

Kickboxing et Education Physique et Sportive

Livret 1

Règles organisationnelles
Glossaire des techniques

Auteurs : *Matthieu Stioui, Antoine Bisson, Chloé Dumoulin, Lisa Confortini, Patrick Timbert, Laurent Bois*

Introduction : pour un développement du kickboxing en EPS

L'enseignement de l'éducation physique et sportive (EPS) dans le second degré repose sur des activités physiques, sportives et artistiques (APSA) supports dont le choix répond à des exigences variées. Parmi celles-ci, une certaine représentativité culturelle garantit à cette discipline de viser la transmission d'un patrimoine physique sportif et artistique à l'école. Par ailleurs, la répartition de ces APSA dans quatre ou cinq champs d'apprentissage au collège ou au lycée entretient une forme d'ouverture des pratiques vers des expériences diverses et équilibrées, correspondant à la richesse de ce patrimoine. Enfin, le choix des APSA doit permettre la réussite du plus grand nombre d'élèves, tant sur le plan national que local.

Cette diversité des APSA en constant renouvellement est aujourd'hui encore un vif sujet animant la profession. En effet, une diversité et une adaptabilité des formes de pratique en EPS est encouragée dans les textes officiels¹ afin de faciliter l'adhésion et la réussite des élèves. Par ailleurs, les pratiques et littératures professionnelles font régulièrement état d'activités hybrides ou évolutives. Les exemples ne manquent pas et peuvent concerner les épreuves athlétiques combinées, les propositions hybrides en escalade mêlant la difficulté, la vitesse et le bloc², les parcours multi-agrès en gymnastique ou l'APSA danse, creuset de nombreux styles au gré des inspirations et des motivations des élèves comme des enseignants. Dès lors, si les leçons d'EPS en danse ayant pour support la danse contemporaine, le hip hop ou la salsa n'ont jamais heurté la sensibilité des élèves, parents d'élèves, enseignants, chefs d'établissement ou législateurs, le constat d'une représentativité des activités de combat de percussion incarnée par une seule APSA peut questionner. Loin de contester les innombrables apports et bienfaits dont certaines APSA peuvent être vectrices, nous souhaitons aujourd'hui défendre l'intérêt que pourrait revêtir le développement du kickboxing en EPS comme une alternative enrichissante au sein des activités pugilistiques programmées, dans un cadre sécuritaire garanti.

Le kickboxing, une APSA permettant un cadre sécurisé

Les craintes professionnelles autour du kickboxing, qui serait une APSA plus dangereuse qu'une autre au sein des activités pugilistiques, nous semblent infondées³. Ces craintes reposent essentiellement sur une médiatisation du kickboxing uniquement orientée vers des combats sensationnalistes, dans lesquels la violence et l'efficacité des coups sont glorifiées. A l'instar de toutes les activités pugilistiques, le kickboxing peut se pratiquer dans une modalité « assaut » (« kick light » dans son existence fédérale) dans laquelle toute puissance est exclue et sanctionnée.

Une APSA riche offrant plusieurs trajectoires de réussite

Le kickboxing est une activité de boxe pieds-poings dans laquelle les combattants peuvent toucher leur adversaire à l'aide de leurs poings, pieds et tibias sur les cuisses, le buste et la tête. Les trajectoires de délivrance des touches sont totalement libres, la distance et l'armé/réarmé des touches ne sont pas obligatoires.

¹ Voir à ce sujet les programmes EPS de la voie professionnelle, BO spécial n°5 du 11 avril 2019

² O.Petiot, Vitesse, bloc, difficulté...Comment le programme olympique peut inspirer le collège, Revue EP&S n°385, 2019

³ M.Stioui & L.Bois, Repères techniques sur une discipline de boxe pieds-poings, Revue EP&S n°381, 2018

Le contrôle des touches en revanche reste une obligation dans le cadre scolaire, qui n'impacte en rien la diversité technique règlementaire. Au niveau défensif, les parades tibiales pour bloquer les touches pieds adverses sont autorisées.

