

Programme technique de Kick boxing



Table des matières

1. Perspectives et vue d'ensemble.....	3
2. Attendus au terme du niveau 1.....	4
3. Attendus au terme du niveau 2.....	5
4. Attendus au terme du niveau 3.....	6
5. Attendus au terme du niveau 4.....	7
6. Attendus au terme du niveau 5.....	8
7. Attendus au terme du niveau 6 – Ceinture noire en kick boxing.....	9

1. Perspectives et vue d'ensemble

La LFKBMO a pour mission d'organiser la pratique sportive de deux styles de boxes pieds-poings : kick boxing et muay thai (boxe thaïlandaise). Il lui importe donc d'assurer une cohésion entre ces sports tout en tenant compte des spécificités de chacun. Pour cela, un programme commun est proposé pour les cinq premiers niveaux. Il reprend les contenus en termes d'acquis d'apprentissage physiques et techniques que chaque pratiquant.e doit être capable de démontrer à l'issue du niveau. Le niveau 6, quant à lui, est un niveau de spécialisation dans l'une des disciplines.

Les niveaux 1 et 2 comportent toutes les techniques d'un degré de difficulté « basic », les niveaux 3 et 4 s'intéressent aux techniques d'un degré de difficulté « intermédiaire » et les niveaux 5 et 6 visent les techniques d'un degré de difficulté « avancé ».

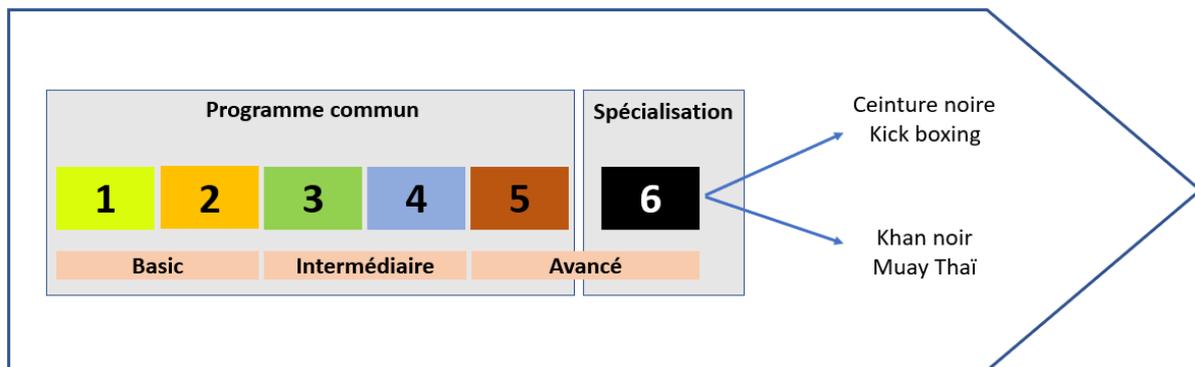


Figure 1 - Vue d'ensemble du programme technique

Des grades supérieurs peuvent également être remis par la LFKBMO en guise de reconnaissance pour l'excellence technique, des performances sportives exceptionnelles ou un/des service(s) rendu(s) au sport (ancienneté, implication, etc.). Ce statut sera uniquement remis à l'initiative de la Fédération, et non à la demande des personnes intéressées. Dans le cas du kick boxing, les grades peuvent être ceinture noire 1° à 10° dan. Dans le cas du muay thai, il peut s'agir du khan noir 1° à 10° degré.

Ce document présente le programme technique de kick boxing.

