

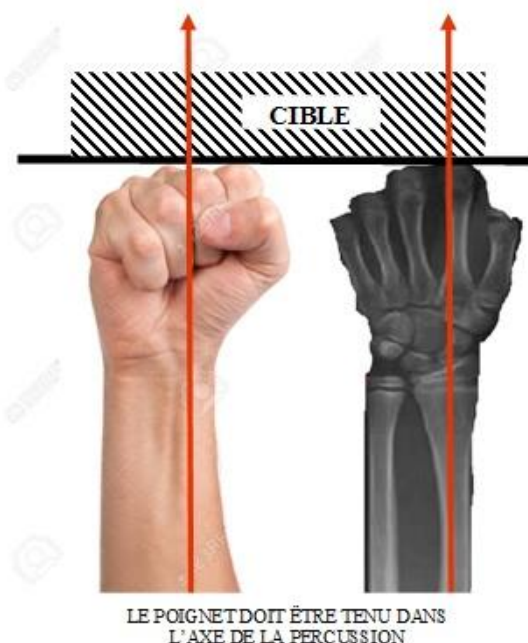
LE DIRECT QUE L'ON TRAVAILLE DANS LES COURS

Définition du « DIRECT »

C'est une technique de poing, utilisée en Anglaise comme dans d'autres sports de combats comme la Savate, qui exploite le principe mécanique du « jeté-direct ».

Elle peut être utilisée du bras avant et du bras arrière (avec quelques variantes d'exécution) en garde à droite comme en garde à gauche.

La partie du membre frappeur qui entre en collision avec la cible (avec l'idée de « tamponner » pour réaliser le choc dur efficace) se limite à la base de l'index et du majeur de la main fermée.



Trajectoire du « DIRECT »

L'axe de la frappe est une droite sur laquelle est propulsée le poing avec pour objectif : obtenir la vitesse optimale qui garanti l'effet recherché : le choc dur.

Cet axe doit, à défaut de provoquer une perte d'énergie par réflexion au niveau du point d'impact, être orienté pour obtenir un angle d'incidence voisin de 0°.

Quantité de mouvement du « DIRECT »

Le direct exploitera pour obtenir l'efficacité recherchée l'implication totale du corps.

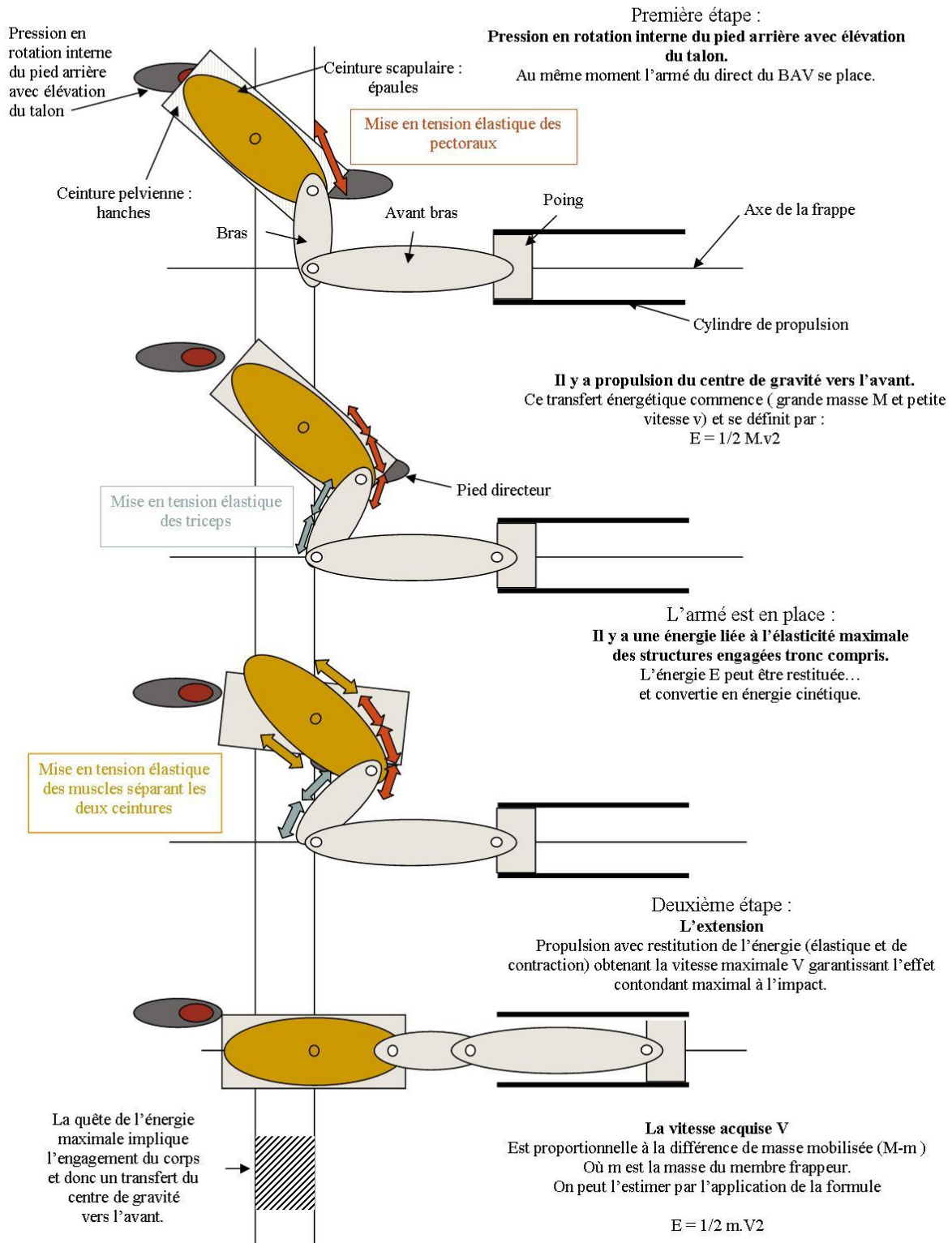
A partir des appuis, les pivots orientant l'accrochage des points d'appui sur le sol et permettant la translation frontale de la hanche concernée, l'ensemble de notre corps va participer.

