

COMITÉ KRÉOL MORING' TRADISYONÈL LIVRET TECHNIQUE



Le moringue est un sport pratiqué dans l'Océan Indien depuis de nombreuses années.

Il allie les techniques de danse et de combat.

En revanche, la pratique actuelle n'est pas totalement en accord avec les attentes de plusieurs moringueurs, c'est pourquoi ce style a été créé.

Le moringue combat rassemble le côté traditionnel et le côté sportif.

Cet apprentissage est ouvert à d'autres disciplines sportives (capoeira, karaté, taekwondo...) mais le respect des règles établi par la comité kréol moring' tradisyonèl est une exigence.

CODE

- Je m'assure que je suis bien inscrit dans un club
- Je vérifie que ma licence est bien à jour
- Je dois fournir un certificat médical sans contre-indication à la pratique du moringue

COMPORTEMENT

- **Je dois fournir un extrait du casier judiciaire 3 lorsque je suis membre, juge, arbitre ou encadrant**
- J'applique les consignes de l'organisateur
- Je respecte mes adversaires dans le rond et en dehors de la compétition
- Je respecte la décision des arbitres et des juges
- Je reste digne dans la défaite comme dans la victoire
- Je ne dois pas porter de bijoux et je dois faire attention à la grandeur de mes ongles
- Je dois obligatoirement faire le tour de présentation en dansant sur les rythmes de moringue
- Lors des assauts/combats, je dois impérativement garder le rythme du moringue.

LES PROTECTIONS OBLIGATOIRES LORS DES COMPÉTITIONS :

- **INDIVIDUELLES** : protège dent, coquille, protèges tibias de couleur noir
- **ÉQUIPEMENT COMMISSION** : casque de couleur bleu pour un camp et de couleur rouge pour l'autre

LES OFFICIELS

Dans le moringue combat, un Officiel est indissociablement Juge et Arbitre. Lors d'une compétition, il remplit également les fonctions de Chrono et Délégué aux tireurs. Sous la supervision du Délégué Officiel, cet ensemble d'officiels, sur une enceinte, forment la délégation officielle. Les membres de l'organisation peuvent être les dirigeants de club de sport de combat. Tous dirigeants ayant un diplôme en lien avec un sport de combat mais aussi avec l'encadrement de jeunes est admis **à condition d'avoir suivi un stage de formation juge, arbitre** mis en place par la commission komba moring traditionnel (CKMT).

ARBITRE

L'arbitre est le premier et le dernier sur l'enceinte. Il veille à la sécurité des moringueurs pendant la rencontre et fait respecter les règles.

L'arbitre a trois commandements principaux : « en garde », « allez », « stop ».

Il doit se déplacer avec les moringueurs sans les perturber de manière à voir les deux combattants.

En cas de non-respect des règles et si cela lui semble nécessaire l'arbitre peut demander un avertissement. Un avertissement prononcé fait perdre 1 point. Si un moringueur reçoit trois avertissements, il est disqualifié et son adversaire reporte la rencontre.

L'arbitre communique avec un vocabulaire codifié et une gestuelle ample, afin que toute la salle puisse comprendre ce qui est reproché au moringueur même sans l'entendre.

Il vérifie les tenues et protections des moringueurs avant que ceux-ci montent sur l'enceinte en toute sécurité.

[Fiche gestuelle Arbitres et Juges en annexe.](#)

JUGES

Les juges sont assis derrière des tables, tout autour de l'enceinte et doivent désigner le gagnant de la rencontre. Ils sont trois présents pour juger une rencontre.

Un drapeau bleu et un drapeau rouge seront remis à chacun des juges. Le levé de drapeau sera considéré comme vote valide. Il ne peut pas y avoir d'égalité.

LE CHRONO

Le chrono doit chronométrer les reprises, ainsi que les temps de récupération. Il arrête à chaque fois que l'arbitre dit « stop » et le relance au commandement « allez ».

LE DÉLÉGUÉ OFFICIEL

Il supervise la délégation officielle. Il doit être attentif à tout ce qu'il se passe – sur et autour – de l'enceinte. Il évalue les juges/arbitres. Il est le garant de leur efficacité.

CATÉGORIES

Les catégories nous serviront à classer les assauts et combats, il faut donc prendre en considération l'âge, le poids, la taille et le nombre d'année de pratique. Le sexe ne sera pas forcément un critère de classification.

• PAR ÂGE

Poussins	Pupilles	Benjamins	Minimes	Cadets	Juniors	Seniors	Vétérans
6-7 ans	8-9 ans	10-11 ans	12-13 ans	14-15 ans	16-17 ans	18-40 ans	40 ans et +

• PAR POIDS

M48	M52	M56	M60	M65	M70	M75	M80	M85	M100	M150	+
-48kg	48 à 52kg	52 à 56kg	56 à 60kg	60 à 65kg	65 à 70kg	70 à 75kg	75 à 80kg	80 à 85kg	+85kg	+100kg	

