

# *Kick Boxing Club Visétois*

## COURS DE BOXE PIEDS - POINGS

LIGHT CONTACT – FULL CONTACT – KICK BOXING – K1



# PRÉFACE

Ce cours a été élaboré pour la première fois le 1<sup>er</sup> mars 2013 par **Gérard Noisette**, 7<sup>ème</sup> Dan, **Pierre Loch** 4<sup>ème</sup> Dan et **Kevin Dessart** 3<sup>ème</sup> Dan. Cette nouvelle édition est toujours en remaniement pour être plus simple et plus lisible et se base sur le règlement de LFKBMO (agrée par l'Adeps), date la dernière modification le 21 mai 2025

- ▶ La connaissance des techniques en langue anglaise est conseillée.
- ▶ Les examens de grade de 6<sup>ème</sup> Kyu jusqu'à 1<sup>er</sup> Kyu se déroulent soit au sein du club, soit devant la commission technique fédérale.
- ▶ Seules les techniques du programme sont exigées pour les examens de grade. Cependant, le Responsable Technique de chaque club, dans les limites de ses connaissances, a la liberté d'enseigner des techniques complémentaires ou des variations de ces techniques qu'il estimera utiles. Toutefois les modifications apportées, le seront en respectant l'intégrité physique des pratiquants.
- ▶ L'examen de grade 1<sup>er</sup> DAN se déroule uniquement devant la commission technique fédérale.
- ▶ Les grades DAN supplémentaires sont à la discrétion de chaque club et doivent correspondre à une évolution technique et temporelle par respect à l'art de la boxe pieds poings.
- ▶ Dans notre club la règle est : jusqu'à 5<sup>ème</sup> dan le grade Dan demandé plus 1 an (ex 5<sup>ème</sup> DAN 5+1= 6 ans) et présentation de la technique acquise devant le collège des ceintures noires club, les grades suivants peuvent être demandés tous les 6 ans à ce même collège des ceintures noires jusqu'à la limite de 10<sup>ème</sup> dan
- ▶ Explication des symboles sur les ceintures, en kickboxing, il n'y a pas de système de barrettes sur la ceinture noire, contrairement à d'autres arts martiaux, toutefois pour récompenser le travail et l'effort fourni le Club utilise un système de barrettes blanches sur les ceintures.
- ▶ Il est obligatoire que la personne étant chargée de cours soit en possession d'un diplôme de formation ADEPS et conseillé aux adjoints bénévoles de suivre les formations ADEPS proposées.

## REMERCIEMENT

- ♥ Gino BUONOPANE actuel président de la LFKBMO, spécialiste de la boxe pieds-poings, pour les judicieux conseils techniques ayant permis la première conception de ce programme en 2013
- ♥ Michael HENROTIN spécialiste de la boxe anglaise, pour ces précieux conseils techniques.
- ♥ Sébastien GEELEN pour la réalisation des séances photos et vidéos.
- ♥ Christine LOCHT pour la correction orthographique de la version originale.
- ♥ Gérard NOISETTE, Pierre LOCHT, Kevin DESSART pour la conception générale du 1<sup>er</sup> programme.
- ♥ Gérard NOISETTE 7 dan, Pierre LOCHT 4 dan, Kevin DESSART 3 dan pour la partie technique concernant la nouvelle adaptation de 2025
- ♥ Jean JORIS pour la rédaction, la mise en forme et la structuration de la nouvelle adaptation de 2025

## PRÉALABLE AVANT TOUT EXAMEN

### CONDITION PHYSIQUE

Avant tout examen, votre aptitude physique doit être acceptable et sera contrôlée par le collège des ceintures noires du Club. Votre convocation dépendra de celle-ci.

