



- tests techniques : travail aux plaques
- travail au sac
- la corde
- le circuit training
- tests technico tactiques
- rappel anatomique
- bases biomécaniques
- avoir de bons appuis
- principes d'appui
- la préparation des frappes
- les déplacements
- lexique

**TESTS TECHNIQUES : TRAVAIL AUX PLAQUES**

Trois types de tâches

- Tâches de pointage de cibles
- Tâches d'interception et d'évitement
- Tâches associant les deux (plus ou moins complexe)

**Le moniteur est évalué sur :**

**A) Ses capacités à donner des informations**

- cibles à toucher (poings/pieds)
- armes à éviter et cibles à toucher
- cibles à toucher et armes à éviter
- armes à éviter, cibles à toucher et armes à éviter
- armes à parer/bloquer et cibles à toucher
- cibles à toucher et armes à parer/bloquer
- armes à parer/bloquer, cibles à toucher et armes à parer/bloquer
- armes à parer/bloquer, cibles à toucher et armes à éviter
- armes à éviter, cibles à toucher et armes à parer/bloquer
- armes à éviter ou parer/bloquer, cibles à toucher et armes à éviter ou parer/bloquer

**B) Ses capacités à gérer les informations (réponses de l'élève)**

- positions des plaques
- exécution des informations (attaques simulées)
- gestion des distances de frappe (courte, moyenne, longue)
- gestion de l'espace
- gestion des déplacements

**C) Ses capacités à maîtriser les informations**

- pertinence des informations
- relation avec le thème (défense, attaque, contre attaque, anticipation)
- coordination des actions effectuées
- changement des rythmes d'exécution de l'information
- utilisation des capacités énergétiques de l'élève



# UF 8 : Maîtriser les outils et les techniques

## TRAVAIL AU SAC



Le sac de frappe est un outil indispensable à toutes les salles d'entraînement car il permet de palier à un nombre impair d'élève, de tester sa frappe à pleine puissance, ou simplement de se défouler mais il est bien plus que cela : c'est un partenaire, toujours présent quand il ne reste plus que vous dans la salle ! L'idéal pour l'entraînement est d'avoir des sacs de frappe de différents poids afin de pouvoir convenir à tous les gabarits du club.

### Exercices :

a) **Pour les poings :** Pour le travail des poings au sac : "il faut varier le rythme des frappes, alterner les séries d'une deux avec les une deux trois afin d'éviter un travail répétitif (pour casser la cadence et ne pas boxer de façon trop mécanique) et frapper plus fort sur le dernier coup de la série (le 2 ou le 3)".

**Rappel :** Les sacs courts seront utilisés pour le travail des poings.

### b) Techniques de pieds :

On peut descendre le sac au sol le faire maintenir par le haut par un partenaire afin de travailler les balayages

**Rappel :** Les sacs longs seront utilisés pour le travail des pieds ou pour les enchaînements des poings et des pieds.

### Précautions :

a) **avant de mettre les bandes :** Appliquer une fine couche de vaseline sur les mains afin de diminuer les phénomènes d'échauffements et de frottements lors des longues séances de frappe.

b) **Bandage :** Prenez l'habitude de vous bander les mains lorsque vous travaillez au sac, c'est toujours quand on frappe fort que l'on risque le traumatisme des métacarpes ou une entorse du poignet, il faut donc assurer un bon maintien.

c) **Gants spécifiques :** Mitaines avec bourrelets longitudinaux sur le dessus de la main pour protéger la zone de frappe ou gants de sacs de frappe.

**Rappel :** Ne pas les utiliser comme gants de combat.

## LE SAC AU PASSAGE DE LA CEINTURE NOIRE

### **UTILITE :**

Apprécier le travail d'impact sur une cible statique. On peut, dans les degrés supérieurs, varier les sacs : lourd, léger, rempli d'eau... pour juger de la faculté d'adaptation du candidat aux différentes situations et styles (Full ou Light).

### **TRAVAIL :**

Le candidat doit montrer, dans toutes les techniques, les éléments suivants : Précision vers les vraies cibles, impacts équilibrés, respect des trajectoires, bonne distance.

Enchaînements logiques, variations des niveaux et des trajectoires, changement de rythme et d'impact.

Ne pas oublier de ne pas être touché donc : déplacement, sortie de l'axe, défenses...

Cet ensemble de paramètres doit être recherché pour faire des enchaînements utiles, efficaces.

1<sup>er</sup> degré : travail simple plutôt dans l'axe

2<sup>ème</sup> degré : travail avec sortie et retour dans l'axe, coup de sauté...

Les erreurs : déséquilibre, illogisme, frappe au même niveau, lourdeur, erreur de distance donc on pousse le sac.... Répétitions des mêmes techniques et mêmes enchaînements

# UF 8 : Maîtriser les outils et les techniques

## LA CORDE

Pourquoi la corde:

- Elle correspond à une culture traditionnelle de l'entraînement
- Il y a une grosse demande de rituel des élèves, qui permet de prendre ses marques en début du cours,
- Le corde permet de se prendre en charge et de libérer le prof de l'échauffement cardio-pulmonaire,
- Les salles sont souvent exigües ou tortueuses et rendent complexes les cours collectifs,
- Les élèves arrivent à des horaires divers.