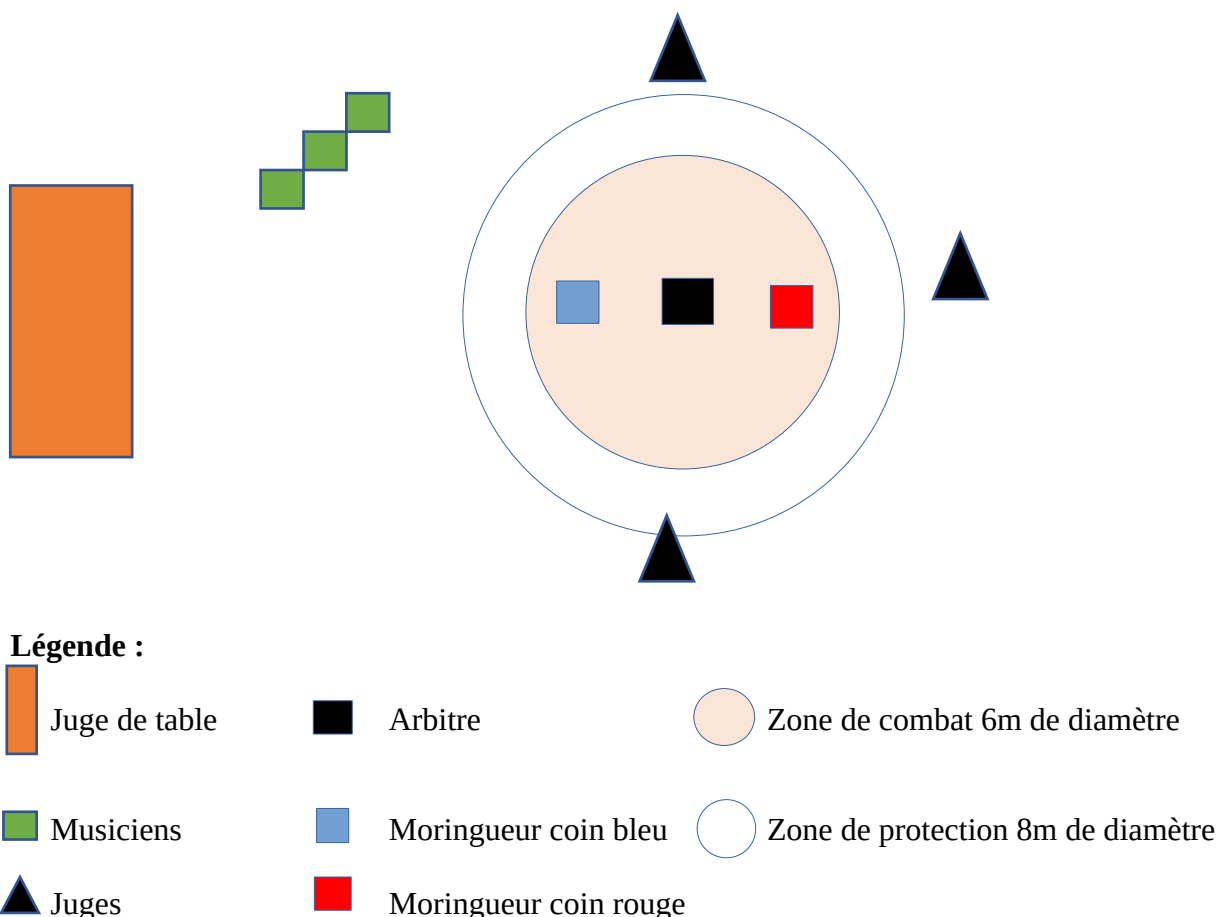
TEMPS DE COMBAT

- Catégories poussins et pupilles -9 ans :
 - Éliminatoire : Deux reprises d'une minute avec un temps de repos d'une minute
- Catégories benjamins et minimes -13 ans :
 - Éliminatoire : Deux reprises d'une minute trente avec un temps de repos d'une minute
- Catégories cadets, juniors et seniors +13 ans :
 - Éliminatoire : Trois reprises d'une minute trente avec un temps de repos d'une minute entre chaque reprise
- Pour les niveaux élevés soit à partir de la ceinture rouge :
 - Éliminatoire : Trois reprises de deux minutes avec un temps de repos d'une minute entre chaque reprise

MUSIQUE

Les styles de musique peuvent variés selon le club accueilli cependant ils doivent respectés les exigences de la commission komba moring traditionnel. Tout instrument traditionnel est accepté lors des manifestations : Roulèr, Pikèr, Sati, Kayamb, Djembé, Doum ... Cependant, les rituels de toute religion confondue ne seront pas autorisés lors des manifestations misent en place par la commission.

SCHÉMA DU GALLODROME :



LE SYSTÈME DE NOTATION

Un assaut ou un combat se déroule en 2 à 3 reprises. A la fin de la rencontre, il désigne un gagnant en levant le drapeau de la couleur du coin du moringueur (bleu ou rouge). Il ne peut y avoir d'égalité. En cas d'égalité, il y aura une reprise supplémentaire. En cas de désaccord le juge de table aura le dernier mot.

Si à la fin de la rencontre les deux moringueurs sont à égalités malgré la reprise supplémentaire, les juges doivent décerner 1 point bonus basé sur un élément de leur choix.

En senior lorsque le moringueur est mis hors de combat ou est physiquement en difficulté, l'arbitre arrête la reprise et commence le décompte des 10 secondes. A la 7^{ème} seconde, le moringueur doit déjà être en position de garde. A la fin des 10 secondes, s'il n'est toujours pas en mesure de reprendre le combat son adversaire est alors déclaré vainqueur (et ce sur l'ensemble du combat, un hors combat entraînant la défaite immédiate et le retrait de la compétition)

- En aucun cas le moringueur ne peut être compté deux fois dans la même reprise et trois fois sur l'ensemble du combat.
- Si un moringueur est mis hors de combat par suite de techniques interdites, son adversaire est disqualifié, alors le compétiteur blessé ne pourra alors plus continuer dans cette compétition.

