

# CN1° CN2°

## THÈMES DE SPARRING EN KICK-BOXING

### 1/ IMPOSER SA BOXE : - CONSTRUIRE L'OFFENSIVE - MANŒVRER L'OPPOSANT EN ATTAQUE

**BUT DU TRAVAIL :** il consiste à organiser une attaque destinée à manœuvrer l'opposant voire à utiliser les réactions adverses

A devra préciser, à la fin de l'opposition, les **manoeuvres de contrôle** utilisés (placement de l'adversaire, cadrage, appâts, etc.), les **formes d'action utilisées** (gestuelle, combinaisons...), les observations et adaptations au regard du comportement et des réactions adverses.

A devra préciser également pour le **corps à corps**, à la fin de l'opposition, les **secteurs de contrôle** utilisés (Zones corporelles : cou, épaule, bras... ceinture, etc.), les **formes de saisies** possibles (Dessous, dessus, intérieur...) et les **formes de balayages** utilisées.

- Sujet n° 1A : **AMENER L'OPPOSANT SUR LES CORDES (POUR LE TRAVAILLER, EN DOMINANTE COUPS DE GENOU)**
- Sujet n° 1B : **AMENER L'ADVERSAIRE SUR LES CORDES OU DANS LE COIN (POUR LE TRAVAILLER, EN DOMINANTE COUPS DE POING ET BALAYAGES)**
- Sujet n° 2A : **CONSTRUIRE UN JEU OFFENSIF PERMETTANT DE PLACER L'ADVERSAIRE DANS LE RING EN SITUATION FAVORABLE POUR LUI DÉLIVRER UN COUP DE POING RETOURNÉ**
- Sujet n° 2B : **CONSTRUIRE UN JEU OFFENSIF PERMETTANT DE PLACER L'ADVERSAIRE DANS LE RING EN SITUATION FAVORABLE POUR LUI DÉLIVRER UN COUP DE PIED RETOURNÉ**
- Sujet n° 3A : **CONSTRUIRE UN JEU OFFENSIF EN TECHNIQUES DE POING À BASE D'ENCHAÎNEMENTS & DE COMBINAISONS (MANŒUVRES)**
- Sujet n° 3B : **CONSTRUIRE UN JEU OFFENSIF EN TECHNIQUES DE PIEDS À BASE D'ENCHAÎNEMENTS & DE COMBINAISONS (MANŒUVRES)**
- Sujet n° 4 : **CONSTRUIRE UN JEU OFFENSIF PERMETTANT DE BLOQUER UNE TECHNIQUE DE JAMBE POUR BALAYER/FAUCHER L'OPPOSANT**

## **2/ DÉFENDRE PUIS EXPLOITER LA BOXE ADVERSE : - S'ADAPTER AUX ACTIONS ADVERSES ET UTILISER L'ATTAQUE ADVERSE EN SA FAVEUR VOIRE ANTICIPER SUR LE TRAVAIL ADVERSE**

**BUT DU TRAVAIL** : il consiste à s'organiser en défense à l'encontre de l'action adverse et d'exploiter cette propre action (riposte ou contre)

A devra préciser, à la fin de l'opposition, les **modes de défense** et de riposte utilisés, les **formes de manœuvres utilisées**, les observations et adaptations au regard du comportement et des réactions adverses

A devra préciser également pour le **corps à corps**, à la fin de l'opposition, les **secteurs de contrôle** utilisés (Zones corporelles : cou, épaule, bras... ceinture, etc.), les **formes de saisies** possibles (Dessous, dessus, intérieur...) et les **formes de balayages** utilisées.

**Le travail consiste à s'organiser en défense à l'encontre de l'action adverse et d'exploiter cette propre action (riposte ou contre). En premier lieu, le travail consiste à s'adapter au type de comportement en présence. C'est-à-dire à s'organiser en défense à l'encontre de l'action adverse et d'exploiter cette propre action à son avantage.**

