

2ème PARTIE : ÉCHAUFFEMENT

1ère phase : ÉCHAUFFEMENT DES STAGIAIRES EN AUTONOMIE

Puis sa 2nde phase : GUIDAGE PAR LE FORMATEUR

1ère phase : ÉCHAUFFEMENT GÉNÉRALISÉ NON DIRIGÉ PAR LE FORMATEUR (ACTIVATION CARDIO-RESPIRATOIRE & STRETCHING) – durée 15 mn.

Observer le stagiaire durant son propre échauffement (Les 10 premières mn), et lui faire un RETOUR D'OBSERVATION à propos **des types d'exercices utilisés, de la procédure employée, du temps passé pour chacun et de l'intensité de l'effort**. PUIS ÉVENTUELLEMENT LUI FAIRE DES PROPOSITIONS AUTRES (notamment par rapport au travail qui va suivre concernant la thématique technique du stage actuel, « L'ATTAQUE DANS L'ATTAQUE ADVERSE »).

EXEMPLES DE COMPORTEMENTS ATTENDUS DE LA PART DU STAGIAIRE

ACTIVATION GÉNÉRALE CARDIO-RESPIRATOIRE



1 - Sauts à la corde – 1.30 mn



2 - Mouvements de buste et ... shadow-boxing - 1.30 mn



STRETCHING MUSCULO-ARTICULAIRE DU TRONC ET DU TRAIN SUPÉRIEUR



3 - Étirement du cou... - 30 s



4 - ... du dos - 30 s



5 - ... des côtés du tronc – 2 x 30 s



6 - Étirement de la poitrine – 2 x 30 s



7 - ... des épaules – 2 x 30 s



8 - ... des avant-bras et poignets – 30 s

STRETCHING MUSCULO-ARTICULAIRE DU TRAIN INFÉRIEUR



9 - Étirement des mollets... – 2 x 30 s



10 - ... des quadriceps – 2 x 30 s



11 - ... de l'ilio-psoas – 2 x 30 s



12 - ... puis des ischios-jambiers – 2 x 30 s



13 - ... puis des adducteurs – 2 x 30 s

2^{de} phase : ÉCHAUFFEMENT SPÉCIFIQUE DIRIGÉ PAR LE FORMATEUR LUI-MÊME

- ⇒ **MISE EN PLACE DE COMPORTEMENTS GÉNÉRAUX EN VUE DE L'ORGANISATION GÉNÉRALE EN ATTAQUE & EN DÉFENSE [MISE EN SÉCURITÉ CORPORELLE DE L'ATTAQUANT & DU DÉFENSEUR] – durée 15 mn.**

SITUATION PROPOSÉE AU STAGIAIRE : TRAVAIL GESTUEL À DEUX SUR LE MODE DE LA COOPÉRATION dans la propre discipline de combat du stagiaire.

RAPPEL DES MODES TECHNIQUES :

1/ **Catégories de défense passive :** « couverture de ses propres cibles corporelles », « blocage actif d'une attaque », « esquive de l'attaque » et « déviation de l'arme adverse » ;

2/ **Catégories de défense active (Neutralisation anticipée) :** « verrouillage anticipé de l'action ou de l'approche (Coup d'arrêt dans l'avancée adverse ou stoppage du geste offensif, raccourcissement de la distance) », « perturbation anticipée de l'action (Action de gêne, de perturbation) et de dissuasion) + régulation de l'**activité d'organisation générale** (déplacement/changement d'appui, décalage de l'axe direct, attitude/garde, équilibre postural, mobilité, vigilance, etc.).

« PRINCIPES D'ACTION » POUR ASSURER SA SÉCURITÉ DANDS LE BUT DE PORTER UNE ATTAQUE DANS L'ATTAQUE ADVERSE (Avant, pendant et après l'action):

1/ UTILISER UNE GESTUELLE OFFENSIVE S'ADAPTANT AU COMPORTEMENT ADVERSE, ET 2/ SE SÉCURISER CORPORELLEMENT (METTRE À COUVERT SES PROPRES CIBLES, SORTIR DE L'AXE D'ATTAQUE ADVERSE, ÉVENTUELLEMENT, POUVOIR ABSORBER L'ATTAQUE ADVERSE EN CAS DE BESOIN).

