
CONNAISSANCES

Activité : **Kick-boxing & boxes pieds-poings** - 1/2

1^{ère} partie - HISTORIQUE & RÈGLES SPORTIVES

QUESTIONNAIRE* sur 20 points (2 points par question)

Répondre aux 10 questions ci-dessous en puisant dans la littérature spécifique ou/et sur le Net. Ci-jointes deux annexes de données bibliographiques (aide facultative : 1/ répertoire d'ouvrages en boxes pieds-poings et 2/ ensemble de liens thématiques du Net).

- Question n°1 : *le Semi-contact américain (S.C) ou Points-fighting*

.Origine ?

.Définition de cette activité sportive ?

.Puissance des techniques portées ? Armes, techniques et cibles autorisées ? Façons de gagner d'après le règlement et marquage des points ?

- Question n°2 : *le Full-contact américain (F.C)*

.Origine ? Pionniers ?

.Définition de cette activité sportive ?

.Puissance des techniques portées ? Armes, techniques et cibles autorisées ? Façons de gagner d'après le règlement ?

.Autres styles de rencontres pour les jeunes et débutants-adultes ?

- Question n°3 : *le Kick-boxing américain (K.B) avec low-kick*

.Origine ? Pionniers ?

.Définition de cette activité sportive ?

.Puissance des techniques portées ? Armes, techniques et cibles autorisées ? Façons de gagner d'après le règlement ?

.Autres styles de rencontres pour les jeunes et débutants-adultes ?

- Question n°4 : le *Kick-boxing japonais (K-1) - Japanese kickboxing*

.Origine ? Pionniers ?

.Définition de cette activité sportive ?

.Puissance des techniques portées ? Armes, techniques et cibles autorisées ? Façons de gagner d'après le règlement ?

.Autres styles de rencontres pour les jeunes et débutants-adultes ?

- Question n°5 : le *Thai-boxing (T.B) ou Muaythai*

.Origine ? Pionniers ?

.Définition de cette activité sportive ?

.Puissance des techniques portées ? Armes, techniques et cibles autorisées ? Façons de gagner d'après le règlement ?

.Autres styles de rencontres pour les jeunes et débutants-adultes ?

Activité : **Boxes pieds-poings** – 2/2

2^{nde} partie - SAVOIRS TECHNIQUES

QUESTIONNAIRE* sur 20 points (2 points par question)

- Question n°6 : le « *spinning back-fist* » en sports de combat

.Définition ? Intérêt technico-tactique en situation offensive et situation contre-offensive ? (en termes de manipulation : tromperie/piège, etc.)

.Autorisé dans quelles boxes pieds-poings ? Et pour quelles catégories d'âge ? Pour quel niveau de maîtrise technique ?

- Question n°7 : un « *désaxage* » et « *décalage* » en sports de combat

.Définition du désaxage ? Intérêt technico-tactique en situation offensive (en termes de mise en sécurité et d'efficacité) et en situation défensive ? (en termes de façon de combattre, de principe de réduction des chocs, etc.)

.Définition du décalage ? Intérêt technico-tactique en situation offensive (en termes de mise en sécurité et d'efficacité) et en situation défensive ? (en termes de façon de combattre, de principe de réduction des chocs, etc.)

- Question n°8 : une « *riposte* » en sports de combat

.Définition ? Intérêt technico-tactique ? (en termes d'efficacité de timing, de vitesse, de puissance de frappe de manœuvre, etc.)

- Question n°9 : une « *déviation* » (ou « *parade chassée* ») et un « *battage* » en boxes pieds-poings

.Définition du désaxage ? Intérêt technico-tactique en situation défensive et contre-offensive ? (en termes de déséquilibre physique, perturbation, etc.)

.Définition du battage ? Intérêt technico-tactique en situation offensive ? (en termes de manœuvre, de déstabilisation, en termes de déséquilibre physique, perturbation, etc.)

- Question n°10 : une « *contre-prise* » en sports de combat avec projection (notamment en *thai-boxing* et en *shoot-boxing*)

.Définition de la contre-prise ? Intérêt technico-tactique en situation contre-offensive ? (en termes de manœuvre, d'exploitation de l'action adverse, etc.)