Une chaîne de contractions successives se met en place par l'entraînement pour propulser enfin le poing à une vitesse la plus accélérée possible au moment de la collision avec la cible.

Dans l'ordre seront sollicités :

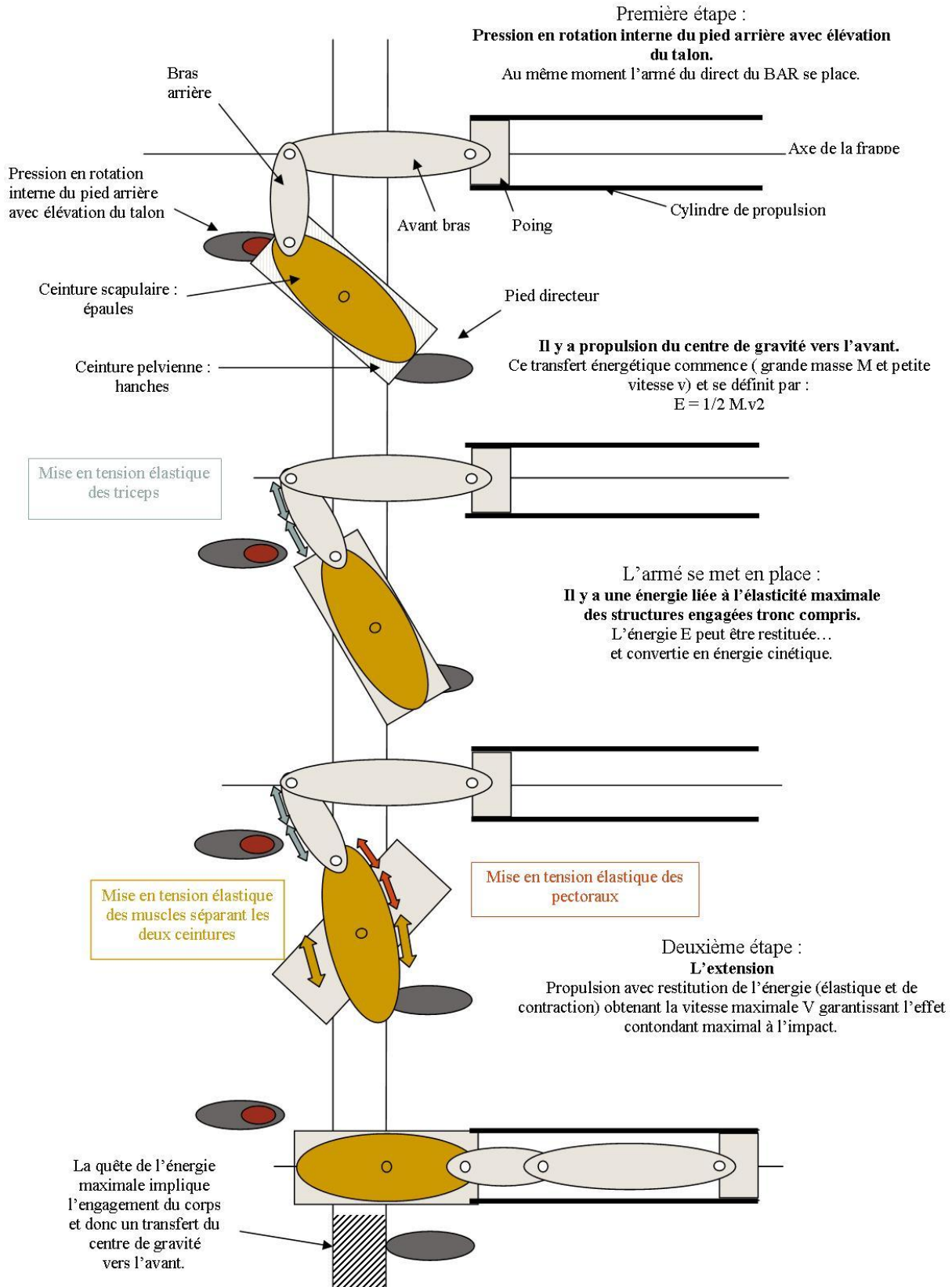
- Le pivot de pied arrière
- L'élévation du talon associée à l'extension de la jambe **propulsant la hanche** vers l'avant
- La contraction de muscles du tronc pour réaliser une **rotation axiale du buste** propulsant l'épaule du membre frappeur en avant
- **L'élévation du coude** du membre frappeur pour placer l'avant bras dans le cylindre de propulsion
- La sollicitation associée des muscles pectoraux se mettant en tension à la propulsion de l'épaule vers l'avant
- La sollicitation du triceps du membre frappeur se mettant aussi en tension à la propulsion de l'épaule en avant pour conserver le poing dans le cylindre de propulsion
- A partir de cette position dite « **d'armé** », l'extension exploitant la libération de l'énergie élastique emmagasinée et de l'énergie mécanique associée à propulsion du membre frappeur à une vitesse accélérée au maximum.
- Juste à la suite de la percussion la chaîne musculaire inverse sera mise en jeu, permettant le « **réarmé** » ce qui garantira l'effet de choc dur optimisé et donc le transfert du maximum d'énergie à l'impact.