La proximité des adversaires par l'autorisation des touches avec les tibias les conduit à se trouver régulièrement à mi-distance, c'est-à-dire une distance permettant de toucher son adversaire à l'aide des poings ou des tibias, ce qui n'est pas sans conséquence sur le plan tactico-technique. Dès lors que les adversaires se placent à mi-distance, l'usage des poings devient beaucoup plus important et fait du kickboxing une boxe éminemment pieds-poings. Ainsi, les combinaisons pieds/poings ou poings/pieds deviennent beaucoup plus riches et offrent à cette APSA des possibilités techniques suffisamment importantes pour permettre à tous les élèves d'accéder à une réussite rapide, tout en représentant une infinité de possibilités de complexification.

Cette proximité physique intervient également dans le traitement des informations, en augmentant la pression temporelle chez les kickboxeurs, les conduisant à développer des compétences perceptives et décisionnelles exigeantes.

Une pratique en plein développement au sein du sport scolaire et de l'EPS

Le développement du kickboxing au sein de la FFKMDA (63 000 licenciés en 2020 dont 30% de femmes), fédération délégataire, a permis d'asseoir sa présence en toute légitimité au sein de l'UNSS. Ainsi, un challenge national de kick light a vu le jour en 2017, renouvelé en 2018 et 2019 avant que ces événements successifs n'aboutissent à un véritable championnat de France, annulé en 2020 et 2021 en raison de l'épidémie de COVID-19.

En EPS, trois options sportives « kickboxing » ont vu le jour en France ainsi qu'une section sportive au collège Anselme Mathieu à Avignon (84).

Témoignage : l'exemple du kickboxing light au collège Anselme Mathieu (Avignon, 84)

De l'association sportive à la section sportive scolaire en passant par l'option, le kickboxing light s'est pleinement implanté au sein du collège Anselme Mathieu (Avignon).

Tout a commencé à l'association sportive du collège où Ivan Riollet, enseignant d'EPS, propose la pratique de la savate boxe française aux élèves. L'AS devient « multiboxes » au fil des années en intégrant la boxe anglaise pour enfin devenir « L'AS trois boxes » en 2017 en ajoutant le kickboxing light à ses pratiques. La formation proposée aux professeurs d'EPS par la FFKMDA a permis à Ivan Riollet de se perfectionner en obtenant le diplôme de moniteur fédéral 2^{ème} degré de kickboxing pour proposer une nouvelle discipline aux élèves. Aujourd'hui l'association sportive du collège Anselme Mathieu est un centre d'entraînement pour les élèves scolarisés en collège ou lycée sur le bassin d'Avignon. « L'AS 3 boxes » est parvenue à présenter deux équipes au challenge national de kickboxing light à Marmande en 2019 qui ont terminé sur les première et deuxième places du podium.

Le développement du kickboxing light au sein du collège rayonne désormais au-delà de l'association sportive puisque la première option « kickboxing light » y a ouvert en 2019, avant de devenir en 2020 une section sportive scolaire. Cette évolution a été permise grâce à différents partenariats du collège avec la FFKMDA et les clubs partenaires « L'impact Fight » (Montfavet) et du « Gym boxe loisirs » (Mazan). La section sportive regroupe 40 élèves de la sixième à la troisième et compte dix filles et dix garçons par niveau de classe. Ces élèves ont un suivi pédagogique particulier et suivent un parcours d'excellence sportive.

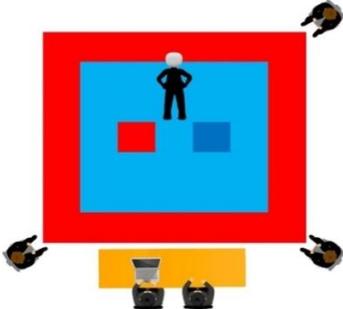
Une complémentarité au sein des activités pugilistiques

Ainsi considéré, le kickboxing en milieu scolaire semble en mesure de renforcer l'offre de pratique dans les activités de combat de percussion. Il n'est pas acceptable qu'au prétexte de constater un nombre colossal d'APSA au sein du quatrième champ d'apprentissage, ce soit à ce groupement d'activités d'en payer le plus lourd tribut en termes de représentativité. Dès lors, via une motricité différente, une gestion plus variée des distances et une réussite plus accessible, le kickboxing peut permettre un meilleur développement de ces activités ainsi qu'une meilleure construction de compétences chez les élèves.

