



Instructeur  
Vanneste Gaëtan

Ceinture noire 3ème degrés  
de Full Contact,  
Karaté Contact



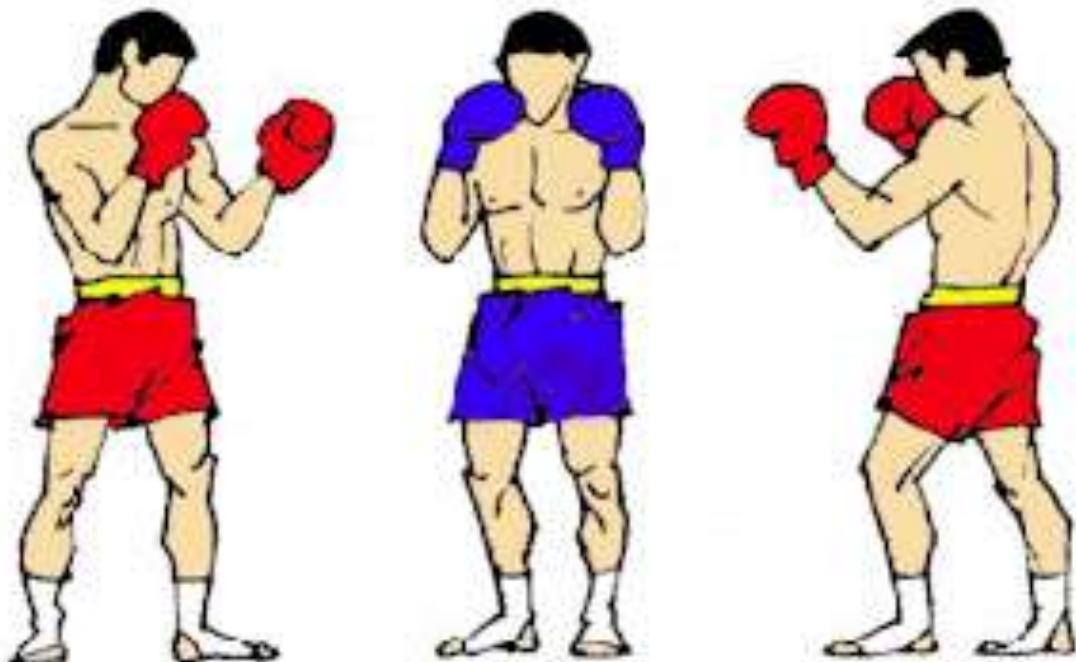


Instructeur  
Vanneste Gaëtan

Ceinture noire 3ème degrés  
de Full Contact,  
Karaté Contact

## Gardes et déplacements

### *a) La garde*



C'est la position du boxeur avant de passer à l'attaque ou de se défendre.

- La garde classique, ce sont le poing gauche et le pied gauche en avant. Le bras droit replié protège le foie avec le coude et le menton avec le poing.



Instructeur  
Vanneste Gaëtan

Ceinture noire 3ème degrés  
de Full Contact,  
Karaté Contact

- La fausse garde (ou « fausse patte) est la position symétrique par rapport à celle d'un droitier (chez le gaucher le foie ne profite plus de la même protection mais il est réputé plus difficile à boxer pour un droitier du fait de l'inversion des réflexes).

#### Positionnement :

- Respecter l'écartement des épaules entre ses pieds.
- Rentrer le menton (le coller contre sa gorge) afin de présenter à l'adversaire son front.
- Reculer son pied fort (le droit pour les droitiers) tout en maintenant les genoux parallèles.
- Serer ses coudes contre les flancs.
- Positionner ses poings à la hauteur des pommettes.
- Répartir le poids de son corps sur ses deux jambes.
- Aligner épaules, bassins, genoux sur un axe vertical.





Instructeur  
Vanneste Gaëtan

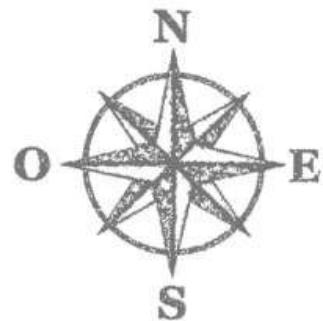
Ceinture noire 3ème degrés  
de Full Contact,  
Karaté Contact

## ***b) Les déplacements***

### **Les différents axes**

Il est important de prendre conscience de comment fonctionne notre vision et nos mouvements dans l'espace. Nous nous déplaçons dans un univers en 3 dimensions ce qui nous donne des possibilités infinis quant à notre manière de nous mouvoir.

Sur ce fait, nous nous contenterons ici, de voir seulement les différentes directions à plat autour d'un point.



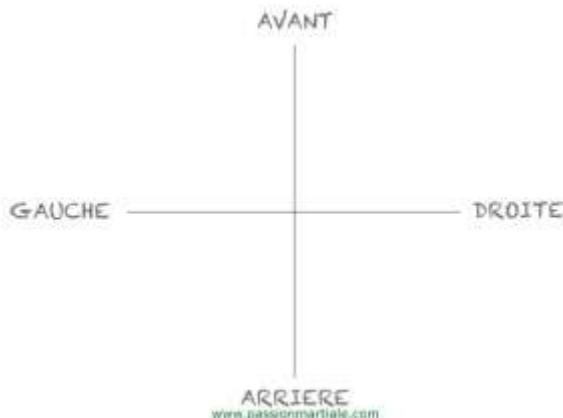
Pour mes explications, appliquées aux arts martiaux, j'utiliserai la base ci-dessous pour développer mon raisonnement :





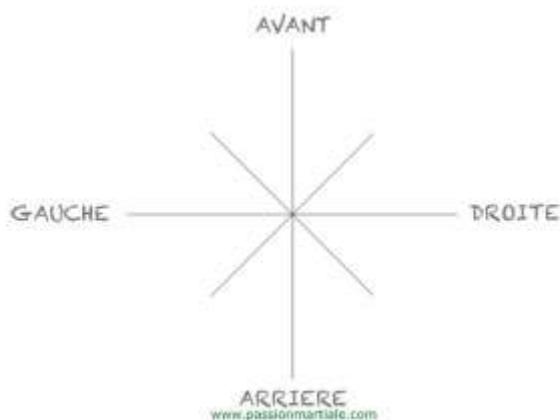
Instructeur  
Vanneste Gaëtan

Ceinture noire 3ème degrés  
de Full Contact,  
Karaté Contact



Dans certains arts martiaux, les déplacements sont très linéaires. Ils suivent très simplement la croix représentée sur le schéma ci-dessus.