## LA CORDE COMME OUTIL DE TRAVAIL EN INTERVAL TRAINING

La corde peut permettre de proposer un type de travail par intervalle selon votre niveau. Bien entendu, cette forme d'approche est destinée aux bons sauteurs à la corde, c'est à dire à ceux qui maîtrisent parfaitement la coordination particulière du saut. Ainsi, vous pouvez réaliser aux deux extrêmes, un travail en puissance anaérobie lactique (afin d'être puissant sur un temps assez bref), ou en capacité aérobie (afin d'être endurant sur un temps très long).



En puissance anaérobie lactique on peut proposer 2 à 3 séries de 6 répétitions de fractionnés courts de 15 à 20 secondes en doublant les passages de corde à chaque saut réalisé groupés, ou encore des passages groupés, mais simples sur une seule jambe, Il faut compter les passages sur le temps donné et tenter de maintenir le résultat sur chaque série, voire d'augmenter progressivement le résultat au fur et à mesure de la maîtrise de l'exercice (repos de 20 secondes environ entre les répétitions, et de 3 minutes entre les deux sessions).

En capacité aérobie, la fréquence cardiaque ne doit pas monter au delà de 75/80% de votre fréquence cardiaque maximale pour un individu moyennement entraîné), il faut donc limiter le travail musculaire (donc réaliser des passages simples), varier alternativement les types de sauts, en greffant des passages en bras latéraux qui permettent de beaucoup moins se fatiguer. On peut réaliser une session longue de 20 minutes non stop sans changement de rythme, afin de renforcer psychologiquement la volonté et l'endurance du combattant (un travail fractionné serait préférable en terme d'entraînement énergétique).

# UF 8 : Maîtriser les outils et les techniques

## LE CIRCUIT TRAINING

### TRAVAIL AEROBIE

Les séances de circuit training doivent être considérées comme une forme légère ou modérée d'entraînement aérobic, avec des bénéfices largement inférieurs à ceux d'un entraînement traditionnel. La période de récupération entre chaque atelier ou exercice est un facteur très important en ce qui concerne le succès d'une session de travail.

La période de repos entre chaque atelier doit être la plus courte possible pour espérer utiliser le circuit training comme stimulus d'entraînement aérobic. Ceci peut être réalisé en alternant les exercices du haut et du bas du corps. Ainsi, lorsque les bras récupèrent, les jambes se reposent et le cœur continue à travailler de façon continue.

Le circuit training constitue un outil intéressant pour maintenir le niveau de forme aérobic de l'athlète durant l'intersaison ou la rééducation après une blessure grâce aux sessions variées de sollicitation qu'il offre .

### TRAVAIL ANAEROBIE

Le circuit training améliore les qualités physiques anaérobies. Durant un travail en circuit, le lactate sanguin augmente de façon très importante, ce qui suggère qu'il contient un fort pourcentage de travail anaérobic. Ceci est logique si l'on se rappelle que le volume et l'intensité de la charge ainsi que la durée de récupérations utilisées correspondent à celles sollicitant la glycolyse anaérobic.

On peut en conclure que le circuit training peut être plus bénéfique pour améliorer pour développer les qualités anaérobies qu'aérobic, ainsi qu'à améliorer la capacité à tolérer et stocker de haut niveau de lactates. Le circuit training peut donc être considéré comme une forme de travail très utile pour certains athlètes comme alternative intéressante à l'entraînement anaérobic traditionnel.

### COMPOSITION DU TRAVAIL EN CIRCUIT TRAINING

Un circuit comprend entre 5 à 10 exercices de mobilisation musculaire exécutés les uns à la suite des autres sans repos intermédiaire (c'est ce qui fait la spécificité du circuit training), à raison de 10 à 20 répétitions successives pour chacun des ateliers ou une durée de travail de 20 à 30 secondes. Chaque exercice active un groupe musculaire particulier. Celui-ci étant sollicité dans un registre d'intensité élevée, le travail musculaire se fait en anaérobic. Il s'ensuit que le groupe musculaire fabrique de l'acide lactique qui va ensuite diffuser dans le sang augmentant ainsi l'acidité sanguine.

## UF 8 : Maîtriser les outils et les techniques

L'exercice réalisé au cours d'un circuit n'exerce en aucun cas le geste sportif de façon spécifique.

Pour le Full Contact, le circuit constitue un moyen d'entraînement efficace car il permet de **contrôler parfaitement la progressivité des exercices physiques de type anaérobie au fil des séances.**

Le circuit présente aussi un avantage au niveau pratique. Il permet un **travail musculaire générale à dominante applicable à la fois au débutant et au sportif confirmé.**

Mais, on peut lui trouver d'autres avantages. Entre autres, il permet :

- d'intervenir avec un effectif important d'élèves sans perturbations du déroulement de la séance
- de varier le choix des exercices et des circuits selon l'objectif recherché
- de manipuler ou non du matériel (poids, altères, barres, etc.)
- d'éviter la monotonie en passant d'un atelier à l'autre.

