



## SAVOIR-COMBATTRE

*Être capable de mettre en place des comportements efficaces, d'offrir des réponses et réactions appropriées c'est faire preuve d'un bon « savoir-faire ».*



[A] stoppe le développement du *crochet\** adverse lors de son démarrage, ici à l'aide d'un *blocage\** deux bras avec raccourcissement de la distance

La notion de **compétence à combattre** exprime le degré de savoirs et de savoir-faire développé par un athlète face à un adversaire. Synonyme d'*habileté\** et généralement associée à la notion de *capacité\** (cf. Cardinet, 1985), il s'agirait alors d'une sorte d'*expertise\**.

On parle ainsi dans les sports d'opposition, de « niveau de compétence » pour un athlète confronté à une tâche à réaliser ou à un problème à résoudre. On peut repérer en pratique la différence de niveau d'expertise d'une classe à une autre. Exemple : En boxe, un athlète de la classe « élite » fera preuve de compétences face à un adversaire imposant un forcing permanent. Entre autre, il sera capable de le garder à distance, d'éviter de se faire coincer sur les cordes, etc., et encore mieux d'utiliser le *pressing\** adverse comme un avantage. Alors qu'à contrario, un athlète débutant aura peut être du mal à se dépêtrer de cette situation.

Pratiquer les sports de combat, c'est apprendre l'ensemble des savoirs et savoir-faire permettant de « piloter » avec efficacité la situation duelle. Et non comme il y paraît, se réduire à donner des coups et ne pas en prendre. Mais quelles sont ces compétences à maîtriser ?

Nous pouvons dénombrer plusieurs catégories de compétences à combattre. Certaines compétences appartiennent à différents registres et d'autres mettent en jeu plusieurs capacités, en voici quelques-unes :

- Compétences technico-gestuelles (réaliser des gestes offensifs de tous ordres, réaliser des gestes défensifs, se déplacer et être mobile, varier le rythme des actions, s'organiser corporellement, produire des frappes puissantes et précises...).
- Compétences technico-tactiques : capacité à *construire le jeu\** et *organiser son jeu\** (structurer son offensive et sa contre-offensive, exploiter l'espace-ring, utiliser les cordes en défense, à *immobiliser\** l'opposant, etc.).
- Compétences à gérer le match et piloter son jeu (capacité à s'adapter aux différents problèmes du combat, à différents adversaires...).
- Compétences stratégiques (capacité à prendre des informations sur l'adversaire, à élaborer un *plan tactique\** et à l'auto-réguler).
- Compétences à *gérer ses ressources\** (capacité à gérer son potentiel énergétique, à utiliser ses points forts...).
- Compétences mentales (capacité à maîtriser ses émotions, à s'auto-motiver...)
- Compétences de gestion personnelle (capacité à s'auto-échauffer avant un match, à effectuer un bilan personnel de match...).

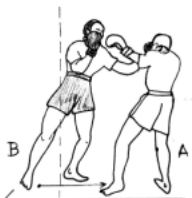


[B] est penché en avant, [A] attaque en *uppercut\**

A la différence des *aptitudes\** (qui seraient plus ou moins génétiquement déterminées), ces compétences se développeront à l'occasion d'apprentissages et ainsi pourront être utilisables et adaptables dans des situations d'opposition voisines. Exemple de compétences :

- Ex.1 : capacité à atteindre un opposant qui fuit (situation de résolution de problème). Le contexte est le suivant : l'adversaire est en avance à la marque, il fait donc l'extérieur du ring, donne un ou deux coups à grande distance puis s'échappe. Dans ce cas, il est donc impératif de faire le forcing pour remonter à la marque. L'objectif est de coincer l'opposant pour pouvoir le « travailler », de *immobiliser\** et de placer des pièges. En terme de *résolution de problème\**, il faut ici manifester sa compétence à manœuvrer l'opposant (presser, cadrer et piéger) pour atteindre des cibles.

- Ex.2 : capacité à manœuvrer un fonceur (situation de résolution de problème). Le contexte est le suivant : l'opposant met sans cesse la « pression » en avançant, en plus, il est très dangereux avec ses crochets larges et cherche à m'amener dans les angles. Dans ce cas, il est donc impératif de ne pas rester à distance de crochets longs. Compte tenu de mon propre potentiel, quels vont les solutions envisageables (les possibles) ? L'objectif est de dépêtrer du risque imminent et/ou utiliser ce contexte à mon avantage. Les compétences à utiliser peuvent être les suivantes : stopper la progression en avant de l'opposant à base de *coups d'arrêt\** (garder l'adversaire à grande distance), faire des pas de côté pour se mettre à l'abri d'une situation de corps à corps qui pourrait être handicapante et *contre-attaquer\** ...



