

GLOSSAIRE DES TECHNIQUES DU PANCRACE



**SAISON
2021-2022**



SOMMAIRE

| | |
|---|-----------|
| 1-Techniques de base | 4 |
| . Garde debout et au sol | |
| . Déplacements debout et au sol | |
| . Chutes et roulades | |
| . Saisies | |
| 2-Techniques de percussion | 13 |
| . Coups de poing | |
| . Coups de pied | |
| . Coups de genou | |
| 3-Techniques de projection | 30 |
| . Projections de jambe | |
| . Projections de bras | |
| . Projections de hanche | |
| . Projections de sacrifice | |
| 4-Techniques de soumission | 34 |
| . Immobilisations au sol | |
| . Clés de bras debout et au sol | |
| . Clés de jambe debout et au sol | |
| . Etranglement debout et au sol | |
| 5-Techniques de points de pression | 47 |
| . Pressions sur les points de la tête | |
| . Pressions sur les points du corps | |
| . Pressions sur les points des membres supérieurs | |
| . Pressions sur les points des membres inférieurs | |
| 6-Techniques de défense | 50 |
| . Parades bloquées ou chassées des percussions | |
| . Parades des projections | |
| . Passage de la garde au sol | |
| . Parades des clés | |

1. TECHNIQUES DE BASE

Introduction

Les techniques de base constituent les fondamentaux du Pancrace, à partir desquels le pratiquant va construire sa pratique pour évoluer dans les trois dimensions de la discipline: le combat pied-poing, la lutte debout et la lutte au sol.

La garde debout

La protection du combattant au niveau du haut du corps est principalement assurée par ses bras et ses mains.



La base des appuis est large (légèrement au delà de la largeur d'épaule) et profonde avec des appuis décalés qui assurent la stabilité du combattant debout.

La garde au sol

La protection du combattant est principalement assurée par ses jambes et ses pieds qui empêchent le partenaire de trop se rapprocher.



Le contact du dos au sol peut-être total (decubitus dorsal) ou partiel en se présentant sur le flanc. Le combattant doit pouvoir se mouvoir au sol et préparer son retour en position debout.

Les déplacements debout et au sol

Déplacement vers l'avant

Le combattant se déplace en marche avant. La translation des appuis se fait en conservant la même jambe en avant et une base des appuis large et profonde.



Déplacement latéral

Le combattant se déplace de côté. La translation des appuis se fait en conservant la même jambe en avant et une base des appuis large et profonde. En général le combattant se déplace du côté de sa jambe avant. Il ne faut pas qu'il croise ses appuis.



La marche quadrupédique

Encore appelée «monkey walk», il s'agit pour le combattant de marcher à quatre pattes au sol dans toutes les directions. Pour qu'elle soit efficace, il ne faut pas étendre exagérément les membres, mais au contraire, effectuer des gestes courts. En fonction de la direction prise, les jambes ou les bras assurent la propulsion.



La crevette

Elle peut aussi être appelée la «langouste». C'est une forme de corps qui peut se faire sur place ou en déplacement dans la direction indiquée par la tête. Il s'agira alors d'un mouvement de reptation costal.

La propulsion s'effectue avec les jambes, bol du pied en contact avec le sol (et non les talons). L'extension ne doit pas être complète pour conserver du dynamisme. Le regard du combattant s'oriente vers son propre nombril, les mains en protection. Il est possible d'alterner le mouvement de reptation de gauche à droite.



La crevette inverse

Cette forme de corps peut se faire en se déplaçant dans la direction indiquée par les pieds. Il s'agit potentiellement pour le combattant de sortir d'un contrôle «Nord-Sud». Les pieds prennent appui au sol sur les tranchants. Les mains accompagnent le regard par dessus la tête.



Le posé de genou

Également appelé le «pied-genou», «genou piqué» ou «wrestling shot», le combattant descend sur ses appuis verticalement. Une fois accroupi, il pose le genou de sa jambe avant au sol pour gagner en distance et potentiellement saisir son adversaire par les jambes ou remonter dans son dos.