D'autres ajoutent des déplacements en « V », c'est à dire qu'on prend un angle à 45° par rapport au centre.



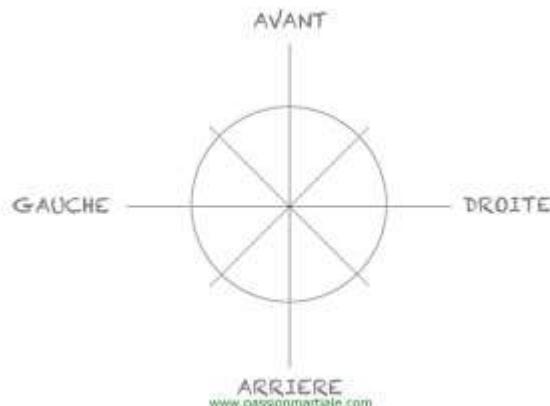
Et pour finir, il y a aussi des styles qui travaillent véritablement dans toutes les directions. Il ajoutent en plus, un déplacement circulaire. Le travail se fait alors comme si nous avions à tourner autour d'un cercle.





Instructeur  
Vanneste Gaëtan

Ceinture noire 3ème degrés  
de Full Contact,  
Karaté Contact



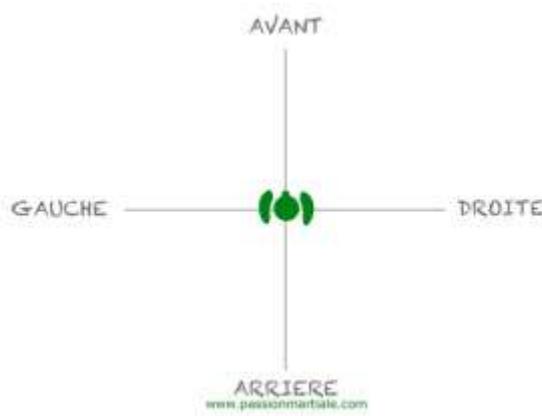
Il existe plusieurs sortes de déplacements et d'esquives.

### Les différents déplacements sur ces axes

Les déplacements linéaires

C'est en général la première chose que l'on apprend quand on débute dans les arts martiaux.

Alors sur le schéma ci-dessous, les formes vertes représentent votre tête vue de dessus (avec votre nez), et de chaque côté, votre pied gauche et votre pied droit.



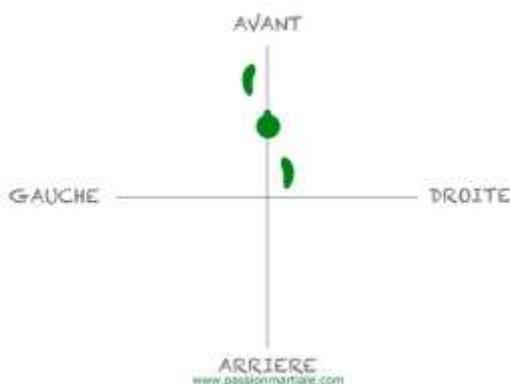


Instructeur  
Vanneste Gaëtan

Ceinture noire 3ème degrés  
de Full Contact,  
Karaté Contact

Ces déplacements correspondent souvent à une attaque que vous donnez, ou bien une esquive, souvent accompagnée d'une défense.

Le déplacement en avant, est la plus part du temps offensif. Il est alors important que la structuration de votre corps ( position et posture) soient parfaites pour que votre frappe soit efficace.



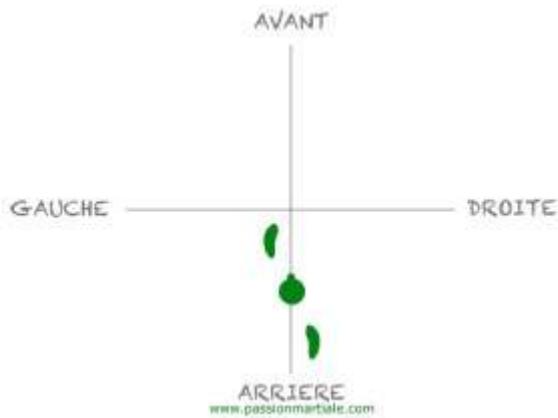
Le déplacement arrière, est la plus part du temps défensif. Il peut être utilisé pour esquiver ou absorber une frappe. Là aussi, Il est très important que votre position et votre posture (structuration de votre corps) soient parfaites, pour ne pas vous laisser emporter par l'attaque de l'adversaire.



