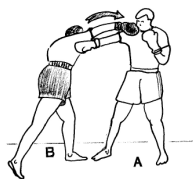




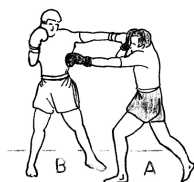
## CONTRER (OU ATTAQUER DANS L'ATTAQUE ADVERSE)

*Le contre est l'arme des combattants talentueux sachant se servir du travail adverse.*



[B] place un contre\* à l'aide d'un direct plongeant (cross\*) lors d'une attaque adverse en jab\*, ici sur un gaucher (fausse-garde\*)

On appelle « coup de contre » l'action offensive lancée dans l'attaque adverse destinée à percuter l'opposant (Fig.1 et 2) avant que ce dernier n'y parvienne. L'idée principale est d'**exploiter l'action adverse à son propre avantage**. Certains athlètes sont spécialisés dans cette forme de stratégie\* et on dit d'eux qu'ils sont opportunistes\*.



Lors d'une attaque adverse en jab\* à la face, [A] place un contre\* au corps

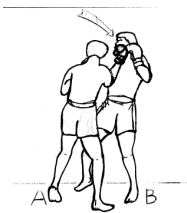
Le « contre » (ou précisément le « coup de contre » en boxe sportive) peut être défini par « L'attaque dans l'attaque<sup>1</sup> ». Certains auteurs considèrent ce type de stratégie comme le « top » de la boxe<sup>2</sup>. C'est un domaine où l'athlète doit avoir un sens aigu de l'opportunité d'une action. Il nécessite une bonne connaissance de son sport permettant d'envisager tous les types de situations possibles. Il fait 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.

On considère trois types de « contre » :

1/ Celui qui est porté **dans la préparation d'attaque adverse**. Ex. : quand l'adversaire avance pour un gain de distance. Il est très proche du « coup d'arrêt\* ».

2/ Celui qui s'exécute **dans l'attaque adverse proprement dite**. Ex. : quand l'adversaire engage une attaque directe\*, soit à son déclenchement soit dans son déroulement.

3/ et enfin, celui qui est porté **dans le retour en garde** ou entre deux actions d'enchaînement.



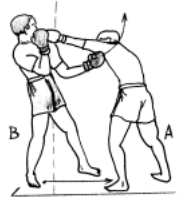
Lors d'une attaque de [B] en jab\*, [A] place un contre\* en uppercut\* à la face

Deux modes opératoires coexistent :

1/ Le *contreur* se sert de la préparation d'attaque\* adverse ou de l'attaque proprement dite ou de son retour. Il guette les préparatifs de l'attaque adverse pour **exploiter l'action adverse**.

2/ Et d'une manière plus subtile, il fait en sorte que l'adversaire déclenche une forme d'attaque précise (notion de piège\*) et ainsi se sert de la réaction adverse. Un bon moyen efficace pour réussir un « contre » est d'obliger l'adversaire à avancer, « en l'aspirant », par un travail dit sur le reculoir\* afin de profiter de l'activité adverse pour placer un coup dans l'axe direct.

Le plus souvent le *contreur*, ayant détecté certaines formes de procédures chez l'adversaire, attend pour « cueillir » son opposant. La difficulté dans la réalisation du « contre » réside dans l'anticipation de l'action adverse (notion de timing\*). La prise de risque est importante compte tenu de l'exposition dans l'axe offensif adverse. L'action de contre est le plus souvent associée à une action défensive de dérobage - retrait du buste de l'axe offensif\* appelé désaxage\* du tronc (Fig.3) ou bien, un pas de côté\*. Ce qui exige dans ce dernier cas beaucoup de vivacité.