Pour l'examen :

1. Echauffement, mise en route et éveil musculaire classique du participant (10min)
2. Séquence (répétée selon le grade demandée et à un rythme soutenu.)
  - 1 min. de saut à la corde
  - 15 pompes divers
  - 1 min. de gainage (divers)
  - 15 Squats
  - 1 min 30 s. de saut à la corde
  - 20 abdominaux divers
  - 15 burpee
  - 30 s Sautillement sur place (récupération)

# TABLE DES MATIERES

PRÉFACE .....	2
REMERCIEMENT .....	3
PRÉALABLE AVANT TOUT EXAMEN .....	3
CONDITION PHYSIQUE .....	3
Table des matières .....	4
<b>EXAMEN POUR L'OBTENTION DE LA CEINTURE JAUNE 5° KYU</b> .....	<b>7</b>
<b>1. CONDITION PHYSIQUE</b> .....	7
<b>2. TECHNIQUES</b> .....	7
Garde et parades.....	7
Poings et Coudes.....	7
Pieds et Genoux .....	7
<b>3. MISE EN PRATIQUE</b> .....	7
<b>EXAMEN POUR L'OBTENTION DE LA CEINTURE ORANGE – 4 KYU</b> .....	<b>8</b>
<b>1. CONDITION PHYSIQUE</b> .....	8
<b>2. TECHNIQUES</b> .....	8
Garde et parades.....	8
Poings et Coudes.....	8
Pieds et Genoux .....	8
<b>3. MISE EN PRATIQUE</b> .....	8
<b>EXAMEN POUR L'OBTENTION DE LA CEINTURE VERTE- 3 KYU</b> .....	<b>9</b>
<b>1. CONDITION PHYSIQUE</b> .....	9
<b>2. TECHNIQUES</b> .....	9
Garde et parades (Pendant tout l'examen l'élève doit adopter une posture et une garde adaptées à la situation à laquelle il est confronté).....	9
<b>Poings et Coudes</b> .....	9
<b>Pieds et Genoux</b> .....	9
<b>3. MISE EN PRATIQUE</b> .....	10
<b>EXAMEN POUR L'OBTENTION DE LA CEINTURE BLEUE – 2KyU</b> .....	<b>11</b>
<b>1. CONDITION PHYSIQUE</b> .....	11
<b>2. TECHNIQUE</b> .....	11
Garde et parades.....	11

Poings et Coudes.....	11
Pieds et Genoux .....	11
<b>3. MISE EN PRATIQUE</b> .....	12
<b>EXAMEN POUR L'OBTENTION DE LA CEINTURE MARRON – 1KYU</b> .....	13
<b>1. CONDITION PHYSIQUE</b> .....	13
<b>2. TECHNIQUE</b> .....	13
<b>3. MISE EN PRATIQUE</b> .....	14
<b>EXAMEN POUR L'OBTENTION DE LA CEINTURE NOIRE</b> .....	15
<b>Photos des différentes techniques demandées</b> .....	16
<b>A. GARDES, BLOCAGES, PARADES, AMENÉES AU SOL</b> .....	16
1) Etude de la garde .....	16
2) Parade en écran.....	17
3) Parade en écran et élévation .....	18
4) Palm Block .....	19
5) Lower Parry .....	20
6) Blocage circulaire sur coup de pieds .....	21
7) Body block.....	21
8) Saisie sur Middle Kick .....	22
9) Saisie sur High Kick.....	22
10) Saisie sur High Front Kick.....	23
11) Amenée au sol sur saisie .....	24
<b>B. TECHNIQUES POINGS ET COUDES</b> .....	25
12) Jab (direct avant).....	25
13) Cross (direct arrière) .....	25
14) Hook (crochet) .....	26
15) Swing .....	26
16) Uppercut.....	27
17) Back Fist .....	28
18) Speling Back Fist .....	29
19) Elbow Strike.....	30
<b>C. PIEDS ET GENOUX</b> .....	32
20) Front Kick .....	32
21) Roundhouse Kick Niveau Haut (High Kick).....	32