Le pontage

Dos au sol, le combattant projette ses hanches vers le ciel, en appui sur la pointe de ses pieds. Une main se pose par-dessus l'épaule opposée pour se rétablir à genou. Cette forme de corps sert au combattant pour lever le contrôle de son partenaire en position supérieure.



Le carré

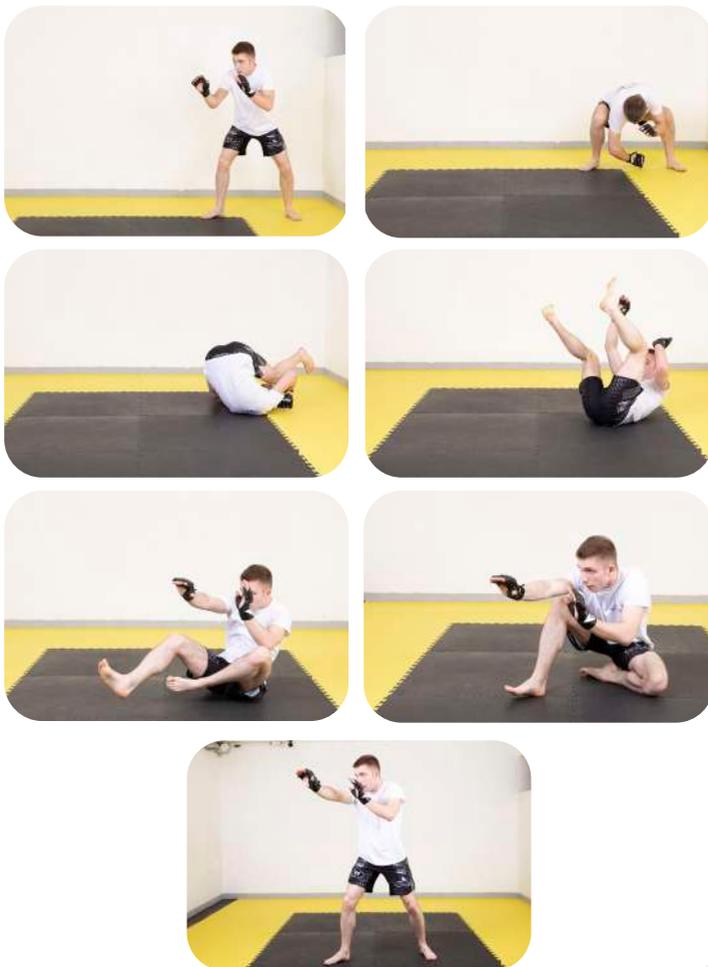
En appui quadrupédique face au sol, le combattant, remplace un appui de main par un appui de pied et ce même appui de pied par un appui de main. La forme de corps s'exécute en faisant travailler main et pied opposés. Il est possible d'effectuer un tour complet sur soi-même en quatre mouvements.



Les chutes et roulades

La roulade avant

Depuis une position debout, appuis décalés, le combattant pose ses mains au sol, ou propose l'arrondi de la partie extérieure de son bras avant au sol (comme sur la photo de démonstration). Il tourne la tête du côté du bras arrière pour libérer l'épaule avant. Il effectue sa roulade sur l'arc de son dos arrondi entre son épaule avant et sa hanche arrière.



La chute plongée

Aussi dénommée «sprawl», la chute plongée permet au combattant d'effectuer un retrait des jambes et des hanches vers l'arrière pour échapper à une saisie de ces parties de corps.



Pour exécuter la forme de corps seul, le combattant pose ses mains au sol et lance ses jambes en arrière:

- soit hanches à plat face au sol
- soit de manière déhanchée (comme sur la photo de démonstration) pour conserver le décalage initial des appuis debout. La jambe arrière terminant au dessus de la jambe avant.

Les saisies

La saisie de bras

Saisie à distance longue, au niveau du poignet pour commencer.



