

## LES TECHNIQUES D'ATTAQUE EN FULL CONTACT

### Les techniques de pieds

### 2- LE CIRCULAIRE

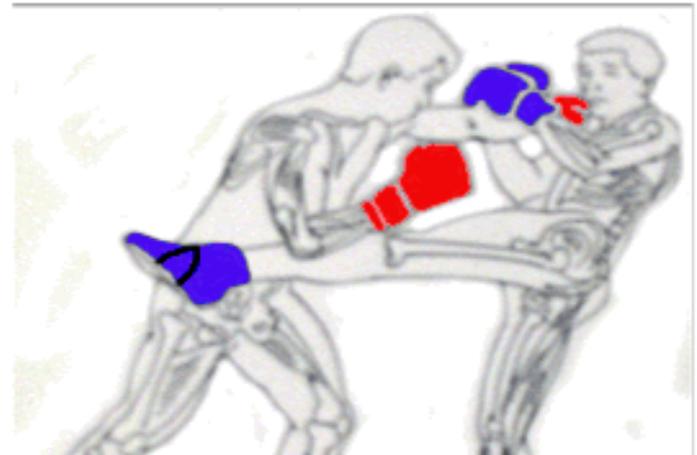


#### Définition

Le **Circulaire** est un coup donné avec le **dessus du pied** suivant une **trajectoire circulaire** avec la jambe avant ou arrière. L'armé passe par un mouvement d'abduction de la cuisse sur le tronc, légère flexion de la jambe sur la cuisse. Au moment de l'impact, la jambe s'étend sur la cuisse en engageant la hanche en fin de trajectoire. Les bras restent en position de protection pendant le coup de pied.

Le Circulaire s'utilise à **distance moyenne ou longue** jambe tendue à l'impact.

le **fulleur** transfère son poids de corps sur la jambe d'appui pour délivrer le coup. Pour une meilleure efficacité du coup, un bon équilibre à l'impact et une mise en tension optimale des muscles externes de la loge antérieure de la cuisse, il est nécessaire de pivoter le pied d'appui et d'opposer les rotations de la ceinture pelvienne et scapulaire.



Le mouvement est basé sur la mise en action d'un segment lourd : le corps, qui entraîne à retardement un segment distal plus léger : la jambe.

Ainsi tirée par un mouvement de rotation du bassin, la cuisse prend du retard (ouverture de l'angle cuisse / bassin) puis rattrape le bassin entraînant derrière elle, la jambe et le pied.

Le mouvement est encore accéléré si au début de l'action, le fulleur effectue une flexion volontaire de la jambe sur la cuisse provoquant un étirement plus important du quadriceps. Lorsqu'il est exécuté avec une amplitude maximale, le bassin est de profil à l'impact, la jambe de frappe est en extension complète.

