



# REFERENTIEL

# TECHNIQUE

# SOMMAIRE

## PREAMBULE / DEFINITION

1- Principes d'exécution des coups de poings.....	page 3
2- Principes d'exécution des coups de pieds.....	page 3
3- Surfaces autorisées à être frappées ou touchées.....	page 4
4- Surfaces interdites à être frappées ou touchées.....	page 4
5- Interdictions.....	page 5
A/ Les techniques d'attaque (coups).....	page 5
1- Les techniques de jambes.....	page 5
1.1 Les coups circulaires.....	page 6
1.2 Les coups en revers.....	page 6
1.3 Les coups directs.....	page 8
1.4 Les coups latéraux.....	page 8
1.5 Les balayages.....	page 9
2- Les techniques de poings.....	page 10
B/ Les techniques de défense.....	page 11
1- Les esquives.....	page 11
1.1 Esquives sur place ou sans déplacement des appuis.....	page 11
1.2 Esquives avec déplacements.....	page 11
2- Les parades.....	page 11
2.1 Les blocages.....	page 11
2.2 Les parades chassées.....	page 12
2.3 Les parades de protection.....	page 12

## **\*Préambule :**

Dans ce règlement, est attribuée au terme « technique » la signification suivante : un ensemble de gestes spécifiques (répertoire gestuel) à la pratique du Chauss'fight. Nous parlerons de savoir faire, d'habileté motrice.

Seront détaillés ci après :

A/ les techniques d'attaque (coups).

B/ les techniques de défense (esquives, parades).

Par contre, ne seront pas présentés dans ces règlements d'autres moyens offensifs ou défensifs existants comme par exemple les déplacements, les feintes ou la neutralisation, qui sont des éléments communs aux boxes pieds/poings et qui sont plus directement associés à une intention tactique dans leur réalisation.

## **Définition du Chauss'fight et principes généraux sur les coups :**

Le Chauss'fight est un sport de combat utilisant des mouvements de percussion appelés « coups », et qui permettent de toucher/frapper l'adversaire avec les différentes surfaces des armes, qui sont d'une part les pieds équipés de chaussures ainsi que les tibias, et d'autre part le devant des poings équipés de gants.

### **1- Principes d'exécution des coups de poings (techniques de poings).**

Les coups de poings peuvent être portés des deux bras avec, comme seule surface de frappe autorisée 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.

En fonction de ce principe, on distingue trois types de coups de poings :

- . Les directs délivrés sur une trajectoire rectiligne dans un plan antéro-postérieur.
- . Les crochets délivrés sur une trajectoire circulaire dans un plan horizontal.
- . Les uppercuts délivrés de manière circulaire et ascendante dans un plan frontal (uppercut court) et antéro-postérieur (uppercut long).

### **2- Principes d'exécution des coups de pieds (techniques de jambes).**

Pour la délivrance des coups de pieds, toute la surface de la chaussure, ainsi que la surface du tibia peuvent toucher/frapper l'adversaire. On ne parle que d'armes (pieds et tibias) et de cibles (parties du corps autorisées), sans trajectoires imposées règlementairement. Cela implique, par définition, que la délivrance (la manière d'exécuter) des coups de pieds, est libre.

En fonction de ce principe, on distingue cinq types de coups de pied (techniques de jambes) :

\*Règles générales des différentes techniques de jambes :

- Les techniques de coups **circulaires** (fouetté, balancé, engagé, semi circulaire) : coups délivrés dans un plan sagittal et selon une trajectoire plus ou moins horizontale. Les armes sont la pointe, le dessus de la chaussure et le tibia. Les cibles visées sont généralement les parties latérales du corps de l'adversaire. A l'impact, les hanches sont plus ou moins de profil.