### EXEMPLE DE CIRCUIT TRAINING

Ce circuit est composé d'une série de 7 exercices qu'il faudra répéter 4 fois en fonction du niveau du sujet et en faisant une pause entre chaque tour de circuit d'environ 5 minutes :

**Puissance aérobie 90% VMA FC 160/180**

**4[7 ateliers] (30''w + 30''r) + 5'R**

**At 1 : sacs poings+ déplacement**

**At 2 : déplacement cerceau**

**At 3 : Sacs Pieds + déplacement**

**At 4 : Déplacement latte**

**At 5 : Musculation Bras/Jambe Déplacement**

**At 6 : Déplacement Tapis**

**At 7 : Plaque déplacement**



# UF 8 : Maîtriser les outils et les techniques

## TESTS TECHNICO TACTIQUES

### GRILLE D'EVALUATION DU STAGIAIRE EN SITUATION

acquis : +

non acquis : --

Organisation défensive			
sur des attaques	aux poings	aux pieds	libres
Utilisation de :			
parades			
esquives			
déplacement			

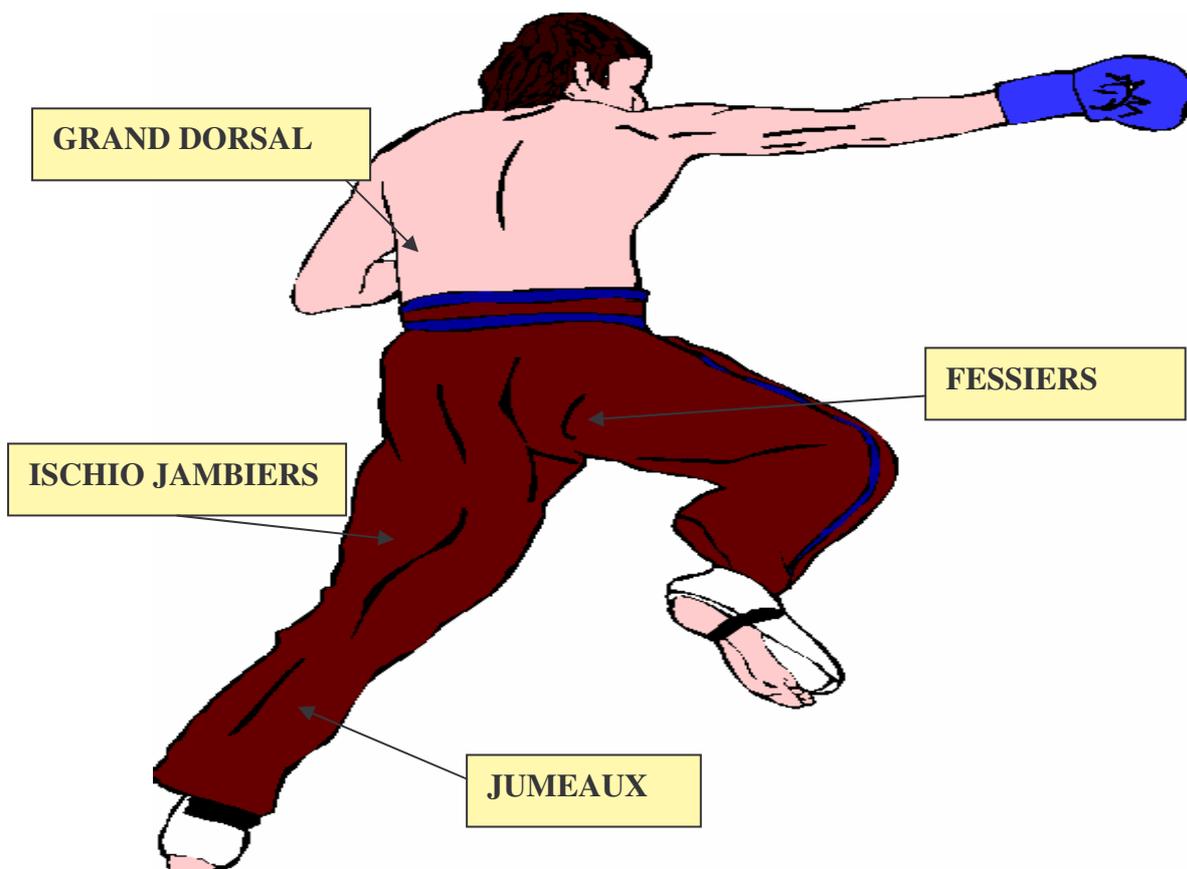
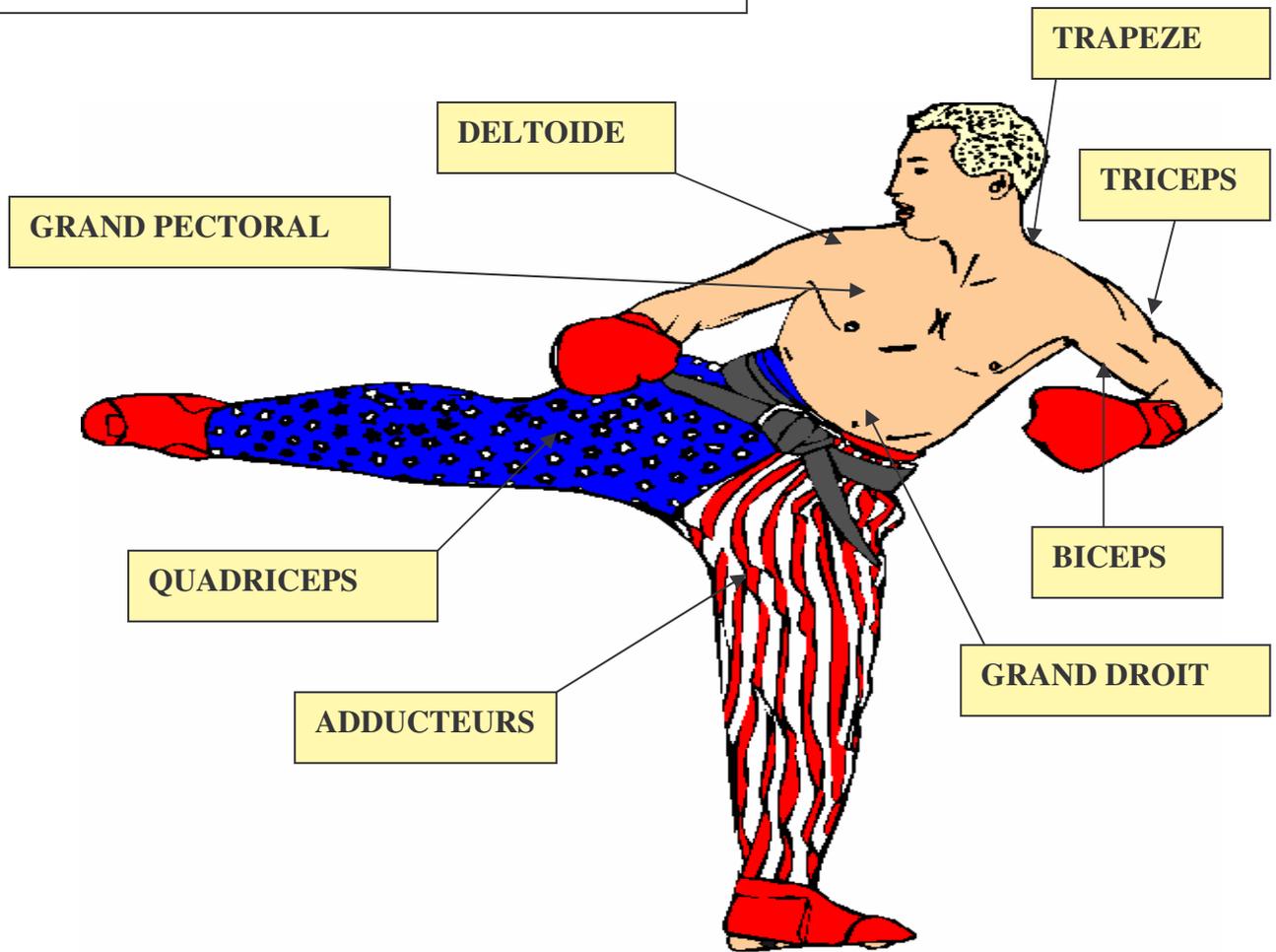
Organisation offensive			
sur des attaques	aux poings	aux pieds	libres
Contre attaque :			
poings/pieds			
pieds/poings			

