



## GLOSSAIRE DES TECHNIQUES DU KICKBOXING

Descriptif des différentes techniques d'attaque (coups autorisés) et de défense, utilisés en kickboxing.

### \*Sommaire

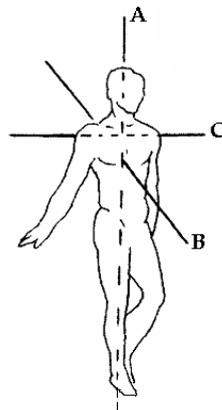
1. <u>Introduction</u> .....	p. 2
2. <u>Techniques de poings</u> .....	p. 3
2.1 Direct.....	p.3
2.2 Crochet.....	p.4
2.3 Uppercut.....	p.4
2.4 Back fist.....	p.5
3. <u>Techniques de pieds/tibias</u> .....	p.5
3.1 Front kick.....	p.6
3.2 Side kick.....	p.7
3.3 Roundhouse kick.....	p.7
3.4 Hook kick/Heel kick.....	p.8
3.5 Crescent kick.....	p.8
3.6 Axe kick.....	p.9
3.7 Foot sweep.....	p.10
4. <u>Techniques de genoux</u> .....	p.10
5. <u>Techniques de défense</u> .....	p.11
5.1 Esquives.....	p.11
5.2 Parades.....	p.13
5.3 Neutralisations.....	p.14
5.4 Précisions terminologiques.....	p.14

## 1. Introduction

### \*Description du mouvement

Chaque type de coup (technique) est expliqué à l'aide de l'« axe » dans lequel il est délivré par le kickboxeur.

- Dans l'axe longitudinal, on entend un mouvement réalisé de bas en haut ou inversement. **A**
- Dans l'axe antéro postérieur, on entend un mouvement réalisé de l'arrière vers l'avant ou inversement. **B**
- Dans l'axe transversal, on entend un mouvement réalisé de droite à gauche ou inversement. **C**



### \*Méthodologie

Chaque technique est décrite en quatre points :

- l'**axe** dans lequel elle est délivrée ;
- la description **biomécanique** du geste et sa trajectoire ;
- les **surfaces de frappes** ;
- la **distance** entre les deux kickboxeurs.

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

3 types de « distances » de touche (longueur qui sépare les deux kickboxeurs) existent en ce qui concerne la délivrance des coups.

- « Être à distance », est la distance de touche la plus éloignée de l'adversaire, permettant notamment de réaliser les techniques les plus « longues » (front kick par exemple).

- « Être à mi-distance », signifie être plus proche de l'adversaire, c'est-à-dire une distance moyenne permettant de réaliser les techniques plus « courtes » (crochet par exemple).
- « Être à courte distance », signifie être très proche de l'adversaire, c'est-à-dire une distance permettant de réaliser les techniques au corps à corps (balayage par exemple).

## **2. Techniques de poings**

### **• Généralités**

Tous les coups de poings peuvent être portés des deux bras avec, comme seule surface de frappe autorisée le devant du poing (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) ; ceci à l'exception du back fist et du spinning back fist (dos du poing autorisé à l'impact).

Tous les coups de poings, quelques soient les distances, rectilignes ou circulaires, sont portés à différentes parties de la tête ou du buste de l'adversaire.

Les surfaces autorisées à être touchées sont :

- la face avant et les côtés de la tête et du corps (au-dessus de la ceinture).

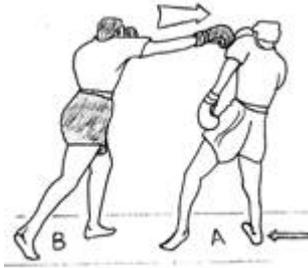
Les surfaces interdites à être touchées sont :

- le dessus et l'arrière de la tête
- le dos
- la poitrine pour les femmes.

Dans l'action, c'est la situation qui induit le mouvement et la réponse motrice n'est pas nécessairement parfaitement identique à la théorie générale de délivrance des coups décrite ici.

### **2.1 Direct (autorisé dans tous les styles)**

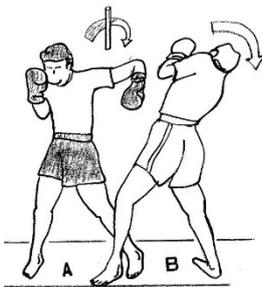
Il est délivré avec une trajectoire rectiligne dans l'axe antéro-postérieur. Il est déclenché par une extension de l'avant-bras sur le bras, l'avant-bras étant en pronation à l'impact. Une plus ou moins grande rotation des épaules (de la ceinture scapulaire) et une torsion du buste accompagnent le mouvement, ainsi qu'un transfert du poids du corps de l'arrière vers l'avant. Il s'exécute généralement en étant à distance de l'adversaire.



