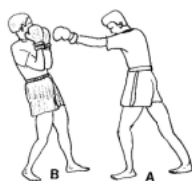




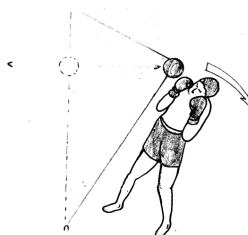
## ESQUIVER LES COUPS ADVERSES

A panage des boxeurs expérimentés, l'esquive est considérée comme la défense par excellence.



[B] s'incline en arrière pour esquiver le *jab\** adverse avec une protection des deux gants devant la face

Action de défense consistant à soustraire de l'attaque adverse la cible\* visée, soit une partie corporelle soit le corps dans sa totalité. D'instinct, certains pratiquants ont le sens de l'esquive et excellent dans ce domaine. Pour d'autres un gros travail est à effectuer afin d'être capable de se dérober sur des attaques dangereuses.



Travail individuel des esquives à l'entraînement

Comme toutes les activités d'anticipation (*coup d'arrêt\**, *coup de contre\**, *déviation d'arme\**, etc.), l'esquive nécessite une bonne connaissance de la boxe (pour envisager tous les types d'attaque adverse) et un sens aigu de la *lecture du jeu\** adverse. Elle 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 (c'est souvent une question de prise d'information).



Travail des esquives verticales à la « leçon aux palettes »

Ce type de défense permet de limiter au mieux les traumatismes corporels que l'on peut rencontrer notamment dans l'utilisation de blocages dits « durs ». Egalement, l'esquive permet d'*utiliser l'activité adverse\** avec

plus de facilité. D'ailleurs dans ce dernier cas certains combattants sont capables, après une esquivé, de placer une *contre-attaque\** redoutable. C'était le cas de l'Anglais, champion du Monde, Naseen Hamed.

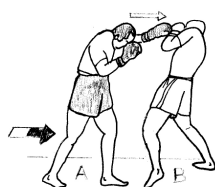


Sur une attaque en direct\* du bras arrière à la face,  
[B] désaxe et place un coup de contre\* au corps

Deux principaux modes d'esquivé coexistent :

1/ L'**esquivé partielle**. Elle consiste à soustraire uniquement la zone corporelle visée. Ex. : *retrait de buste\** en arrière ou sur le côté, *esquivé rotative\** (fig.1 à 3).

2/ L'**esquivé totale**. L'ensemble du corps change de place par un déplacement d'un ou de deux appuis. Ex. : *pas de retrait*, *pas de côté* (fig.4 à 6).



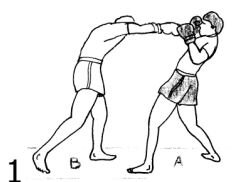
[B] s'incline en arrière pour esquivé le jab\* adverse (ici en urgence)  
avec une protection de la cible visée

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

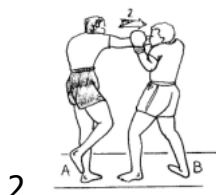
## Illustrations

Ci-dessous, quelques exemples d'**habiletés à esquivé les coups adverses**.

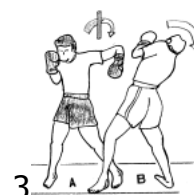
### 1<sup>er</sup> mode : « Esquivé partielle »



1 : Sur une attaque en *direct\** du bras arrière, [A] esquivé par « retrait de buste » (inclinaison en arrière)

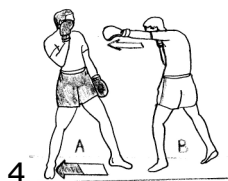


2 : Sur une attaque en coup de poing *direct\** à la face, [B] esquivé par « retrait latéral » du buste (appelé *désaxage\**)

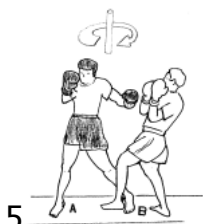


3 : Sur une attaque en *crochet\** plongeant, [B] esquivé par « retrait en arrière » du buste (ici en urgence)

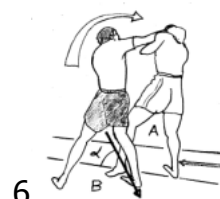
### 2<sup>ème</sup> mode : « Esquivé complète »



4 : Sur une attaque en *jab\**, [A] esquivé par un « pas de retrait »

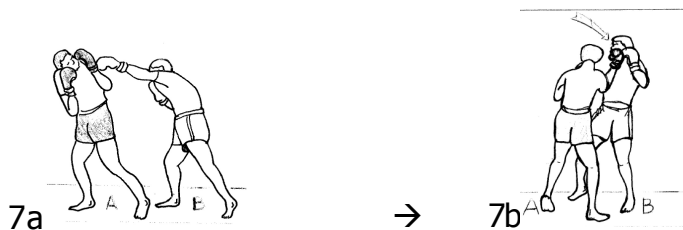


5 : Sur une attaque en *crochet\**, [B] effectue un « retrait total du corps » par rassemblement de l'appui avant et arrière



6 : Sur l'avancée adverse, [B] a effectué un « pas de côté » et riposte, ici, en *direct* plongeant

## « Esquive suivie d'une contre-attaque »



7a : Sur une attaque en coup de poing *direct\** à la face, [A] esquive à l'aide d'une « inclinaison arrière » et une rotation du buste (tout en protégeant la cible avec l'épaule levée et le gant en protection)...

7b : ... puis [A] riposte avec un *uppercut\** du bras arrière à la face

## « Esquive dans un mouvement de contre\* »



8 : Sur une attaque en *jab\** à la face, [B] se désaxe et porte un *coup de contre\** en *crochet\** au corps

9 : Sur une attaque en *jab\** à la face, [B] se désaxe à l'intérieur et porte un *coup de contre\** en *bob-punch\** à la face

10 : Sur une attaque en *jab\** à la face (ici un adversaire « fausse-patte »), [B] se désaxe à l'intérieur et porte un *coup de contre\** en *cross\** à la face

## Définitions

**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

**Lecture du jeu adverse** : capacité à observer, à prendre des informations et à étudier le comportement adverse pour s'en servir.

**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 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