



## LES SECTEURS DE COMPÉTENCE EN BOXE

*Certaines habiletés en boxe peuvent se regrouper dans des classes de compétences proches appelées « secteurs de maîtrise<sup>1</sup> ».*



[B] porte un contre\* au corps lors d'une offensive adverse à la face

Dans la pratique de type « duel sportif avec des gants » on recense un nombre important d'habiletés\* à maîtriser permettant de mieux gérer l'opposition. Ces habiletés appartiennent à deux compétences\* principales : « attaquer des cibles\* adverses » et conjointement « défendre ses propres cibles ». S'y joignent d'autres non moins essentielles comme les compétences à « s'adapter à l'adversaire », « gérer son énergie pour aller jusqu'au bout de l'opposition », « établir un plan d'action et à le réguler », « contrôler ses émotions avant et pendant l'opposition », etc.

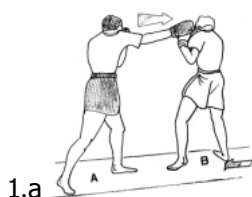
Dans la compétence à « attaquer des cibles adverses », nous trouvons un nombre important d'habiletés comme : « enchaîner des actions offensives pour créer de l'incertitude\* défensive », « porter des offensives dans l'attaque adverse », « mettre en place des manœuvres\* pour atteindre des cibles », etc.

Dans la pratique, on peut regrouper certaines de ces habiletés dans des classes proches que l'on nomme « secteurs de maîtrise » définis par l'expression : « ce qui faut savoir faire pour se donner les chances de réussir dans le duel ».

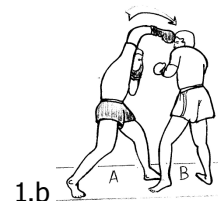
Côté entraînement, ces « secteurs de maîtrise » sont assimilés à des « centres d'intérêt technique ». Ils vont permettre à l'entraîneur de repérer les acquisitions et les faiblesses de ses élèves et, ainsi définir rapidement des objectifs de travail. Il va sans dire, que ce repérage par « groupe d'habiletés » aide également l'apprenti boxeur en lui fournissant des points d'appui concrets pour situer son état actuel et ainsi reformuler son *projet personnel d'acquisition\**.

Les *secteurs de maîtrise* ne sont pas nécessairement hiérarchisables en terme d'apprentissage ainsi que les *habiletés\** qui les composent. Ils peuvent être améliorées à différents stades de la progression de l'élève boxeur. Nous proposons ci-dessous un découpage en neuf secteurs distincts :

1. **Tenter d'atteindre des cibles\*adverses par des gestes techniques précis (ATTAQUER LES CIBLES ADVERSES).** Les habiletés propres à ce secteur englobent l'ensemble des composantes de la conduite motrice : adresse/précision, distance d'impact, équilibre à la frappe, mobilité, sens du timing, etc. En plus, s'y greffe pour la pratique de base, une habileté essentielle (« doser la frappe » notamment chez les jeunes et chez un public dit de « loisir »). Pour d'autres pratiquants, notamment plus expérimentés se préparant à la compétition de « plein impact » (combat dit au K.O. system\*), à contrario un travail d'amélioration de la puissance de frappe sera effectué.

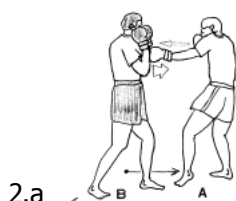


1.a [A] porte une attaque en *direct\** du *bras arrière\**

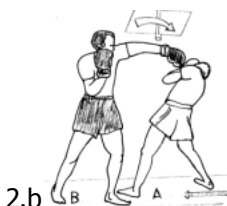


1.b [A] porte une attaque « *en aveugle\** » en *drop\** du bras arrière

2. **Faire en sorte de ne pas être atteint par les coups adverses puis tenter d'atteindre les cibles adverses (DÉFENDRE SES PROPRES CIBLES ET CONTRE-ATTAQUER).** Les habiletés propres à ce secteur concernent le développement de comportements efficaces en situation de défense et le développement des automatismes de réponse\* (en terme de riposte\*) : on cherche à mettre en place des attitudes de sécurité (vigilance mentale, posture d'attente, protections diverses de type garde, couverture, mobilité, boxe sur le reculoir, etc.), à automatiser des gestes de sauvegarde (blocages, déviations et esquives de coup) et des habitudes de relance (riposte\*).