2^{ème} phase (Suite) : SITUATIONS PERMETTANT DE S'ÉCHAUFFER SPÉCIFIQUEMENT AVANT DE PASSER À UNE GESTUELLE D'ATTAQUE DANS L'ATTAQUE – durée 30 mn.

5 mn d'exécution par situation + éventuellement un questionnaire des stagiaires par le formateur de 2 mn environ
Travail en binôme – changement de partenaire au début de chaque exercice
Inversion des rôles (attaquant/défenseur) au bout de trois exécutions personnelles

BUT DE LA PART DU STAGIAIRE : s'échauffer avec des « OFFENSIVES DANS L'INITIATIVE ADVERSE » ET CELA DANS L'AXE DIRECT OU LATÉRAL.

INTENTION DE LA PART DU STAGIAIRE :

Être capable de verbaliser les « règles d'action » permettant de réussir : L'attaquant et le partenaire doivent exprimer oralement « ce qu'il faudrait faire pour se mettre au mieux en sécurité lors d'une frappe relativement puissante ». Ainsi le stagiaire va être interrogé entre chaque proposition de situation du formateur : il doit formuler en quelques mots ses propres actions et son mode opératoire puis justifier les raisons de son choix comportemental :

- **Exemple en attaque :** je m'équilibre sur mon appui, je pivote si besoin, je respecte l'amplitude du geste, et je « gaine » mes articulations à l'impact y compris mes orteils.
- **Exemple en défense :** je me couvre en positionnant les avant-bras joints contre le thorax et les bourrelets des gants joints posés près du front, je conserve un empattement suffisant pour assurer mon équilibre postural (+ répartition de masses sur les appuis - réglage du centre de sustentation), je contracte tous les muscles de la chaîne motrice concernée lors de l'impact (du sol vers le haut : membres inférieurs, fessiers/lombaires/abdos, poitrine/dos, épaules/cou), en montant les épaules vers la mâchoire, en me mettant dans ma « coquille » et en fléchissant les genoux (pour abaisser le centre de gravité et conserver mon équilibre) et pour terminer j'absorbe le choc avec un mouvement de corps dans le sens de l'impact me permettant de re-défendre immédiatement voire mieux de riposter.

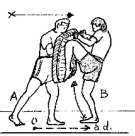
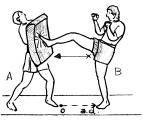
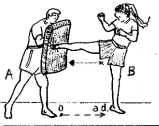
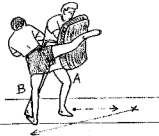
Consignes pour tous les exercices :

- L'exécutant ne doit pas se blesser et blesser son partenaire. LA FRAPPE EST PLUTÔT DE TYPE « POUSSÉE » QUE « CLAQUÉE » NOTAMMENT POUR LE TRAVAIL SANS BOUCLIER (OU AUTRE ENGIN DE FRAPPE) ! CELA POUR ÉVITER TOUTE BLESSURE.
- Le partenaire de l'attaquant doit se mettre en sécurité, s'équilibrer et absorber l'impact.
- Les deux exécutants doivent se rappeler mutuellement les consignes de sécurité et s'entraider physiquement et verbalement.

Post-exercice : Rappel, les exécutants, aussi bien le « puncheur » que le « receveur », après l'exercice doivent exprimer oralement « ce qu'il faut faire pour se mettre au mieux en sécurité lors d'une frappe relativement puissante ».