Cadrage	
Utilise :	
aux poings	
aux pieds	
poings/pieds	
pieds/poings	
déplacement	

Maîtrise des thèmes tactiques	
Maitrise :	
toucher	
ne pas être touché et toucher	
toucher sans être touché	
toucher avant d'être touché	
feinter pour toucher	
provoquer pour toucher	

# UF 8 : Expliquer les techniques utilisées

## RAPPEL ANATOMIQUE



# UF 8 : Expliquer les techniques utilisées

## BASES BIOMECANIQUES

Les touches ou les frappes données par le fullier en light/semi ou en full sont plus ou moins perturbant selon la cible visée et selon l'efficacité avec laquelle elles sont exécutées.

Il faut tenir compte de trois critères essentiels :

- La spécificité de la touche ou frappe
- La quantité d'énergie emmagasinée par l'arme et son transfert sur l'adversaire au moment de l'impact
- L'opportunité du choix de l'arme

Les poings et les pieds peuvent être assimilés à des projectiles lancés vers l'adversaire

L'énergie d'un mobile varie proportionnellement à sa masse et au carré de sa vitesse selon la formule :

$$E = 1/2 MV^2$$

Deux paramètres sont à considérer pour avoir le maximum de puissance dans une frappe :

- La masse du projectile M (ici il s'agit de la masse corporelle participant à la frappe)
- La vitesse V du segment de frappe au moment de l'impact

### A) LE FACTEUR MASSE

Plus le segment utilisé pour frapper est lourd, plus il contient d'énergie et plus les conséquences de son impact ont de probabilités d'être efficaces.

Les coups de pieds, ont de ce fait des conséquences à priori plus importantes que les coups de poings. Cependant la possibilité de faire participer le buste et les jambes à l'exécution d'un coup de poing compense largement la faible masse du membre supérieur et confère à ses coups, lorsqu'ils sont correctement donnés, un potentiel d'efficacité aussi grand que celui des coups de pieds.

Tout débutant qui veut s'imposer en situation d'opposition a tendance naturellement à utiliser une masse importante de son corps. Ce comportement n'est pas sans inconvénient, il est en effet source de déséquilibre vers l'avant et place son auteur en difficulté tactique (impossibilité de rompre).



## UF 8 : Expliquer les techniques utilisées

### B) LE FACTEUR VITESSE

Il intervient en fonction de son carré. Une faible variation quantitative a donc des conséquences importantes sur le résultat. La vitesse  $V$  acquise par un objet de masse  $M$  est le résultat d'une application d'une force  $F$  durant un temps  $T$ , selon la formule :

$$FT = MV$$

La vitesse acquise par un poing de masse  $M$  est d'autant plus grande que l'individu développe une force  $F$  importante pour le mettre en action et que cette force peut s'appliquer longtemps.

