



BLOQUER LES COUPS EN BOXE

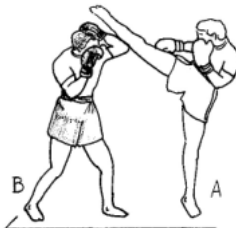
Bloquer des coups est une compétence indispensable du combattant. Mais, il y a différentes façons de faire, sachant même que bloquer peut être à son propre avantage.



[B] va intercepter très tôt le coup de pied semi-circulaire adverse afin de le neutraliser avant son plein développement

Le **blocage** en boxe sportive est une action défensive effectuée avec une partie corporelle dans le but de protéger la **cible** visée par l'adversaire. Les trois principaux modes de blocage sont les suivants :

- 1^{er} mode, *interposer une partie de son propre corps ou de l'équipement*, cela d'une manière passive (souvent en réaction d'urgence),
- 2^{ème} mode, *aller à l'encontre du coup* (appelé interception ou « télescopage » de l'arme adverse),
- 3^{ème} mode, *absorber¹ le choc* (c'est-à-dire accompagner l'arme adverse dans son développement). Ces modes opératoires consistent soit à **défendre** tout simplement, soit à **utiliser l'action adverse** à son propre avantage. Certains combattants excellent dans cette seconde intention, pour cela ils invitent leurs opposants à attaquer afin de réaliser des **contre-offensives*** efficaces (on parle alors de **défense active***).

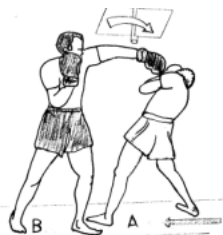


[B] bloque le coup de pied circulaire adverse en interposant l'avant-bras et le gant

Le **blocage** peut être réalisé avec le membre supérieur (gant, avant-bras, coude et bras), avec le gras de l'épaule et avec le membre inférieur (pied, jambe, genou et cuisse). Dans certaines disciplines de compétition, le blocage avec le membre inférieur (genou, jambe, pied) est interdit par le règlement.

Le terme **parade**, issu de l'escrime sportive, désigne le geste de défense effectué avec le gant de boxe, le plus souvent avec la paume du gant, dans l'objectif de **dévier²** le coup plus que de le bloquer réellement). Ainsi dans le jargon pugilistique « parade » est synonyme de « blocage », on annonce : *parade protection, parade opposition, parade extérieure, etc.* Nous avons même un contre-sens terminologique (voire un pléonasme) : la « *parade bloquée* ». Le terme de parade nous paraît

très mal adapté pour désigner une action de blocage, il s'agirait plutôt d'utiliser ce terme pour dévier un coup adverse (cf. Lerda & Casteyre 1944, Blanchet 1947, Plasait 1971).



[A] s'incline pour absorber le choc du drop adverse en interposant l'avant-bras et le gant (couverture)

Parmi les trois principaux modes de blocage cités précédemment, en pratique nous trouvons plusieurs façons de faire :

- Pour le 1^{er} mode, le segment corporel ou le gant, protègent la cible visée, on parle alors de protection dite « neutre » ou de **couverture** de la cible visée [ex. : *parade protection* ou encore pour se protéger d'un coup descendant le « *toit de la maison* » (fig.1, 2 et 3)],
- Pour le 2^{ème} mode, l'action défensive va s'opposer au coup adverse, plus ou moins tôt [ex. : *parade bloquée*, *parade opposition* ou *parade extérieure* (fig.4, 5 et 6)]. L'objectif consiste soit à **traumatiser l'arme** [ex. : *blocage simultané avec les deux avant-bras*, ou blocage avec le genou ou le tibia (fig.7, 8 et 9)] soit à **neutraliser** la technique dès son déclenchement - notion d'**anticipation** (fig.10, 11 et 12),
- Pour le 3^{ème} mode, l'action défensive va dans le même sens que le coup adverse. On parle alors d'**accompagnement de l'arme** (fig.13, 14 et 15).

Ces différents types de blocages peuvent être combinés entre eux ou avec une autre forme de défense. Par exemple, associer une *couverture* de sa propre **cible** avec le premier bras et un blocage avec le second, voire une **déviation*** de l'arme adverse.

(1) voir article sur « Absorber les coups en boxe »

(2) voir article sur « Dévier les coups en boxe »

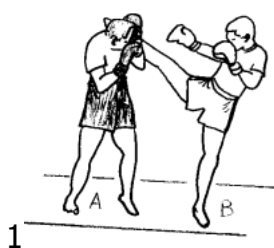
Les termes en gras sont définis dans cette rubrique ou feront l'objet de prochaines fiches, notamment pour : **absorber un coup, anticiper, arme, cible, couvrir, défendre, dévier un coup, (se)dérober, pas de côté, neutraliser, utiliser l'action adverse.**

Illustrations

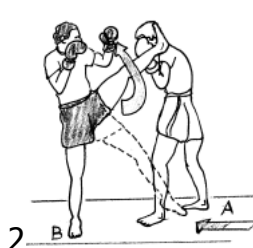
Ci-dessous, quelques exemples d'**habiletés** à bloquer.