BIOMECHANIQUE DU DIRECT DU BRAS AVANT



La mécanique des directs (bras avant et bras arrière) se ressemblent :

BIOMECHANIQUE DU DIRECT DU BRAS ARRIERE



Mise à part les quelques différences suivantes :

- la **quantité de mouvements** du direct du bras arrière sera supérieure à celle direct de bras avant,
- la **masse mobilisée** dans un temps équivalent sera supérieure et donc il y aura plus d'énergie à transmettre
- la **longueur de la course** du poing circulant dans le cylindre de propulsion (plus long aussi) donnant plus de temps à la réalisation de l'accélération.

Tout cela permet une accélération plus conséquente et donc plus de vitesse à l'impact.

Les direct du bras arrière étant effectivement plus efficaces, c'est pour cela que bien trop souvent la garde s'en trouve influencée (la puissance étant mise en arrière).

Comparaison du « DIRECT » avec le « JAB »

Ce que l'on appelle JAB ce sont des coups portés du bras avant en exploitant la mécanique de la « **frappe en compas** ».

Il n'y a pas ou très peu

- d'exploitation de transferts du corps,
- d'exploitation de l'énergie élastique des muscles et
- une course du poing jusqu'à la cible trop courte pour gagner une vitesse.

Le JAB génère une énergie insuffisante pour créer une onde de choc sérieuse.

Ces « petits coups » n'en sont pas moins efficaces mais dans d'autres domaines, plus défensifs et tactiques.

L'erreur est de les considérer comme des techniques de poings recherchant une percussion plus « appuyée ».

Leur mécanique propulse en avant vers la cible le poing en plaçant en avant l'auriculaire...

C'est en frappant ainsi (cible qui avance sur le coup ou mauvaise appréciation de distance) que se produisent souvent des fractures appelées « du mauvais boxeur » qui font rire les urgentistes.

Entraînez-vous donc à **associer les JAB avec de vraies techniques de frappe** mais ne confondez pas les deux.

BIOMECHANIQUE DU « JAB » = frappe « en compas »