On ne peut jouer sur le temps d'impulsion  $T$  qu'en allongeant au maximum le chemin d'impulsion. Mais cette variable reste cependant très petite.

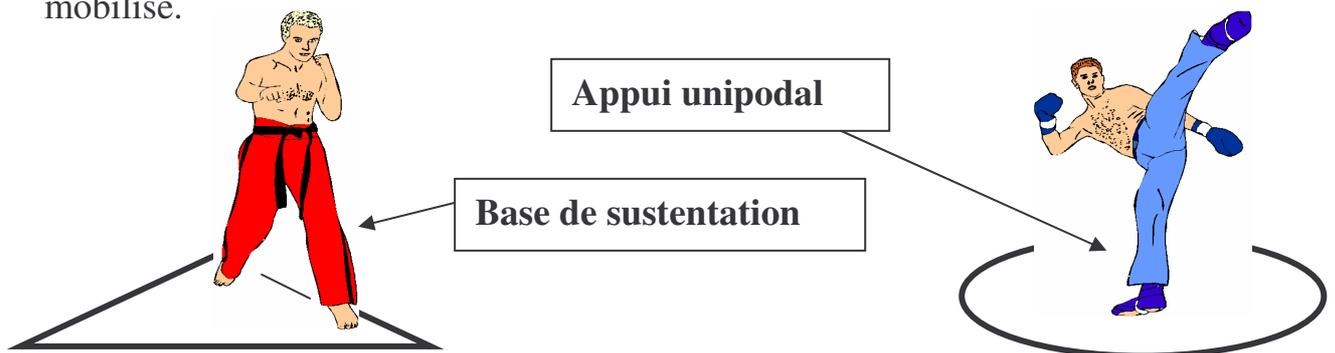
Il faut donc compenser en mobilisant la force la plus grande. Tous les muscles susceptibles d'agir dans le sens souhaité doivent donc intervenir simultanément pour donner à cette force d'impulsion une grandeur maximale.

### AVOIR DE BONS APPUIS

La contraction d'un muscle a tendance à rapprocher ses deux extrémités. Si l'une d'elles est fixée, seule l'extrémité libre se déplace.

Selon le même phénomène, la projection d'un segment vers l'avant, tend à repousser le reste du corps vers l'arrière. Si celui-ci est bien ancré au sol, seul le membre projeté vers l'avant se déplace. La vitesse qu'il peut atteindre est alors bien supérieure.

Meilleurs sont les appuis et plus grande est la vitesse atteinte par le segment mobilisé.



Lors de l'exécution d'un coup de poing, le fullere a les deux pieds au sol. La base de sustentation est donc très large comparée à l'appui **unipodal** d'un coup de pied. Les appuis sont ainsi plus solides dans l'exécution d'un coup de poing que celui d'un coup de pied. Cette réalité est un facteur de plus en faveur de l'efficacité des coups de poings.

Tous les coups mettent en jeu des contractions musculaires sollicitant plusieurs articulations. Si l'une d'elles n'est pas fixée, une partie de l'énergie musculaire destinée à la frappe est absorbée par des déformations angulaires, la vitesse du segment distal s'en trouve réduite. Afin d'avoir le meilleur rendement, il est indispensable de fixer les articulations intermédiaires (gainage).

# UF 8 : Expliquer les techniques utilisées

## PRINCIPE D'APPUI

Il permet d'établir les bases pour le combat.

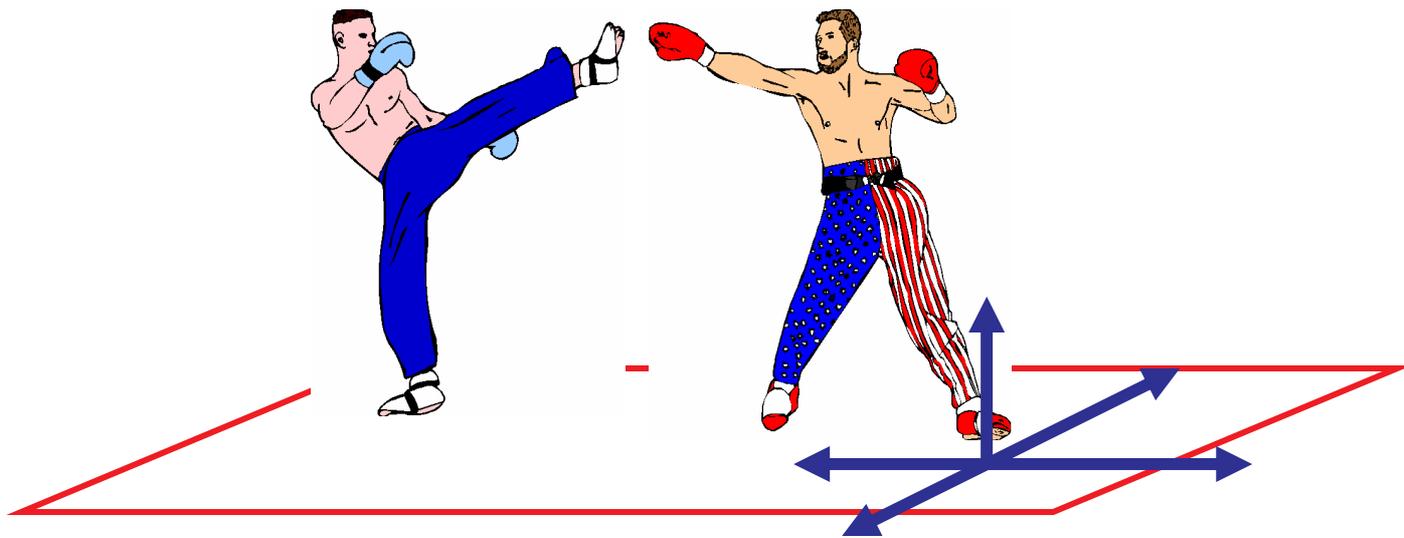
- autorise une gestion de l'inertie du corps par les forces que le fullieur va provoquer et anticiper.