- Les techniques de coups en **revers** (retombants, oblique externe, oblique interne, latéral genou fléchi ou tendu) : coups délivrés dans un mouvement de circumduction avec une trajectoire généralement montante puis redescendante ou horizontale, de l'intérieur vers l'extérieur ou inversement par rapport à l'axe longitudinal du corps. Les armes peuvent être la semelle, les bords interne ou externe de la chaussure ou le talon. Toutes les parties du corps de l'adversaire peuvent être visées. A l'impact les hanches sont plus ou moins de profil ou de face en fonction du type de revers utilisé.

- Les techniques de coups **directs** (chassé-poussé, percutant, bas) : coups délivrés dans un plan antéro-postérieur, et selon une trajectoire rectiligne. Les armes sont la pointe, le talon, la semelle ou le bord interne de la chaussure, et visent généralement les cibles présentées de face, sur tous les niveaux du corps de l'adversaire. A l'impact les hanches sont de face par rapport à l'adversaire.

- Les techniques de coups **latéraux** (chassé-poussé, percutant) : coups délivrés dans un plan antéro-postérieur, et selon une trajectoire rectiligne. Les armes sont la semelle, le bord externe ou le talon de la chaussure, et visent en général les cibles présentées de face à tous les niveaux. A l'impact les hanches sont de profil par rapport à l'adversaire.

- Les **balayages** (intérieur, extérieur, fauchages, crocheté) : coups délivrés dans un plan horizontal, et selon un mouvement balancé et pendulaire (à l'exception du crocheté), généralement selon une trajectoire latérale. Les armes sont le bord interne et le dessus de la chaussure ainsi que la jambe, et visent en général toutes les parties des membres inférieurs de l'adversaire sous les genoux. Toutes les positions sont possibles à l'impact. Ces coups ont pour principal objectif de déséquilibrer l'adversaire.

### **3- Surfaces autorisées à être frappées ou touchées.**

3.1 Pour les coups de pieds :

- . La face antérieure, les faces latérales et le dessus de la tête.
- . Toutes les faces du tronc et les membres inférieurs.

3.2 Pour les coups de poings :

- . La face antérieure et les faces latérales de la tête.
- . La face antérieure et les faces latérales du tronc.

### **4- Surfaces interdites à être frappées ou touchées.**

4.1 Pour les coups de pieds :

- . Le triangle génital.
- . La nuque et l'arrière de la tête.
- . La poitrine pour les féminines.

4.2 Pour les coups de poings :

- . Les membres inférieurs.
- . La nuque, le dessus et l'arrière de la tête.
- . Le dos.
- . La poitrine pour les féminines.

L'utilisation exclusive des techniques de poings ainsi que l'utilisation exclusive des techniques de jambes sont interdites en compétition.

## **5- Interdictions.**

- . De porter des coups en tenant l'adversaire avec ses poings ou ses bras.
- . De pousser ou tirer l'adversaire.
- . D'écraser les pieds de son adversaire.
- . De frapper Un boxeur entrain de tomber, à terre ou en train de se relever, ou un adversaire engagé dans les cordes.
- . De toucher/frapper l'adversaire avec les deux pieds en même temps.
- . D'avancer de manière dangereuse en mettant la tête en avant.
- . De poser les mains à terre ou sur les cordes pour frapper l'adversaire.
- . De faire prédominer les enchaînements de coups de poing ou les enchaînements de coups de pied sur les autres types d'enchaînements pieds-poings ou poings-pieds.

## **A/ Les techniques d'attaque (coups).**

1- Les techniques de jambes (pieds et tibias en tant qu'armes).

Il existe cinq catégories de techniques de jambes en Chauss'fight (circulaires, revers, directs, latéraux, balayages). Chaque catégorie comporte différents types de coups décrits ci-après (modes de frappes), qui varient sur un ou plusieurs des critères de description (arme, cible, trajectoire, délivrance, distance, position du corps à l'impact, effet recherché).

Ces techniques de jambe peuvent se combiner entre elles (utiliser différentes trajectoires et plans de frappe avec des orientations de corps multiples) et ainsi réaliser des formes « hybrides ».

