



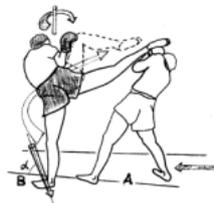
## ABSORBER LES COUPS EN BOXE

*Accompagner les coups adverses est l'apanage des bons défenseurs. On trouvera ci-dessous quelques exemples dans ce domaine.*



[B] s'incline latéralement pour absorber le choc du coup de pied en croissant et protège la cible visée avec son gant

L'absorption en boxe sportive est une action défensive qui consiste à atténuer l'effet du coup dans sa phase terminale. Il s'agit d'accompagner l'arme adverse avec ou sans interposition d'une partie corporelle (voire d'une protection artificielle : gant de boxe, jambière, chausson...). Ce mode opératoire a pour but, bien évidemment, de défendre une **cible**, et même mieux, **utiliser l'action adverse** à son propre avantage (dans ce dernier cas, la **défense** est dite « **active\*** »). Certains combattants sont très performants dans cette forme de **stratégie**. Pour cela, ils « invitent » l'opposant à attaquer sur une cible précise (notion de « **piège\*** ») et profitent de l'activité adverse pour réaliser une **contre-offensive\*** calculée : soit une **riposte\***, soit un « **coup de contre\*** » (fig.10 à 12).

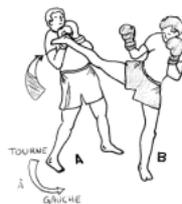


[A] s'incline en arrière pour absorber le choc du coup de pied circulaire descendant et protège le côté visé avec son gant (Action de « couverture » dite du toit de la maison)

Nous trouvons deux types d'absorption :

- 1/ L'accompagnement de l'arme adverse est réalisé par un mouvement du corps, sans réelle protection de la cible, le plus souvent en réaction d'urgence (fig.7, 8 et 9),
- 2/ L'accompagnement de l'arme adverse associée à une « **couverture** » de la zone visée. La protection est réalisée avec le membre supérieur : gant, avant-bras et gras de l'épaule (fig.1 à 6).

Les termes en gras sont définis dans cette rubrique ou feront l'objet de prochaines fiches, notamment pour : **boxer sur l'avancée adverse**, **cible**, **contrer**, **contre-offensive**, **couvrir**, **défense active**, **dérubement**, **habileté**, **inviter**, **piéger**, **réduire le champ d'action adverse**, **riposter**, **stratégie**, **utiliser l'action adverse**.



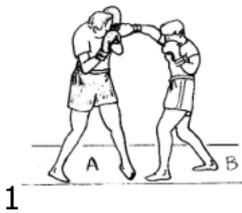
[A] s'incline en arrière pour absorber le choc du coup de pied de côté retourné

# Illustrations

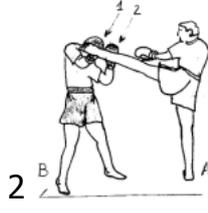
Ci-dessous, quelques exemples d'**habiletés** à absorber les coups adverses.

## 1<sup>ère</sup> forme : « Protection de la cible et absorption du choc »

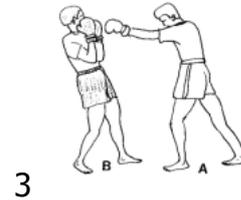
- Ici, la protection est effectuée avec l'avant-bras ou le gant -



Ex.1 : Sur une attaque en coup de poing circulaire (crochet), [A] absorbe le choc à l'aide d'une inclinaison latérale du tronc tout en protégeant la cible visée avec son avant-bras et son gant

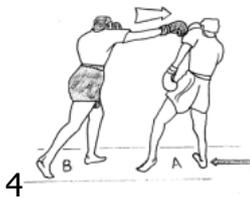


Ex.2 : Sur une attaque en coup de pied circulaire niveau visage, [B] absorbe le choc à l'aide d'une inclinaison latérale du tronc tout en protégeant la cible visée avec ses avant-bras et les gants