Ce principe met en jeu les masses musculaires les plus importantes (jambes) et utilise la facilitation neuro-musculaire.

Les appuis sont liés au déplacement : ils ne sont jamais croisés (vulnérabilité) et les talons sont en contact avec le sol que dans les phases de touches (mobilité, disponibilité).

Ainsi dans des déplacements avant l'impulsion est donnée de la jambe arrière .Dans les déplacements arrières, c'est la jambe avant qui impulse .De même dans la mobilité latérale où l'appui opposé au sens du déplacement mobilise le corps. Les jambes sont fléchies légèrement, et les appuis rasants et non alignée sur le même axe.

Etre bien placé en appui, c'est en délivrant un coup, gérer au mieux (par rapport à l'équilibre, le couple force action réaction en pieds ou en poings



## LE TRAVAIL DES APPUIS DANS LES ATTAQUES AUX POINGS

Type de touche	Crochet	Direct	Uppercut
Point d'appui	Jambe opposée au bras	Jambe côté opposé au bras	Jambe côté identique au bras
Point dynamique	Jambe côté identique au bras	Jambe côté identique au bras	Jambe côté identique au bras
Déplacement du centre de gravité	De l'arrière vers l'avant (oblique)	De l'arrière vers l'avant (droit)	Du bas vers le haut

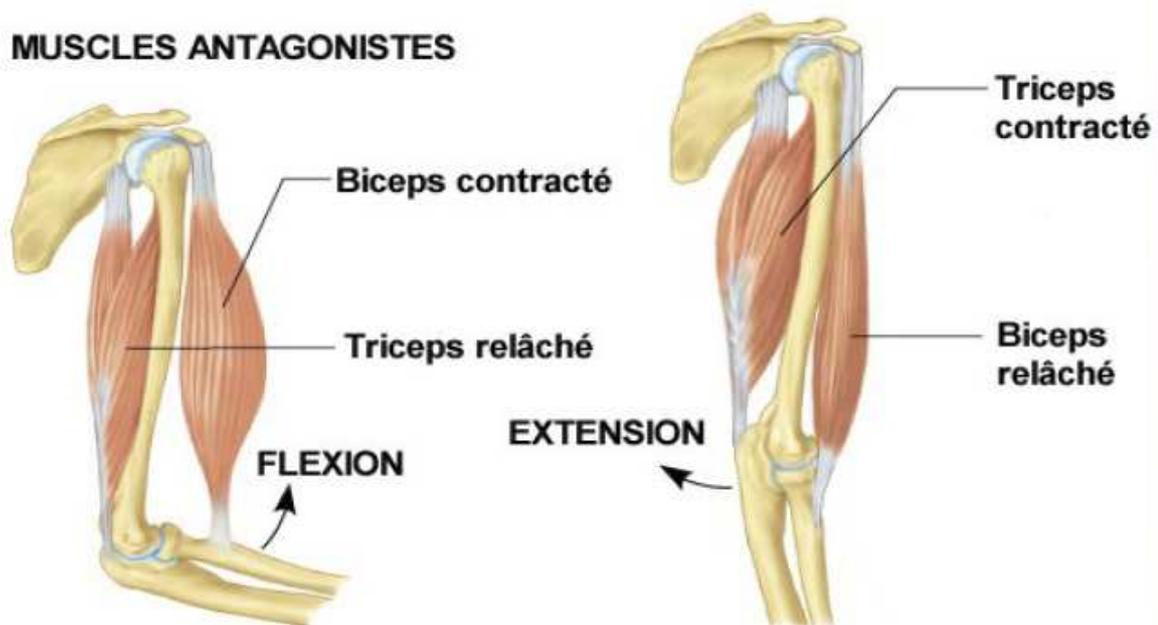
# UF 8 : Expliquer les techniques utilisées

## LA PREPARATION DES FRAPPES

Préparer le segment de frappe dans une position favorable étire simultanément les muscles agonistes de la frappe. Ils réagissent ainsi plus fortement et la vitesse atteinte par l'extrémité du segment est plus grande.

La préparation des frappes trouve sa justification dans les coups de poings dans la mesure où l'amplitude de cette phase préparatoire est suffisamment importante pour utiliser l'élasticité musculaire et ainsi renforcer la vitesse et la puissance du coup.

### MUSCLES ANTAGONISTES

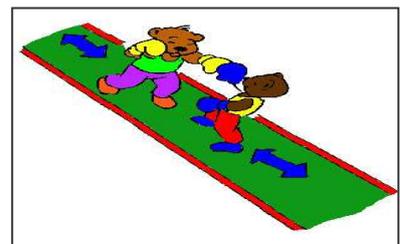
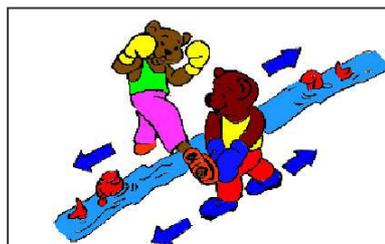


## LES DEPLACEMENTS

Il faut distinguer dans les déplacements deux phases successives :

- 1) la phase impulsive
- 2) la phase réceptrice

Dans la perspective de marquer des points ou de frapper, toutes les touches n'ont pas ici la même valeur.