*Direct bras arrière*

## 2.2 Crochet (autorisé dans tous les styles)

Il est délivré avec une trajectoire circulaire dans l'axe transversal. Il est déclenché bras fléchi, par une projection 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 allant dans le sens de la délivrance du coup. Il s'exécute généralement en étant à mi-distance de l'adversaire.



*Crochet bras avant*

## 2.3 Uppercut (autorisé dans tous les styles)

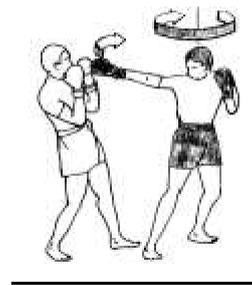
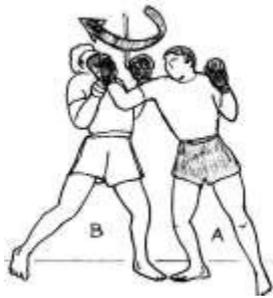
Il est délivré avec une trajectoire circulaire et ascendante dans l'axe longitudinal (uppercut court) ou antéro-postérieur (uppercut long). C'est un coup remontant, déclenché bras fléchi, par une projection verticale (ou oblique) du bras avec l'avant-bras en supination (poing retourné) à l'impact et un transfert du poids du corps de bas en haut. Il s'exécute généralement en étant à mi-distance de l'adversaire voire à courte distance.



*Uppercut bras avant à la face*

## 2.4 Back fist (autorisé uniquement en point fighting)

Il est délivré avec une trajectoire directe balancée dans l'axe antéro postérieur. Il est déclenché bras semi fléchi et se poursuit par l'extension de l'avant-bras sur le bras. C'est le revers (dos) du poing qui touche la cible. Il s'exécute généralement en étant à mi-distance de l'adversaire. Le « spinning back fist » s'effectue en tournant, c'est-à-dire en réalisant un tour complet sur soi-même. Le spinning back fist est autorisé uniquement en k1 style.



*spinning back fist*

## 3. 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 de la technique utilisée. Certaines techniques peuvent être exécutées en sautant et/ou en tournant.

En fonction des styles de pratique du kickboxing, certaines techniques sont interdites et certaines surfaces (cibles) ne peuvent pas être touchées.

Les surfaces **autorisées** à être touchées sont :

- la face avant et les côtés de la tête et du buste (tous les styles)
- les cuisses (tous les styles sauf en full contact/light contact/point fighting)
- sous la cheville dans tous les styles (balayage)
- les jambes (uniquement en K1 style et k1 style light)

Les surfaces **interdites** à être touchées sont :

- le dessus et l'arrière de la tête
- le dessus des épaules
- le dos
- le devant de la cuisse (autorisé en k1 style selon la technique)

- le triangle génital
- la poitrine pour les femmes
- Le genou (autorisé en K1 style et K1 style light).

Dans l'action, c'est la situation qui induit le mouvement et la réponse motrice n'est pas nécessairement parfaitement identique à la théorie générale de délivrance des coups décrite ici.

### **\*Terminologie globale des techniques de pieds/tibias des règlements FFKMDA**

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

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

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

Revers = Hook kick : revers de profil et croché en fin de séquence de mouvement

Revers = Heel kick : revers de profil jambe tendue

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

Face = Axe kick : coup de pied marteau de face retombant

Balayage = Foot sweep : sous la cheville

Sauté = Jump kick : coup de pied sauté

Tournant = Spinning kick : coup de pied tournant

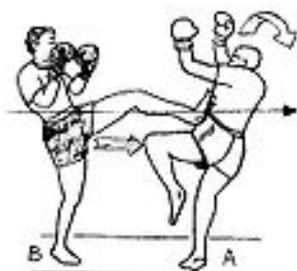
Retourné sauté = Spinning jump kick : coup de pied tournant sauté

Remarque : les coups de pieds tournants ne peuvent être exécutés qu'au-dessus de la ceinture.

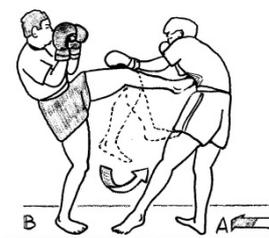
### **3.1 Front kick - avant (autorisé dans tous les styles)**

Il s'effectue dans l'axe antéro postérieur en étant positionné de face par rapport à l'adversaire. Il est déclenché (début du mouvement) par la flexion de la cuisse sur le tronc et se poursuit par 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.

Cibles autorisées tous styles : la face avant et les côtés de la tête et du buste.



*Front kick poussé*



*Percuté*

### 3.2 Side kick – latéral (autorisé dans tous les styles)

Il s'effectue dans l'axe antéro postérieur et transversal, en étant positionné plus ou moins de profil par rapport à l'adversaire à l'impact. Il est déclenché par une abduction et une flexion de la cuisse sur le tronc, associé au pivot du pied d'appui, 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.