PÉRIODE N° 1 : ECHAUFFEMENT AVEC ENGIN DE FRAPPE



Les techniques seront de type modérément « claquées » (Shoot)


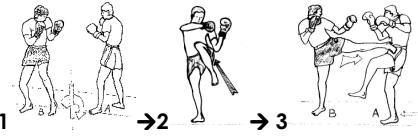
TRAVAIL DEMANDÉ	EXERCICES & SITUATIONS D'OPPOSITION SANS PROTECTIONS INDIVIDUELLES	CONSIGNES POUR L'EXERCICE & RÉPONSES ATTENDUE
<p>EXERCICES D'ÉCHAUFFEMENT SPÉCIFIQUE</p> <p>AVEC PUISSANCE MODÉRÉE SUR UN BOUCLIER DE FRAPPE - Gestuelle de percussion en ligne moyenne</p> <p>But : stoppage de la progression AV de l'opposant (et sans le saisir)</p> <p>Trois exécutions pour chaque exercice puis inversion des rôles</p> <p>Exo. 1 – Sur avancée du bouclier, porter un coup de genou direct de la jambe AV</p> <p>Exo. 2 – Sur avancée du bouclier porter un coup de pied direct de la jambe AV</p> <p>Exo. 3 – Coup de pied de côté de la jambe AV</p> <p>Exo. 4 – Coup de pied circulaire exécuté avec un pas de décalage sur la diagonale avant (sortie du couloir direct avec alternance diagonale D et G)</p>	<p style="text-align: center;"></p> <p style="text-align: center;">Exo. 1</p> <p style="text-align: center;"></p> <p style="text-align: center;">Exo. 2</p> <p style="text-align: center;"></p> <p style="text-align: center;">Exo. 3</p> <p style="text-align: center;"></p> <p style="text-align: center;">Exo. 4</p>	<p>POINT DE VUE SÉCURITAIRE : Réponse attendue pour les deux protagonistes (Description partant de l'appui au sol vers le point d'impact) :</p> <ul style="list-style-type: none"> - L'attaquant doit adopter un appui au sol au regard du geste réalisé et de manière physiologique et efficace permettant de conserver un équilibre pédestre tout au long de l'exécution - garder le genou de la jambe d'appui fléchi pour conserver l'équilibre pédestre et amortir du choc - aligner les segments du membre frappeur afin d'éviter une blessure musculo-articulaire (C'est-à-dire, respecter le mouvement naturel) - basculer son bassin vers l'avant afin de garantir son équilibre (Polygone de sustentation) - à l'impact ses muscles sont contractés y compris ceux des orteils. - Le receveur doit se camper solidement sur ses appuis (Empatement suffisant et flexion des genoux pour garantir son équilibre dans le polygone de sustentation) - coller le bouclier sur les différentes parties de son corps (Tronc, bassin, cuisse) - dissimiler ses deux mains et avant-bras derrière le bouclier - se préparer à absorber le choc dans le sens du coup - accompagner le choc par un mouvement de buste et bassin en arrière ou latéral selon le cas.

PÉRIODE N° 2 : ECHAUFFEMENT AVEC PROTECTIONS MATELASSÉES DE TYPE « BOXE PIEDS-POINGS »

(Protège-dents, protection pelvienne, gants de boxe, genouillères, protège-tibias-pieds).

Le receveur afin de se sécuriser pourra en supplément apposer ses deux gants en plastron contre la cible visée.
Les techniques seront de type « poussées » (Push) c'est-à-dire « posées sur la cible » et non « claquées ».

