

AVRIL 2005



La lettre de l'entraîneur

Fédération Française de Full Contact et DA DIRECTION TECHNIQUE NATIONALE DEPARTEMENT FORMATION

LES TECHNIQUES D'ATTAQUE EN FULL CONTACT

Les techniques de pieds

2- LE CIRCULAIRE

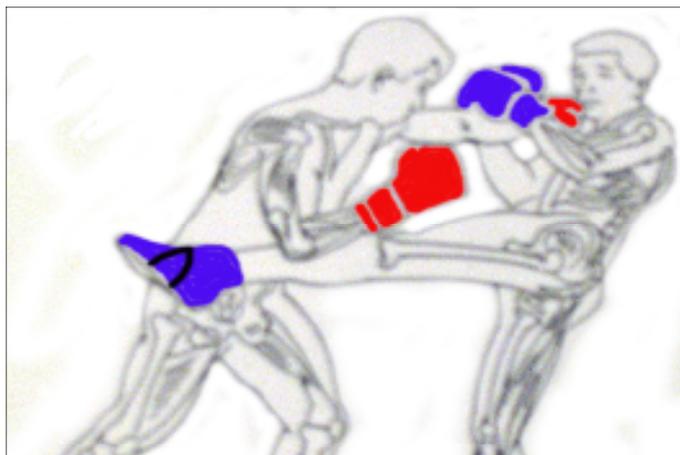


Définition

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 fullleur transfert 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 fullleur 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

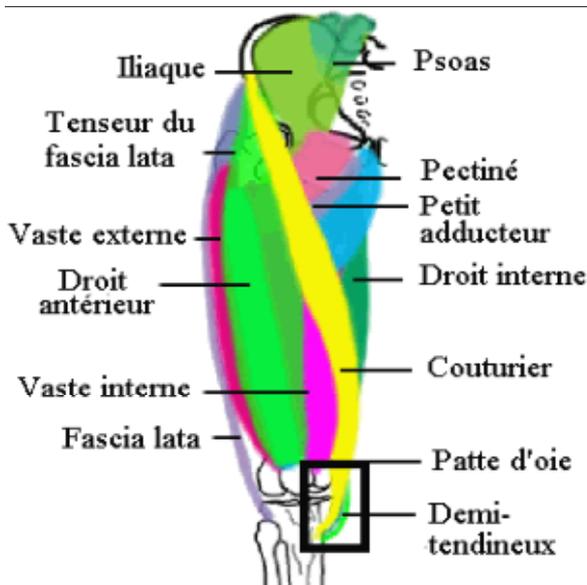
Couturier
Quadriceps
Crural

Loge postérieure

Demi membraneux
Demi tendineux
Biceps

Région fessière

Grand fessier
Moyen fessier
Petit Fessier
Extenseur du fascia lata



JAMBE

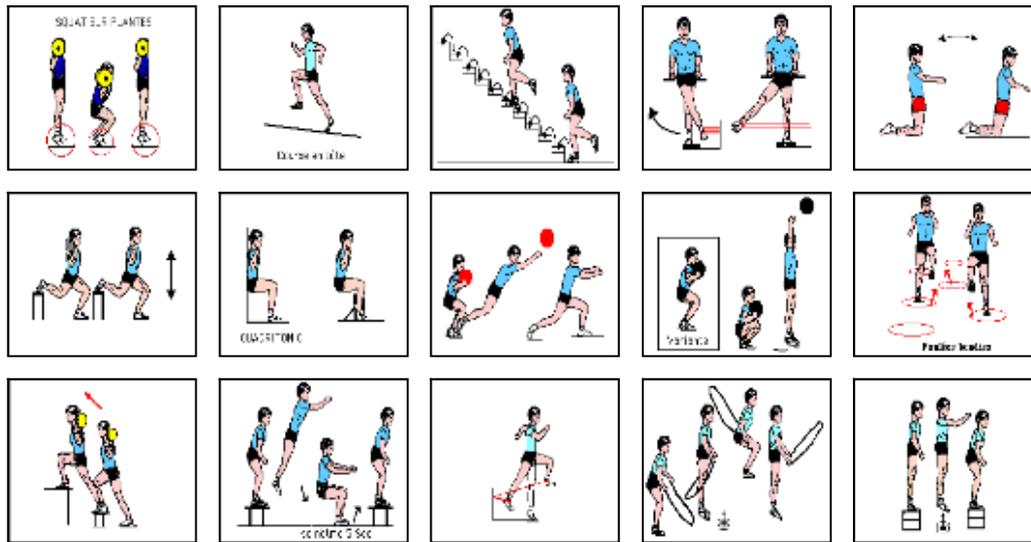
Loge externe

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
SAM 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"> Hanches de profil, pivot du pied d'appui. Toucher plusieurs fois sans poser la jambe. Signaux +/- rapides
Situation grossissante	Toucher l'adversaire de l'autre coté 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"> Sur place En déplacements latéraux Jouer sur la vitesse d'exécution Le faire alternativement
Situation contraignante	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"> En déplacement avant et arrière B : touche avec un direct pour donner le signal
Situation avec aménagement du milieu	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"> Placer le cercle au centre du ring dans le coin près des cordes sans le cercle