SORTIE AIRE DE COMBAT

Un avertissement sera prononcé, s'il y a sorties trois fois de la surface de combat ou refus de combattre.

ZONES D'ATTAQUES AUTORISÉES

- La tête face et côté pour certaines catégories et selon un certain âge
- Le corps face et flan
- Le pied seulement pour le balayage cheville, coups à partir de la cuisse

ZONES INTERDITES :

Coups dans les "Parties" (Bas-ventre)

- **Le Geste :** L'arbitre fait un mouvement de la main plate allant du haut vers le bas, s'arrêtant brusquement au niveau du bassin.
- **Signification :** "Zone interdite". C'est souvent éliminatoire si le geste est volontaire.

Coups de tête (Le "Coup de boule")

- **Le Geste :** L'arbitre tape deux fois son propre front avec le bout des doigts joints.
- **Signification :** Rappel que le Moringue se joue avec les pieds et les mains (ouvertes), pas avec le crâne.

Saisies et Lutte (Saisies interdites)

- **Le Geste :** L'arbitre croise ses mains et fait semblant de s'agripper les poignets, puis les sépare violemment.
- **Signification :** "On ne s'attrape pas". Le combat doit rester fluide et aérien.

Mains dans les yeux / Visage

- **Le Geste :** Passer deux doigts devant ses propres yeux (en forme de V horizontal).
- **Signification :** Indique une intention dangereuse ou un contact interdit au niveau des yeux.

Derrière la tête et dans le dos

- **Le Geste :** L'arbitre place une main sur sa propre nuque ou dans son dos tout en pointant l'autre main vers le fautif.
- **Signification :** On ne frappe pas un adversaire qui ne vous regarde pas ou qui est vulnérable de dos.

Articulations (Genoux, Coudes)

- **Le Geste** : Un mouvement de "cassure" avec les mains (comme si on cassait un bâton) devant le genou.
- **Signification** : Interdiction de viser les pivots (souvent pour protéger les genoux contre les coups de pied directs).

Il existe des paliers selon l'âge pour protéger l'intégrité physique, car le cerveau d'un enfant ou d'un adolescent est plus vulnérable aux chocs.

Chez les enfants jusqu'à 12 ans

- **Interdiction totale** : Tout coup à la tête est strictement interdit.
- **Objectif** : On privilégie la **touche** au corps ou simplement le "frôlement". L'enfant doit apprendre la précision et la souplesse. L'arbitre sanctionne immédiatement si un pied ou une main s'approche trop du visage.

Chez les 13 à 16 ans

- **La Touche Contrôlée** : Dans certaines compétitions, la touche est autorisée mais doit être "sans impact". C'est ce qu'on appelle souvent le "Moringue Éducatif".
- **L'Arbitrage** : Si l'arbitre voit une intention de frapper fort à la tête, il arrête l'assaut. Le but est de montrer qu'on *aurait pu* toucher (la technique) sans pour autant blesser.

Chez les 17 ans et plus

- **Autorisation selon le style** :
 - **Moringue de démonstration** : On simule les coups à la tête pour la beauté de l'échange, mais le contact réel est évité.
 - **Moringue de combat** : Les coups de pied à la tête sont autorisés (souvent avec le plat du pied), mais les coups de poing au visage restent généralement interdits (le Moringue se pratique souvent mains nues ou avec des protections légères).

Pourquoi cette règle ?

- **L'esquive** : Le Moringue repose sur l'idée que si tu reçois un coup, c'est que tu as mal esquivé. Mais chez les jeunes, on ne peut pas compter uniquement sur leur capacité d'esquive.
- **La Croissance** : Les cervicales et la boîte crânienne sont en plein développement. Un coup de pied retourné (*chassé*) peut avoir des conséquences graves.

Le rôle de l'arbitre selon l'âge

Pour les petits, l'arbitre doit être beaucoup plus présent dans le *Rond*. Il doit presque "prédire" le coup pour l'intercepter avant qu'il ne touche.

Note importante : Même chez les adultes, le coup de tête (donné avec son propre front) reste **formellement interdit** quel que soit l'âge, car il sort du cadre esthétique et technique de la discipline.

COUPS AUTORISÉS :

Coup de pied de côté : Coup de pied exécuté latéralement avec le dessous du pied (talon ou tranchant)

Coup de pied circulaire : Coup de pied exécuté suivant une trajectoire circulaire avec le dessus du pied

Coup de pied retourné 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 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

Si l'adversaire est projeté trois fois au sol avec les techniques du règlement, il est éliminé.

OPTIONS COMBAT MORINGUE INTERNATIONAL – INTER-ILES

- Coup de poing sans prise
- Coup de genoux sans prise
- Coup de coude sans prise
- **Reste interdit les coups de tête**

ASSAUT

L'assaut est une compétition en opposition entre deux moringueurs.

L'objectif est de toucher l'autre d'avantage, **sans l'utilisation de la puissance** dans le respect des règles. Les touches en pied au visage sont plus valorisées que celles au corps ou celles au niveau des jambes. La qualité technique (leur variété) et la tactique (le cadrage) sont pris en compte.

Les fautes peuvent faire perdre des points, voire disqualifier.

La compétition est possible dès l'âge de six ans.

