

LES TECHNIQUES D'ATTAQUE EN FULL CONTACT

Les techniques de poings

1- LE DIRECT



Définition

C'est un coup de poing délivré sur les faces antérieures et latérales de la tête et du buste. La seule surface de frappe utilisée est le devant des poings, c'est à dire la tête des métacarpes et la première phalange des 2°, 3°, 4° et 5° doigts.

Le direct est un coup donné suivant une trajectoire rectiligne avec le bras avant ou arrière en effectuant une pronation de l'avant bras (visser son poing) en fin de trajectoire. L'épaule protège bien la mâchoire pour remplacer le poing de garde.

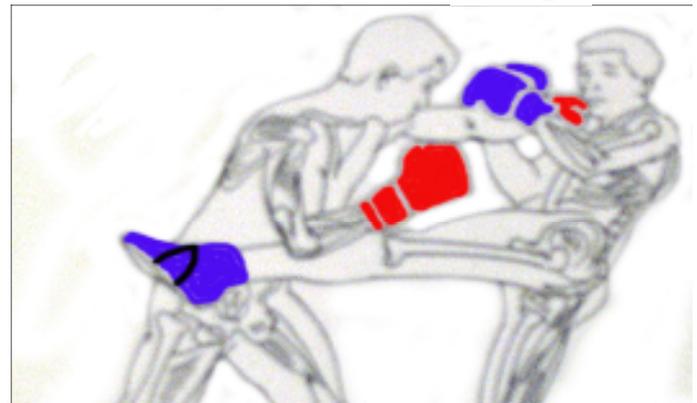
Le direct s'utilise à distance moyenne et longue (en sautant), bras tendu à l'impact.

Le poids du corps est réparti sur les deux jambes en termes d'appui.

L'appui statique (point fixe sur lequel le fullleur transfère son poids de corps pour délivrer le coup*) se situe sur la jambe opposé au bras qui donne le direct ;

L'appui dynamique (appui de répulsion impulsion augmentant le principe de puissance du coup*) est sur la jambe du même côté que le bras qui donne le direct.

Pendant le direct, le centre de gravité se déplace, de l'arrière vers l'avant lorsque le fullleur avance, et de l'avant vers l'arrière quand le fullleur recule.



Le mécanisme mis en oeuvre est un piston ou un jeté direct, mécanisme dont l'efficacité est maximale lorsque le poing est placé sur la ligne droite épaule cible.

Donné du poing avant, la puissance est augmentée par une poussée de la jambe arrière. Pour éviter ce déséquilibre avant et permettre un éventuel gain de distance, la délivrance du coup est coordonnée à un déplacement du pied avant vers l'avant. L'impact précède ou est simultané à la pose du pied au sol. En défense, après un déplacement arrière, l'impact est simultané ou postérieur à la pose du pied arrière au sol.

Donné du poing arrière, l'efficacité est le résultat d'une participation de l'ensemble du corps. On observe une élévation du talon de la jambe arrière associée à une rotation interne et une poussée de celle-ci, une légère rotation du bassin qui prenant appui sur la jambe avant pivote à son tour et permet à l'épaule arrière une avancée plus importante, un appui prédominant sur la jambe avant à l'impact.

LES MUSCLES SOLLICITES

EPAULE

Muscle externe

Deltoïde

Muscles antérieurs

Grand pectoral
Coraco brachial

Muscle postérieurs

Grand rond
Sous scapulaire

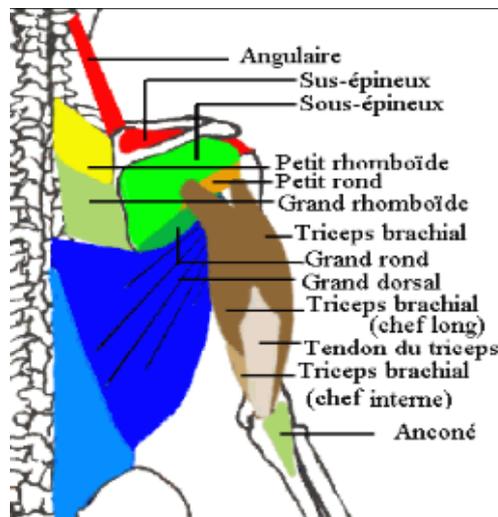
BRAS

Loge antérieure

Biceps
Brachial antérieur

Loge postérieure

Triceps brachial



Loge antéro-interne

Rond pronateur
Fléchisseur commun superficiel
Fléchisseur commun profond
Long fléchisseur du pouce
Carré pronateur