- Sujet n° 5A : S'ORGANISER DÉFENSIVEMENT FACE À UN ADVERSAIRE FAISANT LE **FORCING EN JAB** [DIRECT DU BRAS AVANT] PUIS EXPLOITER SON TRAVAIL
- Sujet n° 5B : S'ORGANISER DÉFENSIVEMENT FACE À UN ADVERSAIRE FAISANT LE **FORCING EN FLIP** [COUP DE PIED FOUETTÉ DIRECT JAMBE AVANT] PUIS EXPLOITER SON TRAVAIL
- Sujet n° 6A : S'ORGANISER DÉFENSIVEMENT FACE À UN ADVERSAIRE QUI **ATTAQUE DE TRÈS LOIN** (EN COUP DE PIED CROISÉ VOIRE COUP DE PIED SAUTÉ) PUIS EXPLOITER SON TRAVAIL
- Sujet n° 6B : S'ORGANISER DÉFENSIVEMENT FACE À UN ADVERSAIRE QUI **ATTAQUE DE TRÈS LOIN** (EN COUP DE POING DE TYPE DÉPLACEMENT « FULL-STEP » OU COUP DE POING SAUTÉ) PUIS EXPLOITER SON TRAVAIL
- Sujet n° 7A : S'ORGANISER DÉFENSIVEMENT FACE À UN ADVERSAIRE **PROGRESSANT LA JAMBE AVANT LEVÉE** [POUR PLACER DES COUPS DE PIEDS CIRCULAIRES ET DES COUPS DE PIEDS DE CÔTÉ] PUIS EXPLOITER SON TRAVAIL
- Sujet n° 7B : S'ORGANISER DÉFENSIVEMENT FACE À UN ADVERSAIRE **PROGRESSANT LE GENOU AVANT LEVÉ** [POUR PLACER DES COUPS DE GENOU] PUIS EXPLOITER SON TRAVAIL
- Sujet n° 8A : S'ORGANISER DÉFENSIVEMENT FACE À UN ADVERSAIRE QUI **CHERCHE À FRAPPER FORT EN LOW-KICK** PUIS EXPLOITER SON TRAVAIL
- Sujet n° 8B : S'ORGANISER DÉFENSIVEMENT FACE À UN ADVERSAIRE QUI **CHERCHE À SAPER EN MIDDLE-KICK** PUIS EXPLOITER SON TRAVAIL
- Sujet n° 8C : S'ORGANISER DÉFENSIVEMENT FACE À UN ADVERSAIRE QUI **CHERCHE À TOUCHER EN HIGH-KICK** PUIS EXPLOITER SON TRAVAIL
- Sujet n° 9A : S'ORGANISER DÉFENSIVEMENT FACE À UN ADVERSAIRE QUI **CHERCHE À RACOURCIR LA DISTANCE** POUR TRAVAILLER AU CORPS À CORPS PUIS EXPLOITER L'OPPORTUNITÉ

- Sujet n° 9B : S'ORGANISER DÉFENSIVEMENT FACE À UN ADVERSAIRE QUI **TENTE DE SAISIR LA NUQUE À DEUX BRAS PUIS TRAVAILLER**
- Sujet n° 10A : S'ORGANISER DÉFENSIVEMENT FACE À UN ADVERSAIRE ATTENTISTE ET **QUI CHERCHE À FRAPPER FORT EN BRAS ARRIÈRE PUIS EXPLOITER SON TRAVAIL**
- Sujet n° 10B : S'ORGANISER FACE À UN ADVERSAIRE ATTENTISTE QUI **GARDE LE CENTRE DU RING, ET QUI BOXE EN FRONT-KICK DES 2 JAMBES [OU EN SIDE-KICK OU BACK-KICK]**
- Sujet n° 11A : S'ORGANISER DÉFENSIVEMENT FACE À UN ADVERSAIRE **QUI A RÉUSSI À M'AMENER SUR LES CORDES** POUR TRAVAILLER AU CORPS À CORPS (GENOUX, BALAYAGES & POINGS) PUIS EXPLOITER SON TRAVAIL
- Sujet n° 11B : S'ORGANISER DÉFENSIVEMENT FACE À UN ADVERSAIRE QUI ME MAINTIENT DANS UN COIN [NEUTRALISER SES ATTAQUES, CHERCHER À SORTIR PUIS À RIPOSTER APRÈS LA SORTIE DU COIN]

### **3/ UTILISER IMMÉDIATEMENT L'ACTION ADVERSE :**

- ANTICIPER SUR LA BOXE ADVERSE ET UTILISER L'ACTIVITÉ ADVERSE EN SA FAVEUR**
- PROVOQUER L'ACTION ADVERSE ET UTILISER L'ACTIVITÉ ADVERSE EN SA FAVEUR**

**BUT DU TRAVAIL :** il consiste à **s'organiser en contre-offensive** à l'encontre de l'action adverse et d'**exploiter** cette propre action (contre)

A devra préciser, à la fin de l'opposition, les **modes de contre** utilisés, les **formes de manœuvres utilisées**, les observations et adaptations au regard du comportement et des réactions adverses

A devra préciser également pour le **corps à corps**, à la fin de l'opposition, les **secteurs de contrôle** utilisés (Zones corporelles : cou, épaule, bras, ceinture...), les **formes de saisies** possibles (Dessous, dessus, intérieur...) et les **formes de balayages** utilisées.

- Sujet n° 12A : **FAIRE DÉLIBÉRÉMENT L'EXTÉRIEUR** (CONSTRUIRE UN JEU D'ATTENTISTE EN RESTANT EN PERMANENCE DOS AUX CORDES)
- Sujet n° 12B : **ATIRER L'OPPOSANT VERS LES CORDES** POUR LE TRAVAILLER (EN DOMINANTE DE COUPS DE PIEDS)
- Sujet n° 12C : **ATIRER L'OPPOSANT VERS LES CORDES** POUR LE TRAVAILLER (EN DOMINANTE DE COUPS DE POING)
- Sujet n° 13 : S'ORGANISER POUR **ATTEINDRE UN ADVERSAIRE QUI SE DÉROBE TOUT LE TEMPS** (EN FUITE PERMANENTE)