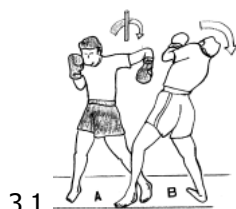


2.a Sur une attaque en *direct\** au corps,  
[B] *bloque\** avec les deux avant-bras

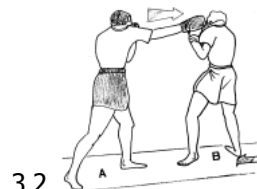


2.b [A] bloque et *absorbe\** le choc du *drop\**  
avec une *couverture\** du bras

3. **Mettre en place un ensemble de liaisons d'actions permettant d'atteindre des cibles adverses (ENCHAÎNER DES ACTIONS POUR ATTEINDRE DES CIBLES).** Les habiletés propres à ce secteur de maîtrise concernent la capacité à « déséquilibrer » l'opposant sur le plan défensif grâce au nombre important d'informations successives donné en situation d'initiative (c'est-à-dire, créer de l'incertitude défensive en utilisant des combinaisons et des liaisons d'actions offensives). Le surplus d'activité va générer un seuil d'inefficacité défensive chez l'adversaire.

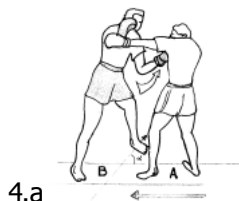


3.1 [A] porte une attaque en *crochet\** plongeant à la face et... entraîne en *direct\** du second bras

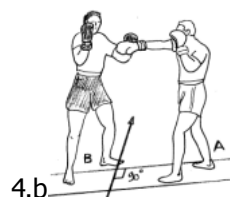


3.2

4. **Tenter d'atteindre les cibles adverses sans être atteint par les attaques adverses (ATTAQUER DES CIBLES SANS RISQUE).** Les habiletés propres à ce secteur concernent la mise en place de comportements destinés à augmenter la difficulté adverse à atteindre des cibles notamment dans l'axe direct\* (idée de « mise en sécurité » de ses propres cibles\*). On va mettre en place une mobilité latérale (passage sur les côtés) d'une part, pour ne pas être atteint par l'adversaire mais également pour trouver des angles\* offensifs favorables.



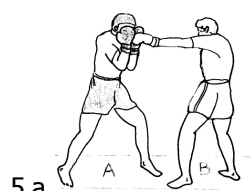
4.a [B] effectue une *riposte\** en *uppercut\** après un décalage



4.b [B] effectue un *pas de côté\** avec rotation du tronc et contrôle du bras

5. **Empêcher l'adversaire d'approcher par une action offensive dans l'axe direct (PORTER UNE ATTAQUE DANS L'APPROCHE ADVERSE POUR GARDER L'OPPOSANT À DISTANCE).** Cette habileté appartient au domaine défensif appelé, **DÉFENSE ACTIVE\***. Les ca-

pacités propres à ce secteur concernant plusieurs domaines : 1/ être capable de lire la boxe adverse et à prédire des comportements pour les exploiter, 2/ être capable d'exécuter une action d'arrêt efficace (c'est-à-dire, au bon moment et avec suffisamment d'inertie de l'arme pour mettre en butée l'opposant). On touche là une compétence appelée « anticipation\* » sur l'action adverse ».