1^{ère} forme : « Protection avec le gant ou un segment corporel »

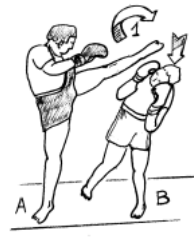
- La protection est effectuée avec l'avant-bras ou le gant voire le membre inférieur -



1 - Sur un coup de pied circulaire au visage, [A] défend par une « couverture » de l'avant-bras et du gant



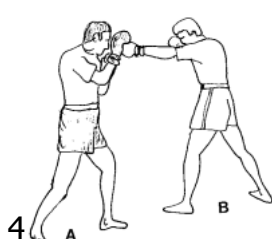
2 - Sur un coup de pied en croissant au visage, [A] défend par une « couverture » de l'avant-bras et du gant



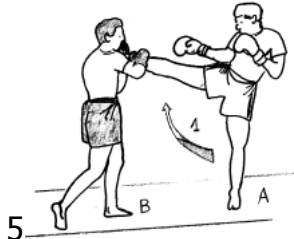
3 - Sur coup de pied circulaire retombant sur le crâne, [A] défend par une « couverture » appelée « toit de la maison »

2^{ème} forme : « Parade avec la paume de la main »

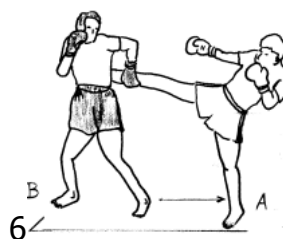
- La parade est réalisée avec la paume du gant en opposition -



4 – Sur coup de poing direct à la face, [A] défend en parade dite « bloquée »



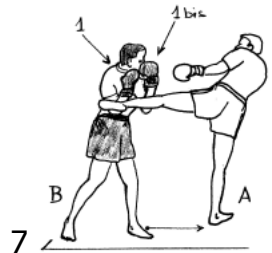
5 – Sur coup de circulaire à la face, [B] défend en parade dite en « opposition »



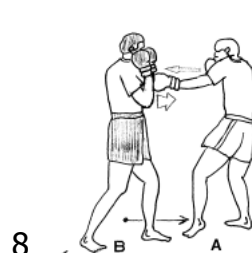
6 – Sur coup de circulaire niveau médian, [B] défend en parade dite « extérieure »

2^{ème} forme (suite) : « Blocage en opposition avec une surface corporelle dure ou le gant »

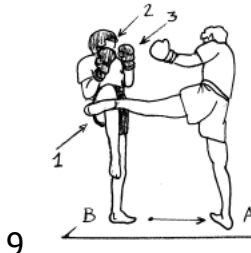
- Les blocages sont réalisés avec les avant-bras ou la jambe à l'encontre du choc -



7 – Sur un coup de pied circulaire niveau médian, [B] bloque par « bouclier latéral » avec les avant-bras



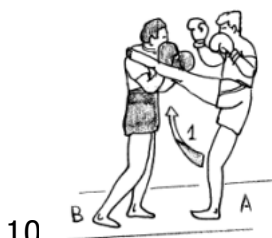
8 – Sur coup de poing direct au tronc, [B] bloque par « bouclier frontal » avec les avant-bras



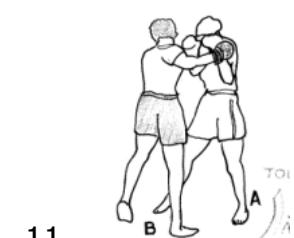
9 – Sur coup de circulaire niveau médian, [B] bloque avec le genou levé

2^{ème} forme (fin) : « Neutralisation de l'arme en l'interceptant tôt dans sa trajectoire »

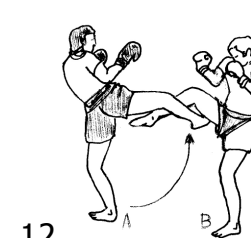
- Ici, interception de l'arme adverse et raccourcissant la distance ou en télescopant l'arme -



10 – Sur coup de pied en croissant à la face, [B] raccourcit la distance en venant percuter la cuisse adverse pour l'anéantir le choc



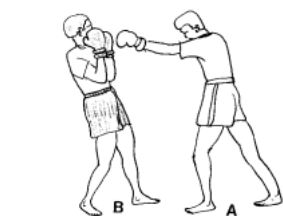
11 – Sur coup de poing en crochet à la face, [A] raccourcit la distance en venant percuter le bras adverse pour l'anéantir le choc



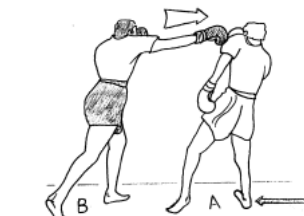
12 – Sur coup de pied semi-circulaire au corps, [A] percuté la cuisse adverse pour l'anéantir le choc

3^{ème} forme : « Protection de la cible et absorption du choc »

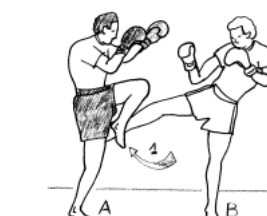
- Les absorptions sont effectués avec l'épaule, les avant-bras, les gants, le tibia, etc., dans le sens du choc -



13 – Sur coup de poing direct à la face, [B] se protège et absorbe le choc avec les deux gants



14 – Sur coup de poing direct à la face, [A] se protège et absorbe le choc avec l'épaule



15 – Sur coup de circulaire en ligne basse, [A] défend par une absorption de la jambe

Définitions

(*)

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, 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

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 précise 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

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 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 Seditrep, 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 (attaquer), 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).



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