COMBAT

Le combat est une rencontre où **la puissance est autorisée. En conséquence, le KO est possible mais pas une finalité.** Les moringueurs cherchent à toucher le plus fort possible dans le respect des règles. Les touches en pied au visage sont plus valorisées que celles au corps ou celles au niveau des jambes. La qualité technique (leur variété) et la tactique (le cadrage) sont pris en compte.

Les fautes peuvent faire perdre des points, voire disqualifier.

La compétition est possible dès l'âge de dix huit ans. Dans ce cas, la signature de la charte de la commission komba moring traditionnel est obligatoire.

Temps de combat : Trois reprises de deux minutes avec un temps de repos d'une minute entre chaque reprise.

COMPÉTITION ZAKO

ROND acrobatie, meilleur acrobate désigné par le public et/ou jury.

PASSAGE DE GRADE :

Les ceintures de moringue représentent le niveau de pratique et l'implication du moringueur. Elles vont de la débutante à la ceinture maître, c'est un moyen de matérialiser le niveau de maîtrise dans l'univers du moringue combat. Ceci recouvre les savoirs, l'histoire, les fondements du moringue mais aussi l'expérience. La patience, la rigueur et l'implication font aussi partie de la formation, une ceinture peut être acquise en plusieurs années ou plus rapidement en fonction des niveaux.

GRADUATION MORINGUE KOMBA					
GRADE	NIVEAU	COULEUR DE CEINTURE	EXPÉRIENCE	PROTECTIONS	TEMPS PAR ROUNDS
TI KANIKI (débutant)	- 1 an	BLANCHE	Codes et règles du moringue	Casque – Protège tibia – Coquille – Protège dents obligatoires	2 rounds d'1min avec temps de repos d'1min
KANIKI (niveau 2)	+ 1 an	VERTE	Connaissances techniques de bases	Casque – Protège tibia – Coquille – Protège dents obligatoires	2 rounds d'1min avec temps de repos d'1min
KANIKI (niveau 3)	+ 2 ans	BLEUE	Maîtrise des techniques	Casque – Protège tibia – Coquille – Protège dents obligatoires	2 rounds d'1min avec temps de repos d'1min
GAYAR (niveau 1 : (Moniteur stagiaire))	+ 5 ans	JAUNE	Encadrer un groupe de niveau inférieur	Protège tibia – Coquille – Protège dents obligatoires	2 rounds d'1min 30 avec temps de repos d'1min
GAYAR (niveau 2 : (Moniteur))	+ 10 ans	ORANGE	Former les moniteur stagiaire	Protège tibia – Coquille – Protège dents obligatoires	2 rounds de 2min avec temps de repos d'1min
GAYAR (niveau 3 : (Professeur))	+ 15 ans	ROUGE	Chef de groupe	Coquille – Protège dents obligatoires	3 rounds de 2min avec temps de repos d'1min
ZARBOUTAN	+ 30 ans	MARRON	Maître	Coquille – Protège dents obligatoires	3 rounds de 2min avec temps de repos d'1min
ZARLOR	+ 40 ans	BEIGE	Grand maître		
INTERMÉDIAIRE	À valider	VIOLETTE	Provisoire	Protège tibia – Coquille – Protège dents obligatoires	Va dépendre de sa ceinture d'origine

Les niveaux de ceinture sont validés par minimum deux formateurs. Les ceintures sont réservées aux clubs affiliés au CKMT. Elles devront être portées pendant les entraînements de moringue traditionnel et lors des événements du comité. Le manque de respect de ces règlements peut être suivi d'une rétrogradation dans le niveau de ceinture, cette décision est prise lors de la commission de disciple.

Les différents gestes et techniques du moringue traditionnel

Mét an gard



Le mouvement "**Mét an gard**" (Mettre en garde) est la position fondamentale. Voici comment l'expliquer simplement, que ce soit pour un exposé ou pour l'enseigner :

1. La Posture de Base

Comme on le voit sur la photo, le pratiquant ne se tient pas droit.

- **Les jambes** : Elles sont bien écartées et fléchies. Cela permet d'abaisser le centre de gravité pour être **stable** mais prêt à bondir.
- **Les pieds** : Ils sont ancrés dans le sable, souvent avec un pied légèrement devant l'autre pour faciliter le pivotement.

2. Le Haut du Corps

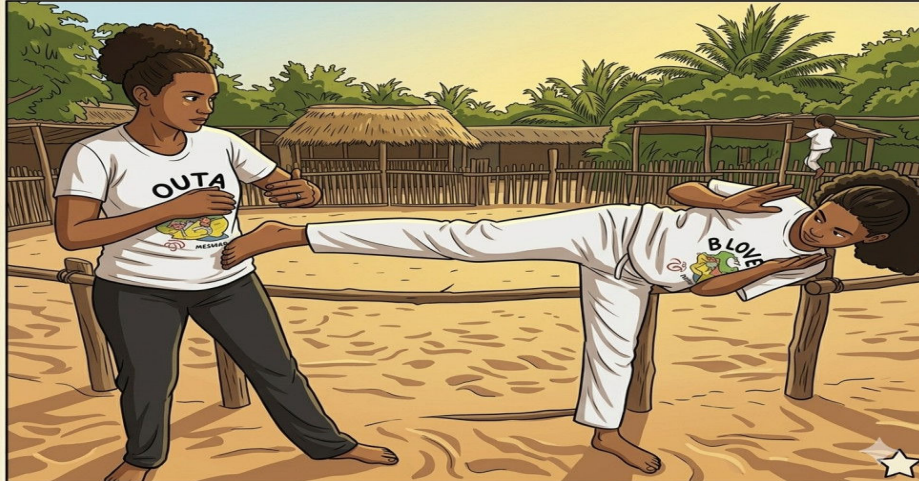
- **Les bras** : L'un est généralement placé devant pour mesurer la distance avec l'adversaire ou parer un coup, tandis que l'autre reste près du corps ou du visage pour la protection.
- **Le regard** : Indispensable. Le "Moringueur" doit fixer les yeux de son adversaire pour anticiper ses intentions.