La saisie niveau épaules et au cou

Également appelé «clinch», il s'agit pour les combattants de se saisir à distance moyenne de lutte en contrôlant le cou et un bras chez son partenaire. Les combattants peuvent s'échanger des coups de genou dans cette distance.



La saisie au corps

Saisie à distance courte et préalable à une mise au sol de son partenaire.



2. TECHNIQUES DE PERCUSSION

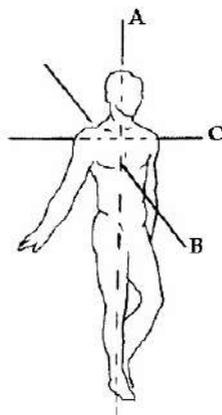
Introduction

les techniques de percussion font partie de la première dimension du Pancrace : le combat pied-poing. Les combattants sont équipés de mitaines a minima pour les pros, et de casques et protège-tibias pour les catégories A et B et junior.

Description du mouvement

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

- 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



Les coups de poing

Le coup de poing direct (rectiligne)

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 longue ou mi-distance de l'adversaire.



Le coup de poing circulaire (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 ou courte distance de l'adversaire.



Le coup de poing remontant (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.



Le coup de poing retombant (overhand)

Il a pour but de passer par-dessus la garde du partenaire. Il est délivré avec une trajectoire directe (au-dessus de la garde du partenaire) qui oblique ensuite vers le bas dans une trajectoire retombante une fois la garde passée. A l'impact, le bras se trouve dans le plan sagittal du combattant, coude orienté vers le haut, la paume de la main vers l'extérieur. Il s'exécute généralement en étant à longue ou mi-distance de l'adversaire.



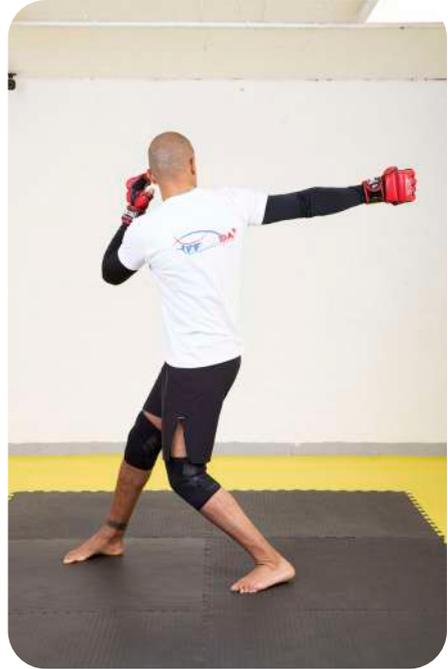
Le coup de poing de revers (back fist)

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 coup de poing retourné (spinning back fist)

Le coup de poing retourné s'effectue en tournant, c'est-à-dire en réalisant un tour complet sur soi-même pour terminer en coup de poing de revers.



Le coup de poing sauté (superman punch)

Il s'agit d'un coup de poing direct ou retombant exécuté simultanément pendant un saut vers l'avant. L'objectif est de faire passer sa frappe par-dessus la garde de l'adversaire et bénéficier de l'inertie du saut pour donner un coup puissant. Il s'exécute généralement en étant à longue distance de l'adversaire.



Les coups de pied

Le coup de pied direct (face et côté)

De face :

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 » (front kick) 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 longue distance ou à mi-distance.