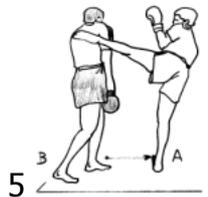


Ex.3 : Sur une attaque en coup de poing à la face, [B] absorbe le choc à l'aide d'une inclinaison arrière de buste tout en protégeant la cible visée avec ses avant-bras et ses gants

- Ici, la protection est effectuée avec l'épaule, le bras ou le gant -



Ex.4 : Sur une attaque en coup de poing circulaire, [A] absorbe le choc en urgence à l'aide d'une inclinaison latérale du tronc tout en protégeant la cible visée avec son épaule levée et son gant en opposition



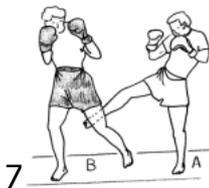
Ex.5 : Sur une attaque en coup de pied circulaire niveau visage, [B] absorbe le choc en urgence à l'aide d'une inclinaison latérale du buste tout en protégeant la cible avec son épaule levée et le gant opposé (en réaction d'urgence le plus souvent)



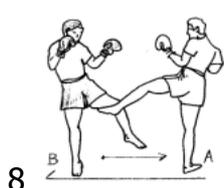
Ex.6 : Sur une attaque en coup de poing plongeant à la face (en anglais, « drop »), [A] absorbe le choc à l'aide d'une inclinaison arrière du buste tout en protégeant la cible visée avec son gant, son avant-bras et son épaule (couverture appelée, « toit de la maison »)

## 2<sup>ème</sup> forme : « Absorption du choc par accompagnement »

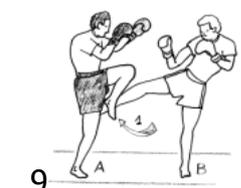
- Ici, l'accompagnement est effectué avec le membre inférieur et dans le sens du choc souvent en réaction d'urgence -



Ex.7 : Sur une attaque en coup de pied circulaire en ligne basse, [B] absorbe le choc à l'aide d'une torsion du tronc et une flexion du genou (appelée dérobement de la cuisse vers l'intérieur)



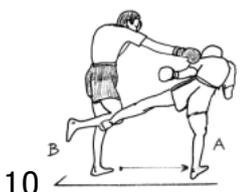
Ex.8 : Sur une attaque en coup de pied circulaire en ligne basse, [B] absorbe le choc à l'aide d'une élévation de la cuisse visée vers l'extérieur (appelée dérobement de la cuisse vers l'extérieur et le haut)



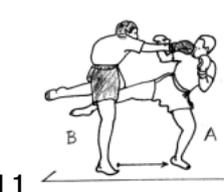
Ex.9 : Sur une attaque en coup de pied semi-circulaire en ligne basse, [A] défend à l'aide d'un accompagnement de la jambe adverse vers l'arrière

## 3<sup>ème</sup> forme : « Absorption et coup de contre dans le même temps »

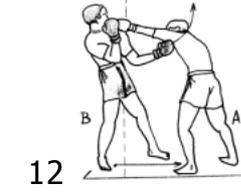
- Ici, l'accompagnement est effectué avec le membre supérieur ou inférieur -



Ex.10 : Sur une attaque en coup de pied circulaire en ligne basse, [B] absorbe le coup par retrait de la cuisse vers l'arrière et parallèlement place un « contre\* » en coup de poing plongeant



Ex.11 : Sur une attaque en coup de pied circulaire en ligne basse, [B] dérobe sa cuisse vers l'intérieur et l'arrière, et parallèlement « contre » en coup de poing direct



Ex.12 : Sur une attaque en coup de poing direct à la face, [B] absorbe le choc par inclinaison arrière du buste (protection du gant) et parallèlement « contre » avec un coup de poing remontant (« uppercut » en anglais)