Il convient alors de considérer les activités pugilistiques comme des déclinaisons d'un même « tronc commun tactique ». En effet, que ce soit en savate boxe française, kickboxing ou boxe anglaise, la gestion tactique d'un rapport de force répond aux mêmes logiques, mais les opérationnalisations de ces dernières varient en fonction du règlement de chaque activité, de ses obligations, permissions ou interdictions qui impactent inévitablement ses aspects techniques. Dans une EPS qui repose aujourd'hui sur une logique de champs d'apprentissage au sein desquels des APSA parfois très différentes font converger des apprentissages vers les mêmes attendus, une telle articulation de ces activités entre elles ne peut être que bénéfique aux progrès des élèves. Le kickboxing en milieu scolaire doit donc être davantage appréhendé comme un apport complémentaire que comme une éventuelle volonté quelconque de substitution.

La FFKMDA souhaite guider ces pratiques et outiller les enseignants et équipes EPS désireux d'intégrer le kickboxing dans leur programmation. Vous trouverez alors, dans cette production ainsi que dans les prochaines, des propositions pédagogiques et didactiques concrètes constituant autant de ressources nécessaires à l'accompagnement de cette intégration.

Règles organisationnelles pour le kickboxing en EPS

L'espace d'opposition	Les consignes
 <p>1 mètre minimum des murs</p>	
<ul style="list-style-type: none"> • Aménager l'espace d'évolution • 1 mètre des murs ou fenêtres • Affichage des consignes à la vue de tous • Enlever tout objet pouvant faire obstacle aux déplacements et à la pratique 	<ul style="list-style-type: none"> • Insister sur le contrôle des touches • Respecter son adversaire et les officiels (juge/arbitre) ainsi que le matériel (ex : compteurs manuels) • Objets personnels interdits tels que : bijoux, montre, piercings etc.
Équipements de sécurité et d'hygiène indispensables	
Les gants	Les protèges tibias
	
<ul style="list-style-type: none"> • Les gants doivent être en bon état, sans craquelure, fixés au niveau du poignet par du velcro (scratch) • Constitués de matériau synthétique, caoutchouc, mousse souple et compacte recouverts de cuir ou similicuir. • Poids (taille) : 10 oz minimum • Sous-gants conseillés (chaussettes/bandes/mitaines) pour l'hygiène des mains • Penser à aérer les gants après la séance 	<ul style="list-style-type: none"> • De forme « tibia/pied » en matière caoutchouc ou mousse et <u>sans attache</u> en dur telles que le métal ou le plastique • Ils doivent recouvrir le tibia depuis le dessous du genou jusqu'aux orteils • Si possible prévoir un stockage ventilé
Surface pour les assauts et placement des officiels	
	<ul style="list-style-type: none"> • Forme compétitive UNSS • En EPS, le nombre de juges peut être modifié • Utilisable en situation d'évaluation finale • Le carré interne (bleu) fait 4x4 m minimum et le bord externe (surface limite de sécurité) fait 1 mètre de large

Glossaire des techniques du kickboxing (kick light)

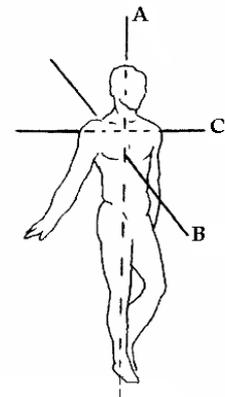
Descriptif des différentes techniques d'attaque (coups autorisés) et de défense, utilisés en kickboxing (kick light) - IMAGES EMPRUNTÉES À WIKIPÉDIA

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**



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

3 types de « distance » 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).

*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.

2. Techniques de poings

Généralités

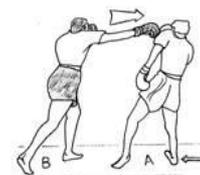
Tous les coups de poings peuvent être portés des deux bras avec, comme seule surface de frappe autorisée le devant du poing (la tête des quatre derniers métacarpiens et la première phalange des 2^e, 3^e, 4^e, et 5^e doigts). Tous les coups de poings, quelques soient les distances, rectilignes ou circulaires, 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 et 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

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.