Les techniques de jambes peuvent être réalisées sous forme de mouvement pénétrant, destiné à pousser ou repousser, sous forme de mouvement percutant destiné à heurter, ou sous forme de mouvement croché.

En fonction de la distance par rapport à l'adversaire et de l'effet recherché, le pied pourra être en flexion ou en extension au moment de l'impact, ainsi que la jambe plus ou moins tendue. Trois distances de jambes existent (de plus en plus proche) : longue (matérialisée par une jambe tendue à l'impact), moyenne (jambe fléchie), et courte (corps à corps).

Les techniques de jambes peuvent être soit «jetées» directement vers l'adversaire, soit d'abord «armées» puis dépliée, soit « tendues » dès le départ du coup.

Pour chacune des techniques décrites ci-dessous, certaines parties du corps de l'adversaire sont visées, mais avec les déplacements, les décalages et les opportunités, ces dernières peuvent changer.

Enfin, la plupart des techniques de jambes peuvent être réalisées dans une forme tournée et/ou sautée.

Les techniques ci-dessous s'effectuent de la jambe avant et de la jambe arrière.

## 1.1 Les coups **circulaires**.

Plusieurs types de circulaires existent en fonction de la distance de la cible à atteindre, de l'intensité de la frappe, et de l'effet recherché. Ils sont généralement délivrés sur les parties latérales du corps de l'adversaire mais peuvent aussi être efficaces sur les zones antérieures et postérieures.

### 1- Circulaire **fouetté**

Cible : parties latérales du corps de l'adversaire, niveaux bas, moyen, haut.

Arme : dessus du pied, pointe de la chaussure, éventuellement semelle.

Trajectoire : circulaire dans un plan horizontal.

Distance : longue.

Impact : percutant, rebondissant. Hanches de profil, pied d'appui pivoté.

Spécificité : action d'armé du genou de la jambe de frappe pour effectuer un mouvement de fouet.

### 2- Circulaire **balancé**

Cible : parties latérales du corps de l'adversaire, niveaux bas, moyen, haut.

Arme : dessus du pied, pointe de la chaussure, tibia.

Trajectoire : circulaire et plus ou moins ascendante.

Distance : longue et moyenne.

Impact : percutant, hanches de trois quart, pied d'appui pas nécessairement pivoté.

Spécificité : la jambe de frappe est lancée avec au préalable une action de la hanche entraînant une flexion de la cuisse sur le tronc.

### 3- Circulaire **engagé**

Cible : parties latérales du corps de l'adversaire, niveaux bas, moyen, haut.

Arme : dessus du pied, tibia.

Trajectoire : circulaire et plus ou moins ascendante.

Distance : moyenne et courte.

Impact : mi-percutant mi-pénétrant, hanches de profil, pied d'appui pivoté au maximum.

Spécificité : la jambe de frappe est lancée avec un engagement total du corps, recherche de puissance maximale. Il est strictement interdit en assaut technique.

### 4- **Semi-circulaire**

Cible : parties antéro-latérales du corps de l'adversaire, niveaux moyen et haut.

Arme : tibia.

Trajectoire : ascendante/oblique.

Distance : courte.

Impact : pénétrant, hanches de face.

Spécificité : la jambe de frappe est lancée quasi-tendue.

## 1.2 Les coups en **revers**.

Plusieurs types de revers existent en fonction de la distance de la cible à atteindre, du positionnement du corps, et de l'effet recherché.

### 1- Revers **retombant externe**

Cible : toutes les cibles niveau haut.

Arme : talon, semelle ou bord externe de la chaussure.

Trajectoire : ascendante puis descendante de façon verticale.

Distance : moyenne et courte.

Impact : pénétrant, hanches de face.

Spécificité : la jambe de frappe par un mouvement de circumduction suit une trajectoire de l'intérieur vers l'extérieur par rapport à l'axe longitudinal du corps de l'adversaire. La jambe peut être tendue ou semi-tendue.

En assaut, on privilégiera la semelle.

