

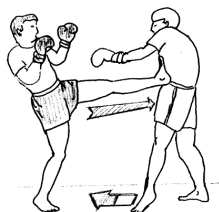


DÉFENDRE EN BOXE

Se défendre, c'est prendre des dispositions à l'avance pour se mettre à l'abri de l'offensive adverse. Mais lorsque le système défensif sert à placer des contre-offensives efficaces c'est encore mieux.

Nous touchons ici des habiletés qui s'avèrent fondamentales, puisque le but premier dans l'opposition duelle est d'empêcher l'adversaire d'atteindre des cibles personnelles. Il est regrettable de constater que dans certaines « écoles de combat » le travail défensif soit négligé au détriment du pôle offensif. C'est dommage car une défense solide est un moyen efficace pour placer des contre-offensives* redoutables.

Bien *s'organiser en défense* c'est **s'adapter à l'activité offensive adverse** en toutes circonstances. C'est en quelque sorte se prémunir contre un effet de surprise en prenant les devants (notion d'anticipation) et pas seulement en réagissant à temps. C'est donc contrôler les actions adverses, les annihiler, les transformer voire les **utiliser à son propre avantage**, ce qui pour ce dernier cas est plus subtil.



Coup de pied d'arrêt sur avancée adverse

Les comportements à mettre en place et les principes à respecter pour réussir pleinement la **défense de ses propres cibles** et de son **périmètre de sécurité** sont les suivants :

1/ Être constamment sur ses gardes (vigilant) et disponible physiquement pour réagir
2/ Prendre en permanence des informations sur l'adversaire pour deviner ses initiatives (guetter ses **préparatifs d'attaque**, percevoir ses **manceuvres**, etc.), on appelle cette capacité « lire le comportement adverse ».

3/ Se prémunir contre l'effet de surprise d'une attaque adverse en envisageant les différentes éventualités afin de réagir avec pertinence.

4/ Adopter des comportements défensifs efficaces (ex. : « se couvrir », « être mobile », « sortir de l'axe d'attaque » et cela en permanence).

5/ Dissuader l'adversaire d'utiliser certains comportements offensifs et contre-offensifs (ex. : décourager l'opposant d'avancer en le stoppant par des coups directs ou à contrario annihiler l'attaque adverse en raccourcissant la distance, verrouiller des armes adverses en venant se coller au corps à corps, riposter* systématiquement pour déstabiliser).



[A] bloque l'arme adverse avec l'avant-bras extérieur et le gant opposé

Mais, la défense n'est pas une fin en soi ; elle doit en même temps permettre de se placer soi-même correctement pour pouvoir **riposter**, dans les meilleures conditions, après l'échec de l'action adverse, voire encore mieux, placer un coup de **contre***.

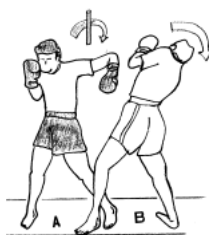
En matière de *système défensif*, on distingue plusieurs objectifs :

1/ La simple **mise en sécurité de ses propres cibles**, quelquefois réalisée en urgence (dite *défense « passive »* : couverture neutre, blocage neutre, etc.),

2/ La réalisation d'actions destinées à **utiliser l'activité adverse à son avantage** (appelée par certains auteurs, *défense « active »* : blocage déviant, détournement de coup dans le but de déséquilibrer, esquives liées à des ripostes simultanées, coup d'arrêt, etc.),

3/ La **mise en difficulté de réalisations offensives adverses** (par le raccourcissement ou l'augmentation de la distance, par le verrouillage des armes adverses, par une déstabilisation à base de techniques de déséquilibres, etc.).

Ces deux derniers objectifs nécessitent des qualités d'initiative, d'**anticipation** et d'**à-propos**.



[B] s'incline en arrière pour éviter le crochet

.En guise de *défense passive*, on trouve trois attitudes majeures :

1/ Interposer un *écran de protection* sur la cible visée (appelée défense « neutre »). Blanchet (1) parle d'interposition d'un « tampon » protecteur habituellement appelé *couverture*.

2/ Intercepter l'arme adverse (communément appelé *blocage* ou *parade*)

3/ Se dérober lors de l'arrivée de l'arme adverse (appelée *esquive*). Ce dernier mode est un des meilleurs procédés pour ne pas être touché ou blessé.

.Pour ce qui concerne la *défense active*, nous repérons plusieurs façons de faire :

1/ **Absorber*** le choc en amoindrissant son effet.