Cibles autorisées tous styles : la face avant et les côtés de la tête et du buste.



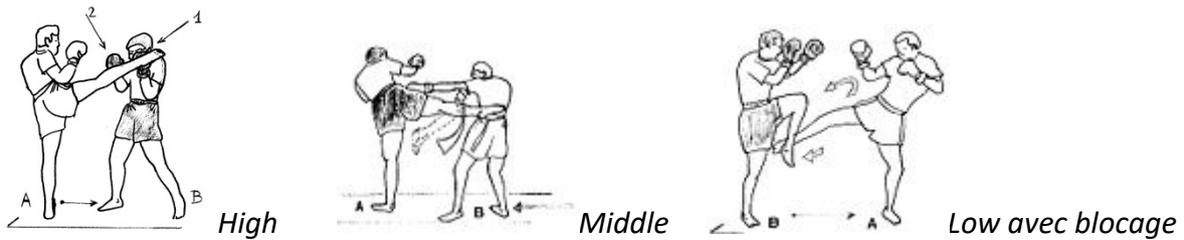
*Side kick médian (middle)*

### 3.3 Roundhouse kick – circulaire (autorisé dans tous les styles)

Il s'effectue dans l'axe transversal et selon une trajectoire circulaire plus ou moins horizontale (selon la zone visée), de l'extérieur vers l'intérieur de l'axe longitudinal du corps. A l'impact le bassin est plus ou moins de profil par rapport à l'adversaire (selon le degré de pivot du pied d'appui au sol). Il est déclenché par une légère flexion/abduction de la cuisse sur le tronc puis se poursuit par un mouvement de balancé de la jambe, ou avec une flexion du genou préalable à la frappe (armé) plus ou moins importante. Les surfaces de frappe sont le dessus du pied et le tibia (en point fighting tibia interdit). Il s'exécute à distance ou à mi-distance selon la surface visée.

Cibles autorisées :

- tous styles : la face avant et les côtés de la tête et du buste
- low kick/kick light : les faces externes, internes et l'arrière des cuisses
- K1 style/k1 style light : toute la cuisse avec le tibia
- k1 style/k1 style light : toute la jambe



### 3.4 Hook kick / Heel kick – revers (autorisé dans tous les styles)

Il s'effectue dans l'axe transversal, en étant de profil par rapport à l'adversaire, selon une trajectoire plus ou moins horizontale. Il est déclenché 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 reste tendue (heel kick) ou exerce une flexion de la jambe sur la cuisse (hook kick). Les surfaces de frappe sont la plante du pied ou le talon (heel kick). Il s'exécute à distance.

Cibles autorisées :

- tous styles : la face avant et les côtés de la tête et du buste
- low kick/kick light/K1 style/k1 style light : les faces externes, internes et l'arrière des cuisses
- k1 style/k1 style light : toute la jambe



### 3.5 Crescent kick – croissant (autorisé dans tous les styles)

Il s'effectue dans l'axe longitudinal et selon une trajectoire montante et oblique de l'intérieur vers l'extérieur ou inversement.

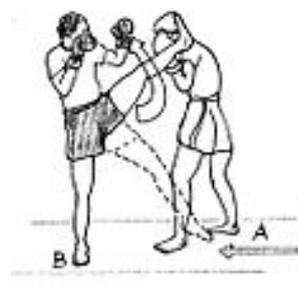
Il est déclenché, jambe tendue, par une flexion de la cuisse sur le tronc puis un mouvement de circumduction. Les surfaces de frappe sont les bords (externes/internes) du pied. Les hanches sont de face à l'impact. Il s'exécute à mi-distance.

Cibles autorisées tous styles : la face avant et les côtés de la tête et du buste.

Ici, les autres surfaces du corps ne sont pas visées par cette technique qui s'exécute uniquement au-dessus de la ceinture.



*Au corps*



*A la face*

### 3.6 Axe kick – face (autorisé dans tous les styles)

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

Cibles autorisées tous styles : la face avant et les côtés de la tête.

Ici, les autres surfaces du corps ne sont pas visées par cette technique qui s'exécute uniquement au niveau de la tête.



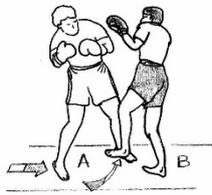
*Axe kick*

### 3.7 Foot sweep – balayage (autorisé dans tous les styles)

Il s'effectue dans l'axe transversal (intérieur ou extérieur), selon un mouvement balancé et pendulaire et une trajectoire latérale. Il est déclenché jambe tendue, par une adduction de la cuisse vers l'axe longitudinal du corps. Il s'effectue sans saisie ni projection.

Les surfaces de frappe sont le bord interne, le dessous et le dessus du pied, sur le pied adverse (sous la cheville). Il s'exécute à mi-distance ou à courte distance.