## 2- Revers **retombant interne**

Cible : toutes les cibles niveau haut.

Arme : talon, semelle ou bord interne de la chaussure.

Trajectoire : ascendante puis descendante de façon verticale.

Distance : moyenne et courte.

Impact : pénétrant, hanches de face.

Spécificité : la jambe de frappe par un mouvement de circumduction suit une trajectoire de l'extérieur vers l'intérieur par rapport à l'axe longitudinal du corps de l'adversaire. La jambe peut être tendue ou semi-tendue. En assaut, on privilégiera la semelle.

## 3- Revers **oblique externe**

Cible : toutes les cibles niveaux moyen et haut.

Arme : talon, semelle ou bord externe de la chaussure.

Trajectoire : ascendante puis descendante de façon oblique.

Distance : moyenne.

Impact : pénétrant, hanches de face.

Spécificité : la jambe de frappe par un mouvement de circumduction suit une trajectoire de l'intérieur vers l'extérieur par rapport à l'axe longitudinal du corps de l'adversaire. La jambe peut être tendue ou semi-tendue. En assaut, on privilégiera la semelle.

## 4- Revers **oblique interne**

Cible : toutes les cibles niveaux moyen et haut.

Arme : talon, semelle ou bord interne de la chaussure.

Trajectoire : ascendante puis descendante de façon oblique.

Distance : moyenne.

Impact : pénétrant, hanches de face.

Spécificité : la jambe de frappe par un mouvement de circumduction suit une trajectoire de l'extérieur vers l'intérieur par rapport à l'axe longitudinal du corps de l'adversaire. La jambe peut être tendue ou semi-tendue. En assaut, on privilégiera la semelle.

## 5- Revers **latéral fléchi**

Cible : toutes les cibles à tous les niveaux.

Arme : talon et semelle de la chaussure.

Trajectoire : circulaire dans un plan horizontal.

Distance : moyenne.

Impact : mi percutant mi crocheté, hanches de profil.

Spécificité : la jambe de frappe par un mouvement circulaire suit une trajectoire de l'extérieur vers l'intérieur par rapport à l'axe longitudinal du corps de l'adversaire. Le genou peut être fléchi au départ du mouvement et/ou à l'impact. En assaut, on privilégiera la semelle.

## 6- Revers **latéral tendu**

Cible : toutes les cibles à tous les niveaux.

Arme : talon et semelle de la chaussure.

Trajectoire : circulaire dans un plan horizontal.

Distance : longue.

Impact : percutant, hanches de profil.

Spécificité : la jambe de frappe est tendue, et par un mouvement circulaire suit une trajectoire de l'extérieur vers l'intérieur par rapport à l'axe longitudinal du corps de l'adversaire. En assaut, on privilégiera la semelle.

### 1.3 Les coups **directs**.

Plusieurs types de coups directs existent en fonction de l'impact désiré, du positionnement du corps, et de l'effet recherché.

#### 1- Direct **Chassé-poussé**

Cible : toutes les cibles à tous les niveaux.

Arme : talon et semelle de la chaussure.

Trajectoire : rectiligne dans un plan antéro-postérieur.

Distance : longue et moyenne.

Impact : pénétrant, hanches de face.

Spécificité : c'est un coup de pied pour remettre à distance ou pousser l'adversaire. Il peut également être un coup de pied d'arrêt. Il s'effectue en poussant l'adversaire avec une flexion préalable de la cuisse sur le tronc et de la jambe sur la cuisse.

#### 2- Direct **percutant**

Cible : toutes les cibles niveaux moyen et haut.

Arme : pointe et éventuellement semelle de la chaussure.

Trajectoire : rectiligne dans un plan frontal.

Distance : moyenne et courte.

Impact : percutant, hanches de face.

Spécificité : il se délivre en réalisant une rapide et subite extension de la jambe sur la cuisse avec une trajectoire montante. Il s'effectue de façon à « piquer » l'adversaire.