2/ **Dévier** l'arme adverse, mode pouvant occasionner un déséquilibre de l'opposant et favoriser une riposte plus aisée.

3/ **Traumatiser** l'arme adverse lors de son utilisation.

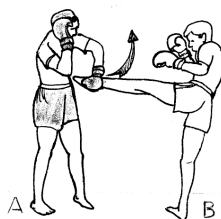
4/ **Empêcher le déclenchement** d'une éventuelle attaque adverse (notion de **verrouillage**). Certains auteurs parlent de *clinch* ou d'obstruction.

5/ **Arrêter** net la progression adverse (notion de **coup d'arrêt**).

6/ **Intercepter l'arme adverse** dès son déclenchement (notion de **coup d'arrêt**),

7/ **Attaquer les cibles adverses dans l'attaque adverse** (notion de **coup de contre**). Comme dit la maxime, « la meilleure défense c'est l'attaque ! », le *coup d'arrêt* et le *contre* en sont de bons exemples en la matière. Bien évidemment, ces différents modes d'action peuvent être combinés entre eux.

Certains boxeurs excellent en matière de jeu défensif, en usant que très rarement de *blocages* et pratiquant *esquives*, *déviation*s, *neutralisations*, *verrouillages*, *coups d'arrêt* et coups de *contre*. Par conséquent, ils se mettent à l'abri de tout traumatisme dû aux chocs répétés.



[A] détourne le coup de pied direct adverse après un retrait du tronc et de l'appui avant

Sur le plan de l'organisation, on distingue neuf types de défense :

1/ Protéger la cible visée par le biais d'une « couverture », à l'aide d'un gant ou d'une zone corporelle : épaule, avant-bras, bras, genou, jambe ou pied (fig.1 à 3). La **protection** peut être réalisée avec ou sans absorption du choc.

2/ Intercepter l'arme adverse plus ou moins tôt. Le **blocage** consiste à mettre en butée le coup adverse afin de protéger la partie corporelle visée. Il est effectué le plus souvent avec des segments corporels (avant-bras, tibia, pied) voire les gants de combat (fig.4 à 6). Il peut être réalisé avec ou sans absorption du choc.

3/ Se dérober à l'attaque adverse. Nous trouvons d'abord, l'*esquive partielle* consistant à soustraire une partie visée (fig.7 à 10) puis l'*esquive complète* ou *pas de retrait* consistant à reculer l'ensemble du corps par un déplacement arrière, d'un ou des deux appuis (fig.11). En la matière nous trouvons également : le *pas de côté* [appelé *décalage* ou *débordement* suivant le cas par certains auteurs] consistant à sortir de l'axe d'attaque (fig.12).

4/ Détourner l'arme adverse de sa trajectoire. La **déviation** consiste à détourner, par un battement (appelée également « chassé » et surnommé à tort « balayage »), la trajectoire du coup adverse (fig.13 à 15). Il peut déséquilibrer l'opposant dans son action notamment lorsqu'il est suffisamment accompagné.

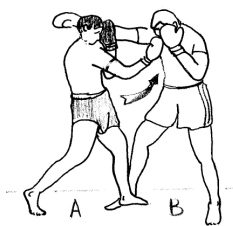
5/ Empêcher le déclenchement de l'offensive adverse. Cette forme de **neutralisation** (appelée **verrouillage** des actions adverses) consiste à agir en avance pour se prémunir de toute action adverse (fig.16 à 18).

6/ Traumatiser l'arme adverse avant son utilisation ou lors de son développement (ici notion de **contre**). Il s'agit ici de percuter (on dit dans le jargon « **saper*** ») les armes adverses (fig.19 à 21).

7/ Arrêter la progression adverse lors de l'entrée dans le périmètre de danger. Le *coup d'arrêt* ou *stoppage* consiste à délivrer un coup dans l'avancée adverse, laissant sur place, le plus souvent, l'opposant (fig.22 à 24).

8/ Stopper l'attaque lors de son déclenchement (fig.25 à 27). Ici, le *coup d'arrêt* a pour but d'annihiler l'action dès son déclenchement. Ce qui a pour effet, la plupart du temps, de déséquilibrer l'opposant.

9/ Contrer l'attaque adverse. Il s'agit de percuter l'opposant dans la réalisation de sa propre offensive. Nous sommes ici, à la frontière entre une pure défense et une action offensive (fig.28 à 30).