2. Attendus au terme du niveau 1 (âge minimum : 8 ans et expérience : +/- 1 an)

Au terme de ce niveau le pratiquant sera capable de...	
Condition physique	<ul style="list-style-type: none"> - Suivre une séance d'entraînement de 1h « normale » incluant : => 4 séries de 8 pompages ; => 4 séries de 8 flexions ; => 4 séries de 10 abdominaux ; - Effectuer une activité d'endurance (140 pulsations cardiaques par minutes) sans interruption pendant 15 minutes (exemples : courir, vélo, corde à sauter...). Ceci n'est pas évalué par un examen mais est un prérequis physique.
Position et mouvements	<ul style="list-style-type: none"> - Se tenir en position de garde normale (écart entre les pieds et mains en protection au visage) ; - Effectuer des déplacements avant, arrière et latéraux en tenant sa garde haute et sans perte d'équilibre.
Techniques	<p>Avec partenaire (gants à gants), au sac ou en shadow boxing...</p> <ul style="list-style-type: none"> - Donner un coup de poing direct avant (jab) au visage ou au corps ; - Donner un coup de poing direct arrière (cross) au visage ou au corps, sur place ou avec un pas ; - Donner un coup de poing circulaire avec le bras avant (crochet gauche pour les droitiers, crochet droit pour les gauchers) au visage sur place ou avec un pas ; - Donner un coup de genou de face avec la jambe avant ou arrière au corps ; - Donner un coup de pied de face avec la jambe avant ou arrière (front kick) au corps ; - Donner un coup de pieds circulaire bas (low kick) avec le tibia de la jambe avant ou de la jambe arrière sur la cuisse avant du partenaire. - Effectuer des enchaînements simples de 2 à 4 frappes uniquement issues des techniques ci-dessus. - Bloquer un coup de poing direct ou circulaire au visage en tenant une garde fermée (pas d'enchaînement) ; - Bloquer un coup de pied circulaire dans les jambes avec le tibia. - Effectuer sparring léger de 2 x 2 minutes (avec une minute de repos entre les rounds) en intégrant les techniques ci-dessus.

3. Attendus au terme du niveau 2 (âge minimum : 9 ans et expérience : +/- 2 ans)

Au terme de ce niveau le pratiquant sera capable de...	
Condition physique	<ul style="list-style-type: none"> - Suivre une séance d'entraînement de 1h30 « normale » incluant : <ul style="list-style-type: none"> ⇒ 4 séries de 10 pompes ; ⇒ 4 séries de 10 flexions ; ⇒ 4 séries de 12 abdominaux ; - Effectuer une activité d'endurance (140 pulsations cardiaques par minute) sans interruption pendant 25 minutes (exemples : courir, vélo, corde à sauter...). Ceci n'est pas évalué par un examen mais est un prérequis physique.
Position et mouvements	<ul style="list-style-type: none"> - Réaliser les techniques du niveau 1 avec une maîtrise significativement accrue ; - Effectuer des step-pivots 90° sur chaque côté ; - Effectuer une inversion de pied (switch) simple ; - Cadrer son/ sa partenaire dans des exercices de déplacements en miroirs.
Techniques	<p>avec partenaire (gants à gants), au sac ou en shadow boxing...</p> <ul style="list-style-type: none"> - Réaliser les techniques du niveau 1 avec une maîtrise significativement accrue ; - Donner un crochet avec le bras avant au corps, sur place ou avec un pas ; - Donner un crochet avec le bras arrière au visage ou au corps, sur place ou avec un pas ; - Donner un coup de poing montant (uppercut) avec le poing avant ou arrière, au visage ou au corps ; - Donner un coup de genou avec la jambe avant après l'avoir armée avec un switch ; - Donner un coup de pieds circulaire bas (low kick) avec le tibia de la jambe avant sur la cuisse arrière du partenaire ; - Donner un coup de pieds circulaire moyen (middle kick) avec le tibia de la jambe avant ou de la jambe arrière ; - Effectuer des enchaînements simples de 2 à 4 frappes uniquement issues des techniques ci-dessus ou du niveau précédent ; - Bloquer un enchaînement simple de coups de poings directs ou circulaires au visage en tenant une garde fermée ; - Bloquer un crochet au corps ; - Bloquer un uppercut au visage ou au corps ; - Rediriger un coup de poing direct au visage ou au corps ; - Bloquer des coups de pieds circulaires au corps (middle kick) avec le tibia. - Effectuer un sparring léger de 3 x 2 minutes (avec une minute de repos entre les rounds) en intégrant les techniques ci-dessus.