De ce fait, le circulaire est un coup à distance longue

## LES MUSCLES SOLLICITES

#### CUISSE

##### Loge antérieure

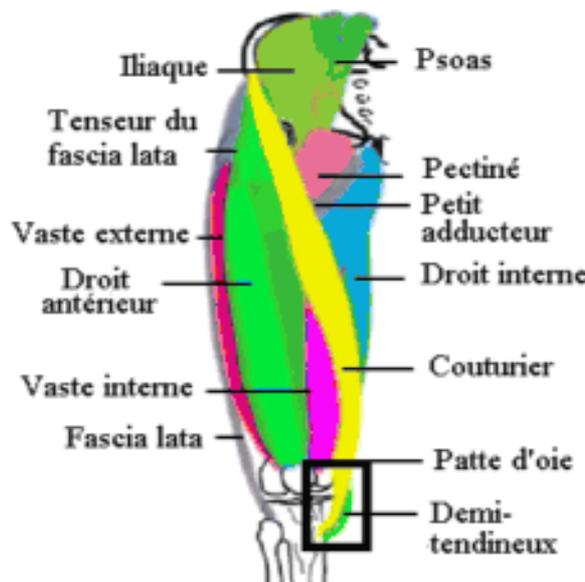
Couturier  
Quadriceps  
Crural

##### Loge postérieure

Demi membraneux  
Demi tendineux  
Biceps

##### Région fessière

Grand fessier  
Moyen fessier  
Petit Fessier  
Extenseur du fascia lata



#### JAMBE

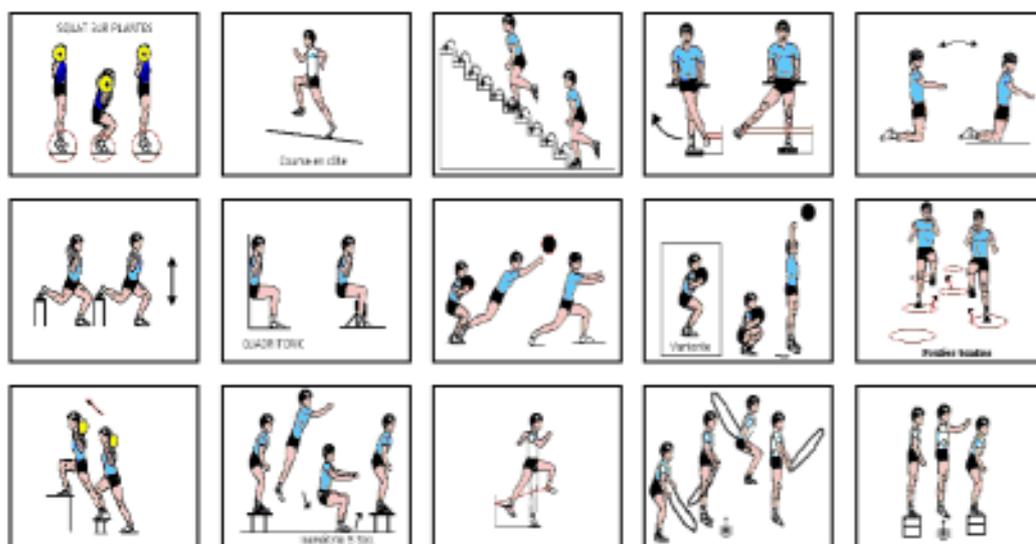
##### Loge externe

Long péronier latéral

##### Loge postérieure

Triceps sural  
Poplité  
Long fléchisseur commun des orteils  
Long fléchisseur propre du gros orteil

## RENFORCEMENT MUSCULAIRE



Exemple d'exercices que l'on peut inclure dans des circuits training.

Exercices avec médecine ball, charge additionnelle, banc, escalier, cerceaux, corde à sauter, course en cote, élastique...

Chaque circuit doit être établi avec des temps de travail et de récupération spécifique fonction du type de contraction musculaire mise en jeu (isocinétique ou isométrique)

## SITUATION PEDAGOGIQUE

THEMES	Objectif	La situation	Consignes	Critères de réussite	VARIANTES
<b>SAM</b> Situation avec Aménagement du Milieu Facilitante	Toucher avec le dessus du pied la cible présentée par mon partenaire	A et B dans une surface délimitée. B présente comme cible son gant sur une partie du corps (épaule, tronc)	Toucher avec le dessus de mon pied ma jambe devant être tendu lors de l'impact.	Toucher le gant au signal en respectant les contraintes	<ul style="list-style-type: none"> <li>Hanches de profil, pivot du pied d'appui.</li> <li>Toucher plusieurs fois sans poser la jambe.</li> <li>Signaux +/- rapides</li> </ul>
<b>Situation grossissante</b>	Toucher l'adversaire de l'autre côté d'un élastique, en passant le genou au-dessus de celui-ci	A et B de part et d'autre d'un élastique tendu entre deux poteaux	Toucher avec le dessus du pied Ne pas toucher l'élastique Revenir par le même trajet	Toucher au signal en respectant les contraintes	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sur place</li> <li>En déplacements latéraux</li> <li>Jouer sur la vitesse d'exécution</li> <li>Le faire alternativement</li> </ul>
<b>Situation contraignante</b>	Toucher avec des circulaires mon partenaire à distance de frappe en décalant (sortie de l'axe d'affrontement)	A et B en garde entre 2 couloirs tracés au sol A doit toucher B en mettant son pied d'appui dans l'un des couloirs.	Toucher avec des circulaires le corps de partenaire. Contrôler les coups	A : sortir de l'axe d'affrontement	<ul style="list-style-type: none"> <li>En déplacement avant et arrière</li> <li>B : touche avec un direct pour donner le signal</li> </ul>
<b>Situation avec aménagement du milieu</b>	B: toucher avec directs, tenant A à distance A : essayer de toucher avec des circulaires	A et B dans un cercle	A : Toucher avec des circulaires le corps contrôler les coups B : toucher avec des directs en contrôlant les coups	B : Toucher A pour l'empêcher d'approcher A : décaler pour toucher	<ul style="list-style-type: none"> <li>Placer le cercle au centre du ring</li> <li>dans le coin</li> <li>près des cordes</li> <li>sans le cercle</li> </ul>