22)	Roundhouse Kick Niveau Moyen (Middle Kick).....	33
23)	Roundhouse Kick Niveau Bas (Low Kick).....	33
24)	Side Kick.....	34
25)	Side Low Kick .....	34
26)	Direct Back Kick.....	35
27)	Waving Hooking Kick .....	36
28)	Waving Hooking Back Kick A.....	37
29)	Hook Kick .....	38
30)	Round Kick .....	38
31)	Hamer Kick.....	39
32)	Axel Kick .....	39
33)	Knee Kick Frontal.....	40
34)	Knee Kick Latéral .....	40
35)	Knee Kick with Clinch Frontal .....	41
36)	Knee Kick with Clinch Latéral .....	41
37)	Jumping Knee Kick.....	42
38)	Twisting Front Kick .....	42
39)	Jumping Front Kick .....	43
40)	Jumping Side Kick.....	43
41)	Jumping Roundhouse Kick.....	44

# **EXAMEN POUR L'OBTENTION DE LA CEINTURE JAUNE 5° KYU**

L'élève doit être capable d'effectuer tous les points cités ci-dessous de manière fluide et satisfaisante.

## **1. CONDITION PHYSIQUE**

- Séquence x 2

## **2. TECHNIQUES**

Toutes les techniques effectuées par l'élève sont réalisées en garde à gauche et droite avec un partenaire dans la même garde, (en réplique)

### **Garde et parades**

- a) Etude de la garde (pendant tout l'examen l'élève doit adopter une posture et une garde adaptée à la situation à laquelle il est confronté)
- b) Parade en écran
- c) Parade en écran et élévation

### **Poings et Coudes**

- a) Direct simple sur jambes avant et arrière (Jab) (Cross)
- b) Crochet simple sur jambe avant et arrière (au corps et au visage) (Hook)
- c) Combinaison directe avant, arrière et inversement
- d) Combinaison crochet avant, arrière et inversement

### **Pieds et Genoux**

- a) De face simple de la jambe avant et arrière (Front Kick)
- b) Circulaire simple de la jambe avant et arrière (Roundhouse Kick)
- c) De côté simple de la jambe avant et arrière (Side Kick)
- d) Coup de genou sans accrocher 2 formes (Knee Kick)

## **3. MISE EN PRATIQUE**

L'élève devra effectuer un certain nombre d'assaut d'une durée déterminée par le Jury, sur ring ou sur surface libre limitée, L'élève doit démontrer qu'il est capable de gérer un combat par des assauts contrôlés et d'y intégrer les connaissances techniques qu'il connaît.

## **EXAMEN POUR L'OBTENTION DE LA CEINTURE ORANGE – 4 KYU**

L'élève doit être capable d'effectuer tous les points cités ci-dessous de manière fluide et satisfaisante.

### **1. CONDITION PHYSIQUE**

- Séquence x 2

### **2. TECHNIQUES**

Toutes les techniques effectuées par l'élève sont réalisées en garde à gauche et droite avec un partenaire dans la même garde, (en réplique)

#### **Garde et parades**

- Etude de la garde (pendant tout l'examen l'élève doit adopter une posture et une garde adaptées à la situation à laquelle il est confronté)
- Parade en écran
- Parade en écran et élévation
- Blocage en balayage bas (Lower parry)

#### **Poings et Coudes**

- Direct simple sur jambe avant et arrière (Jab)(cross)
- Combinaison directe avant et arrière et inversement
- Crochet simple sur jambe avant et arrière (Hook)
- Combinaison crochet avant, arrière et inversement
- Balancé simple sur jambe avant et arrière (Swing)

#### **Pieds et Genoux**

- De face simple de la jambe avant et arrière (Front Kick)
- Circulaire simple de la jambe avant et arrière (Roundhouse Kick)
- De côté simple de la jambe avant et arrière (Side Kick)
- De côté écrasant de la jambe avant et arrière (Side Low Kick)
- Coup de genou sans accrocher, 2 formes (Knee Kick)

### **3. MISE EN PRATIQUE**

L'élève devra effectuer un certain nombre d'assaut d'une durée déterminée par le Jury, sur ring ou sur surface libre limitée, L'élève doit démontrer qu'il est capable de gérer un combat par des assauts contrôlés et d'y intégrer les connaissances techniques qu'il connaît.