<p>SITUATIONS : Fig. n° 1 & 1 bis</p> <p>CONTRE-OFFENSIVE face à une progression frontale de l'opposant : action de défense active de type « coup d'arrêt » à l'aide d'un coup de pied frontal de la jambe AV de forme pistonnée - [Brit : <i>front-kick</i> (Push-kick) – Thai : <i>tip-trong</i> – Jap : <i>mae-geri-kekomi</i>]</p> <p>Séquence : [A] progresse en AV pour essayer d'atteindre [B] avec un coup de poing direct du bras AV au niveau visage. Sur l'avancée adverse, [B] porte un coup de pied de la jambe avant, dit « coup d'arrêt » avant qu'il soit atteint (Fig. 1 : au niveau du haut de la cuisse adverse - et fig. 2 : au niveau du bas du tronc). Dans la même action, [B] se couvre avec les deux gants et avant-bras joints et se prépare à absorber le choc vers l'arrière par un retrait du tronc au cas où le coup de pied serait infructueux.</p>	<p style="text-align: center;"></p> <p style="text-align: center;">1. Appât 2. Préfrappe (Armé) 3. Frappe Sur une progression avant de l'opposant... ... réponse en coup de pied frontal (Sur le haut de la cuisse adverse)</p> <p style="text-align: center;">Fig. 1</p> <p style="text-align: center;"></p> <p style="text-align: center;">1. Appât 2. Préfrappe (Armé) 3. Frappe Sur une progression avant de l'opposant... ... réponse en coup de pied frontal (Sur le bas du tronc adverse)</p> <p style="text-align: center;">Fig. 1 bis</p>	<p>POINT DE VUE SÉCURITAIRE : Réponse attendue pour les deux protagonistes (Description partant de l'appui au sol vers le point d'impact) :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Réponses proches des exercices d'échauffement spécifique précédents avec engin de frappe. <p>POINT DE VUE TECHNICOTACTIQUE : Réponse attendue de la part de l'exécutant [B] :</p> <ul style="list-style-type: none"> - appâter l'adversaire vers ma progression AR (sur le reculoir, - déclencher le coup de pied au tout début de la progression AV de l'adversaire, - rester protégé avec ses bras et équilibré lors du coup d'arrêt afin de pouvoir poursuivre une prolongation de l'offensive.
---	--	--

<p>SITUATIONS : Fig. n°2 & 2 bis</p> <p>CONTRE-OFFENSIVE face à une progression frontale de l'opposant : action de défense active de type « coup d'arrêt » à l'aide d'un coup de pied latéral de la jambe AV de forme pistonnée - [Brit : side-kick – Thaï : tip-kang – Jap : yoko-geri-kekomi]</p> <p>Séquence : Idem fig. 1 et 1 bis.</p>	 <p>1. Appât 2. Préfrappe (Armé) 3. Frappe Sur une progression avant de l'opposant... ... réponse en coup de pied latéral (Sur le haut de la cuisse adverse)</p> <p>Fig. 2</p>  <p>1. Appât 2. Préfrappe (Armé) 3. Frappe Sur une progression avant de l'opposant... ... réponse en coup de pied latéral (Sur le bas du tronc adverse)</p> <p>Fig. 2 bis</p>	<p>POINT DE VUE TECHNICOTACTIQUE : Réponse attendue de la part de l'exécutant [B] : Idem fig. 1 et 1 bis.</p>
--	--	--

3^{ème} partie : STRATÉGIES SUR UNE ATTAQUE ADVERSE DANS L'AXE DIRECT AVEC UNE DÉFENSE APPROPRIÉE – durée 45 mn - DIRIGÉ PAR LE FORMATEUR LUI-MÊME

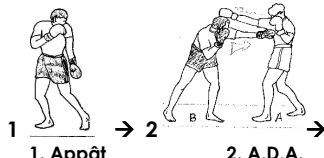
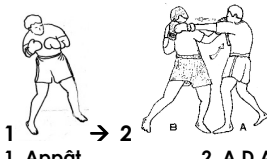
5 mn d'exécution par situation + éventuellement un questionnaire des stagiaires par le formateur de 2 mn environ
Travail en binôme – changement de partenaire au début de chaque exercice
Inversion des rôles (attaquant/défenseur) au bout de trois exécutions personnelles

BUT DE LA PART DU STAGIAIRE : porter une « OFFENSIVE DANS L'INITIATIVE D'ATTAQUE ADVERSE QUI SE DÉ-ROULE DANS L'AXE DIRECT.