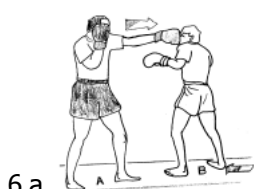


5.a  
[B] stoppe la progression adverse avec un *jab\** du bras avant

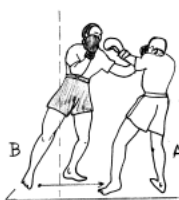


5.b  
[B] porte un *uppercut\** du bras avant au démarrage du déplacement adverse

6. **Empêcher l'adversaire de développer son offensive (PORTER UNE ATTAQUE DANS LE DÉCLENCHEMENT DE L'ATTAQUE ADVERSE).** Comme pour le secteur de maîtrise précédent, de même nature, on touche plusieurs domaines : 1/ être capable de lire la boxe adverse et à prédire des comportements pour les exploiter, 2/ être capable d'exécuter une action d'arrêt efficace tout en se mettant en sécurité soi-même, c'est-à-dire, au bon moment, avec sécurité (en se désaxant\*) et avec suffisamment d'inertie de l'arme pour mettre en butée l'opposant.

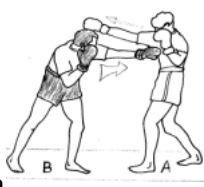


6.a  
[A] stoppe l'action adverse au démarrage avant que le *jab\** l'atteigne

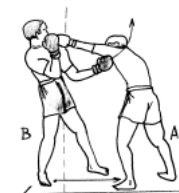


6.b  
[B] porte un *uppercut\** du bras avant sur le démarrage de l'attaque en *jab\** adverse (contre\*)

7. **Tenter d'atteindre les cibles adverses dans les attaques adverses (PORTER UNE ATTAQUE DANS L'ATTAQUE ADVERSE).** Comme pour les deux groupes d'habiletés précédent, de même nature, on touche plusieurs domaines : 1/ être capable de lire la boxe adverse et à prédire des comportements pour les exploiter, 2/ être capable d'exécuter une action offensive efficace tout en se mettant en sécurité soi-même, c'est-à-dire, au bon moment, avec sécurité (en se désaxant\*) et sur une cible\* libérée.



7.a  
[B] porte un *contre\** en direct au corps lors d'une offensive en *jab\**

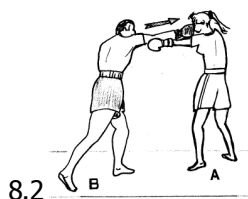


7.b  
[B] porte un *contre\** en *uppercut\** du bras avant sur attaque en *jab\** adverse

8. **Tenter de manipuler l'opposant pour atteindre des cibles adverses et conjointement ne pas être atteint par les offensives adverses (MANŒVRER L'ADVERSAIRE).** Ce groupe d'habiletés concerne : la capacité à perturber l'opposant par différents manœuvres\* (à lui donner des fausses informations, à le presser vers les cordes, etc.) pour l'amener dans des situations qui vont le déséquilibrer en terme de défense ; ce qui permettra d'exploiter ses réactions. Pour cela, on trouve les manipulations de toutes sortes : simulations d'actions (feintes\*, pièges\*), actions de *pressing\**, cadrage\* et immobilisation\*, etc.



8.1



8.2

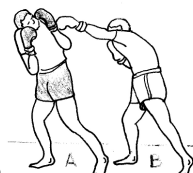
Ex. : après une « invitation à attaquer » ici en garde inversée... [B] porte un « *contre\** » sur l'attaque adverse en *jab\**

9. **Tenter de s'accommoder au comportement adverse pour ne pas être atteint par les offensives adverses et conjointement atteindre des cibles adverses (ADAPTATION À L'ADVERSAIRE).** Ce groupe d'habiletés concerne une compétence majeure, « l'adaptation à l'opposant ». Cette dernière touche différents domaines : 1/ la capacité à lire les caractéristiques de l'adversaire (profil\* adverse) et les comportements adverses (boxe adverse), 2/ la capacité à prédire des comportements pour les exploiter et, 3/ la capacité à mettre en place des stratégies adaptatives.



9.1

[A] neutralise l'arme adverse en « cassant la distance » lors d'un crochet\* long adverse



9.2

Face à un « frappeur », [A] absorbe les chocs des coups adverses

(1) A.DELMAS, 1981

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

## 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 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, 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

**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

Texte et dessins : Alain DELMAS, juin 1981 – modifié en décembre 2005

Extrait des *fiches techniques de la boxe et des autres boxes sportives* – Copyright © Technoboxe



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