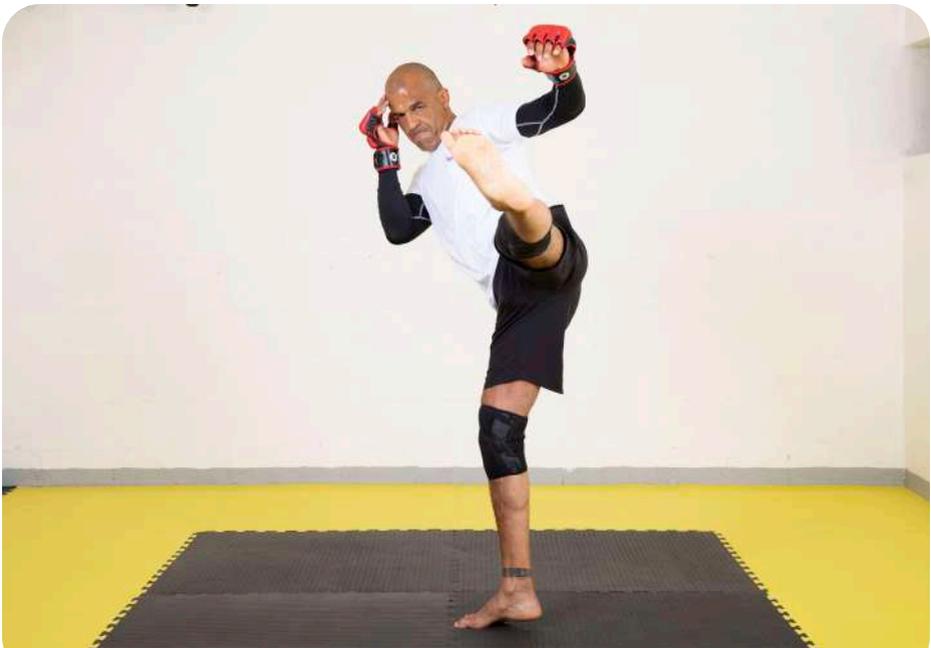
De côté :

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.



Le coup de pied 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 longue distance ou à mi-distance selon la surface visée.



Le coup de pied remontant

Il s'agit d'un coup de pied direct haut comme le front kick, mais avec une intention de percussion au visage avec le bol du pied. Le genou donne la direction en montant au plus haut et permet l'extension de la jambe.



Le coup de pied retombant

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», «axe kick» en kickboxing. Il s'exécute à mi-distance ou au corps à corps. Ici, les autres surfaces du corps ne sont pas visées par cette technique qui s'exécute uniquement au niveau de la tête.



Le coup de pied en 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 ou exerce une flexion de la jambe sur la cuisse. Les surfaces de frappe sont la plante du pied ou le talon. Il s'exécute à longue distance.



Le coup de pied retourné

Le coup de pied retourné s'effectue en tournant, c'est-à-dire en réalisant un tour complet sur soi-même pour terminer en coup de pied de côté (de revers sur la photo de démonstration).



Le coup de pied sauté

Il s'agit d'un coup de pied exécuté simultanément pendant un saut vers l'avant, sur place ou vers l'arrière. L'objectif est de bénéficier de l'inertie du saut pour donner un coup puissant. Il s'exécute généralement en étant à longue distance de l'adversaire.



Les coups de genoux

Le coup de genou direct

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. 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.



Le coup de genou 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.



Le coup de genou remontant

Il s'agit d'un coup de genou direct haut.



Le coup de genou de revers

Il s'effectue dans l'axe transversal et selon une trajectoire circulaire de l'intérieur vers l'extérieur de l'axe longitudinal du corps.



Le coup de genou sauté

Il s'agit d'un coup de genou exécuté simultanément pendant un saut vers l'avant, sur place ou vers l'arrière. L'objectif est de bénéficier de l'inertie du saut pour donner un coup puissant. Il s'exécute généralement en étant à mi-distance de l'adversaire.



3. TECHNIQUES DE PROJECTION

Introduction

Les techniques de projection font partie de la deuxième dimension du Pancrace : la lutte debout. Elles peuvent aussi bien être utilisées en Pancrace qu'en Submission. Il s'agit de projeter son adversaire pour le mettre au sol.

Les projections de jambe

A la suite d'une saisie de jambe, après un coup de pied manqué (Pancrace) ou après une phase de lutte (Pancrace et Submission), le combattant projette la jambe de son partenaire le plus haut possible pour le priver de son dernier appui et le projeter au sol. Il existe de nombreuses variantes.