Appuis déplacements	Jambe impulsive	Jambe réceptrice
Avant	Jambe arrière	Jambe avant
Arrière	Jambe avant	Jambe arrière
Droit	Jambe droite	Jambe gauche
Gauche	Jambe gauche	Jambe droite

# UF 8 : Expliquer les techniques utilisées

## LEXIQUE

<b>TECHNIQUES</b>	Mouvements des membres supérieurs et inférieurs visant à toucher une cible et répondant à des critères d'efficacité technique
<b>TECHNIQUES DE PIEDS</b>	
<b>COUP DE PIED DE FACE</b>	Coup de pied donné avec le dessous du pied suivant une trajectoire rectiligne
<b>COUP DE PIED DE COTE</b>	Coup de pied donné avec le dessous du pied suivant une trajectoire rectiligne
<b>COUP DE PIED CIRCULAIRE</b>	Coup de pied donné avec le dessus du pied suivant une trajectoire circulaire
<b>COUP DE PIED EN REVERS</b>	Coup de pied donné avec le dessous du pied effectué suivant une trajectoire circulaire par un mouvement de circumduction de l'intérieur vers l'extérieur du membre de frappe
<b>COUP DE PIED RETOMBANT</b>	Coup de pied donné avec le talon ou le plat du pied exécuté en frappant de haut en bas
<b>COUP DE PIED EN CROISSANT</b>	Coup de pied donné avec le bord externe ou interne du pied effectué suivant une trajectoire circulaire par un mouvement de circumduction de l'intérieur vers l'extérieur ou de l'extérieur vers l'intérieur du membre de frappe,
<b>COUP DE PIED RETOURNE</b>	Modalité d'exécution des différents coups de pied autorisés en Full Contact, Light Contact et semi contact
<b>BALAYAGE</b>	Action visant à supprimer un ou deux appuis
<b>TECHNIQUES DE POINGS</b>	
<b>DIRECT</b>	Coup donné avec le devant des poings suivant une trajectoire rectiligne, délivré à mi-distance ou à distance longue
<b>CROCHET</b>	Coup donné avec le devant des poings suivant une trajectoire circulaire, délivré à mi-distance ou en corps à corps
<b>UPPERCUT</b>	Coup donné avec le devant des poings suivant une trajectoire verticale/oblique délivré à mi distance ou en corps à corps

# UF 8 : Expliquer les techniques utilisées

## LA DEFENSE



### DÉFENSE

Ensemble d'actions permettant de neutraliser les attaques de l'opposant (parades, esquives, déplacements)

### ATTITUDE

Position du corps qui peut indiquer les intentions d'un combattant à l'égard de son adversaire. On parle d'une attitude de garde

### GARDE

Attitude personnelle d'organisation défensive et d'observation de l'adversaire

<b>PARADE</b>	Moyen technique de défense permettant d'arrêter un coup (bloquée ou chassée)
<b>BLOCAGE (parade)</b>	Moyen technique de défense permettant de stopper la trajectoire du coup en interposant un poing ou un avant bras.
<b>CHASSÉE (parade)</b>	Moyen technique de défense permettant de dévier la trajectoire d'un coup en utilisant un poing ou un avant bras
<b>ESQUIVE</b>	Mouvement défensif avec déplacement de tout ou partie du corps pour éviter d'être touché
<b>DÉPLACEMENT</b>	Moyen de se mouvoir permettant de changer de place dans l'espace d'opposition
<b>NEUTRALISATION</b>	Action visant à maîtriser toute action de l'opposant. On neutralise l'adversaire en l'empêchant d'attaquer, de sortir d'un coin, de se déplacer
<b>PROVOCATION</b>	Action défensive destinée à faire déclencher volontairement des techniques de l'opposant pour le toucher efficacement

## UF 8 : Expliquer les techniques utilisées

### L'ATTAQUE



#### ATTAQUE

Action caractérisée par un ou plusieurs coups visant à atteindre une cible

#### FEINTE

Action offensive destinée à fixer l'attention de l'opposant dans le but de le perturber et de le tromper pour le toucher

#### OPPORTUNITÉ

Choix de la meilleure action au meilleur moment

<b>PREPARATION D'ATTAQUE</b>	Actions précèdent immédiatement le déclenchement de l'attaque (déplacement, placement, geste, feinte) Création de la meilleure situation pour toucher
<b>REMISE</b>	Réponse à l'attaque de l'opposant par un coup identique
<b>RIPOSTE</b>	Réponse à l'attaque de l'adversaire par une contre attaque
<b>CONTRE ATTAQUE</b>	Coup ou enchaînement de coups déclenchés après avoir neutralisé l'attaque adverse par une technique de défense.
<b>CONTRE</b>	Coup efficace déclenché après le début d'une action adverse et qui arrive avant que celle ci n'aboutisse
<b>CIBLE</b>	Partie du corps autorisée que l'on doit touché pour valider la frappe (poing ou pieds)
<b>DOUBLÉ</b>	Répétition immédiate du même coup
<b>ENCHAÎNEMENT</b>	Suite d'actions offensives ou défensives