Loge externe

Long supinateur

Loge postérieure

Ancône

MAIN

Muscle interosseux

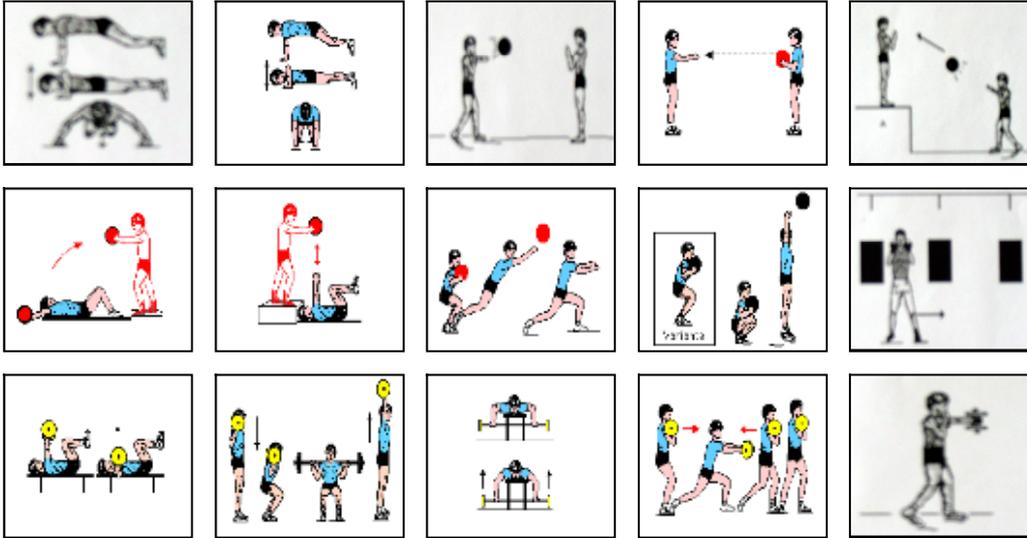
Interosseux palmaires

Muscles de l'éminence thénar

Court fléchisseur du pouce
Adducteur du pouce

AVANT BRAS

RENFORCEMENT MUSCULAIRE



Exemple d'exercices que l'on peut inclure dans des circuits training.
Exercices avec médecine ball

Exercices sollicitant que les bras (seul à deux)

Exercices sollicitant les membres sup et membres inf (seul ou à deux)

Exercices sollicitant les membres sup avec haltères

SITUATION PEDAGOGIQUE

THEMES	Objectif	La situation	Consignes	Critères de réussite	VARIANTES
Situation solution motrice	Toucher avec le devant des gants la cible présentée par mon partenaire	A et B dans une surface délimitée. B présente la paume de sa main sur une partie du haut de son buste	Toucher avec le devant des gants. Le bras est tendu lors de la touche. le coup arrive dans le plan frontal par rapport à la cible	Je touche au signal en respectant les contraintes	<ul style="list-style-type: none"> • Sur place • En déplacement : <ul style="list-style-type: none"> - rotation sur place - latéral - d'avant en arrière - variés • signaux +/- rapides • le faire alternativement
Situation grossissante	Toucher la poitrine en passant entre les bras de mon partenaire	A et B dans une surface délimitée. B a les bras tendus et parallèles	Toucher avec le devant des gants. Longer les bras du partenaire. Revenir par le même trajet	Toucher au signal en respectant les contraintes	<ul style="list-style-type: none"> • sur place • En déplacement • jouer sur la vitesse d'exécution • le faire alternativement
Situation contraignante	Toucher la poitrine de mon partenaire sans qu'il puisse m'attraper le poing de ses avants bras.	A et B en garde dans une surface délimitée B a la garde ouverte et doit la refermer quand A déclenche le coup afin d'attraper son poing	Toucher avec le devant des gants. Le bras est tendu lors de la touche	A : toucher sans se faire prendre le poing B : attraper le poing de A	<ul style="list-style-type: none"> • sur place • En déplacement • jouer sur la vitesse d'exécution • le faire alternativement • B à l'initiative : sa garde est fermée, il l'ouvre et il la referme -pour attraper le poing de A -avant que A ne puisse donner son coup.
Situation avec aménagement du milieu	Empêcher mon adversaire d'approcher de mon territoire en utilisant des Directs	A dans un cerceau (un pied à l'extérieur) B à l'extérieur du cerceau A empêche B de venir mettre un pied dans le cerceau	A : utiliser les Directs B : utiliser les déplacements	A : Toucher B pour l'empêcher de mettre un pied dans le cerceau B : mettre un pied dans le cerceau sans se faire toucher	<ul style="list-style-type: none"> • Au signal du moniteur