Sur une attaque en jab* à la face, [B] désaxe et contre* en uppercut*

Les termes en gras sont définis dans cette rubrique ou feront l'objet de prochaines fiches, notamment pour : **absorber**, **(s')adapter à l'activité adverse**, **anticiper**, **à-propos**, **arrêter**, **bloquer (parer)**, **contrer**, **déborder**, **décaler**, **défendre activement**, **désaxer**, **dévier**, **esquiver**, **habiletés**, **lire le comportement adverse**, **mouvement de buste**, **manœuvrer**, **neutraliser l'action adverse**, **pas de côté**, **périmètre de sécurité**, **préparation d'attaque**, **ri poster**, **saper**, **stopper**, **utiliser l'action adverse**, **verrouiller l'action adverse**.

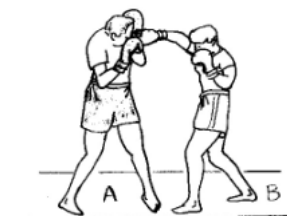


Blocage de coup de pied circulaire en ligne basse

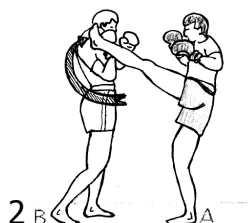
Illustrations

Ci-dessous, quelques exemples d'**habiletés** à défendre.

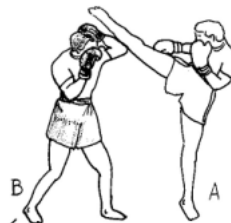
Forme 1 : « COUVERTURE DE LA CIBLE VISÉE »



1 – Couverture latérale à l'aide d'un gant sur une attaque en coup de poing circulaire

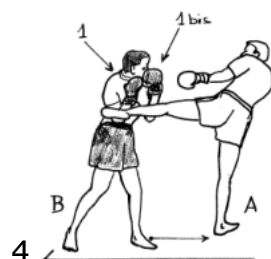


2 – Couverture latérale à l'aide d'un gant sur une attaque en coup de pied bâton

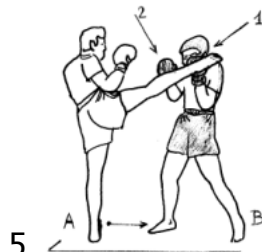


3 – Couverture sur la tête avec l'avant-bras sur une attaque en coup de pied circulaire

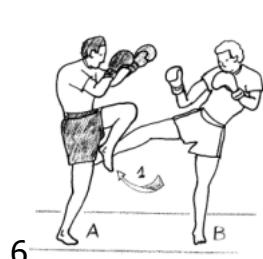
Forme 2 : « INTERCEPTION DE L'ARME ADVERSE »



4 – Interception d'un coup de pied circulaire à l'aide des deux avant-bras

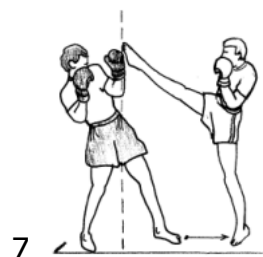


5 – Interception d'un coup de pied circulaire à l'aide des deux gants



6 – Interception d'un coup de pied circulaire à l'aide de la jambe (avec absorption du choc)

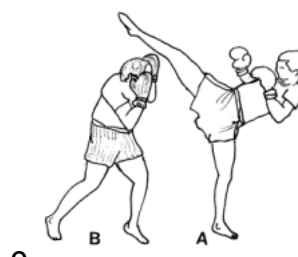
Forme 3 : « DÉROBEMENT DE LA CIBLE VISÉE »



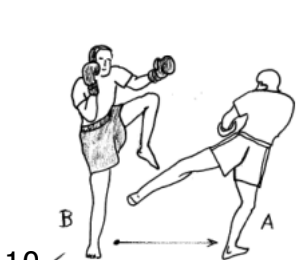
7 – Esquive par retrait arrière du buste sur une attaque en coup de pied direct



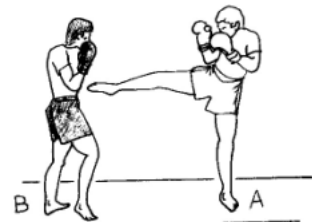
8 – Esquive par retrait latéral du buste sur une attaque en coup de poing direct



9 – Esquive par retrait vertical du buste sur une attaque en coup de pied circulaire