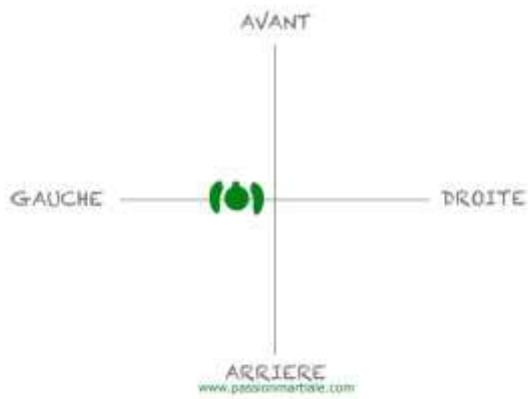


Instructeur  
Vanneste Gaëtan

Ceinture noire 3ème degrés  
de Full Contact,  
Karaté Contact



Le déplacement en latéral (gauche et droite), permet d'esquiver une frappe venant de face. On n'a pas eu le temps de voir l'attaque venir, on utilise la solution la plus rapide pour protéger son axe de vie.



### Les déplacements en « V »

Le but de ces déplacements est de sortir de l'axe, et de se rapprocher un maximum du partenaire, tout en avançant, ou en reculant dans le sens de la marche.

En réalité, on déplace le centre du corps à 45° sur une courte distance, pour ensuite reprendre une direction linéaire.

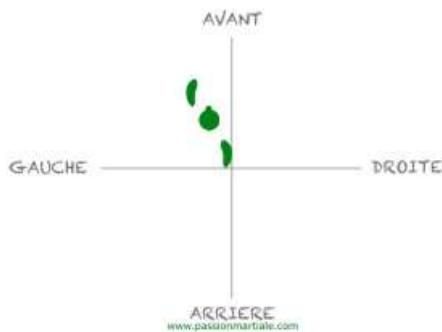




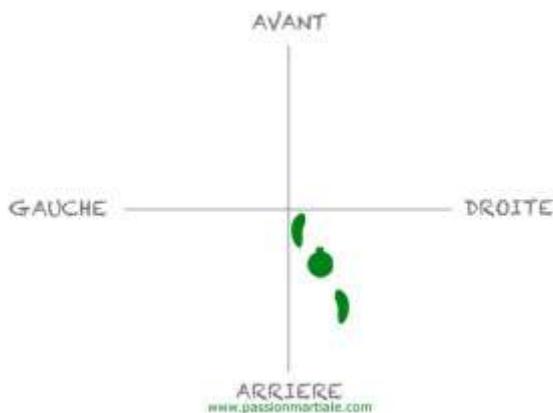
Instructeur  
Vanneste Gaëtan

Ceinture noire 3ème degrés  
de Full Contact,  
Karaté Contact

Premier cas, en avançant. Cela permet de se désaxer par rapport à l'attaque, ce qui nous permet de protéger notre ligne de vie, tout en rentrant sur l'adversaire.



Deuxième cas, en reculant. Cela permet, par exemple, de se désaxer par rapport à une attaque trop puissante qui nous a surprise. Cela permet également de protéger notre ligne de vie, tout en restant proche de l'adversaire.



### Les déplacements circulaires

Ce sont les plus difficiles à réaliser. Il faut être très réactif, observateur et sensible pour percevoir rapidement les mouvements de l'adversaire. Pour être efficace dans ce genre de technique, tous nos mouvements doivent être vraiment souples et arrondis.

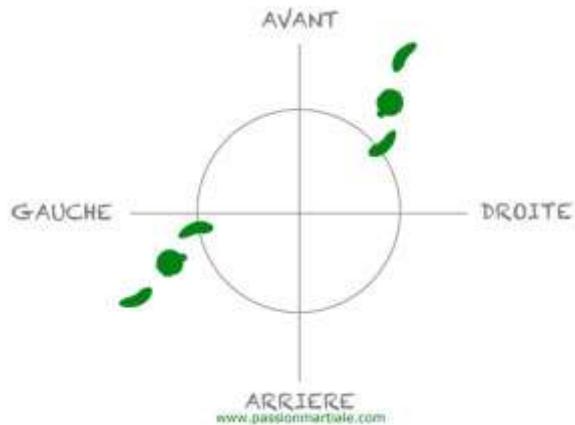




Instructeur  
Vanneste Gaëtan

Ceinture noire 3ème degrés  
de Full Contact,  
Karaté Contact

Le déplacement des jambes doit être souple et léger pendant le transfère du corps.  
L'intention et le regard se portent vers le centre du cercle, représentant le partenaire.



### L'enracinement : les appuis

Alors là, nous entamons un énorme sujet, qui pourrait faire l'objet d'une bonne centaine d'articles.

C'est pour cela que je vais rester sobre et direct.

Après s'être déplacé correctement (ce qui n'est déjà pas évident en soi), il faut arriver à s'ancrer dans la position désirée. Que ce soit pour donner une frappe, ou bien pour bloquer celle du partenaire, le corps doit être enraciné comme un arbre dans la terre.



Instructeur  
Vanneste Gaëtan

Ceinture noire 3ème degrés  
de Full Contact,  
Karaté Contact



Au moment de la frappe ou de la défense, pour qu'elle soit vraiment efficace, le corps en entier doit se contracter.

Les appuis se concentrent dans la région des pieds et les mollets. C'est mécanique, et le reste du corps doit s'harmoniser à ceux-ci.

Si les pieds sont puissants, alors le reste du corps le sera aussi. C'est pour cela que de répéter les mouvements de base, en statique ou en déplacement, est super important.

L'intérêt de ces exercices n'est pas de vous faire passer bêtement votre temps. Mais de muscler votre corps (et surtout les jambes) pour que vos postures et vos déplacements soient puissants et rapides.



Instructeur  
Vanneste Gaëtan

Ceinture noire 3ème degrés  
de Full Contact,  
Karaté Contact

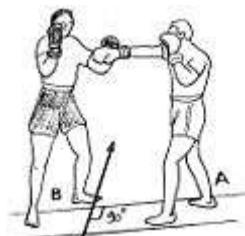
## C) Les blocages et esquives

Le blocage :



Il s'agit de s'opposer aux coups adverses avec les moyens dont on dispose: les bras et les poings. La main ouverte peut bloquer un direct, l'avant-bras ou le coude sont susceptibles d'arrêter un crochet. L'épaule aussi par des rotations parvient à servir de bouclier. Tout réside dans la force respective des deux pugilistes et dans la garde adoptée par chacun.