Lors d'un déclenchement d'attaque adverse, [B] porte un *crochet\** du bras avant à la face

En termes de compétences à développer, le tableau ci-dessous permet de repérer les besoins des pratiquants par secteur de maîtrise\*. On trouve cinq types de compétences à atteindre (1/A attitude de combat/mise en sécurité, 2A/ Défendre, 2B/ Maintenir hors distance/ou neutraliser, 2C/ Sortir d'une impasse, 3/ Riposter immédiatement, 4/ Manœuvrer, 5/ Utiliser l'action adverse) :

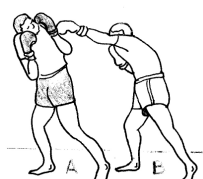
	BOXE (À G <sup>de</sup> DISTANCE)	BOXE (DE PRÈS)
CONTRE-OFFENSIVE	<p><b>C1</b>-ADOPTER UNE ATTITUDE DE PRÉPARATION AU COMBAT ET À DISTANCE DE SÉCURITÉ (MENTAL EN ALERTE, CORPS PRÉPARÉ À L'ACTION IMMÉDIATE)</p> <p><b>C2A</b>-DÉFENDRE À DISTANCE DE FRAPPE (1/ BLOQUER OU/ET ÉVITER OU DÉVIER LES ACTIONS ADVERSES, 2/ PRÉCÉDER OU/ET VÉROUILLER LA FUTURE ACTION) 3/ DÉCALAGE DÉFENSIF</p> <p><b>C2B</b>-CONTRÔLER L'ADVERSAIRE DE LOIN POUR RÉDUIRE SON CHAMP D'ACTION (POUR NE PAS ÊTRE TOUCHÉ) - C.A.D. MAINTENIR L'ADVERSAIRE À DISTANCE STOPPAGE, NEUTRALISER LA FUTURE ACTION, ETC.</p> <p><b>C2C</b>-SORTIR D'UN PRESSING OU/ET D'UN CADRAGE (EX : SE DÉGAGER D'UN COIN DU RING)</p> <p><b>C3</b>-RIPOSTER IMMÉDIATEMENT APRÈS LA DÉFENSE OU UNE SORTIE DE PRESSING</p>	<p><b>C1</b>-ADOPTER UNE ATTITUDE DE PRÉPARATION AU COMBAT ET À DISTANCE DE SÉCURITÉ (MENTAL EN ALERTE, CORPS PRÉPARÉ À L'ACTION IMMÉDIATE)</p> <p><b>C2A</b>-DÉFENDRE À DISTANCE DE FRAPPE (1/ BLOQUER OU/ET ÉVITER OU DÉVIER LES ACTIONS ADVERSES, 2/ PRÉCÉDER OU/ET VÉROUILLER LA FUTURE ACTION)</p> <p><b>C2B</b>-CONTRÔLER L'ADVERSAIRE DE PRÈS POUR RÉDUIRE SON CHAMP D'ACTION (POUR NE PAS ÊTRE TOUCHÉ) - NEUTRALISER LA FUTURE ACTION, ETC.</p> <p><b>C2C</b>-SORTIR D'UNE « IMPASSE » (SE DÉGAGER D'UN CORPS-À-CORPS, D'UNE SAISIE, D'UNE « SOURISÈRE », ETC.)</p> <p><b>C3</b>-RIPOSTER IMMÉDIATEMENT APRÈS LA DÉFENSE OU UNE SORTIE DE PRESSING</p>
OFFENSIVE	<p><b>C4A</b>-MANŒUVRER DE LOIN L'ADVERSAIRE POUR ATTEINDRE DES CIBLES (UTILISER DES MANIPULATIONS : CONTRE-COMMUNICATION, TROMPERIES, ETC.)</p> <p><b>C4B</b>-MANŒUVRER EN AVANCE SUR L'INITIATIVE ADVERSE POUR NE PAS ÊTRE EN DIFFICULTÉ (NE PAS SUBIR)</p> <p><b>C5</b>-SE SERVIR DE L'OFFENSIVE ADVERSE (UTILISER LES FAILLES ADVERSES, ATTAQUER JUSTE APRÈS L'ATTAQUE ADVERSE, ATTAQUER DANS L'ATTAQUE ADVERSE, DÉCALAGE OFFENSIF)</p>	<p><b>C4A</b>-MANŒUVRER DE PRÈS POUR ATTEINDRE DES CIBLES (UTILISER DES MANIPULATIONS : CONTRE-COMMUNICATION, TROMPERIES, ETC.) ET POUR DÉSÉQUILIBRER (PERTURBER)</p> <p><b>C4B</b>-MANŒUVRER EN AVANCE SUR L'INITIATIVE ADVERSE POUR NE PAS ÊTRE EN DIFFICULTÉ (NE PAS SUBIR)</p> <p><b>C5</b>-SE SERVIR DE L'OFFENSIVE ADVERSE (UTILISER LES FAILLES ADVERSES, ATTAQUER JUSTE APRÈS L'ATTAQUE ADVERSE, ATTAQUER DANS L'ATTAQUE ADVERSE)</p>