Les projections de bras

Dans l'exemple de la démonstration en photo, à la suite d'une saisie de bras, le combattant projette son partenaire au sol par-dessus son épaule après avoir passé son propre centre de gravité sous celui de son partenaire. Il existe de nombreuses variantes.



Les projections de hanche

Dans l'exemple de la démonstration en photo, à la suite d'une saisie au corps, le combattant projette son partenaire au sol par-dessus sa hanche après avoir passé son propre centre de gravité sous celui de son partenaire et collé ses hanches aux siennes. Il existe de nombreuses variantes.



Les projections de sacrifice

Dans l'exemple de la démonstration en photo, à la suite d'une saisie au corps, le combattant projette son partenaire au sol par-dessus lui après avoir passé son propre centre de gravité sous celui de son partenaire. Pour cela, il effectue une roulade arrière tout en posant ses pieds sur les hanches de son partenaire. Il existe de nombreuses variantes dont la plus commune est «la planchette japonaise».



4. TECHNIQUES DE SOUMISSION

Introduction

Les techniques de soumission et de contrôles au sol sont des moyens de faire abandonner le combat à son partenaire par des contraintes articulaires ou des étranglements. Ces derniers s'exercent principalement (mais pas toujours) depuis une position dominante, lorsque le partenaire est contraint au sol par le combattant qui amoindri ainsi ses capacités défensives. Les techniques de soumission font partie de la troisième dimension du Pancrace : la lutte au sol.

Immobilisations au sol

Le contrôle latéral

Dans l'exemple de la démonstration en photo, il s'agit d'un contrôle latéral en croix. Le combattant immobilise son partenaire au sol après avoir passé sa garde. Le premier genou contrôle la hanche et le second est glissé sous l'épaule du partenaire pour isoler son bras. Le combattant veille à mettre la pression sur le menton avec son épaule et exerce une pression à 45° par rapport à l'axe vertical en direction du sol avec sa propre poitrine tout en veillant à ne pas dépasser le plan sagittal de son partenaire.



La position montée

Position forte et dominante par excellence, le combattant se retrouve «à cheval» sur son partenaire. Les deux genoux placés au plus haut sous les aisselles pour limiter les options défensives et les sorties possibles pour son partenaire.



Le contrôle «Nord-Sud»

Le combattant contrôle son partenaire dans une position tête-bêche, sa propre tête posée sur la poitrine.



Le contrôle de dos, crochets de pied installés

Le combattant se colle au dos de son partenaire en mode «sac à dos». Il insère ses crochets de pied à l'intérieur des cuisses.



Clés de bras debout et au sol (épaule, coude, poignet)

Clé de bras/coude en extension debout

Dans l'exemple de la démonstration en photo, le combattant contrôle le bras de son partenaire qui lui avait pris le dos. Il s'assure un verrou en saisissant son propre poignet après avoir enroulé le bras de son partenaire. Il effectue une clé de bras en extension debout en se retournant vers lui.



...suivie d'une clé de poignet au sol



Si l'adversaire a suivi le mouvement et est allé au sol pour éviter la soumission debout, il est possible d'enchaîner avec une clé de poignet en exerçant une flexion de la main sur l'avant-bras.

Clé d'épaule en rotation au sol depuis la garde fermée (kimura)

Le combattant s'assure un verrou en saisissant son propre poignet après avoir enroulé le bras de son partenaire par-dessus son épaule. Il effectue une clé d'épaule après avoir décalé ses hanches vers l'extérieur et en ramenant la main de son partenaire dans son propre dos.



Clé d'épaule en rotation au sol depuis la position montée (americana)

Le combattant s'assure un verrou en saisissant son propre poignet après avoir enroulé le bras de son partenaire par-dessus son épaule. Il effectue une clé en ramenant la main de son partenaire vers sa propre hanche en direction des pieds.