3. L'Esprit du Mouvement

Au-delà de la technique, le "Mét an gard" dans le Moringue a une dimension symbolique :

- **Le respect** : C'est le moment où l'on salue l'adversaire avant que les percussions (le *roulèr*) ne s'accélèrent.
- **La ruse** : Contrairement à la boxe classique, la garde au Moringue est souvent **mobile**. On ne reste pas statique, on commence déjà à balancer le corps au rythme de la musique.

Koud pié pousé



Le **Koud'pié pousé** ou **Coup de talon poussé**, est l'une des techniques les plus emblématiques de cette discipline.

Qu'est-ce que le "Koud'pié pousé" ?

Contrairement aux coups de pied circulaires que l'on voit souvent en Karaté, le coup de talon poussé du Moringue est un mouvement **linéaire et puissant**.

1. La technique

- **La zone de frappe** : On utilise le **talon** ou la **plante du pied**. L'objectif n'est pas de "claquer" l'adversaire, mais de le repousser avec force.
- **La trajectoire** : La jambe se détend comme un piston. C'est un mouvement de piston qui part du centre du corps vers l'avant.
- **L'équilibre** : Comme on le voit sur ton image, le buste bascule souvent légèrement vers l'arrière ou sur le côté pour faire contrepoids et maximiser l'allonge de la jambe.

2. L'aspect stratégique

- **Garder ses distances** : C'est un coup idéal pour empêcher l'adversaire de s'approcher trop près (casser la "ronde").
- **La puissance** : En engageant les hanches, le pratiquant peut déséquilibrer complètement son opposant.

3. L'esthétique du Moringue

Dans le Moringue, ce coup est souvent précédé ou suivi de mouvements



le "**Koud fouèt moring**" (coup de fouet) avec la main au sol, est une technique de frappe circulaire impressionnante qui utilise l'inertie du corps pour générer une puissance maximale.

Analyse du mouvement : "Coup de fouet main au sol"

Ce geste est techniquement proche d'un *chapa* en Capoeira ou d'un coup de pied circulaire retourné, mais avec la spécificité du style réunionnais. Voici comment il se décompose :

- **L'appui (La main au sol)** : Le pratiquant pose une main fermement au sol pour créer un pivot solide. Cela permet d'abaisser le centre de gravité, rendant le combattant plus difficile à toucher, tout en offrant un levier pour propulser la jambe.
- **La rotation** : Le corps pivote sur l'axe du bras d'appui. La force ne vient pas seulement de la jambe, mais de la hanche et de la torsion du buste.
- **L'impact (Le fouet)** : La jambe de frappe est lancée de manière circulaire. Comme son nom l'indique, elle doit être souple au départ puis "claquer" comme un fouet au moment de l'impact, généralement avec le talon ou le plat du pied.
- **La garde** : Remarque sur l'image que le bras libre reste souvent près du visage ou en équilibre pour protéger la tête contre une contre-attaque simultanée.

Koud pié serpillière



Le "**Koud pié serpillière**" (coup de pied serpillière), est l'une des techniques les plus emblématiques et visuelles de cette discipline.

Qu'est-ce que le "Koud pié serpillière" ?

C'est un coup de pied circulaire et rasant qui se donne au niveau du sol. Son nom vient de l'image de la serpillière qui "nettoie" ou "balaye" la surface du sol.

Décomposition du mouvement

Pour bien l'expliquer, on peut le diviser en trois étapes clés :

- **L'esquive et l'appui** : Le pratiquant (le moringueur) descend très bas sur ses appuis. Il pose généralement une ou deux mains au sol pour assurer sa stabilité et son équilibre, tout en se protégeant d'une attaque haute.
- **La rotation** : En prenant appui sur ses mains et une jambe pivot, il lance l'autre jambe dans un mouvement circulaire puissant, parallèlement au sol.
- **L'impact (ou la fauche)** : La jambe tendue vient faucher les appuis de l'adversaire. L'objectif est de le déséquilibrer ou de le faire tomber en "balayant" ses jambes.

Koud pié bourant'



Le "**Koud pié bourant'**" (ou coup de pied bourrant) est un mouvement fondamental et puissant. Voici comment on pourrait l'expliquer de manière simple et structurée :

Qu'est-ce que le Koud Pié Bourant' ?

C'est un **coup de pied direct et percutant**, principalement utilisé pour repousser l'adversaire ou stopper son avancée. Contrairement à un coup de pied circulaire, il s'exécute sur une ligne droite.

1. La Mécanique du Mouvement

- **La Frappe** : Comme on le voit sur la photo, la jambe est tendue vers l'avant. On utilise généralement le **talon** ou le **plat du pied** pour frapper.
- **L'Objectif** : Le but est de "bourrer", c'est-à-dire de pousser violemment l'adversaire pour le déséquilibrer ou lui couper le souffle au niveau du buste (plexus) ou de l'abdomen.
- **L'Équilibre** : La personne qui porte le coup penche légèrement le buste vers l'arrière pour faire contrepoids et maximiser la portée de sa jambe.