## **EXAMEN POUR L'OBTENTION DE LA CEINTURE VERTE- 3 KYU**

L'élève doit être capable d'effectuer tous les points cités et expliqués ci-dessous de manière fluide et satisfaisante.

### **1. CONDITION PHYSIQUE**

- Séquence x 3

### **2. TECHNIQUES**

Tous les exercices sur garde gauche et droite, partenaire dans la même garde, les techniques de frappe en réplique.

**Garde et parades** (Pendant tout l'examen l'élève doit adopter une posture et une garde adaptées à la situation à laquelle il est confronté)

- Parade en écran
- Parade en écran et élévation
- Blocage 3 formes (**Palm Bloc**)
- Blocage en balayage bas (**Lower Parry**)
- Kick blocage circulaire à l'aide du tibia (**sur Low Kick**)

### **Poings et Coudes**

- Direct simple sur jambe avant et arrière (Jab)(Cross)
- Combinaison direct avant, arrière et inversement
- Crochet simple sur jambe avant et arrière (**Hook**)
- Combinaison crochet avant, arrière et inversement
- Balancé simple sur jambe avant et arrière (**Swing**)
- Combinaison balancée avant, arrière et inversement
- Crochet montant sur jambe avant et arrière (**Uppercut**)

### **Pieds et Genoux**

- Bas, Moyen, Haut (Low, Middle, high)
- De face simple de la jambe avant et arrière (Front Kick)
- Circulaire simple de la jambe avant et arrière (Roundhouse Kick)
- De côté simple de la jambe avant et arrière (Side Kick)
- Arrière 1<sup>ère</sup> forme jambe de frappe avant (Direct Back Kick)
- Arrière 2<sup>ème</sup> forme jambe de frappe arrière (Direct Back Kick)
- Circulaire de face avec le côté du pied, de la jambe avant et arrière (Hook Kick)
- Circulaire de face haut en accrochage vers le bas de la jambe avant et arrière (Round Kick)
- De côté écrasant de la jambe avant et arrière (Side Low Kick)
- Coup de genou sans accrocher, 2 formes (Knee Kick)
- Coup de genou avec accrochage

### **3. MISE EN PRATIQUE**

L'élève devra effectuer un certain nombre d'assaut d'une durée déterminée par le Jury, sur ring ou sur surface libre limitée, L'élève doit démontrer qu'il est capable de gérer un combat par des assauts contrôlés et d'y intégrer les connaissances techniques qu'il connaît.

## **EXAMEN POUR L'OBTENTION DE LA CEINTURE BLEUE – 2KYU**

L'élève doit être capable d'effectuer tous les points de manière fluide et satisfaisante.

### **1. CONDITION PHYSIQUE**

- Séquence x 3

### **2. TECHNIQUE**

Tous les exercices sur garde gauche et droite, partenaire dans la même garde, les techniques de frappe en réplique.

#### **Garde et parades**

(Pendant tout l'examen l'élève doit adopter une posture et une garde adaptées à la situation à laquelle il est confronté)

- Parade en écran
- Parade en écran et élévation
- Blocage 3 formes (**Palm Bloc**)
- Blocage en balayage bas (**Lower Parry**)
- Kick blocage circulaire à l'aide du tibia (**sur Low Kick**)
- Saisies sur (**Middle et High Kick**)