Clé d'omoplate/épaule en rotation au sol à la suite d'un triangle de jambe (omoplata)

Souvent initiée depuis la garde fermée, l'«omoplata» s'effectue en plaçant un triangle de jambe autour de l'épaule du partenaire. Lorsque le combattant est parvenu à contraindre son partenaire à se mettre à plat ventre, il finit de le soumettre en allant contrôler son dos en diagonale tout en glissant son bras sous l'aisselle de son partenaire la plus lointaine. Ultimement, il peut relever les hanches pour faire abandonner son partenaire.



Clé de bras/coude en extension au sol (juji-gatame)

Dans l'exemple de la démonstration en photo, le combattant place sa clé depuis une position montée. La clé s'effectue en serrant fortement les genoux sur le bras de son partenaire, pouce de ce dernier orienté vers le ciel pour s'assurer que le coude soit lui orienté vers le sol. Ultimement, le combattant peut ponter pour faire abandonner son partenaire.



Clés de jambe debout et au sol (genou, cheville)

Clé de jambe en extension, départ debout

Dans l'exemple de la démonstration en photo, le combattant place sa clé alors que son partenaire lui a pris le dos. Il vient saisir une jambe entre ses propres jambes. Il s'assure de contrôler une hanche en s'asseyant dessus et colle la jambe de son partenaire à la face antérieure de son corps. La clé se finalise en travaillant sur une extension de tout le corps tout en s'assurant de contrôler contre soi la jambe de son partenaire.



Clé de cheville (kimura de cheville)

Dans l'exemple de la démonstration en photo, le combattant poursuit en clé de cheville après avoir tenté la clé de jambe en extension. Pour cela il contrôle le coup de pied de son partenaire, partie proximale des orteils. Il s'assure un verrou en saisissant son propre poignet après avoir enroulé la jambe de son partenaire. La clé se finalise en travaillant sur la flexion plantaire du pied attaqué ou bien sur la rotation de la cheville de ce dernier.



Clé de talon

Il s'agit d'une clé en rotation. Le combattant isole le genou de son partenaire et positionne son bras de telle manière à contrôler le talon de ce dernier dans la saignée de son coude. Le coup du pied du partenaire sous son aisselle, il effectue ensuite une rotation en direction de son propre plan sagittal pour le faire abandonner.



Étranglements debout et au sol

L'étranglement arrière debout

Autrement appelé «mata leao» ou «rear naked choke», il s'agit pour le combattant de verrouiller son étreinte autour du cou de son partenaire. La face antérieure du cou de ce dernier est positionnée dans la saignée du coude du bras effectuant principalement l'étranglement. La main en pronation du bras principal s'insère dans la saignée du coude du bras secondaire dans une sorte de «bras d'honneur». La main du bras secondaire s'insère quant à elle derrière la tête du partenaire au niveau de l'occipital. Il est important pour le combattant de chercher à resserrer ses coudes et d'emplir ses poumons au maximum tout en fléchissant le tronc vers l'avant pour amenuiser l'espace disponible de son partenaire et le faire abandonner.



L'étranglement arrière assis

Même principe que l'étranglement arrière debout. Le combattant assied son partenaire pour entraver sa mobilité et ainsi réduire ses possibilités de défenses.



L'étranglement arrière au sol et de dos

Même principe que les autres étranglements arrière. Le combattant a placé ses crochets pour empêcher son partenaire d'échapper à la technique. Le bras principal est celui qui est le plus proche du sol lorsque les combattants sont en position costale.



L'étranglement au sol «triangle de jambe»

Réalisé depuis la garde fermée, ou à la suite d'une phase de combat menant à cette position et à cette technique, le combattant capture un bras et la tête de son partenaire dans un triangle qu'il réalise avec ses jambes. Une jambe fléchie contrôle la ligne des épaules du partenaire parallèlement à cette ligne. La deuxième jambe sert à verrouiller le triangle du côté du bras capturé et vient couvrir l'épaule de ce bras. Ultimement, le combattant peut faire abandonner son partenaire en effectuant une traction de la tête de ce dernier vers le sol pour qu'il s'étrangle sur son propre bras.



