

Le full-contact

1. Histoire

Les années 1960 ont vu une explosion de popularité des arts martiaux d'extrême orient dans les pays d'occident et notamment aux USA. Le nombre de pratiquants de karaté a notamment beaucoup augmenté entre les années 1960 et 1970.

L'un des traits qui caractérisent une pratique "classique" du karaté, est que les coups doivent être strictement maîtrisés¹. Aussi bien à l'entraînement qu'en combat, aucun coup ne doit être appuyé.

Ce principe érigé en vertue pédagogique par les uns fût un motif de frustration pour d'autres. Pour cette raison, des compétitions sont apparues en semi-contact dans un premier temps, puis en full-contact.

2. Aspects techniques

Si il a été mis en place par des pratiquants de karaté, le full-contact ne suit plus vraiment les doctrine d'entraînement de cet art martial. Il présente au contraire toutes les caractéristiques d'un sport de combat à l'occidentale, à commencer par la tenue du combattant. Les pratiquants de full-contact ne porte plus le kimono d'entraînement japonais avec la ceinture indiquant le grade, mais un pantalon, généralement en nylon, maintenu à la taille par une ceinture élastique et des gants de boxe.

De même, si les coups de pieds rappelle effectivement ceux du karaté, les techniques de poings semblent plutôt issues de la boxe anglaise. Le full-contact s'inspire également de la boxe anglaise en ce qu'il n'autorise que les coups portés au dessus de la ceinture, qu'il s'agisse de coups de poing ou de coups de pieds.

Il se distingue donc principalement des autres formes de boxe pieds / poings du fait qu'il n'autorise pas les low kicks, ces coups de pieds portés sur les jambes de l'adversaire. Ceci constitue une différence technique qui change la physionomie d'un combat.

Alors qu'en kick-boxing les adversaires commenceront typiquement par s'envoyer des séries de low kicks pour se couper les appuis, en full-contact les combattants restent pleinement mobiles tout le long du combat. Il en résulte que l'on plus souvent l'occasion de voir des techniques de coups de pieds sautés et retournés en full-contact que dans les autres formes de boxe pieds poings. On gagne en spectacle ce que l'on perd en réalisme.

3. Le full-contact au sein du réseau Multi Styles

Voici les clubs et les intervenants qui enseignent le full-contact au sein du réseau Multi Styles:

1. Il s'agit là d'un principe observé par la plupart des écoles de karaté. Mais il y a bien sûr de notables exceptions à cette règle, comme le kyokushinken qui revendique un certain réalisme.

Cette page est en construction. Elle sera prochainement disponible dans une version complète.