On peut classer un athlète dans un certain « niveau de pratique » et donc de compétence. Chacun de ces niveaux de maîtrise appartiennent à qu'on appelle un « stade ». Ci-dessous, on trouve un exemple de grille de lecture de la progression des pratiquants en cinq étapes.

STADE	NIVEAU	COMPÉTENCES ESSENTIELLES	COMPORTEMENTS ATTENDUS
INITIATION	1	1/ JE PORTE DES ATTAQUES SIMPLES ET VALIDES AVEC CONTRÔLE DE LA PUISSANCE DES COUPS ET À BONNE DISTANCE  2/ JE PRODUIS DES DÉFENSES SUR DES ATTAQUES DE BASE	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ J'exécute des ATTAQUES DE BASE (TECHNIQUES DE POING) : DIRECTE, CROCHET, L'ÉPERCUT - avec CONTRÔLE DE LA PUISSANCE DE FRAPPE</li> <li>○ J'exécute des PROTECTIONS DE BASE sur les ATTAQUES DE BASE : BLOCADE AVANT, BLOCADE LATÉRAL, « COUVERTURE »</li> <li>○ J'exécute des ATTAQUES à bonne DISTANCE</li> <li>○ Je ne COULE pas dans mes attaques</li> <li>○ Je ne MORTIFIE pas ma posture</li> <li>○ J'ACCÉPTE LA CONFRONTATION EN ASSAUT CONTRÔLÉ</li> </ul>
	2	1/ JE PORTE DES ATTAQUES EN UTILISANT DES DÉPLACEMENTS  2/ JE PRODUIS DES DÉFENSES PUIS DES RIPOSTES SIMPLES	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ J'utilise des DÉPLACEMENTS VARIÉS POUR ATTAQUER : PAS DE PROGRESSION, PAS DE DÉCALAGE, SURSAUT...</li> <li>○ J'utilise des ENCHAÎNEMENTS DE COUPS POUR ATTAQUER</li> <li>○ J'exécute des DÉROULEMENTS DIVERS : ESCUVES DE BUSTE, RASSÈMBLEMENT, PAS DE RETRAIT, PAS DE CÔTÉ</li> <li>○ Après ma PROPRE DÉFENSE, j'exécute des RIPOSTES SIMPLES</li> <li>○ Je RÉPÈTE mes EFFORTS pour aller jusqu'au bout de l'assaut</li> <li>○ J'imprime ma VOIE D'ÉTÉ DE COMBATTEUR et RESTE MAÎTRE DE MES ACTIONS</li> </ul>
PERFECTIONNEMENT	3	1/ JE PORTE DES ATTAQUES VARIÉES ET CALCULÉES  2/ JE PRODUIS DES ESCUVES ET DES PAS DE CÔTÉ, PUIS DES RIPOSTES ADAPTÉES	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Je porte des ATTAQUES VARIÉES et CALCULÉES (choix de la forme, de cible, de hauteur de frappe, d'angle...)</li> <li>○ Je porte des ATTAQUES par des PAS DE DÉCALAGE (sans toujours être face direct)</li> <li>○ Je ne reste pas EN FACE DE L'ADVERSAIRE LORS DE SON OFFENSIVE (je sens l'axe d'entrée d'affrontement, je m'échappe de la pression adverse) puis je RIPOSTE</li> <li>○ J'utilise des COMBINAISONS D'ATTACHE</li> <li>○ J'utilise des DÉFENSES VARIÉES : BLOQUES, ESCUVES, DÉVIATIONS</li> <li>○ Je RIPOSTE de manière adaptée</li> </ul>
	4	1/ JE PORTE DES ATTAQUES COMPLEXES EN UTILISANT DES DÉPLACEMENTS ADAPTÉS  2/ J'UTILISE DES COUPS D'ARRÊT PUIS JE RIPOSTE  3/ JE PLACE DES CONTRES PUIS J'ENCHAÎNE	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Je porte des ATTAQUES ÉLABORÉES et COMPLEXES pour TROUVER DES COUVERTURES avec des déplacements adaptés</li> <li>○ J'organise ma DÉFENSE POUR RIPOSTER ou ANTICIPER</li> <li>○ J'utilise des coups de CONTRE je attaque dans l'attaque adverse, je je poursuis mon offensive</li> <li>○ J'utilise des ACTIONS DE STOPPAGE (je maintiens l'adversaire à distance et j'interpasse)</li> <li>○ J'exploite mes propres RESSOURCES PERSONNELLES (ma point fort)</li> <li>○ J'utilise les DÉPLACEMENTS ADVERSES pour contrôler mes OFFENSIVES et CONTRE-OFFENSIVES</li> <li>○ J'effectue une LECTURE DU JEU ADVERSE (points forts et faibles) puis je mets des ACTIONS ADAPTÉES</li> </ul>
QUALIFICATION	5	1/ JE CONSTRUIS DES ATTAQUES CALCULÉES ET ADAPTÉES. JE MANŒUVRE L'OPPOSANT ET J'EXPLOITE SES ACTIONS  2/ JE PRODUIS DES DÉPLACEMENTS STRATÉGIQUES  3/ J'ÉLABORE UN PLAN TACTIQUE	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Je mets en place des MANŒUVRES OFFENSIVES POUR CRÉER DES COUVERTURES (j'utilise des schémas tactiques et des effets indirects : le contre information, le contre logique, le trompement, la provocation...)</li> <li>○ Je porte des ATTAQUES sur des ANGLES VARIÉS</li> <li>○ J'organise mon jeu OFFENSIF et CONTRE OFFENSIF au regard des ACTIONS ADVERSES et des RÉPONSES ADVERSES (je neutralise les intentions adverses, j'utilise l'initiative adverse...)</li> <li>○ J'UTILISE L'ESPACE RING (le CADRE MON ADVERSAIRE, je cherche à l'immobiliser pour ne pas le toucher)</li> <li>○ J'organise ma NOUVEAU FONCTION DU PROFIL ADVERSE (maîtrise, mobilité, force, vitesse...)</li> <li>○ Je construis un PROJET TACTIQUE (l'élaboration des STRATÉGIES ADAPTÉES)</li> <li>○ J'IDENTIFIE LES CAUSES DE MES RÉUSSITES ET DE MES ÉCHECS</li> </ul>