## Définitions

**Arrêt** (Coup de...) : aussi « stoppage ». Coup destiné à arrêter la progression adverse ou à neutraliser le coup adverse dans sa phase de lancement. Ex.: porter un coup de pied direct de forme pistonnée pour empêcher l'opposant de venir au corps à corps

**Contre** (Coup de...) : offensive dans l'offensive adverse. Ex. : porter une attaque en ligne basse lors d'une offensive en ligne haute

**Contre-offensive** : ensemble d'actions offensives dirigées à l'encontre de l'attaque adverse (coup d'arrêt, contre, neutralisation, etc.)

**Défense active** : mode défensif ayant pour but d'utiliser l'attaque adverse à son propre avantage et non de la subir. Ex. : absorber un coup prévisible et placer un coup de contre dans le même temps

**Piège** : aussi « invite ». Manoeuvre consistant à demander une action précise à l'adversaire afin d'utiliser sa réponse. Ex. : inviter l'opposant à attaquer une cible volontairement découverte afin de placer un coup de « contre »

**Profil** : ensemble de caractéristiques\* majeures et données\* personnelles concernant un adversaire

**Riposte** : aussi « contre-attaque ». Offensive effectuée immédiatement après une défense personnelle. Ex. : bloquer un coup de poing direct à la face et contre-attaquer avec un coup de pied en ligne basse

## Bibliographie

- Blanchet, G., Boxe et sports de combat en éducation physique, Editions Chiron, Paris, 1947  
Bouttier, J.C., Letessier, J., Boxe : la technique, l'entraînement, la tactique, Editions Laffont, Paris, 1978  
Bouttier, J.C., Lustyk, J.P., La boxe : connaissance et technique, Editions Daniel, Paris, 1990  
Clery, R., L'escrime, Collection « Que-sais-je ? », Editions PUF, Paris, 1973  
F.F.E., Les cahiers de la commission pédagogique nationale d'escrime, IN SEP, Paris, 1981  
Delmas, A., L'acte d'opposition, Documents de formation de la Ligue de Picardie, 1981  
Devost, Manuel de Boxe Française et Anglaise, Paris, 1885  
Deyrieux, A., La boxe anglaise, Ulisse Editions, Paris, 1998  
F.F.B., La boxe, guide de techniques, Editions Vigot, Paris, 1980  
F.F.B., La boxe, préparation physique, secourisme, hygiène sportive, rôle de l'homme de coin, Editions Vigot, Paris, 1978  
Imhauss, M., Chapelot, R., Langage de l'escrime, Ministère de la Guerre, 1908  
Lerda, L., Casteyre, J.C., Sachons boxer, Editions Vigot, Paris, 1944  
Petit, M., Boxe, Editions Amphora, Paris, 1972  
Plasait, B., Défense et illustration de la Boxe Française, Editions Sedirop, Paris, 1971  
Rudetski, P., La boxe, Collection « Que-sais-je ? », Editions P.U.F., Paris, 1974

Texte et dessins : Alain DELMAS, juin 1981 modifié en décembre 2005  
Extrait du *Dictionnaire encyclopédique de la boxe et des autres boxes sportives*

---

Prochaines fiches : **fiche n°2 (s'adapter)**, **fiche n°3 (analyser l'acte d'opposition)**, **fiche n°4 (analyser l'adversaire)**, **fiche n°5 (anticiper)**, **fiche n°6 (appâter)**, **fiche n°7 (appuis)**, **fiche n°8 (aptitudes)**, **fiche n°9 (arrêter)**, **fiche n°10 (s'assouplir)**, **fiche n°11 (attaque)**, **fiche n°12 (attitude de combat ou garde)**, **fiche n°13 (axes de combat)**.



N.B. : L'auteur ne peut être tenu responsable des erreurs techniques ou des blessures engendrées par une mauvaise interprétation des propos de cet article