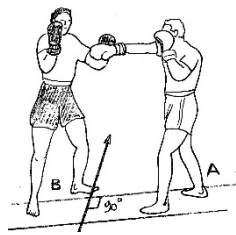


*Retrait tibia*

### 4.1.2 Esquives avec déplacements

#### 4.1.2.1 Déplacement d'un appui

- Le décalage : déplacement d'un appui qui permet de sortir de l'axe de l'attaque adverse. (Décalage interne et décalage externe par rapport à la garde de l'adversaire).



*Décalage interne*

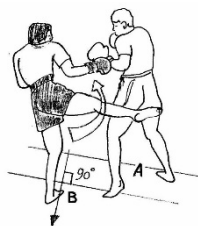
- Le pivot : déplacement d'un appui autour d'un axe constitué par l'appui opposé.

- Le retrait d'appui : déplacement d'un appui vers l'arrière pour éviter une attaque engagée.

#### 4.1.2.2 Déplacement des deux appuis

- Le changement de garde : déplacement des deux appuis pour éviter une attaque circulaire par exemple.

- Le débordement : déplacement sur le côté des deux appuis permettant de sortir de l'axe d'opposition directe. (Débordement interne et externe par rapport à la garde de l'adversaire).



*Débordement externe*



# GLOSSAIRE DES TECHNIQUES DU KICK BOXING

## 4.2 Les parades

Elles consistent à ne pas se faire toucher en utilisant une partie de son corps qui va bloquer, dévier ou se protéger de l'attaque adverse.

### 4.2.1 Les blocages (parades bloquantes)

Ils n'empêchent pas le coup mais en suppriment les effets. Dans tous les cas, les blocages consistent à projeter une partie de son corps sur le coup adverse pendant son exécution. En fonction de l'attaque, ils se feront avec :

Le Gant (dos, dessus, côté) / L'intérieur du gant (paume) / Le poignet / L'avant-bras /

Le tibia (parade tibiale).

Nota : Ils peuvent être exécutés avec ou sans déplacement des appuis.



*Parade tibiale sur un roundhouse kick*

### 4.2.2 Les parades chassées

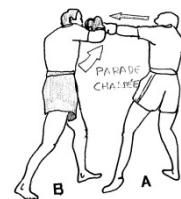
Le but de la parade chassée est de dévier mais sans accrocher (latéralement ou de haut en bas) la trajectoire du coup adverse pendant son exécution. En règle générale cette parade est effectuée sur l'extrémité du poing ou du pied de l'adversaire. En fonction de l'attaque elle se fera avec :

Le Gant (dos, dessus, côté) / L'intérieur du gant (paume) / Le poignet / L'avant-bras.

Nota : Elles peuvent être exécutées avec ou sans déplacement des appuis.



*Parade chassée sur un roundhouse kick*



*sur un direct*

### 4.2.3 Les parades de protection

Le but de ces parades est de protéger la surface qui est visée, en « collant » une partie de son corps à la cible visée par l'attaque de l'adversaire. En fonction de l'attaque, elles se feront avec :

## GLOSSAIRE DES TECHNIQUES DU KICK BOXING

Le Gant (dos, côté) / L'intérieur du gant (paume) / Le poignet / L'avant-bras

Nota : Elles peuvent être exécutées avec ou sans déplacement des appuis.



*Protection du visage sur un roundhouse kick*

### 4.2.4 Les parades par absorption

Le but de cette parade est d'absorber le coup. Le membre n'est pas projeté sur celui de l'adversaire. Parade spécifique tibiale lorsqu'elle n'est pas bloquante.

### 4.3 **La neutralisation**

La neutralisation consiste à annihiler l'attaque imminente adverse des façons suivantes :

- en raccourcissant la distance qui sépare de l'adversaire (déplacement)
- en contrôlant le tronc, les bras et les jambes dans le respect de la réglementation (exemple d'un direct « posé » sur la garde adverse)
- en stoppant l'attaque à son commencement avec un coup d'arrêt.