L'étranglement au sol «base-ball choke»

Réalisé depuis un contrôle latéral, le combattant encadre le cou de son partenaire dans un étau formé de ses deux avant-bras. Les mains se saisissent elles-mêmes de l'autre côté de la tête du partenaire, avec le même positionnement que si le combattant tenait une batte de base-ball. Le coude du bras en contact avec la face antérieure du cou est amené dans un mouvement circulaire en direction du sol, pour que l'ulna exerce la pression sur le cou du partenaire pour le faire abandonner.



L'étranglement au sol, avant-bras simple sur la gorge

Réalisé depuis la position montée, le combattant, bénéficiant de la gravité, exerce une pression avec son avant-bras (ulna) sur le cou de son partenaire pour lui faire abandonner le combat.



5. TECHNIQUES DE POINTS DE PRESSION.

Introduction

Les points de pressions sont des moyens de gêner le partenaire qui permettent de le soumettre, de le contrôler ou qui facilitent l'évolution du combattant vers des positions plus favorables à la poursuite du combat.

Pressions sur les points de la tête

Dans l'exemple de la photo, le point de pression est réalisé à l'aide des deux mains, tranchant d'une main côté pouce sur la pommette du partenaire. La pression peut aussi s'exercer sur le temporal. Il s'agit ici d'une technique visant à faire abandonner le partenaire.



Pressions sur les points du corps

Dans l'exemple de la photo, le point de pression est réalisé à l'aide du genou, sur l'abdomen du partenaire. La technique se nomme également le «genou estomac». La pression peut aussi s'exercer sur la poitrine. Il s'agit ici d'une technique visant à contrôler le partenaire.



Pressions sur les points des membres supérieurs

Dans l'exemple de la photo, le point de pression est réalisé à l'aide du genou, sur le biceps brachial du partenaire. La technique vise à empêcher ce dernier de se défendre avec ce bras.



Pressions sur les points des membres inférieurs

Dans l'exemple de la photo, le point de pression est réalisé à l'aide du genou, sur l'intérieur de la cuisse du partenaire. La technique vise à faciliter pour le combattant le passage de garde sur son partenaire et évoluer vers une position de contrôle latéral.



6. TECHNIQUES DE DÉFENSE

Introduction

Les techniques de défense permettent au combattant d'esquiver, de chasser ou de bloquer les attaques de son partenaire. Elles permettent également de lever les contrôles que ce dernier aurait mis en place ou d'échapper aux tentatives de soumission.

Parades bloquées ou chassées des percussions

Parade chassée contre un coup de poing direct

Il s'agit pour le combattant de dévier l'attaque de coup de poing direct et rectiligne de son partenaire. La déviation peut être effectuée très tôt, sur la mitaine de l'attaquant, ou dans un délai de réaction moyen, au niveau du poignet. Elle s'effectue avec la paume de la main dans les deux cas. L'action du bras s'accompagne d'une défense de corps pour s'assurer de sortir de l'axe d'attaque.



Parade bloquée contre un coup de poing circulaire (crochet)

Il s'agit pour le combattant de bloquer l'attaque de coup de poing circulaire de son partenaire. Le blocage s'effectue en pratiquant une couverture de la surface visée avec sa main et son avant-bras, coude vers l'avant. La défense permet d'absorber l'attaque si l'on n'a pas eu le temps de l'esquiver.



Parade bloquée contre un coup de poing retombant (overhand)

Il s'agit pour le combattant de bloquer l'attaque de coup de poing retombant. Le blocage s'effectue en pratiquant une couverture de la surface visée avec sa main, paume en avant pour absorber la mitaine de son partenaire. Comme sur la photo de démonstration, il est possible d'étendre le deuxième bras en avant pour prendre une distance et gêner d'avantage son partenaire dans la réalisation de son attaque.