#### 3- Direct **bas**

Cible : partie antérieure niveau bas.

Arme : bord interne de la chaussure.

Trajectoire : rectiligne dans un plan antéro-postérieur.

Distance : courte.

Impact : percutant, hanches de face.

Spécificité : il se délivre par un mouvement de balance de la jambe de frappe qui est tendue.

### 1.4 Les coups **latéraux**.

Les techniques de jambes appelées « coups de pieds latéraux » sont des techniques aux trajectoires directes, rectilignes, qui se délivrent en étant de profil par rapport à l'adversaire au moment de l'impact.

#### 1- Latéral **Chassé-poussé**

Cible : toutes les cibles à tous les niveaux.

Arme : talon et semelle de la chaussure.

Trajectoire : rectiligne dans un plan antéro-postérieur.

Distance : longue et moyenne.

Impact : pénétrant ou percutant, hanches de profil.

Spécificité : c'est un coup de pied pour remettre à distance ou pousser l'adversaire. Il peut également être un coup de pied d'arrêt. Il s'effectue en poussant l'adversaire avec une flexion préalable de la cuisse sur le tronc et de la jambe sur la cuisse.

#### 2- Latéral **percutant**

Cible : toutes les cibles niveaux moyen et haut.

Arme : bord externe de la chaussure.

Trajectoire : rectiligne dans un plan frontal et antéro-postérieur.

Distance : moyenne.

Impact : percutant/rebondissant, hanches de profil.

Spécificité : il se délivre en réalisant une rapide et subite abduction de la cuisse sur le tronc jambe semi-fléchie avec une trajectoire montante.

### 1.5 Les **balayages**.

Les balayages sont des coups qui ont pour objectif de déséquilibrer l'adversaire sur les côtés, l'arrière ou l'avant.

#### 1- Balayage **intérieur**

Cible : parties latérales des membres inférieurs, sous les genoux.

Arme : bord interne de la chaussure, tibia.

Trajectoire : mouvement de pendule.

Distance : courte.

Impact : poussé pénétrant, hanches de face par rapport à l'adversaire.

Spécificité : cette technique s'effectue avec la jambe qui se situe à l'intérieur de la garde de l'adversaire, afin de le déséquilibrer. La jambe de frappe est lancée tendue et « accompagne » le mouvement.

#### 2- Balayage **extérieur**

Cible : parties latérales des membres inférieurs, sous les genoux.

Arme : bord interne de la chaussure, tibia.

Trajectoire : mouvement de pendule.

Distance : courte.

Impact : poussé pénétrant, hanches légèrement de profil par rapport à l'adversaire.

Spécificité : cette technique s'effectue avec la jambe qui se situe à l'extérieur de la garde de l'adversaire, afin de le déséquilibrer. La jambe de frappe est lancée tendue et « accompagne » le mouvement.

#### 3- **Fauchage**

Cible : parties latérales des membres inférieurs, sous les genoux.

Arme : bord interne de la chaussure, tibia.

Trajectoire : mouvement de pendule.

Distance : moyenne.

Impact : pénétrant, hanches plus ou moins de face par rapport à l'adversaire.

Spécificité : cette technique ressemble au balayage mais avec plus d'amplitude dans le geste. La jambe de frappe est jetée tendue et « percute » l'adversaire.

#### 4- Balayage **crocheté**

Cible : parties postérieures des membres inférieurs, creux poplité.

Arme : dessus de la chaussure.

Trajectoire : postéro antérieure.

Distance : courte.

Impact : pénétrant, hanches de face par rapport à l'adversaire.

Spécificité : cette technique a pour but de crocheter la jambe d'appui de l'adversaire avec le coup de pied pour le déséquilibrer vers l'avant. Le pied est en flexion, placé derrière le genou de l'adversaire, et la cuisse effectue un mouvement de flexion sur le tronc. Il s'agit de « tirer » l'adversaire vers soi.