#### **Poings et Coudes**

- Direct simple sur jambe avant et arrière (**Jab**)
- Direct doublé du même poing sur jambe avant
- Combinaison direct avant, arrière et inversement
- Crochet simple sur jambe avant et arrière (**Hook**)
- Combinaison crochet avant, arrière et. Inversement
- Balancé simple sur jambe avant et arrière (**Swing**)
- Combinaison balancé avant, arrière et inversement
- Crochet montant sur jambe avant et arrière (**Uppercut**)
- Fouetté inverse sur jambe avant et arrière (**Back Fist**)
- Coup de poing retourné (**Speling Back Fist**)

#### **Pieds et Genoux**

- De face simple de la jambe avant et arrière (**Front Kick**)
- Circulaire simple de la jambe avant et arrière (**Roundhouse Kick**)
- De côté simple de la jambe avant et arrière (**Side Kick**)
- Arrière 1<sup>ère</sup> forme, jambe de frappe avant (**Direct Back Kick**)
- Arrière 2<sup>ème</sup> forme, jambe de frappe arrière (**Direct Back Kick**)
- Circulaire inverse de face de la jambe avant et arrière, avec le pied, avec le talon (**Waving,Hooking Kick**)
- Circulaire inversé retourné, avec le pied, avec le talon (**Waving,Hooking Back Kick**)
- De côté écrasant de la jambe avant et arrière (**Side Low Kick**)
- Coup de genou sans accrocher, 2 formes (**Knee Kick**)
- Coup de genou avec accrochage

### **3. MISE EN PRATIQUE**

L'élève devra effectuer un certain nombre d'assaut d'une durée déterminée par le Jury, sur ring ou sur surface libre limitée, L'élève doit démontrer qu'il est capable de gérer un combat par des assauts contrôlés et d'y intégrer les connaissances techniques qu'il connaît.

# **EXAMEN POUR L'OBTENTION DE LA CEINTURE MARRON – 1KYU**

L'élève doit être capable d'effectuer tous les points cités et expliqués ci-dessous de manière fluide et satisfaisante.

## **1. CONDITION PHYSIQUE**

- Séquence x 4

## **2. TECHNIQUE**

Tous les exercices sur garde gauche et droite, partenaire dans la même garde, les techniques de frappe en réplique.

### **Garde et parades**

(Pendant tout l'examen l'élève doit adopter une posture et une garde adaptées à la situation à laquelle il est confronté)

- Parade en écran
- Parade en écran et élévation
- Blocage 3 formes (Palm Bloc)
- Blocage en balayage bas (Lower Parry)
- Kick blocage circulaire à l'aide du tibia (sur Low Kick)
- Kick parade genou levé, garde groupée (Body bloc)
- Saisies sur (Middle et High Kick)
- Amenées au sol sur saisies

### **Poings et Coudes**

- Direct simple sur jambe avant et arrière (Jab)
- Direct doublé du même poing sur jambe avant
- Combinaison direct avant, arrière et inversement
- Crochet simple sur jambe avant et arrière (Hook)
- Combinaison crochet avant, arrière et inversement
- Balancé sur jambe avant et arrière (Swing)
- Crochet montant sur jambe avant et arrière (Uppercut)
- Combinaison crochet montant avant, arrière et inversement
- Fouetté inverse sur jambe avant et arrière (Back Fist)
- Coup de poing retourné (Speling Back Fist)
- Coup de coude, 3 formes (Elbow Strike)

## **Pieds et Genoux**

- a) De face simple de la jambe avant et arrière (Front Kick)
- b) Circulaire simple de la jambe avant et arrière (Roundhouse Kick)
- c) De côté simple de la jambe avant et arrière (Side Kick)
- d) De coté écrasant de la jambe avant et arrière (Side Low Kick)
- e) Arrière 1ère forme jambe de frappe avant (Direct Back Kick)
- f) Arrière 2ème forme jambe de frappe arrière (Direct Back kick)
- g) Combinaison arrière 1ère forme et arrière 2ème forme
- h) Circulaire inverse de face de la jambe avant et arrière, avec le pied, avec le talon (Waving, Hooking Kick)
- i) Circulaire inverse tournant, avec le talon (Waving, hooking Back Kick)
- j) Circulaire enroulé de face avec le côté du pied (Hook Kick)
- k) Circulaire simple haut en amenant vers le bas de la jambe avant et arrière (Round Kick)
- l) Circulaire croisé écrasant avec le plat du pied de la jambe avant et arrière (Hamer Kick)
- m) Circulaire croisé écrasant du talon de la jambe avant et arrière (Axel Kick)
- n) Coup de genou sans accrocher, 2 formes (Knee Kick)
- o) Coup de genou avec accrochage (Knee Kick)
- p) coup de genoux sauté (Knee Kick)

