

STAGE PRÉ PÔLE – DE 18 ANS LIGHT CONTACT ET INITIATION FULL

Thème : Les réalisations tactiques en Light Contact

I . MISE EN TRAIN

- a) **SIMULTANÉ** : Le fuller répète chaque geste de son partenaire, que ce soit du côté gauche ou droit, du niveau du coup donné, et de la nature exacte de la technique.
 - 1 technique de poings
 - 2 techniques de poings
 - 1 technique de pieds
 - 1 poing + 1 pied
- b) **SIMULTANÉ CONTRAIRE** : On classe les techniques en 2 parties ; celles qui arrivent de face sur le partenaire, et celles qui arrivent sur le côté en circulaire.
A travaille de «face » aux poings, B répond en « circulaire » aux poings ; et inversement
A travaille de «face » aux pieds, B répond en « circulaire » aux pieds ; et inversement

II. ORGANISATION TACTIQUE OFFENSIVE

- a) **CADRAGE** : « **PRESSION** »
S'organiser pour maintenir une pression constante sur le partenaire sans obligatoirement frapper mais en le faisant croire à l'adversaire.
- b) **ATTAQUES BI-DIRECTIONNELLES**
Cela consiste à donner une technique de «face » poing ou pieds et se déplacer à droite ou à gauche en utilisant une technique «circulaire ».
- c) **A LA « FRANZONIE »**
Référence à notre champion mondial de Marmande, cette tactique consiste à obliger le partenaire à quitter l'aire de combat en lui faisant subir des techniques de face, le fuller étant lui-même de côté.

III. ORGANISATION TACTIQUE DÉFENSIVE

- a) **NEUTRALISATION**
Employé essentiellement sur des attaques au poing de l'adversaire, c'est une technique sécurisante pour le fuller qui peut contrer avec les pieds en techniques circulaires.
- b) **DÉGAGEMENT LATÉRAL**
Anticipant sur l'attaque de l'adversaire, le fuller décale à droite ou à gauche pour immédiatement enchaîner ses techniques.
- b) **CHÂTEAU**
Comme pour défendre son «donjon », le fuller réagira sur la première frappe en contre attaquant pour sortir l'adversaire du rond central et en reprenant une position d'attaque.

IV . FEINTES COMPORTEMENTALES

Elles seront basées exclusivement sur un comportement trompeur de plusieurs situations.

- a) **EN ATTAQUE**
Feintes points- pieds ou pieds- poings, changement de rythme etc.
- b) **EN DÉFENSE**
Tromper par une garde suggestive
- c) **EN ATTENTE**
Pressions et dégagement, changement de directions, nonchalance.