Le chassé :



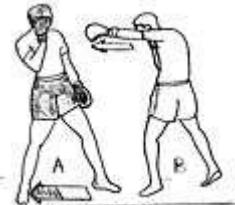
Il consiste à dévier la trajectoire des coups avec ses propres poings. Peut être efficaces surtout sur les directs que l'on détourne de leur destination au moyen d'une poussée, gants ouverts, au moment même où il parvient au bout de la course.



Instructeur  
Vanneste Gaëtan

Ceinture noire 3ème degrés  
de Full Contact,  
Karaté Contact

### L'esquive :



décalage, en anglais « side-step »

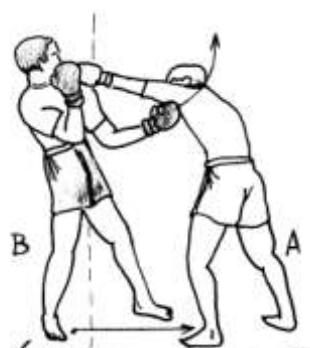
En ce qui concerne l'esquive, le pugiliste doit effacer la partie de son corps exposée au coup. Un simple déplacement latéral de la tête qui évite un direct constitue une esquive.

On notera surtout les retraits du buste, les pas en arrière qui augmentent subitement la distance avec l'adversaire. Ou bien encore l'esquive rotative effectuée par la tête et le buste évoluant en arc de cercle au dessous des coups adverses.

Un retrait du buste sur le côté ou un pas dans ce sens sont appelées esquives latérales. Le réflexe du boxeur demeure la clé de toute esquive, impossible par exemple dans les contres quand l'attaquant ne peut se préoccuper de défensive.

### L'accompagnement :

Quand toute autre solution ne peut être envisagée et qu'il faut se résoudre à subir un coup mieux vaut alors de tenter d'amoindrir les effets. Un léger retrait, surtout valable pour la tête, accompagne le coup dans la même direction et ainsi annule un peu sa force. Mohamed Ali par exemple est passé maître dans cette technique difficile.





Instructeur  
Vanneste Gaëtan

Ceinture noire 3ème degrés  
de Full Contact,  
Karaté Contact

## D) Les poings (Boxe Anglaise)

### **Le direct**

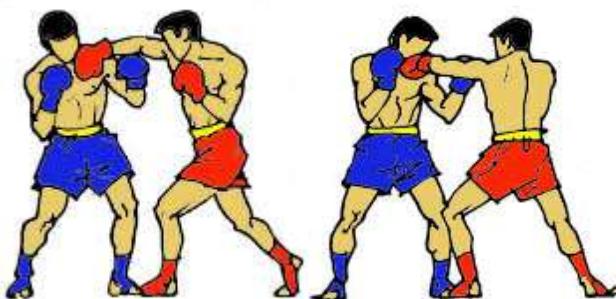
Il est donné en extension horizontale du bras avec une rotation du poing. Il sert, avec le gauche, à prendre sa distance (en "piston") et à ouvrir la garde de l'adversaire.



Le direct se porte aussi bien au visage qu'au plexus.

### **Le crochet**

Il se donne avec le bras légèrement fléchi. Le poing décrit une trajectoire courbe qui aboutit sur les côtés du visage (menton ou tempe) ou du tronc (surtout le foie). Pour avoir une réelle efficacité, le buste doit accompagner en effectuant une rotation.



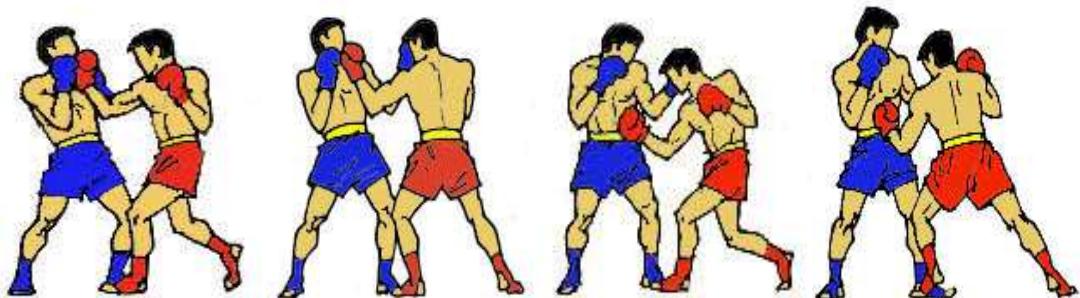


Instructeur  
Vanneste Gaëtan

Ceinture noire 3ème degrés  
de Full Contact,  
Karaté Contact

### ***L'uppercut***

C'est un coup qui peut ressembler au crochet mais qui se porte de bas en haut avec un bras replié, soit au corps, soit au menton. L'épaule et le buste accompagnent la rotation. C'est la hanche qui pousse le coup de poing jusqu'à l'impact.



### ***Le retourné***

Il est donné en extension horizontale du bras avec une rotation du corps. Toléré dans certains pays, il ne l'est pas en France à cause des risques de coups de coude involontaires.





Instructeur  
Vanneste Gaëtan

Ceinture noire 3ème degrés  
de Full Contact,  
Karaté Contact

## ***E) Les Jambes***

*(Full Contact & Kick Boxing)*

### ***Le Low-Kick***

C'est un coup de pied circulaire, donné avec le tibia, qui s'effectue sur la cuisse de son adversaire et peut-être donné à l'intérieur (ischio-jambiers) ou à l'extérieur (quadriceps). Le low-kick vise à saper les appuis de son adversaire.