2. L'Aspect Stratégique

Dans le cercle de Moringue (le *rond*), ce coup n'est pas seulement offensif. Il sert aussi de **défense active** : si l'adversaire s'approche trop dangereusement, le "bout du pied qui rentre" permet de rétablir une distance de sécurité.

Koud pié zizo tombé



Le "**Koud pié zizo tombé**" (coup de pied ciseaux tombé), un mouvement qui montre toute la ruse et la technicité du Moringue réunionnais.

Sur ta photo, on voit parfaitement la phase finale du mouvement, là où le piège s'est refermé sur l'adversaire.

Analyse du mouvement : Le Ciseaux Tombé

Le "**Koud pié zizo tombé**" est une technique de balayage ou de fauchage avancée qui se réalise au sol. C'est un mouvement de transition qui transforme une position de faiblesse apparente (être au sol) en une attaque redoutable.

- **L'approche** : Le tireur se laisse glisser ou tombe volontairement au sol pour passer sous la garde de l'adversaire.
- **La technique du "Zizo" (Ciseaux)** : Une fois au sol, le tireur utilise ses deux jambes comme les lames d'une paire de ciseaux :
 - Une jambe vient se placer **derrière** les chevilles ou les mollets de l'adversaire pour faire barrage.
 - L'autre jambe vient frapper ou pousser **devant** (souvent au niveau des genoux ou du bassin).
- **L'effet** : La pression opposée des deux jambes crée un levier irrésistible qui fait basculer l'adversaire en arrière. Comme on le voit sur l'image, le tireur contrôle la jambe de l'autre pour finaliser le déséquilibre.

Pourquoi ce mouvement est-il spécial ?

- **La Malice (La ruz)** : Dans le Moringue, tomber ne signifie pas avoir perdu. Le "zizo tombé" est la preuve que l'on peut être dangereux même en étant à terre.
- **L'agilité au sol** : Ce mouvement demande une grande rapidité d'exécution. Si le tireur est trop lent, il risque de recevoir un coup avant d'avoir pu refermer son "ciseaux".
- **L'aspect spectaculaire** : Voir un combattant debout se faire faucher proprement par un adversaire au sol est toujours un moment fort pour le public du "rond".

Koud pié sizo sauté



L'athlète en blanc exécute ce qu'on appelle souvent un **coup de pied ciseau** (ou une variante sautée), une technique spectaculaire qui demande une grande détente verticale et une coordination précise.

Analyse du mouvement

- **L'impulsion** : On voit clairement la phase aérienne où le corps est totalement décollé du sol, utilisant l'élan pour augmenter la puissance de la frappe.
- **La posture** : Pendant que l'une des pratiquantes reste ancrée au sol en position de garde (prête à esquiver ou à contrer), l'autre utilise la rotation de ses hanches pour diriger le coup.
- **L'esthétique** : Le Moringue n'est pas qu'un combat ; c'est une danse guerrière. Le flou de mouvement sur la personne qui saute souligne la vitesse de l'exécution.

Koud pié kaz kou



Le "**Koud pié kaz kou**" (coup de pied casse-cou) est sans doute l'une des figures les plus impressionnantes et les plus risquées du Moringue réunionnais. Comme on le voit sur cette superbe photo au coucher du soleil, c'est une technique qui allie **acrobatie, agilité et danger**.

Analyse du mouvement : Le "Kaz Kou"

Contrairement au "Koud talon malgas" où l'on reste plutôt stable sur ses bras, le **Casse-cou** est un mouvement aérien et désaxé.

- **L'impulsion** : Le tireur lance tout son corps dans les airs. C'est une sorte de saut périlleux ou de roue "jetée" sans forcément que les mains touchent le sol de manière stable au début.
- **La trajectoire** : Le corps effectue une rotation verticale ou oblique. L'objectif est de surprendre l'adversaire par le haut, là où il ne peut pas parer facilement.
- **La frappe** : Le coup de pied retombe avec une force énorme, utilisant le poids du corps et l'inertie de la chute pour frapper. C'est la jambe qui redescend qui devient l'arme principale.
- **La réception** : C'est la partie la plus difficile. Comme son nom l'indique, si le tireur rate son coup ou sa réception, il risque de tomber lourdement. Sur la photo, on voit bien l'appui sur les mains pour amortir le retour au sol.

Pourquoi ce nom ?

Le terme "**Kaz kou**" (Casse-cou) vient directement du risque pris par le combattant :

- **Le risque physique** : Une mauvaise exécution peut entraîner une chute sur la nuque ou le dos.
- **L'engagement total** : C'est un mouvement "tout ou rien". Dans un combat de Moringue, celui qui tente un casse-cou cherche à finir le combat de manière spectaculaire ou à déstabiliser complètement son "adversaire" par son audace.

Koud pié la rou



Le **koud pié la rou** (le coup pied la roue) est l'un des mouvements les plus esthétiques et caractéristiques du Moringue réunionnais, car il illustre parfaitement la frontière entre l'art martial et la danse.

Voici comment on peut expliquer ce mouvement en s'appuyant sur ton image :

Qu'est-ce que le "Koud pié la rou" ?

Comme son nom l'indique, ce mouvement est une **roue acrobatique** utilisée de manière offensive ou défensive. C'est une technique circulaire qui permet de frapper tout en restant en mouvement perpétuel.