Sur une attaque en jab\*, [B] place un contre\* en uppercut\* avec un retrait\* de buste en arrière

Deux stratégies d'**anticipation\*** semblent très proches, le « coup d'arrêt » et le « contre ». Ce premier a pour but de défendre (verrouiller\* l'adversaire dans son avancée ou bien neutraliser\* le coup adverse qui commence à se dessiner) alors que le « contre » est une action offensive portée avec force, notamment dans le combat au K.O. C'est donc un procédé *offensif* contrairement à un **coup d'arrêt\*** de type *défensif*. L'énergie déployée dans le *coup d'arrêt* est très souvent dosée, alors que dans le *coup de contre* elle peut atteindre son maximum.

Plusieurs manières de faire conduisent à des effets physiques variés :

1/ Une action dite d'*à-propos\** où le contre est effectué en sortant de l'axe d'attaque. Ex. : percussion d'une cible découverte lors de l'exécution d'une action adverse (fig.1 à 3)

2/ Une action dite de *télescopage\** (rencontre de deux forces contraires) où est utilisée l'inertie adverse rendant le *contre* très puissant notamment en combat au K.O. (fig.4 à 6).

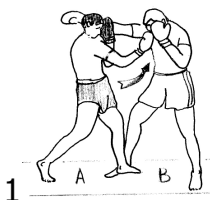
(1) ou « le coup dans le coup »  
(2) Bouttier et Letessier

(\*) Les termes et expressions suivis d'un astérisque sont définis dans le *Lexique de NetBoxe.com*

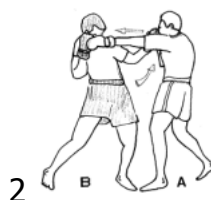
## Illustrations

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

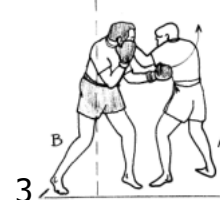
### 1<sup>ère</sup> forme : CONTRES AVEC EFFET DIT « D'À-PROPOS »



1 – Sur un jab\* adverse (d'un gaucher), [A] désaxe son buste vers l'intérieur et porte un contre\* en coup de poing remontant (uppercut\*)

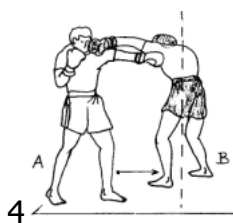


2 – Sur un jab\* adverse, [B] pare avec le bras arrière et porte un contre\* en bolo-punch\* du bras avant

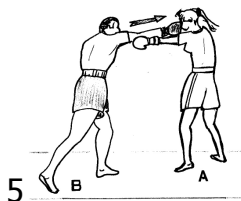


3 – [A] attaque en jab\* à la face, [B] porte un contre\* en coup de poing direct court avec déport du tronc vers l'extérieur

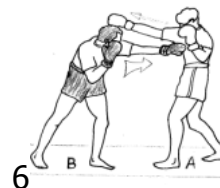
## 2<sup>ème</sup> forme : **CONTRE À EFFET DIT DE « TÉLESCOPAGE »**



4 - [A] attaque en jab\* à la face, avec une inclinaison de buste [B] porte un contre\* en coup de poing direct et plongeant (cross\*) à la face



5 - [A] attaque en jab\* à la face, avec un déport de tronc [B] place un contre\* en direct\* du bras arrière à la face



6 - [A] attaque en coup de poing direct à la face, avec une esquive\* en dessous [B] porte un contre\* au corps en coup de poing direct\*

## Définitions

**Attentiste** : se dit d'un combattant laissant l'initiative d'action à l'adversaire afin de s'en servir à son avantage

**Coup d'arrêt ou « stoppage »** : coup destiné à arrêter la progression adverse ou à neutraliser le coup adverse dans sa phase de lancement

**Contre-offensive** : ensemble d'actions dirigées à l'encontre de l'attaque adverse (défense active ou passive, riposte, coup d'arrêt, contre, dégagement, neutralisation, verrouillage, 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

**Désaxage** : mode corporel consistant à sortir son buste de l'axe offensif adverse lors d'une attaque adverse

**Opportuniste** : se dit d'un combattant utilisant le comportement adverse et notamment les erreurs adverses à son propre avantage

**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** : offensive effectuée immédiatement après une défense personnelle

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