### • **FACULTATIF**

- a) De face Vrillé de la jambe avant et arrière (Twisting Front Kick)
- b) De Face simple sauté (Jumping Front Kick)
- c) De côté sauté (Jumping Side Kick)
- d) Circulaire simple sauté (Jumping Roundhouse Kick)

## **3. MISE EN PRATIQUE**

L'élève devra effectuer un certain nombre d'assaut, d'une durée déterminée par le Jury, sur ring ou sur surface libre limitée, L'élève doit démontrer qu'il est capable de gérer un combat par des assauts contrôlés et d'y intégrer les connaissances techniques qu'il connaît.

## **EXAMEN POUR L'OBTENTION DE LA CEINTURE NOIRE**

Pour pouvoir se présenter à la LKFBMO afin d'obtenir la ceinture noire, le Club impose les conditions suivantes :

- Être porteur de la ceinture marronne pendant un an avec une présence régulière aux cours
- Représenter toutes les techniques devant un représentants du collège des ceintures noires
- Les frais de passage de grades sont à charge du club soyez donc sérieux et assidu.

# PHOTOS DES DIFFÉRENTES TECHNIQUES DEMANDÉES

## A. GARDES, BLOCAGES, PARADES, AMENÉES AU SOL

### 1) Etude de la garde



## 2) Parade en écran



### 3) Parade en écran et élévation



#### 4) Palm Block

1<sup>ère</sup> forme



2<sup>ème</sup> forme



### 3<sup>ème</sup> forme



### 5) Lower Parry



## 6) Blocage circulaire sur coup de pieds



## 7) Body block



## 8) Saisie sur Middle Kick



## 9) Saisie sur High Kick



## 10) Saisie sur High Front Kick



## 11) Amenée au sol sur saisie

1<sup>ère</sup> forme



## 2<sup>ème</sup> forme (balayage)



## B. TECHNIQUES POINGS ET COUDES

### 12) Jab (direct avant)



### 13) Cross (direct arrière)



#### 14) Hook (crochet)



#### 15) Swing



## 16) Uppercut



## 17) Back Fist

A



B



## 18) Speling Back Fist

A



B



## 19) Elbow Strike

1<sup>ère</sup> forme



2<sup>ème</sup> forme



### 3<sup>ème</sup> forme



## C. PIEDS ET GENOUX

### 20) Front Kick



### 21) Roundhouse Kick Niveau Haut (High Kick)



**22) Roundhouse Kick Niveau Moyen (Middle Kick)**



**23) Roundhouse Kick Niveau Bas (Low Kick)**



## 24) Side Kick



## 25) Side Low Kick



## 26) Direct Back Kick

A



B



## 27) Waving Hooking Kick

A



B



## 28) Waving Hooking Back Kick A

A



B



## 29) Hook Kick



## 30) Round Kick



### 31) Hamer Kick



### 32) Axel Kick



### 33) Knee Kick Frontal



### 34) Knee Kick Latéral



### 35) Knee Kick with Clinch Frontal



### 36) Knee Kick with Clinch Latéral



### 37) Jumping Knee Kick



### 38) Twisting Front Kick



### 39) Jumping Front Kick



### 40) Jumping Side Kick



#### 41) Jumping Roundhouse Kick