## 2- Les techniques de poings.

Tous les coups de poings, longs ou courts, directs ou circulaires, horizontaux, obliques ou verticaux sont portés à différents niveaux de la tête ou du corps de l'adversaire. Mais, dans l'action, c'est la situation qui commande et la réponse motrice n'est pas nécessairement inscrite dans la théorie de la délivrance des coups de poings. D'où de nombreux coups "mixtes" : mi-crochet (*bolo-punch*), mi-uppercut, qui n'ont pas d'autre justification que de répondre à une situation donnée.

PRINCIPES THEORIQUES DE DELIVRANCE DES TECHNIQUES DE POINGS (principaux coups)				
COUPS	DISTANCES	TRAJECTOIRES	PLANS	TECHNIQUE
DIRECT BRAS AVANT	Distance et Mi-distance	Rectiligne	Antéro- postérieur	Extension du bras, avant-bras en <i>pronation</i> (dans le langage usuel on dira « visser son poing), peu de modifications des appuis.
DIRECT BRAS ARRIERE	Distance et Mi-distance	Rectiligne	Antéro- postérieur	Extension du bras, avant-bras en <i>pronation</i> , rotation du buste qui renforce ou déplace le poids du corps sur la jambe avant.
CROCHET BRAS AVANT	Distance Mi-distance et Corps à corps	Circulaire	Horizontal	Bras fléchi, propulsion horizontale du bras autour de l'épaule, rotation du buste vers l'avant et transfert du poids du corps sur l'appui arrière.
CROCHET BRAS ARRIERE	Distance Mi-distance et Corps à corps	Circulaire	Horizontal	Bras fléchi, propulsion horizontale du bras autour de l'épaule, rotation du buste vers l'avant et transfert du poids du corps sur l'appui avant.
UPPERCUT BRAS AVANT	Mi-distance et Corps à corps	Circulaire	Frontal et antéro- postérieur selon la distance	Bras fléchi, propulsion verticale du bras, avant-bras en <i>supination</i> ( <i>poing retourné</i> ) poids du corps restant sur l'appui avant.
UPPERCUT BRAS ARRIERE	Mi-distance et Corps à corps	Circulaire	Frontal et antéro- postérieur selon la distance	Bras fléchi, propulsion verticale du bras, avant-bras en <i>supination</i> poids du corps restant sur l'appui arrière.

## **B/ Les techniques de défense.**

### **1-Les esquives.**

Elles consistent à déplacer tout ou partie du corps visée par l'attaque de l'adversaire, avec ou sans déplacement des appuis.

#### 1.1 Esquives sur place ou sans déplacement des appuis.

- Esquives latérales : déplacer son corps ou sa tête sur le côté (intérieure ou extérieure par rapport à l'attaque).
- 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-dessous : fléchir les genoux pour passer sous l'attaque adverse.
- Esquives par retrait du buste ou de la tête.

Les esquives latérales et rotatives peuvent être associées dans le même mouvement aux esquives par flexion des membres inférieurs. Cependant, il est interdit d'engager la tête vers l'avant lors de l'utilisation de cette esquive (boxe dangereuse).

#### 1.2 Esquives avec déplacements.

D'un appui :

- Le décalage : déplacement d'un appui qui permet de sortir de l'axe de l'attaque. (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.

Des deux appuis :

- 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).

### **2-Les parades.**

Elles consistent à ne pas se faire toucher en utilisant une partie de son corps qui va bloquer, dévier ou se protéger de l'attaque adverse.

#### 2.1 Les blocages (ou parade bloquante).

Ils n'empêchent pas le coup mais en supprime 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)
- Le pied (dessus / dessous de la chaussure)

Nota : Ils peuvent être exécutés avec ou sans déplacement des appuis.

## 2.2 Les Parades Chassées.

Le but de la parade chassée est de dévier 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  
Le tibia

Nota : Elles peuvent être exécutées avec ou sans déplacement des appuis.

## 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  
Le tibia

Nota : Elles peuvent être exécutées avec ou sans déplacement des appuis.