Le Low-Kick peut se donner aussi lors d'une saisie



*(Uniquement en Muy thaïe)*

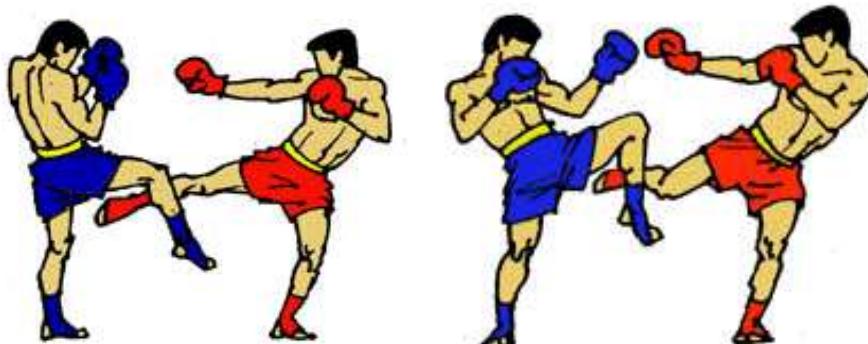




Instructeur  
Vanneste Gaëtan

Ceinture noire 3ème degrés  
de Full Contact,  
Karaté Contact

Bien sûr, il existe des parades pour éviter de ces coups : le pratiquant de MMB bloque en utilisant ses tibias (jambe avant ou arrière).





Instructeur  
Vanneste Gaëtan

Ceinture noire 3ème degrés  
de Full Contact,  
Karaté Contact

### ***Le Middle-Kick***

C'est aussi un coup de pied circulaire et médian donné avec le tibia au niveau des côtes flottantes et du foie.



Là encore, le boxeur peut bloquer ces middle-kick avec ses avant bras.

### ***Le High-Kick***

C'est encore un coup de pied circulaire, donné sur le visage ou le cou avec le tibia ou le coup-de-pied et même avec le talon lors d'un coup de pied retourné.



**sauté**



**retourné**



**jambe arrière**



**jambe avant**

On effectue une parade en montant haut ses poings.





Instructeur  
Vanneste Gaëtan

Ceinture noire 3ème degrés  
de Full Contact,  
Karaté Contact

### ***Le Front-Kick***

L'armement de ce coup de pied se fait par un retrait du tronc en synchronisation avec une élévation verticale du genou. Le front-kick se porte par une extension de la jambe vers l'avant.

C'est un coup de pied direct donné avec le bol (base du triangle de sustentation) du pied ou le talon sur le tronc de son adversaire. Il sert à le repousser, à le mettre à distance.



Il peut être porté en sautant.





Instructeur  
Vanneste Gaëtan

Ceinture noire 3ème degrés  
de Full Contact,  
Karaté Contact

### ***Le Side-kick***

Comme le Front-Kick, c'est un coup de pied donné en piston mais latéralement (hanches de côté).

Armement vertical du genou pour ensuite effectuer une extension latérale de la jambe. Le point d'impact est concentré dans le talon.



**Le Side kick peut également se donner en coup de pieds d'attaque accompagné d'un pas chassé (yoko gery).**



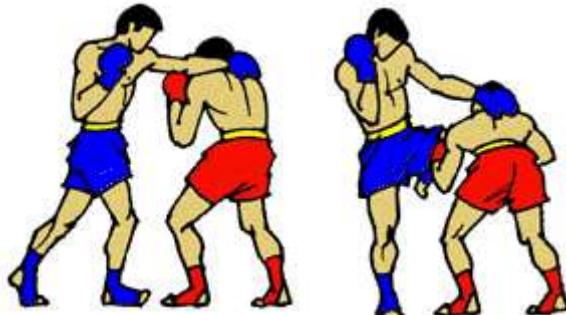
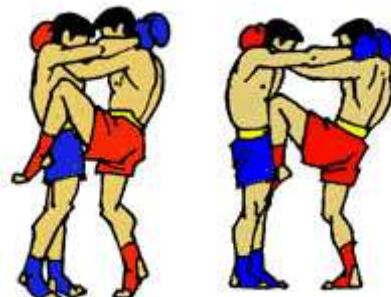
Instructeur  
Vanneste Gaëtan

Ceinture noire 3ème degrés  
de Full Contact,  
Karaté Contact

## ***F) Les genoux***

*(Japan Kick et Muay Thaï)*

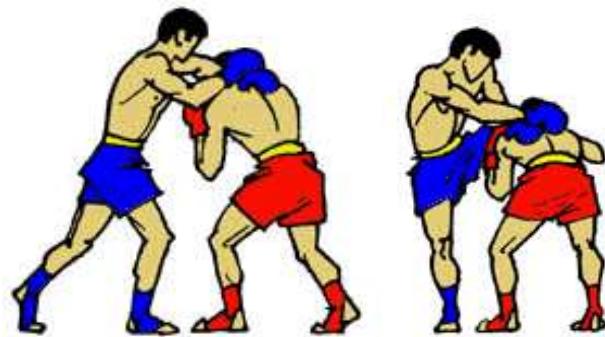
***Coup de genoux remontant (corps à corps).***





