



**B**oxing  
**U**nion  
**C**lub

## LEXIQUE TECHNIQUE FULL-CONTACT LIGHT-CONTACT & SEMI-CONTACT

APPUI DYNAMIQUE	Appui de répulsion/impulsion augmentant le principe de force vitesse du coup
APPUI STATIQUE	Point fixe sur lequel le fullieur transfère son poids du corps pour délivrer le coup
ACCELERATION	Augmentation du rythme et de l'intensité
ANTICIPATION	Action efficace qui devance l'action de l'opposant
ARRET	Action qui stoppe la progression adverse
ASSAUT	Situation d'opposition régie par les règles du light et semi contact
ATTAQUE	Action caractérisée par un ou plusieurs coups visant à atteindre une cible
ATTITUDE	Position du fullieur en toute situation d'opposition
BALAYAGE	Action visant à supprimer un ou deux appuis
BLOCAGE (parade)	Moyen technique de défense permettant de stopper la trajectoire du coup
CADRAGE	Neutralisation offensive qui tend à réduire l'espace d'évolution de l'opposant
CHASSEE (parade)	Moyen technique permettant de dévier la trajectoire d'un coup
CIBLE	But à atteindre dans les conditions définies par le règlement ou par l'entraîneur
COMBAT	Situation d'opposition régie par les règles du Full-Contact
CONTRE	Coup efficace déclenché après le début d'une action adverse et qui arrive avant que celle-ci n'aboutisse
CONTRE ATTAQUE	Coup(s) liées à un moyen défensif déclenché après l'attaque de l'opposant
COUP DE PIED DE FACE	Coup de pied exécuté directement vers l'avant avec le dessous du pied (bol Antérieur, plat ou talon)
COUP DE PIED DE COTE	Coup de pied exécuté latéralement avec le dessous du pied (bol antérieur, plat, talon ou tranchant)
COUP DE PIED CIRCULAIRE	Coup de pied exécuté suivant une trajectoire circulaire avec le dessus du pied (ou le bol)
COUP DE PIED RETOURNE DIRECT	Coup de pied exécuté après un mouvement de rotation du corps, directement vers l'arrière avec le talon, le bol ou le plat du pied
COUP DE PIED EN REVERS	Coup de pied circulaire exécuté de l'intérieur vers l'extérieur avec le talon ou le plat du pied
COUP DE PIED RETOMBANT (coup de pied marteau)	Coup de pied exécuté en frappant de haut en bas avec le talon ou le plat du pied
COUP DE PIED EN CROISSANT	Coup de pied circulaire exécuté avec l'intérieur ou l'extérieur du pied en position fléchie ou tendue
CROCHET	Coup de poing donné suivant une trajectoire circulaire, délivré à mi-distance ou en corps à corps
DECALAGE	Déplacement du corps hors de l'axe de l'attaque par déplacement d'un ou deux appuis
DEFENSE	Ensemble d'actions permettant de neutraliser les attaques de l'opposant (parades, esquives, déplacements)
DEGRE	Unité de grade supérieur
DEPLACEMENT	Moyen de se mouvoir permettant de changer de place dans l'espace d'opposition
DESAXE	Déplacement du buste hors de l'axe de l'attaque adverse sans déplacement des appuis
DIRECT	Coup de poing donné avec le devant du gant suivant une trajectoire rectiligne
DOUBLE	Répétition immédiate du même coup
ENCHAINEMENT	Suite d'actions offensives ou défensives
ESQUIVE	Déplacement de tout ou partie du corps pour éviter d'être touché



## LEXIQUE TECHNIQUE FULL-CONTACT LIGHT-CONTACT & SEMI-CONTACT

FEINTE	Action destinée à fixer l'attention de l'opposant dans le but de le perturber et de le tromper
FULL-CONTACT	Sport d'opposition pieds poings codifié où le hors combat (KO) est autorisé
FULLEUR (FULLEUSE)	Pratiquant(e) de Full Contact
GARDE	Attitude personnelle défensive
LIGHT-CONTACT	Sport d'opposition pieds poings caractérisé par le contrôle des techniques (hors combat interdit)
NEUTRALISATION	Action visant à maîtriser toute action de l'opposant
OPPORTUNITE	Choix de la meilleure action au meilleur moment
OPPOSITION	Situation caractérisée par le face à face
PARADE	Moyen technique de défense permettant d'arrêter un coup (bloquée ou chassée)
PLAQUES (pattes d'ours)	Matériel d'entraînement destiné à perfectionner les techniques de frappes
PREPARATION D'ATTAQUE	Création de la meilleure situation pour toucher
PROVOCATION	Action destinée à faire déclencher volontairement des techniques de l'opposant pour le toucher efficacement
REMISE	Réponse à l'attaque de l'opposant par un coup identique
RIPOSTE	Réponse à l'attaque de l'adversaire par une contre attaque
SAC DE FRAPPE	Matériel d'entraînement destiné à perfectionner les techniques de frappe
SEMI-CONTACT	Sport d'opposition à la touche pieds poings codifié où le hors combat est autorisé
SHADOW	Travail individuel des techniques contre un opposant imaginaire
SPARRING	Partenaire d'entraînement
STRATEGIE	Elaboration de projets tactiques fondés sur l'observation et l'analyse du comportement de l'opposant
TACTIQUE	Gestion de choix technique pendant l'opposition
TECHNIQUE	Ensemble de gestes caractéristiques à la pratique du Full Contact
TRAJECTOIRE	Course décrite par la technique pied ou poing pour atteindre la cible. Elle est circulaire ou rectiligne.
UPPERCUT	Coup de poing donné suivant une trajectoire verticale/oblique délivré à mi distance ou en corps à corps