(1) Cardnet, J., compétences, capacités, indicateurs : quel statut scientifique ?, IRDP, 1985

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



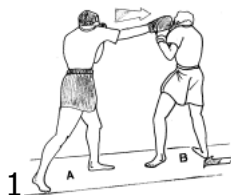
Sur une attaque en coup de poing *direct\** à la face, [A] esquivé à l'aide d'une « indinaison arrière » et une rotation du buste (tout en protégeant la cible avec l'épaule levée et le gant en protection)

## Illustrations

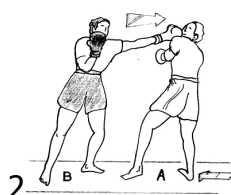
Ci-dessous, quelques exemples de **compétences à combattre**.

### Exemple 1 : « Capacité à limiter la progression adverse »

- Défendre activement -



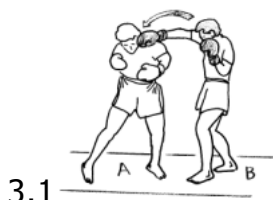
1 : [B] avance dans l'axe direct. [A] freine la progression de [B] en « posant » un coup de poing pistonné du bras arrière



2 : [B] arrête la progression adverse à l'aide d'un coup de poing pistonné du bras avant

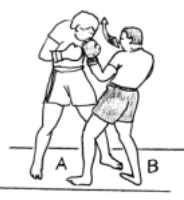
### Exemple 2 : « Capacité à créer des réactions adverses par une offensive et les exploiter »

- Attaquer avec progressivité -



3.1 : [B] porte une attaque en *direct\** plongeant du bras arrière à la face pour faire réagir son adversaire et...

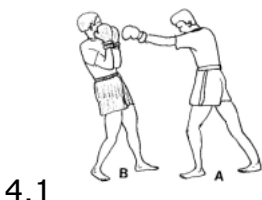
→ 3.2



3.2 : ...enchaine en *uppercut\** sur l'inclinaison de son adversaire

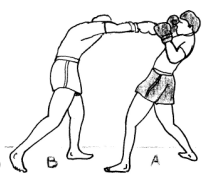
### Exemple 3 : « Habileté à piéger l'adversaire »

- Manceuvrer l'opposant -



4.1 : [B] appâte une attaque en *jab\** du bras avant, esquive par « retrait de buste » (inclinaison en arrière) et...

→ 4.2



4.2 : ...riposte par un *direct\** du bras arrière

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



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