Instructeur  
Vanneste Gaëtan

Ceinture noire 3ème degrés  
de Full Contact,  
Karaté Contact



### ***Coup de genoux direct***





Instructeur  
Vanneste Gaëtan

Ceinture noire 3ème degrés  
de Full Contact,  
Karaté Contact

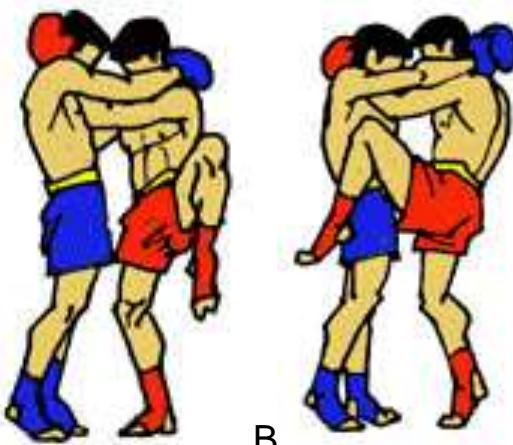
***Coup de genoux semi-circulaire***



de face



intérieur





Instructeur  
Vanneste Gaëtan

Ceinture noire 3ème degrés  
de Full Contact,  
Karaté Contact

***Coup de genou circulaire***

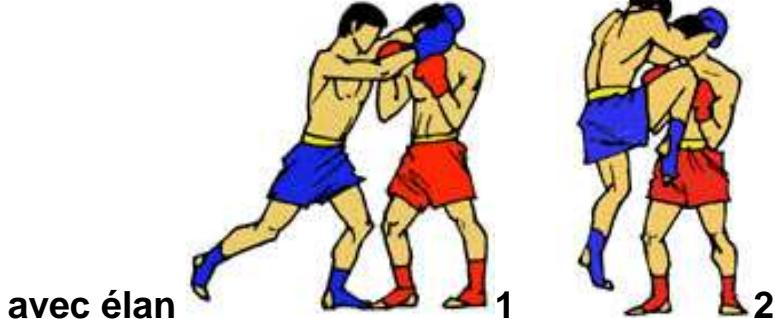




Instructeur  
Vanneste Gaëtan

Ceinture noire 3ème degrés  
de Full Contact,  
Karaté Contact

**Coup de genou direct sauté** (trajectoire remontante ou circulaire)





Instructeur  
Vanneste Gaëtan

Ceinture noire 3ème degrés  
de Full Contact,  
Karaté Contact

## ***G) LES COUDES***

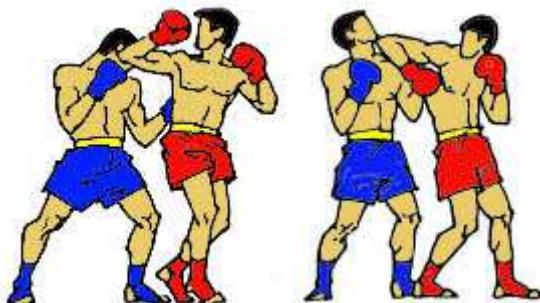
*(Muay Thai)*

Il existe une quinzaine de techniques de coups de coude : voici l'essentiel de ces techniques.

### ***Le direct***



### ***Le retourné***

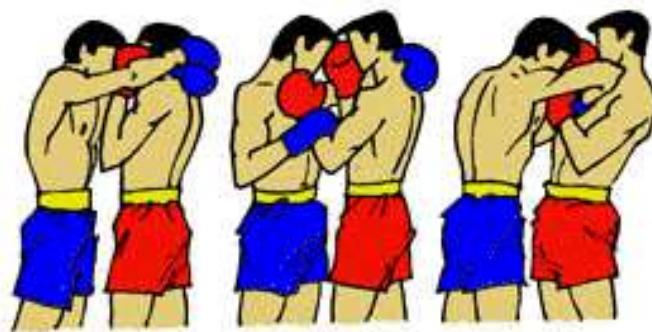




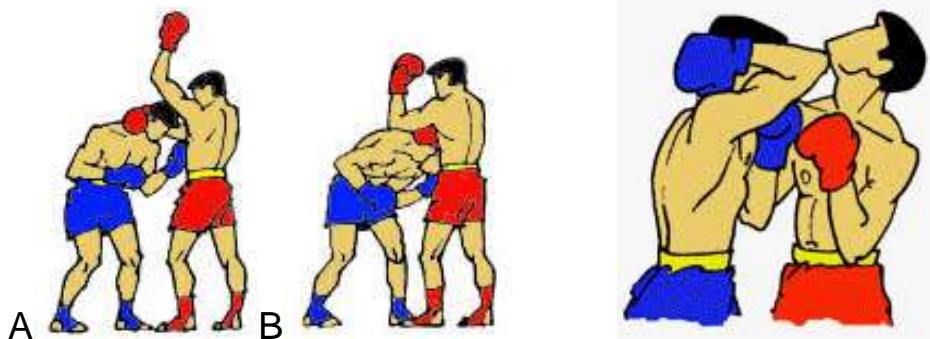
Instructeur  
Vanneste Gaëtan

Ceinture noire 3ème degrés  
de Full Contact,  
Karaté Contact

***Le circulaire***



***Le plongeant (A et B) et le remontant***





Instructeur  
Vanneste Gaëtan

Ceinture noire 3ème degrés  
de Full Contact,  
Karaté Contact

## ***H) Les points vitaux***

### **Les 6 Plexus**

Le corps humain comprend de très nombreux plexus.

**Le plexus solaire** est un plexus nerveux végétatif situé derrière l'estomac et formé des nerfs splanchniques et pneumogastriques. Il innervé les viscères de l'abdomen.

**Le plexus brachial**, constitué par les branches antérieures des 5<sup>e</sup>, 6<sup>e</sup>, 7<sup>e</sup> et 8<sup>e</sup> nerfs cervicaux et du 1<sup>er</sup> nerf dorsal, donne naissance aux nerfs des épaules et des membres supérieurs (principalement aux nerfs cubital, médian et radial).

**Le plexus cervical**, constitué par les branches antérieures des 4 premiers nerfs cervicaux, innervé **essentiellement le cou**.