Parade bloquée contre un coup de poing sauté (superman punch)

Il s'agit pour le combattant de bloquer l'attaque de coup de poing sauté en pratiquant une couverture à deux mains de la surface visée. Le combattant resserre ses avant-bras pour absorber l'attaque sur la plus grande surface possible.



Parade chassée contre un coup de pied direct

Il s'agit pour le combattant de dévier l'attaque de coup de pied direct de son partenaire. La déviation peut être effectuée très tôt, sur le pied de l'attaquant, ou dans un délai de réaction moyen, au niveau de la cheville ou du tibia. Elle s'effectue avec la paume de la main dans les deux cas. L'action du bras guidant la jambe hors de l'axe menant à la cible, s'accompagne d'une défense de corps pour s'assurer de ne pas subir l'attaque.



Parade bloquée contre un coup de pied circulaire

Il s'agit pour le combattant de bloquer l'attaque de coup de pied circulaire de son partenaire. Le blocage s'effectue en pratiquant une élévation de la jambe, pointe du genou en avant. Le muscle jambier antérieur (encore appelé tibial antérieur) absorbe l'attaque. Si le combattant défend avec son os du tibia, il cherchera à bloquer l'attaque au niveau du pied du partenaire afin de s'assurer un rapport de force/densité osseuse en sa faveur.



Parade bloquée contre un coup de genou haut

Il s'agit pour le combattant de bloquer l'attaque de coup de genou en pratiquant une couverture à deux mains de la surface visée. Le combattant resserre ses avant-bras pour absorber l'attaque sur la plus grande surface possible.



Parade chassée contre un coup de genou bas

Si la distance le permet, le combattant dévie l'attaque de coup de genou bas avec sa main, paume de main en contact avec la partie basse de la cuisse, proximale du genou de son partenaire.



Parades des projections

Exemple de défense contre une tentative de projection sur une jambe saisie

La jambe du combattant a été saisie. Il risque de se faire projeter ou balayer. Pour conserver son équilibre et éviter d'aller au sol, il insère sa jambe saisie entre les jambes du partenaire pour empêcher ce dernier de trouver la bonne distance qui lui permettrait d'effectuer la mise au sol. Dès que possible, le combattant reprend le contact avec le sol avec le pied de sa jambe saisie pour poursuivre le combat.



Passage de la garde au sol

Passage d'une garde ouverte

Le combattant soulève et décale une ou deux jambes de la garde ouverte, principalement en réalisant un mouvement de hanche sur le côté (il ne compte pas uniquement sur un effort de bras). Une fois passée la garde, il insère son genou pour passer en contrôle «genou estomac».



Exemple d'ouverture et de passage d'une garde fermée

Le combattant s'assied fesses sur ses talons pour s'assurer une base de travail solide. Il vide ensuite les espaces des hanches aux aisselles de son partenaire et contrôle les bras de ce dernier sous ses triceps brachiaux. Étape par étape, il se redresse et «marche» avec ses mains, des triceps aux côtés de la poitrine, au ventre, aux hanches puis aux genoux, tout en exerçant une pression vers le sol. Lorsqu'il parvient à ouvrir la garde de son partenaire, il insère son genou pour percer la garde et réalise un «grand pas» (long step) pour gagner le contrôle latéral.



Parade des clés

Exemple de parade contre une clé de bras au sol

Le combattant, dos au sol, est pris en clé de bras non encore verrouillée. Il effectue une rotation sur lui-même, regard par «dessus la tête», pieds en déplacement vers l'extérieur pour éloigner son corps de celui de son partenaire. Afin de soustraire son bras pris à la clé articulaire, le bras effectue une rotation pour venir saisir et contrôler la jambe du partenaire qui contrôlait initialement sa ligne des épaules. Le combattant finit à quatre pattes pour poursuivre le combat.





Pour tous renseignements, veuillez contacter :
communication@ffkmda.fr

Fédération Française de Kickboxing, Muaythai & Disciplines Associées
38 rue Malmaison - 93170 BAGNOLET
01 84 21 00 16
www.ffcmda.org