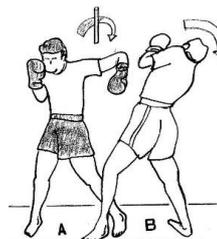
Une plus ou moins grande rotation des épaules (de la ceinture scapulaire) et une torsion du buste accompagne le mouvement, ainsi qu'un transfert du poids du corps de l'arrière vers l'avant. Il s'exécute généralement en étant à distance de l'adversaire.



Direct bras arrière

2.2. Crochet

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

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

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.

Les surfaces autorisées à être touchées sont la face avant et les côtés de la tête et du buste ainsi que les faces externes et internes des cuisses (+ sous la cheville pour le balayage). Les surfaces interdites à être touchées sont le dessus et l'arrière de la tête, le dos, le dessus des épaules, le devant de la cuisse, le triangle génital et 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.

Terminologie globale des techniques 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/médian/haut
- Revers = Hook kick : revers de profil et crocheté 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 portés qu'au-dessus de la ceinture de l'adversaire.

3.1. Front kick (avant)

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 selon l'intention.



Front kick poussé

3.2. Side kick (latéral)

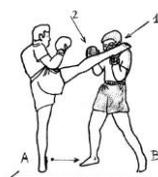
Il s'effectue dans l'axe antéro postérieur et transversal, en étant positionné plus ou moins de profil par rapport à l'adversaire à l'impact. Il est déclenché par une abduction et une flexion de la cuisse sur le tronc, associé au pivot du pied d'appui et l'extension de la jambe sur la cuisse en suivant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



Side kick médian
(middle)

3.3. Roundhouse kick (circulaire)

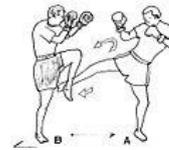
Il s'effectue dans l'axe transversal et selon une trajectoire circulaire plus ou moins horizontale (selon la zone visée), de l'extérieur vers l'intérieur de l'axe longitudinal du corps. A l'impact le bassin est plus ou moins de profil par rapport à l'adversaire (selon le degré de pivot du pied d'appui 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. Il s'exécute à distance ou à mi-distance selon la surface visée.



High



Middle



Low avec blocage

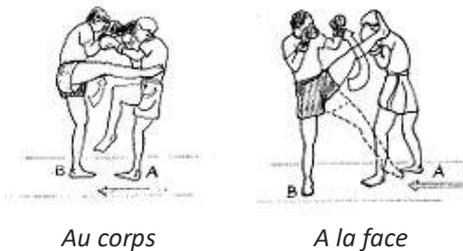
3.4. Hook kick / Heel kick (revers)



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.

3.5. Crescent kick (croissant)

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.

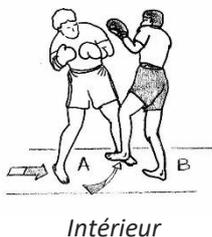


3.6. Axe kick (face)

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 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, habituellement surnommé coup de pied en "marteau". Il s'exécute à mi-distance ou au corps à corps.



3.7. Foot sweep (balayage)



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

4. Les techniques de défense

4.1. Les esquives

Esquive : 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.

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.
- Esquives par retrait du buste, de la tête ou des membres inférieurs (retirer la surface visée)

*Précisions :

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).

- Esquives par en-dessous : fléchir les genoux pour passer sous l'attaque adverse en gardant le buste droit.



Esquive rotative sur un crochet



Retrait du buste

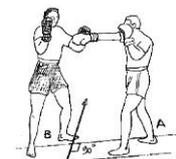


Retrait tibia

4.1.2. Esquives avec déplacements (partielles et totales)

4.1.2.1. 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).
- 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.



Décalage interne

4.1.2.2. 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

4.2. Les parades

Parade : 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.

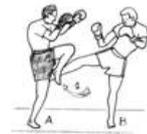
La parade de protection consiste à placer son membre supérieur sur la cible visée pour ne pas être touché.

4.2.1. 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

4.2.2. Les parades chassées

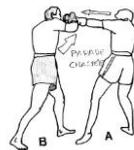
Le but de la parade chassée est de dévier mais sans accrocher (latéralement ou de haut en bas) la trajectoire du coup adverse pendant son exécution. En règle générale cette parade est effectuée sur l'extrémité du poing ou du pied de l'adversaire. En fonction de l'attaque elle se fera avec :

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



Parade chassée 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 :

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

4.3. 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)

4.4. 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.