# UF 8 : Expliquer les techniques utilisées

## LES DEPLACEMENTS



### APPUI DYNAMIQUE

Appui de répulsion impulsion augmentant le principe de force vitesse du coup

**APPUI STATIQUE** Point fixe sur lequel le fulleur transfère son poids du corps pour délivrer le coup

### DÉCALAGE

Déplacement du corps hors de l'axe de l'attaque par déplacement d'un ou deux appuis

### DESAXE

Déplacement du buste hors de l'axe de l'attaque adverse sans déplacements des appuis

### PIVOT

Déplacement d'un appui autour d'un axe de rotation constituée par l'appui opposé

## LES COMPETENCES

**ATTAQUER** : Prendre l'initiative

**RIPOSTER** : Agir après l'autre

**CONTRE ATTAQUER** : Agir après l'autre

**CONTRER** : Agir en même temps que l'autre

**ANTICIPER** : Agir avant l'autre

**FEINTER** : Agir avant l'autre

**PROVOQUER** Faire déclencher l'adversaire pour agir avant lui



# Références bibliographiques

## **Arts martiaux et sports de combats**

Dr H Tisal Collection sport et médecine 1997 INSEP

## **Recherches en sports de combats et en arts martiaux**

APS recherche et formation 1999 Revue EPS

## **Arts martiaux sports de combats**

les cahiers techniques de l'INSEP N°12/13 1996

## **Boxe et apprentissage** Béraud P. Faculté Aix Marseille

**L'entraînement en Boxe . La prise d'information** Druart A.. Mémoire pour le **Réflexion didactique en sports de combat de percussion** diplôme de technicien supérieur du Sport INSEP 1986 Loudcher JF UFRSTAPS Dijon

**L'entraînement sportif** - théorie et méthodologie Platonov

**L'apprentissage moteur** - JP Famose

**Les Bases de l'entraînement sportif** - Renato Mano

**Développement psychomoteur de l'enfant et pratiques physiques et sportives** I Olivier - H Ripoll

**La transmission du savoir dans une activité physique et sportive : les sports de combat :** A .Terrisse

**Sport, psychanalyse et science** Paris PUF

**Historiographie et sports de combats** (Toulouse journée de recherche et réflexion sur les sports de combats) 1998

**Pour une pratique et une pédagogie de l'opposition codifiée :**

Albertini 1983/84

**Pour une approche dialectique du combat** EPS n°229 A Terrisse 1991

## **Les catégories de poids en sports de combats**

JP Clément Revue staps Anthropologie techniques du corps

## **La technique ou l'ordre du combat**

(Brousse 1994) Techniques sportives et EP Dossier EPS N° 19

**La préparation d'un Champion** ( Bouchard 1973) Québec : Pélican

## **Physiologie appliquée au sport de combat :**

état de la question IVè Jorescam Poitiers

**L'entraînement efficace :** Werchoschanski 1992 Paris : PUF

**Apprentissage et performance :** Schmidt 1993 Paris : Vigot

## **Arts martiaux pour ataxiques et cérébelleux**

Entretien de Bichat 1997 Paris : Expansion Scientifique Française

**Quel programme en sport d'opposition** revue EPS N°242

**Duos Duels** Calmet et Patinet revue EPS N° 239

**Pour un aménagement optimal de l'opposition** revue EPS N° 256

**Les sports de combats , les jeux d'opposition à l'école élémentaire**

Paris : Edition revue EPS MEN 1990

**Pour un enseignement dialectique des sports de combats**

Terrisse revue EPS N° 252

**Le savoir combattre**, essai d'élucidation revue EPS N°252

**Apprentissage moteur et difficulté de la tâche** JP Famose 1990 INSEP publication

**L'effort** D Delignières Editions revue EPS 2000

**Le groupe** JP Rey Editions revue EPS 2000

**L'apprentissage** M .Récopé Editions revue EPS 2000

**L'Éducation à la sécurité** Editions revue EPS 1995

**Risque et sécurité** A Derlon Editions revue EPS Dossier n° 46

**Rencontres chercheurs/ praticiens** Dossier EPS n° 35 Editions revue EPS 1996

# Les adresses utiles

## LA FEDERATION



<http://www.ffcda.com>

## LA DIRECTION GENERALE



**ERIC LECLERCQ : Directeur Général**  
02 32 57 19 47  
02 32 42 22 18

573 Grande Rue / 27310 / Bourg – Achard

[ffcda@wanadoo.fr](mailto:ffcda@wanadoo.fr)

## LA DIRECTION TECHNIQUE NATIONALE



**DOMINIQUE ROUSSET : DTN**

06 07 63 82 67

[domibox@aol.com](mailto:domibox@aol.com)



**JEAN MICHEL REYMOND : DTNA**

06 07 13 92 62

[reybox@aol.com](mailto:reybox@aol.com)

Fédération Française  
de  
Full Contact et Disciplines Associées  
N° DECF : 23270127627



Direction Technique Nationale  
Département formation

Copyright  
Janvier 2006

Référence : FFFCDA - AF

Ce document a été rédigé et publié dans le cadre de la formation et l'activité de la FFFCDA.  
Toute autre utilisation, notamment à but lucratif et reproduction est interdite.

Document réalisé par Jean Michel Reymond DTNA FFFCDA