**Le plexus lombaire**, formé par la réunion des 4 premiers nerfs lombaires, innervé la paroi abdominale, les organes génitaux externes et les membres inférieurs.  
Nerf sciatique

**Le plexus sacré** résulte de l'union du tronc lombosacré des branches antérieures des 4 premiers nerfs sacrés. Il est destiné aux membres inférieurs (nerf sciatique), aux organes génitaux externes et aux viscères du bassin.

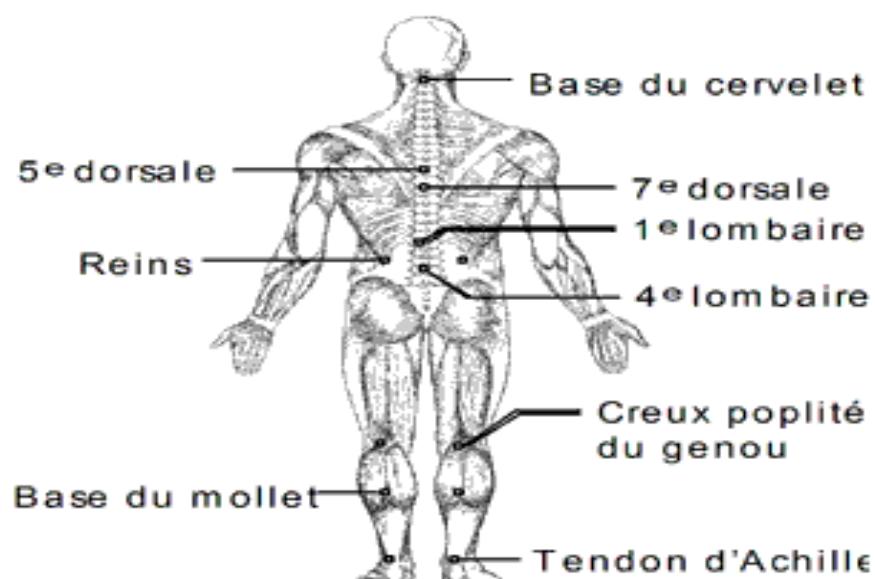
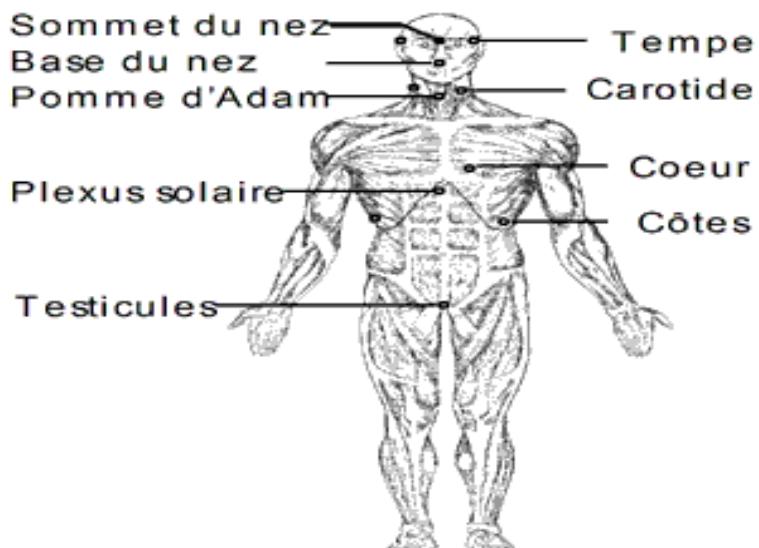
**Le plexus honteux** est formé des ramifications des 2<sup>e</sup>, 3<sup>e</sup> et 4<sup>e</sup> nerfs sacrés. Il innervé notamment l'anus.





Instructeur  
Vanneste Gaëtan

Ceinture noire 3ème degrés  
de Full Contact,  
Karaté Contact

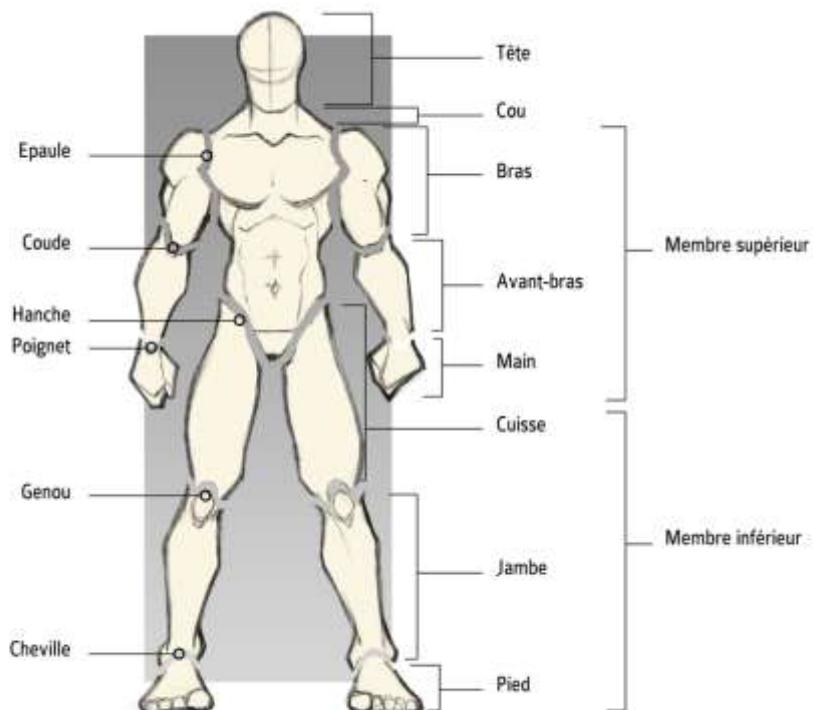




Instructeur  
Vanneste Gaëtan

Ceinture noire 3ème degrés  
de Full Contact,  
Karaté Contact

## I) Les clés articulaires



Elles consistent en l'application d'une force exercée par effet de levier à une articulation tout en se plaçant de façon à éviter une riposte de l'adversaire (éviter les frappes au sol par exemple). Il y a plusieurs façons d'exercer une pression sur l'articulation :



Instructeur  
Vanneste Gaëtan

Ceinture noire 3ème degrés  
de Full Contact,  
Karaté Contact

**clé en flexion :**



**clé en extension** : le but est de faire en sorte que l'articulation aille au-delà de sa capacité d'extension naturelle (**ex : armlock**).



