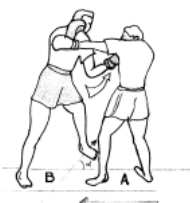




ANTICIPER EN BOXE

Être en avance sur les initiatives adverses c'est se donner les chances de prendre l'ascendant sur l'adversaire.

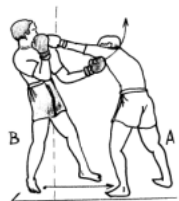


Sur un *jab** adverse, [B] porte un *uppercut** lors d'un *pas de côté**

Anticiper en sport de combat, c'est disposer de la capacité à agir de façon favorable sur l'initiative adverse. Habituellement le terme « anticipation » est utilisé pour désigner les réponses intervenant :

- avant le signal d'action adverse,
- rapidement après le signal adverse (temps de réaction court) c'est-à-dire au déclenchement de l'action adverse,
- ou pendant l'action adverse.

Pour placer des actions d'anticipation, il est nécessaire d'avoir une bonne connaissance de son sport permettant d'envisager tous les types de situations possibles. Elles font appel à la faculté de percevoir et d'identifier l'action adverse au moment où elle se dessine, voire même où elle se conçoit dans l'esprit de l'autre. C'est un domaine où l'athlète doit avoir un sens aigu de l'*opportunité**.



Sur un *jab** adverse, [B] esquive par retrait de buste et *coup de contre** en *uppercut**

La procédure consiste à présélectionner une réponse après avoir « lu » l'activité adverse (ou l'attitude) et décelé les éléments permettant d'émettre des hypothèses de prévisibilité. Les « *habiletés** à anticiper » s'enseignent en aménageant l'apprentissage des pratiquants en conséquence.

Les objectifs qui concernent l'habileté à l'anticiper sont :

- pouvoir **défendre activement**,
- pouvoir **utiliser l'activité adverse à son avantage**
- et surtout **obtenir l'initiative dans l'opposition** pour éviter de subir le travail adverse.

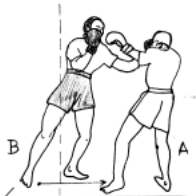
Les anticipations sont de deux natures :

- 1 - L'anticipation *contre-offensive** :

.*1^{ère} option*, l'action personnelle a pour but d'**empêcher le développement de l'attaque adverse**. Ex. : raccourcir la distance en venant se coller contre l'adversaire pour neutraliser une éventuelle attaque en frappe à longue distance (fig.1 et 2),

.2^{ème} option, l'action personnelle a pour but d'**intercepter l'attaque adverse** au début de son lancement. Ex.1 : bloquer le bras au démarrage du coup (fig.3). Ex.2 : stopper l'attaque adverse dès son déclenchement (fig.5).

2- L'anticipation offensive : **l'action personnelle intervient dans le développement de l'action adverse**. Ex.1 : attaquer dans l'avancée adverse (appelé « coup d'arrêt* ») - fig.4. Ex.2 : attaquer dans l'attaque adverse (appelé « coup de contre* ») - fig.6 et 7.



Sur le déclenchement d'un jab* adverse, [B] en se désaxe et riposte* en bolo-punch*

(*) Les termes et expressions suivis d'un astérisque sont définis dans le [Lexique de NetBoxe.com](http://Lexique.de.NetBoxe.com)

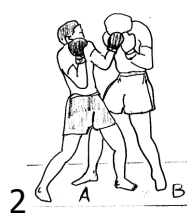
Illustrations

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

1^{ère} forme : « Neutralisation de l'action juste avant son déclenchement »

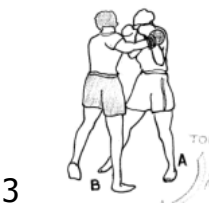


Ex.1 : [B] a l'intention d'attaquer en coup de poing croché. [A] raccourcit la distance en venant se coller contre son adversaire



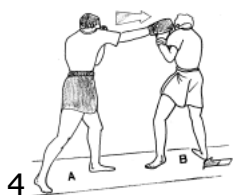
Ex.2 : [B] se carapate et raccourcit la distance pour éviter la frappe adverse en coups longs

2^{ème} forme : « Interception de l'action adverse dès son déclenchement »

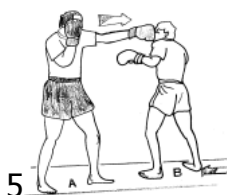


Ex.3 : [B] tente une attaque en coup de poing croché bras arrière. En « cassant la distance », [A] vient télescoper le bras adverse au départ de l'action

3^{ème} forme : « Télescopage de l'offensive adverse »

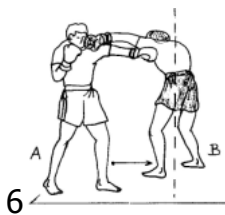


Ex.4 : [A] freine l'avancée adverse en portant ici un direct* du bras arrière

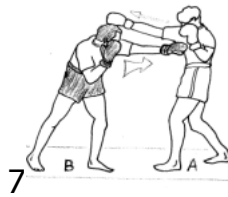


Ex.5 : [A] stoppe à son démarrage le jab* adverse en portant un direct* du bras avant

4^{ème} forme : « Utiliser l'attaque adverse »



Ex.6 : Sur une attaque adverse en jab*, en se désaxant [B] porte un contre * en cross* du bras avant à la face



Ex.7 : Sur une attaque en direct du bras arrière, en s'indinant [B] porte un contre* en direct* au corps

Définitions

Arrêt (Coup d'...) : 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 poing 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 au corps lors d'une offensive à la face

Contre-offensive : ensemble d'actions offensives dirigées à l'encontre de l'attaque adverse (coup d'arrêt, coup de 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

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

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 »

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 au corps

Texte et dessins : Alain DELMAS, juin 1981 – modifié en décembre 2005
Extrait du *Technoboxe, les fiches techniques de la boxe et des autres boxes sportives* – Copyright ©



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