INTENTION DE LA PART DU STAGIAIRE : Idem 2^{ème} phase de l'ÉCHAUFFEMENT

Consignes pour tous les exercices : Idem 2^{ème} phase de l'ÉCHAUFFEMENT

Post-exercice : Idem 2^{ème} phase de l'ÉCHAUFFEMENT

<p>SITUATIONS : Fig. n° 3 à 4 bis</p> <p>ATTAQUE DANS L'ATTAQUE (A.D.A.) face à une initiative d'offensive adverse en coup de poing direct à la face.</p> <p>Séquence : [A] progresse en AV pour essayer d'atteindre [B] à l'aide d'un coup de poing direct au niveau visage. Lors de l'attaque adverse, [B] porte une attaque » avant qu'il soit lui-même atteint. Dans la même action, [B] se couvre avec les deux gants et avant-bras joints et se prépare à absorber le choc vers l'arrière par un retrait du tronc au cas où le coup de pied serait infructueux.</p>	 <p>1. Appât 2. A.D.A.</p> <p>Fig. 3 : Lors de l'attaque adverse en coup de poing direct... réponse en coup direct sur le tronc (Sur le plexus solaire)</p>  <p>1. Appât 2. A.D.A.</p> <p>Fig. 3 bis : Lors de l'attaque adverse en coup de poing direct... réponse en crochet au visage (Sur le menton)</p>	<p>POINT DE VUE TECHNICOTACTIQUE : Réponse attendue de la part de l'exécutant [B] :</p> <ul style="list-style-type: none"> - appâter l'adversaire avec un leurre (Découvrir la cible qui sera visée) - déclencher l'offensive au tout début de l'attaque adverse, - rester protégé avec ses bras et équilibré lors de l'attaque dans l'attaque afin de pouvoir poursuivre une prolongation de l'offensive. <p>Et préciser :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Type de stratégie : 1/ action observée et reprovoquée ou 2/ action inhabituelle à inviter. - Mode de manipulation (de tromperie) mise en place : appât sur une cible ou une contre-information, geste simulé. - Moment du déclenchement de l'attaque (Au départ, durant ou à la fin de l'offensive adverse)
--	--	--

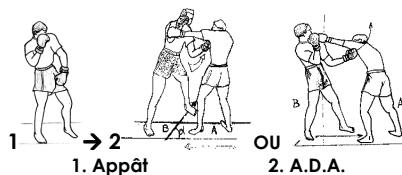


Fig. 3 ter : Lors de l'attaque adverse en coup de poing direct... réponse en uppercut au visage (Sur le menton)

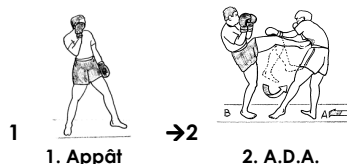


Fig. 4 : Lors de l'attaque adverse en coup de poing direct... réponse en coup de pied frontal (Sur le haut de la cuisse ou sur le bas du tronc)

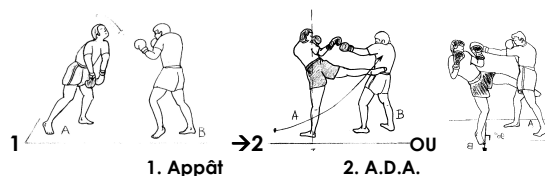


Fig. 4 bis : Lors de l'attaque adverse en coup de poing direct... réponse en coup de pied circulaire (Sur le flanc du tronc ou sur la cuisse)

4^{ème} partie : STRATÉGIES SUR UNE ATTAQUE ADVERSE DANS L'AXE LATÉRAL AVEC UNE DÉFENSE APPROPRIÉE – durée 45 mn - DIRIGÉ PAR LE FORMATEUR LUI-MÊME

5 mn d'exécution par situation + éventuellement un questionnaire des stagiaires par le formateur de 2 mn environ
Travail en binôme – changement de partenaire au début de chaque exercice
Inversion des rôles (attaquant/défenseur) au bout de trois exécutions personnelles

BUT DE LA PART DU STAGIAIRE : porter une « OFFENSIVE DANS L'INITIATIVE D'ATTAQUE ADVERSE QUI SE DÉ-ROULE DANS L'AXE LATÉRAL.