**clé en torsion** : on fait subir à l'articulation une torsion contre nature (**ex : kimura**).





Instructeur  
Vanneste Gaëtan

Ceinture noire 3ème degrés  
de Full Contact,  
Karaté Contact

**Ecrasements musculaires** : généralement appliqués au biceps ou au mollet. Ils ont assimilés aux clés articulaires bien que physiologiquement leur action est différentes.

Une clé peu avoir de graves conséquences sur l'articulation, elle peut provoquer des lésions au niveau des ligaments, des tendons ou des muscles, sans parler des luxations



**Étranglements** : Ces techniques sont considérées dangereuses



Ces techniques sont considérées dangereuses car un maintien trop long de la technique peut entraîner une perte de connaissance voire l'asphyxie.

Les étranglements respiratoires sont plus lents à faire effet que les étranglements sanguins, de plus il y a un risque que les cartilages du larynx soient brisés

Un étranglement est une technique de combat dont le principe est d'exercer une pression sur la gorge de l'adversaire afin de l'amener à perdre connaissance, il existe deux façons d'amener à la perte de connaissance : la première, l'étranglement sanguin, coupe l'arrivée de sang au cerveau en compressant les artères carotides et la deuxième, étranglement respiratoire, bloque l'arrivée d'air aux poumons en obstruant la trachée.





Instructeur  
Vanneste Gaëtan

Ceinture noire 3ème degrés  
de Full Contact,  
Karaté Contact

## J) Les chutes

Chute arrière

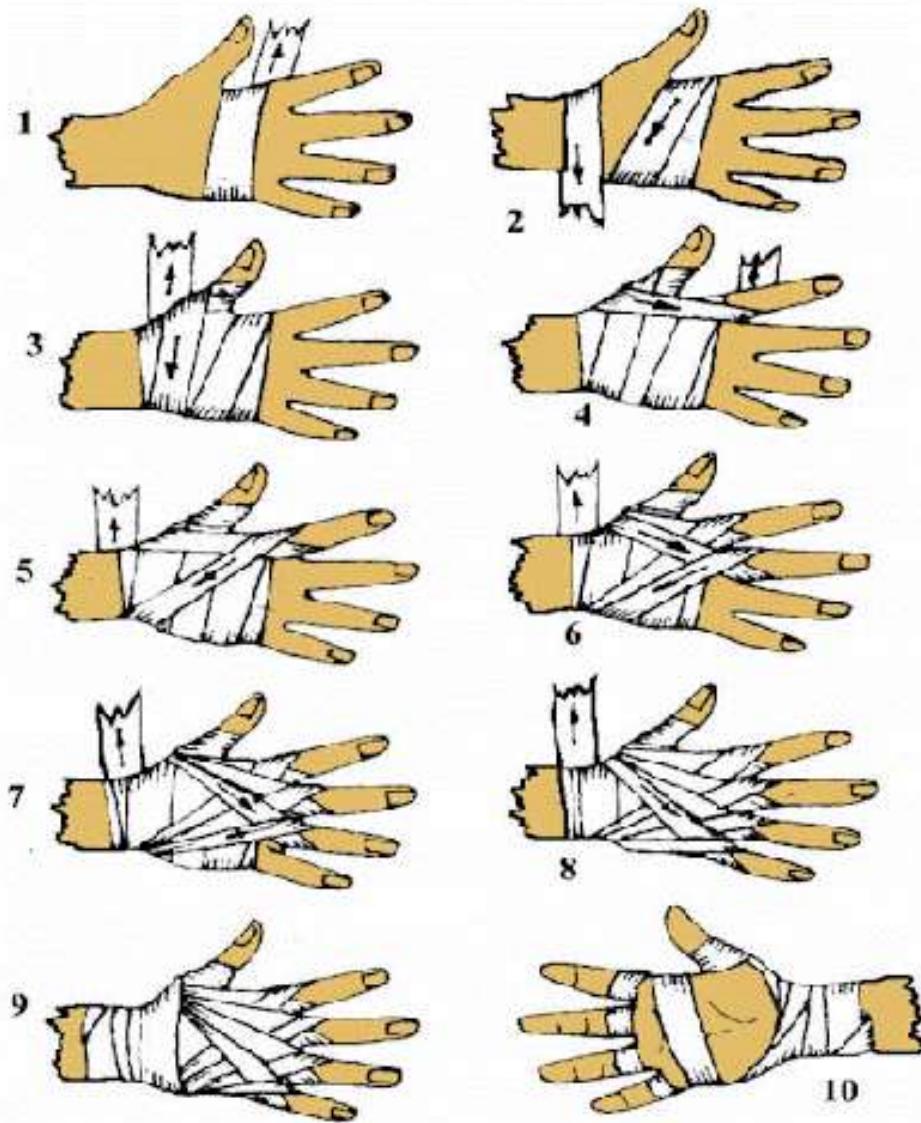


Chute de coté



## K) Les Bandage

Phase 1





Instructeur  
Vanneste Gaëtan

Ceinture noire 3ème degrés  
de Full Contact,  
Karaté Contact

Bandage phase 2