4. Attendus au terme du niveau 3 (âge minimum : 12 ans et expérience : +/- 3 ans)

Au terme de ce niveau le pratiquant sera capable de...	
Condition physique	<ul style="list-style-type: none"> - Suivre une séance d'entraînement de 1h30 « soutenue » incluant : <ul style="list-style-type: none"> ⇒ 4 séries de 12 pompes ; ⇒ 4 séries de 12 flexions ; ⇒ 4 séries de 15 abdominaux ; - Effectuer une activité d'endurance (140 pulsations cardiaques par minute) sans interruption pendant 35 minutes (exemples : courir, vélo, corde à sauter...). Ceci n'est pas évalué par un examen mais est un prérequis physique.
Position et mouvements	<ul style="list-style-type: none"> - Réaliser les techniques du niveau 1 en garde inversée ; - Effectuer les différents changements d'angles ; - Effectuer les techniques de mouvements (cadrages, déplacements, steps-pivots, etc.) durant les exercices d'enchaînements avec un partenaire ou en shadow boxing.
Techniques	<p>avec partenaire (gants à gants), au sac ou en shadow boxing...</p> <ul style="list-style-type: none"> - Réaliser les techniques des niveaux antérieurs avec une maîtrise significativement accrue ; - Donner un coup de poing circulaire long (swing) ; - Donner un front kick au corps précédé par un pas chassé ; - Donner un front kick en escalier (ciseaux) ; - Donner un front kick au visage ; - Donner un coup de pied latéral (side kick) au corps ; - Donner un coup de genou circulaire ou latéral ; - Effectuer des enchaînements de 2 à 4 frappes en intégrant les changements de niveaux (tête, corps, jambes) et d'angles (direct, circulaire, montant). - Bloquer un enchaînement de coups de poings intégrant des frappes au visage et au corps ; - Bloquer un enchaînement simple de poings-pieds simple (maximum 3 frappes) au corps, au visage et aux jambes ; - Bloquer une frappe et remiser avant que le partenaire n'ait récupéré pleinement son équilibre et sa garde ; - Esquiver des frappes poings directes ou circulaires au visage ; - Esquiver un low kick avec un retrait de la jambe ou du genou ; - Esquiver un middle kick ou un high kick avec un retrait du buste (lean back) ; - Esquiver un front kick par un pas de retrait ou latéral ; - Esquiver un coup de genou direct par un pas de retrait ou latéral ; - Sur un middle kick ou un front kick, saisir la jambe et donner un coup de poing <u>simultanément</u>. - Effectuer un sparring de 4 x 2 minutes (avec une minute de repos entre les rounds) en intégrant les techniques des niveaux 1, 2 et 3.

5. Attendus au terme du niveau 4 (âge minimum : 14 ans et expérience : +/- 5 ans)

Au terme de ce niveau le pratiquant sera capable de...	
Condition physique	<ul style="list-style-type: none"> - Suivre une séance d'entraînement de 2h « soutenue » : <ul style="list-style-type: none"> ⇒ 4 séries de 15 pompes ; ⇒ 4 séries de 15 flexions ; ⇒ 4 séries de 25 abdominaux ; - Effectuer une activité d'endurance (140 pulsations cardiaques par minute) sans interruption pendant 45 minutes (exemples : courir, vélo, corde à sauter...). Ceci n'est pas évalué par un examen mais est un prérequis physique.
Position et mouvements	<ul style="list-style-type: none"> - Réaliser les techniques des niveaux 1 et 2 en garde inversée ; - Effectuer une feinte de mouvement ;
Techniques	<p>avec partenaire (gants à gants), au sac ou en shadow boxing...</p> <ul style="list-style-type: none"> - Réaliser les techniques des niveaux antérieurs avec une maîtrise significativement accrue ; - Donner un coup de genoux sauté ; - Donner un coup de genoux en escalier ; - Donner un coup de poing retourné avec le revers de la main (spinning back fist) ; - Donner un coup de poing sauté (superman punch) ; - Donner un coup de pied retourné direct (spining back kick) - Donner un coup de pied retourné circulaire (spinning back waving/ hooking kick) - Effectuer une feinte suivie d'au minimum une frappe ; - Effectuer des enchaînements de 2 à 6 frappes en intégrant les changements de niveaux (tête, corps, jambes) et d'angles (direct, circulaire, montant). - Esquiver un enchaînement simple de coups de poings au visage ; - Esquiver une frappe poing et remiser avant que l'adversaire ne récupère pleinement son équilibre et/ou sa garde ; - Esquiver une frappe pied et remiser avant que l'adversaire ne récupère son équilibre et sa garde ; - Bloquer un enchaînement de poings-pieds (maximum 5 frappes) au corps, au visage et/ou aux jambes ; - Bloquer un coup de genou direct précédé d'un pas ou d'un switch avec le bras avant tendu ; - Contrer un coup de pieds circulaire (low, middle ou high kick) avec un front kick ; - Contrer un coup de pieds circulaire (low, middle ou high kick) avec un cross ; - Contrer un middle ou high kick en balayant la jambe d'appui ; - Contrer un jab ou un cross avec un low kick et en se désaxant ; - Contrer un jab, un cross, un crochet ou un uppercut par un déplacement de tête, de buste ou du corps accompagné simultanément d'un jab, d'un cross, d'un crochet ou d'un uppercut (selon le besoin de la situation). - Effectuer un sparring de 3 x 3 minutes (avec une minute de repos entre les rounds) en intégrant les techniques des niveaux 1, 2, 3 et 4.