Cibles autorisées tous styles : sous la cheville.



*Intérieur*

#### **4. Techniques de genoux (uniquement en K1 style et K1 style light)**

Le coup de genou (avec ou sans saisie), s'effectue dans l'axe antéro postérieur en étant plus ou moins face à l'adversaire. Il est déclenché par la flexion de la cuisse sur le tronc et s'accompagne d'une extension de la hanche, genou fléchi. Selon la surface visée sa trajectoire est plus ou moins montante et/ou latérale. La surface de frappe est la rotule ou la face interne du genou. Il s'exécute à mi-distance ou à courte distance lors de la saisie.

La saisie est autorisée uniquement dans les conditions ci-dessous :

- Des deux mains, et au niveau de la nuque de l'adversaire
- Pendant maximum 5 secondes
- Seul le coup de genou est autorisé comme arme lors d'une phase de saisie
- Un seul coup de genou par saisie
- Pour les coups de genoux au visage, interdiction de « tirer » sur la nuque pour amener la tête au genou. C'est le genou qui monte à la tête.

Cibles autorisées : la face avant et les côtés de la tête et du buste. Les faces externes des cuisses.

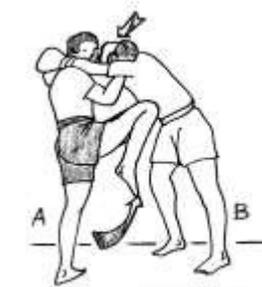
En k1 style light les coups de genoux à la tête sont interdits.



*Direct*



*Sauté*



*Avec saisie*

## 5. Les techniques de défense

### 5.1 Les esquives

Définition : action défensive visant à soustraire de la trajectoire de l'attaque adverse la cible visée pour ne pas être touché.

Trois types d'esquive peuvent être distingués en fonction du nombre d'appuis que le combattant va déplacer pour la réaliser : une **esquive totale** s'il déplace deux appuis, une **esquive partielle** s'il n'en déplace qu'un et une **esquive sur place** s'il n'en déplace pas.

#### 5.1.1 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/tête en avant).

- 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*

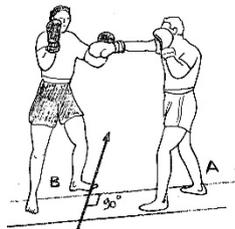


*Retrait tibia*

## 5.1.2 Esquives avec déplacements (partielles et totales)

### 5.1.2.1 Déplacement d'un appui (esquive partielle)

-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*

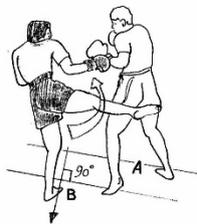
-Le pivot : déplacement d'un appui autour d'un axe constitué par l'appui opposé.

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

### 5.1.2.2 Déplacement des deux appuis (esquive totale)

-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*

## **5.2 Les parades**

Définition : action défensive visant à protéger les cibles visées par l'adversaire pour ne pas être touché. Trois types de parade peuvent être distingués :

**La parade bloquée** consiste à arrêter la trajectoire de l'attaque adverse pendant sa délivrance en s'y opposant pour ne pas être touché.

**La parade chassée** consiste à dévier la trajectoire de l'attaque adverse pendant sa délivrance pour ne pas être touché.

**La parade de protection** consiste à placer son membre supérieur sur la cible visée pour ne pas être touché.

### 5.2.1 Les parades bloquées (blocages)

Elles 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*

### 5.2.2 Les parades chassées

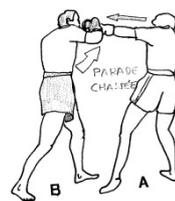
Le but de la parade chassée est de dévier mais sans accrocher (latéralement ou de haut en bas) la trajectoire du coup adverse pendant son exécution. En règle générale cette parade est effectuée sur l'extrémité du poing ou du pied de l'adversaire. En fonction de l'attaque elle se fera avec :

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*



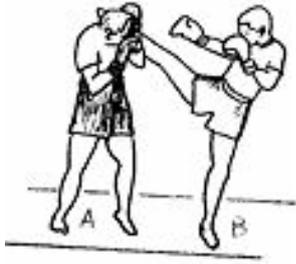
*sur un direct*

### 5.2.3 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 :

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*

### **5.3 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)

### **5.4 Précisions terminologiques**

**Contre-attaque** : coordination d'une action défensive et d'une action offensive en réaction à une attaque adverse, que ces deux actions soient simultanées ou dissociées temporellement, pour ne pas être touché et toucher.

**Contre** : action contre-offensive simultanée à l'attaque adverse qui permet de toucher avant d'être touché.

**Coup d'arrêt** : action contre-offensive déclenchée pendant la phase posturale (déplacement ou ajustement) de l'attaque adverse visant à stopper celle-ci et toucher.