INTENTION DE LA PART DU STAGIAIRE : Idem 2^{ème} phase de l'ÉCHAUFFEMENT

Consignes pour tous les exercices : Idem 2^{ème} phase de l'ÉCHAUFFEMENT

Post-exercice : Idem 2^{ème} phase de l'ÉCHAUFFEMENT

SITUATIONS : Fig. n° 5 à 6 bis

ATTAQUE DANS L'ATTAQUE (A.D.A.) face à une initiative d'offensive adverse en coup de pied circulaire.

Séquence : [A] progresse en AV pour essayer d'atteindre [B] à l'aide d'un coup de poing direct au niveau visage.

Lors de l'attaque adverse, [B] porte une attaque » avant qu'il soit lui-même atteint.

Dans la même action, [B] se couvre avec les deux gants et avant-bras joints et se prépare à absorber le choc vers l'arrière par un retrait du tronc au cas où le coup de pied serait infructueux.

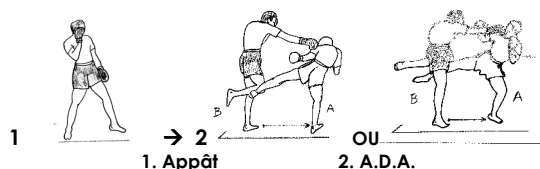


Fig. 5 : Lors de l'attaque adverse en coup de pied circulaire en ligne basse... réponse en coup de poing direct

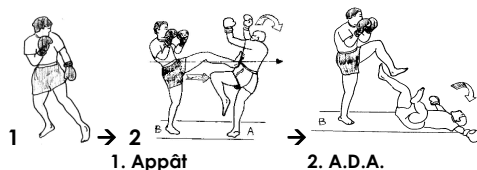


Fig. 6 : Lors de l'attaque adverse en coup de pied circulaire en ligne moyenne... réponse en coup de pied frontal sur le bas du tronc

POINT DE VUE TECHNICOTACTIQUE : Réponse attendue de la part de l'exécutant [B] :

- appâter l'adversaire avec un leurre (Découvrir la cible qui sera visée)
- déclencher l'offensive au tout début de l'attaque adverse,
- rester protégé avec ses bras et équilibré lors de l'attaque dans l'attaque afin de pouvoir poursuivre une prolongation de l'offensive.

Et préciser :

- **Type de stratégie :** 1/ action observée et reprovoquée ou 2/ action inhabituelle à inviter.
- **Mode de manipulation (de tromperie)** mise en place : appât sur une cible ou une contre-information, geste simulé.
- **Moment du déclenchement de l'attaque** (Au départ, durant ou à la fin de l'offensive adverse)

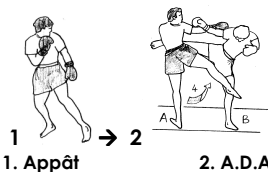


Fig. 6 bis : Lors de l'attaque adverse en coup de pied circulaire en ligne moyenne... réponse en coup de pied circulaire sur la cuisse de la jambe d'appui

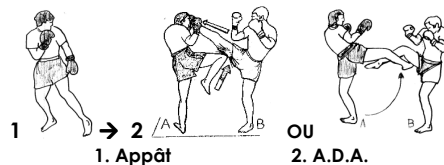


Fig. 7 : Lors de l'attaque adverse en coup de pied circulaire en ligne haute... réponse en coup de genou remontant sur la cuisse de la jambe de frappe (ou coup de pied semi-circulaire sur la cuisse de la jambe de frappe)

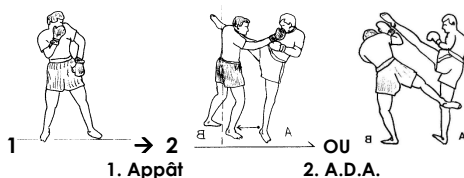


Fig. 7 bis : Lors de l'attaque adverse en coup de pied circulaire en ligne haute... réponse en coup de poing croché ou en coup de pied circulaire sur la cuisse de la jambe d'appui

Texte et illustrations : Alain DELMAS – 1997 – Modifié en 2006