6. Attendus au terme du niveau 5 (âge minimum : 16 ans et expérience : +/- 7 ans)

Au terme de ce niveau le pratiquant sera capable de...	
Condition physique	<ul style="list-style-type: none"> - Suivre une séance d'entraînement de 1h30 « intensif » incluant : <ul style="list-style-type: none"> ⇒ 4 séries de 20 pompes ; ⇒ 4 séries de 20 flexions ; ⇒ 4 séries de 25 abdominaux ; ⇒ 1 minute de gainage faciale ; ⇒ 1 minute de gainage latéral droit ; ⇒ 1 minute de gainage latéral gauche ; ⇒ 3 rounds (2 minutes de travail et 1 minute de repos) d'intermittence au sac : alternance 10 secondes vitesse/ 10 secondes repos. - Effectuer une activité d'endurance (140 pulsations cardiaques par minute) sans interruption pendant 60 minutes (exemples : courir, vélo, corde à sauter...). Ceci n'est pas évalué par un examen mais est un prérequis physique.
Position et mouvements	<ul style="list-style-type: none"> - Réaliser les techniques des niveaux antérieurs avec une maîtrise significativement accrue ; - Réaliser les techniques des niveaux 1, 2, 3 en garde inversée.
Techniques	<p>avec partenaire (gants à gants), au sac ou en shadow boxing...</p> <ul style="list-style-type: none"> - Réaliser les techniques des niveaux antérieurs avec une maîtrise significativement accrue ; - Donner un double middle kick ; - Donner un low kick doublé par un middle kick ; - Donner un middle kick doublé par un low kick ; - Donner un coup de pied circulaire au visage (hight kick) ; - Donner un coup de pieds marteau (hammer kick/ axe kick) ; - Balayer l'adversaire ; - Bloquer ou esquiver plusieurs frappes poings, pieds ou genoux et remiser par un enchaînement avant que l'adversaire ne récupère son équilibre et sa garde ; - Contrer un coup de genou avec un crochet ; - S'adapter à une situation d'attaque et se défendre en utilisant une technique règlementaire appropriée. - Effectuer un sparring de 4 x 3 minutes (avec une minute de repos entre les rounds) en intégrant les techniques des niveaux 1, 2 , 3, 4 et 5.

7. Attendus au terme du niveau 6 – Ceinture noire en kick boxing

(âge minimum : 18 ans et expérience : +/- 9 ans)

	<i>Au terme de ce niveau le pratiquant sera capable de...</i>
Condition physique	<ul style="list-style-type: none"> - Suivre une séance d'entraînement de 2h « intensive » incluant : <ul style="list-style-type: none"> ⇒ 4 séries de 20 pompes ; ⇒ 4 séries de 20 flexions ; ⇒ 4 séries de 25 abdominaux ; ⇒ 2 x 1 minute de gainage faciale ; ⇒ 2 x 1 minute de gainage latéral droit ; ⇒ 2 x 1 minute de gainage latéral gauche ; ⇒ 3 rounds (3 minutes de travail et 1 minute de repos) d'intermittence au sac : alternance 10 secondes vitesse ou force/ 10 secondes repos. - Effectuer une activité d'endurance (140 pulsations cardiaques par minute) sans interruption pendant 60 minutes (exemples : courir, vélo, corde à sauter...). Ceci n'est pas évalué par un examen mais est un prérequis physique.
Techniques	<p>avec partenaire (gants à gants), au sac ou en shadow boxing...</p> <ul style="list-style-type: none"> - Réaliser les techniques des niveaux antérieurs avec une maîtrise significativement accrue ; - Composer des enchaînements poings avec des déplacements et des coups variés ; - Composer des enchaînements pieds-poings-genoux avec des déplacements et des coups variés ; - Composer un enchaînement de frappes incluant une ou plusieurs défenses (blocage, esquive, redirection...) ; - S'adapter au style de défense de son/ sa partenaire en ajustant ses attaques ; - S'adapter au style d'attaque de son/ sa partenaire en utilisant les défenses adéquates ; - Réaliser plusieurs rounds de travail au sac en démontrant intégrant les différentes techniques des niveaux 1 à 6 ; - Réaliser plusieurs rounds de travail avec partenaire « gants à gants » en démontrant intégrant les différentes techniques des niveaux 1 à 6 ; - Réaliser 5 rounds de travail en sparring (3x3 minutes) en démontrant intégrant les différentes techniques des niveaux 1 à 6 et en s'adaptant au style du partenaire.