10 – Esquive par retrait du segment sur une attaque en coup de pied circulaire

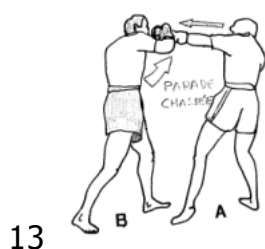


11 – Esquive par « pas de retrait » sur une attaque en coup de pied circulaire

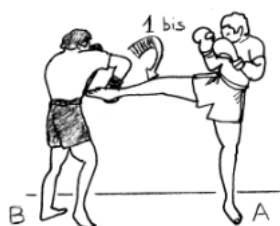


12 – Esquive par « pas de côté » (décalage) sur une attaque en coup de pied direct

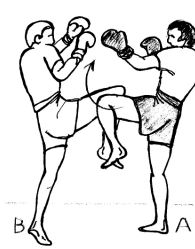
Forme 4 : « DÉVIATION DE L'ARME ADVERSE »



13 – Déviation d'un coup de poing direct à la face à l'aide du gant



14 – Déviation d'un coup de pied circulaire médian à l'aide du gant

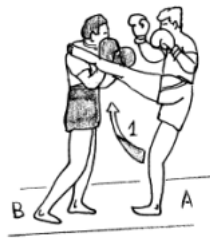


15 – Déviation d'un coup de genou direct à l'aide du genou avant

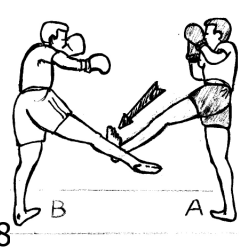
Forme 5 : « PERCUSSION DE L'ARME ADVERSE »



16 – Percussion du bras offensif adverse, ici un crochet large, à l'aide des avant-bras

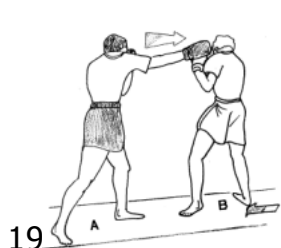


17 – Percussion de la cuisse adverse à l'aide des avant-bras lors d'un coup de pied circulaire

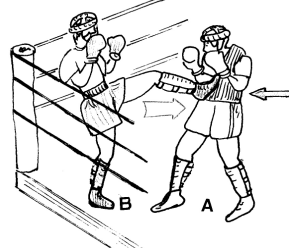


18 – Percussion de la cuisse adverse à l'aide d'un coup de pied pistonné frontal lors d'une offensive en coup de pied circulaire

Forme 6 : « STOPPAGE » DE L'AVANCÉE ADVERSE



19 – Arrêt de l'avancée adverse, à l'aide d'un coup de poing pistonné à la face

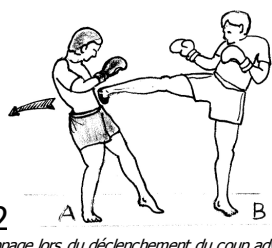


20 – Arrêt de la progression adverse, à l'aide d'un coup de pied pistonné sur le tronc

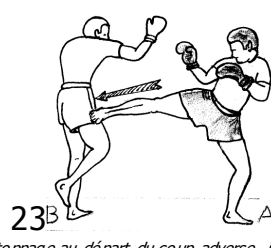


21 – Arrêt de l'avancée adverse à l'aide d'un coup de pied fouetté frontal

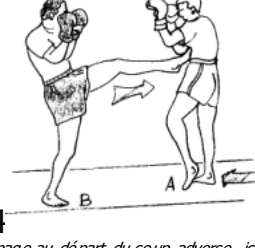
Forme 7 : « NEUTRALISATION » DE L'ATTAQUE ADVERSE LORS DE SON DÉCLENCHEMENT



22 – Stoppage lors du déclenchement du coup adverse ici à l'aide d'un coup de pied de côté sur le haut du bassin

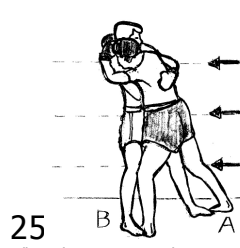


23 – Stoppage au départ du coup adverse, ici à l'aide d'un coup de pied de côté sur le haut de la cuisse



24 – Stoppage au départ du coup adverse, ici à l'aide d'un coup de pied de face sur le bas du tronc