- **L'exécution** : Le pratiquant pose ses mains au sol et lance ses jambes en l'air dans un mouvement de rotation latérale complète.
- **La puissance centrifuge** : La force du coup ne vient pas seulement du muscle, mais de l'élan de la rotation. Les pieds agissent comme les rayons d'une roue qui vient percuter l'adversaire lors du passage.
- **L'aspect visuel** : Sur ta photo, on voit très bien l'équilibre parfait du tireur, les bras solides et les jambes écartées en plein ciel, formant un "V" inversé avant de retomber.

Talon zirondel



Le "**Talon zirondel**" (littéralement "talon d'hirondelle") est un coup de pied circulaire retourné, souvent spectaculaire, qui tire son nom de la fluidité et de la rapidité de l'oiseau.

Décomposition du mouvement

Voici comment on pourrait expliquer techniquement ce geste, tel qu'on le voit sur ton image :

- **L'appui (La base)** : Le pratiquant bascule son corps vers l'avant et pose généralement une ou deux mains au sol pour assurer son équilibre et gagner en levier. C'est ce qu'on appelle un mouvement "en appui renversé".
- **La rotation** : En utilisant ses mains comme pivot, le "moringueur" lance sa jambe arrière dans une trajectoire circulaire.
- **L'impact** : Comme son nom l'indique, c'est le **talon** qui est la surface de frappe. Le but est de surprendre l'adversaire en frappant par le haut ou sur le côté, souvent au niveau du visage ou du buste.
- **L'esthétique** : La jambe doit être bien tendue pour rappeler la queue fine et précise de l'hirondelle en plein vol.

Pourquoi ce nom ?

Dans le Moringue, beaucoup de noms s'inspirent de la nature ou du quotidien créole. L'**hirondelle** évoque :

- **La légèreté** : Malgré la puissance du coup, le mouvement doit paraître aérien.
- **La vitesse** : C'est un coup qui doit fendre l'air rapidement pour ne pas être contré.

Koud fouét bas



Le "**Koud fouét bas**" (coup de fouet bas) est l'un des coups de pied fondamentaux et les plus redoutables de cette discipline. Voici comment on peut l'expliquer simplement :

Qu'est-ce que le Koud Fouét Bas ?

Comme son nom l'indique, ce mouvement imite la **souplesse et la rapidité d'un fouet**. C'est un coup circulaire qui vise généralement les membres inférieurs de l'adversaire (mollets ou cuisses).

Les étapes du mouvement

- **L'Armé** : Le pratiquant pivote sur sa jambe d'appui. Le genou de la jambe qui frappe monte légèrement pour donner de l'élan.
- **La Frappe** : La jambe se détend de manière explosive. Contrairement à un coup de pied "poussé", le coup de fouet utilise un mouvement de **clac** avec la cheville et le bas de la jambe.
- **L'Impact** : On frappe généralement avec le **dessus du pied** ou le **bas du tibia**.
- **Le Retour** : La jambe doit revenir rapidement en position initiale pour garder l'équilibre, souvent au rythme du tambour (le roulèr).



"**Koud pié balié**" (coup de pied balayé) est un mouvement fondamental du Moringue réunionnais. Si le "Kaz kou" mise sur l'acrobatie spectaculaire, le balayé mise sur la **précision** et la **stratégie**. C'est un coup qui illustre parfaitement l'aspect malicieux et technique de cet art martial.

Analyse du mouvement : Le Balayage

Dans le "rond" de Moringue, le but n'est pas forcément de blesser, mais de démontrer sa supériorité technique en déséquilibrant l'adversaire.

- **La cible** : Le coup vise le bas des jambes, généralement au niveau des **chevilles** ou des **mollets**.
- **La technique** : Le tireur utilise un mouvement circulaire et ras du sol, comme s'il passait un balai (d'où le nom *balié*). Comme on le voit sur ta deuxième photo, le pied vient "faucher" l'appui de l'adversaire au moment où celui-ci transfère son poids ou s'apprête à bouger.
- **L'objectif** : Faire perdre l'équilibre à l'opposant. Réussir un *koud pié balié* qui fait tomber l'autre est très valorisé par les spectateurs et les juges, car cela montre que l'on a su lire le rythme de l'adversaire.

Koud talon malgas



"**Koud talon malgas**" (coup de talon malgache) ou "**Koud talon sheval**" (coup de talon de cheval), est l'un des coups de pied les plus emblématiques et spectaculaires de la discipline.

Qu'est-ce que ce mouvement ?

Ce coup est une technique de **frappe arrière retournée**. Il s'inspire directement de la force brute de la nature, imitant la ruade d'un cheval ou d'un zébu.

Voici comment il se décompose techniquement :

- **L'appui** : Le tireur (combattant) bascule son buste vers l'avant et pose généralement ses mains au sol pour assurer son équilibre et gagner en puissance.
- **La détente** : Il lance sa jambe vers l'arrière et vers le haut avec une extension rapide.
- **La zone d'impact** : C'est le **talon** qui est visé pour percuter l'adversaire. La cible est souvent le plexus, l'abdomen ou parfois le visage de l'opposant.
- **L'aspect stratégique** : Dans le Moringue, ce coup est souvent utilisé comme une contre-attaque ou une surprise, profitant de la position basse pour échapper à un coup de poing tout en frappant avec une force décuplée par la poussée des bras.

Pourquoi ces noms ?

- **Coup de talon "Malgache"** : Ce nom rappelle les racines profondes du Moringue. Bien que devenu réunionnais, cet art trouve ses origines à Madagascar (le *Moraingy*) et à la zone africaine. Le terme rend hommage à l'influence des techniques de combat venues de la Grande Île.
- **Coup de talon "Cheval"** : C'est une description imagée. Comme un cheval qui rue pour se défendre contre un prédateur, le pratiquant utilise la force de ses cuisses et la rigidité du talon pour repousser .

Les différents gestes de l'arbitrage



Appel au centre du rond : L'arbitre appelle les deux moringueurs à se saluer au centre de la zone de combat.



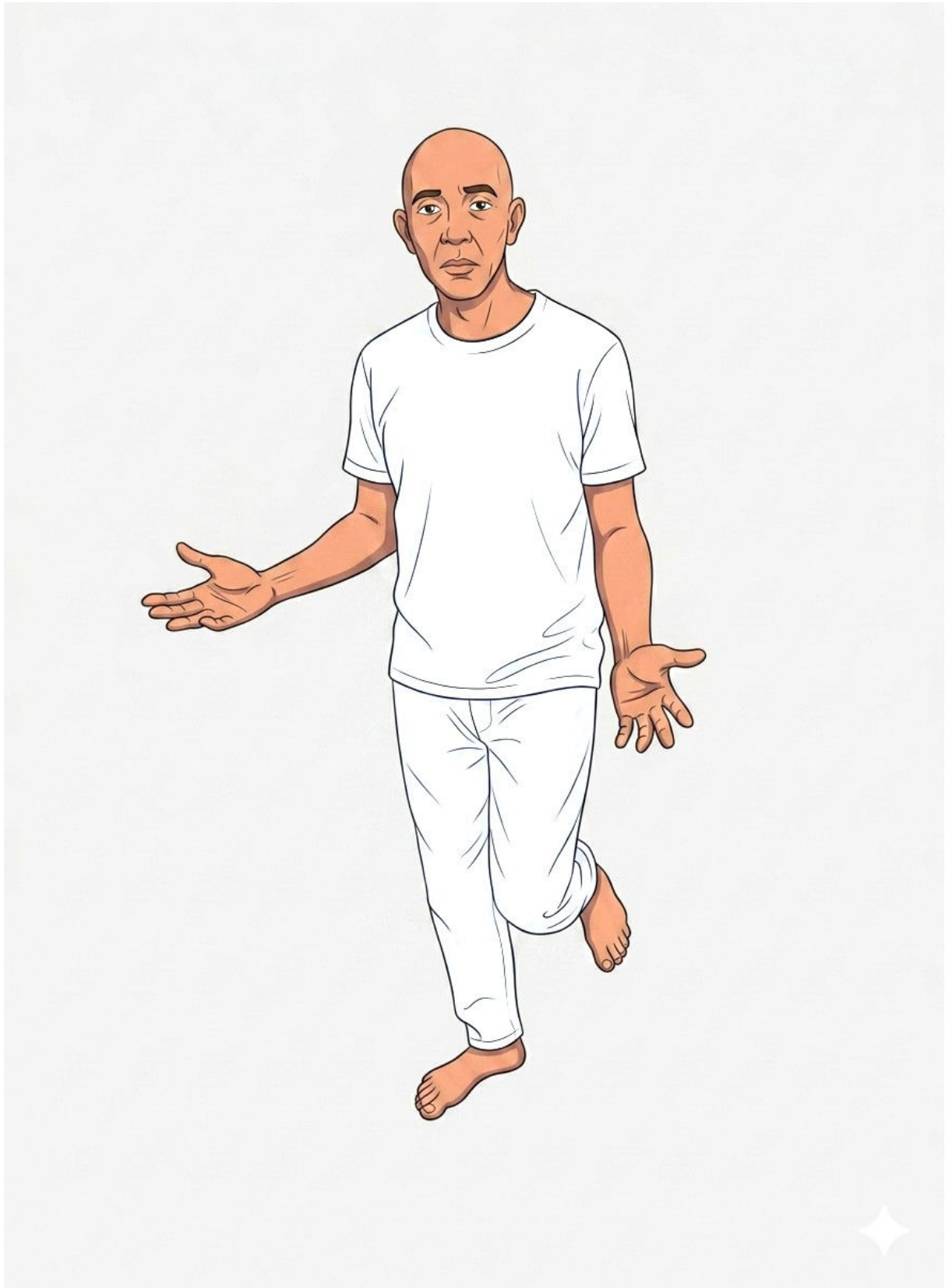
Geste donnant l'autorisation de commencer le combat : L'arbitre déplace sa main de haut en bas pour donner le départ du combat tout en se référant au rythme musical joué par le saty.



Attention coup à la tête



Attention pas de saisie



Attention à la danse : Ne pas rester immobile



Attention coup dans « les parties »



Attention coup dans les articulations



Avertissement



Arrêt temporaire du combat : Discussion avec les juges-arbitres voir les entraîneurs et combattants

**Ce livret codifiant le moringue traditionnel dit « moring lontan »
a été conçu grâce à la collaboration de nos militants et défenseurs
du patrimoine culturel de l'Île de la Réunion :**

Henri LAGARRIGUE

Les frères Simon et Yvrin LAGARRIGUE

Firmin VIRY

Séraphin HOAREAU dit « Pépé »

Bily JOHNY

Max DESRUISSEAUX

La famille GADO de Saint-Paul

La famille APPOLINAIRE de Bellemène dit « Macabit »

Johann JULIENNE dit « Sangoury »

Patrick SIAMOUROUX

Mickaël JORON

Aurélie PAYET – SIAMOUROUX