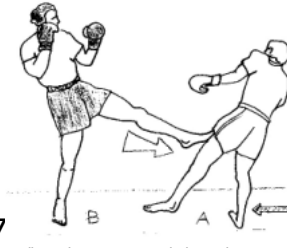
Forme 8 : « VÉROUILLAGE » DE LA FUTURE ACTION ADVERSE »



25 – Verrouillage de toute action adverse ici à l'aide d'un accrochage. [A] se colle à [B] ce qui empêche tout travail de l'adversaire

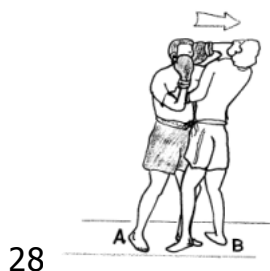


26 – Verrouillage de toute action adverse ici à l'aide d'un raccourcissement de la distance de travail de technique de poing

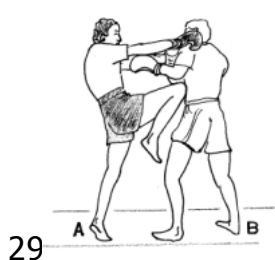


27 – Verrouillage de toute action de la jambe avant de [A] à l'aide de coup de pied pistonnés et répétés sur sa cuisse

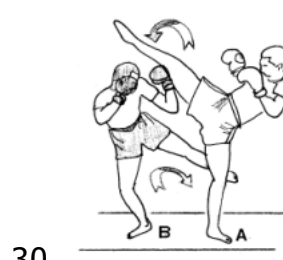
Forme 9 : PARCE QUE LA MEILLEURE DÉFENSE C'EST L'ATTAQUE : LE « COUP DE CONTRE » !



28 – Coup de contre à l'aide d'un coup de coude direct lors d'une saisie au corps à corps



29 – Coup de contre à l'aide d'un coup de genou frontal lors d'une tentative de saisie



30 – Coup de contre à l'aide d'un coup de pied circulaire en ligne basse lors d'une attaque en en coup de pied circulaire en ligne haute

Définitions

Arrêt (coup d'...) ou « 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 dirigées à l'encontre de l'attaque adverse (défense, coup d'arrêt, contre, dégagement, neutralisation, etc.)

Défense active : mode défensif ayant pour but d'utiliser l'attaque adverse. Ex. : absorber un coup prévisible et placer un coup de contre dans le même temps

Neutraliser : activité destinée à empêcher la réalisation d'actions offensives adverses. Ex. : 1/ verrouiller les armes adverses en saisissant l'adversaire ou en se collant (clinch), ou en interposant l'avant-bras sur l'arme adverse, 2/ raccourcir la distance de frappe adverse pour empêcher l'adversaire de déployer des coups longs (obstruction)

Offensive : ensemble d'actions destinées à attaquer les cibles adverses ou à déséquilibrer l'opposant

Piège : mode stratégique consistant à demander une forme déterminée d'action à l'adversaire afin de le tromper. Ex. : inviter l'opposant à attaquer une cible volontairement découverte pour pouvoir placer un coup de « contre »

Riposte ou « 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

Saper : mode offensif consistant à percuter les armes adverses pour réduire leur capacité d'action. Ex. : percussion des cuisses adverses pour anéantir leur pouvoir à frapper ou à se déplacer. Percussion sur le bras pour amoindrir sa puissance de frappe et sa capacité à défendre

Verrouiller : activité de neutralisation destinée à empêcher la réalisation d'actions offensives adverses par le contrôle du corps adverse notamment des armes. Ex. : se coller contre l'adversaire

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, INSEP, 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 Éditions, Paris, 1998
 F.F.B., La boxe, guide de techniques, Éditions Vigot, Paris, 1980
 F.F.B., La boxe, préparation physique, secourisme, hygiène sportive, rôle de l'homme de coin, Éditions 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 Sedirep, Paris, 1971
 Rudetski, 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*

Articles déjà parus : Fiche n° 1 (absorber), 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 (coup d'arrêt), fiche n°10 (s'assouplir), fiche n°11 (l'attaque), fiche n°12 (attitude de combat ou garde), fiche n°13 (axes de combat), fiche n°14 (balayer), fiche n°15 (battement), (fiche n°16 (bilan de match), fiche n°17 (bloquer), fiche n°18 (boxer à reculons), fiche n°19 (cadrer), fiche n°20 (caractéristiques de l'adversaire), fiche n°21 (compétences), fiche n°22 (complexité de l'acte d'opposition), fiche n°23 (construire le jeu), fiche n°24 (contrer).



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