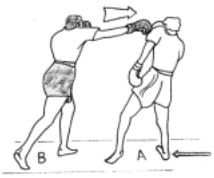
LEXIQUE
DES
BOXES PIEDS-POINGS

Texte et illustrations : Alain DELMAS, 1981-2005
Extrait du *dictionnaire de la boxe et des autres boxes* - Copyright © Dicoboxe

~ Commission Nationale de Formation et des grades ~

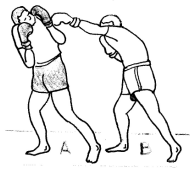
– Juillet 2005 –

Absorption des chocs : action défensive qui consiste à accompagner le coup adverse pour annihiler son effet (fig.2.a et 2.b). Certains athlètes se servent de ce mode défensif pour riposter* efficacement après avoir appâté* une attaque adverse.



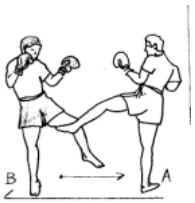
2.a

[A] accompagne le *direct** avec une *couverture** de son épaule avant



2.b

[A] accompagne le *direct** en arrière avec une *couverture** du bras

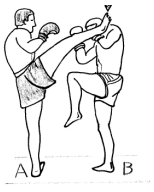


3.a

[A] accompagne le *semi-circulaire** par une *absorption** vers le haut

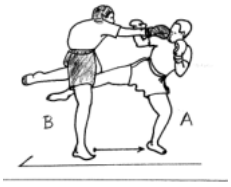
3.b

[A] accompagne le *circulaire** par une *absorption* * par torsion de la cuisse



4.a

[A] accompagne le *retombant** avec une *couverture** de son bras



4.b

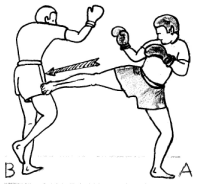
[A] accompagne le *circulaire** en arrière et *contre** en *direct**

Arme : terme générique utilisé dans les *sports de combat de percussion** depuis les années 1980 pour désigner le segment corporel de frappe. Ex. : le *bras avant** comme arme de défense. Pour d'autres auteurs, il désigne le mode technique utilisé. Ex. : le *crochet** coup de poing crocheté ou arme de contournement de la garde. Dans les *boxes pieds-poings** on parle souvent de quatre, six ou huit armes pour désigner la nombre de *segments* et de *surfaces de frappe** utilisés. En boxe birmane* et en boxe thaïlandaise* on utilise le plus souvent les huit surfaces principales de frappe (deux poings, deux pieds/tibias, deux genoux et deux coudes).

Arrêt (Coup d'...) : aussi *stoppage**. Coup porté sur avancé adverse dans le but de limiter la progression adverse (fig.13.a) ou d'annihiler l'attaque adverse dès son déclenchement (fig.13.b). Ex. : porter un *jab** afin de stopper net la progression adverse.

13.a

[B] stoppe l'avancée adverse
à l'aide d'un coup de pied de face « pistonné » sur l'abdomen

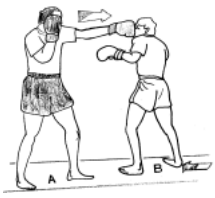


13.b

[A] stoppe le démarrage d'une attaque de jambe adverse
à l'aide d'un coup de pied de côté « pistonné» sur la hanche

13.c

[B] porte un coup d'arrêt* sur le jab* adverse

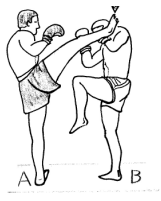


13.d

[A] stoppe l'action adverse avant que le jab* l'atteigne

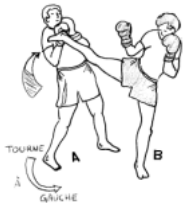
Attaque : mouvement offensif destiné à atteindre des cibles adverses. On distingue plusieurs formes d'attaque :

- *simple*, faite d'un mouvement unique (fig.15.a),
- *doublée* ou renouvelée (redoublement du même mouvement),
- *indirecte* : *différée, composée* (comprenant *appel**, *feinte**, *provocation**, etc.), *progressive* (organisée autour de différentes actions pour s'approcher de la cible),
- *cachée* (masquée),
- *en aveugle* (fig.15.b),
- *sur préparation*, lancée alors que l'adversaire a entrepris une préparation d'attaque. Il s'agit ici plus précisément d'un *coup d'arrêt** voire d'un *coup de contre**.



15.a

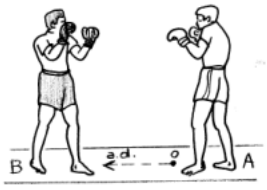
[B] bloque une attaque en coup de pied retombant



15.b

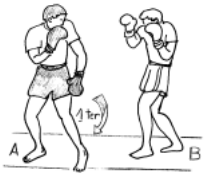
[A] esquive une attaque en coup de pied crocheté

Axe direct d'affrontement : aussi *ligne d'attaque*. Se présente comme la ligne imaginaire reliant deux protagonistes sur laquelle la grande majorité des actions se déroule. C'est donc le chemin le plus utilisé mais certains athlètes savent utiliser d'autres axes pour passer à l'offensive. Ex. : trajectoires obliques (diagonales), *pas de côté**, etc. On parle également de « *couloir d'affrontement** » pour désigner le chemin sur lequel se situent les *appuis** des deux protagonistes (fig.18.a).



18.a

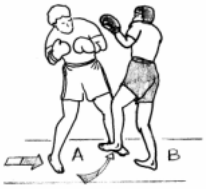
[A] et [B] sont le couloir direct d'affrontement



18.b

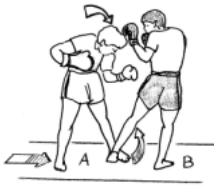
[A] est sorti de l'axe direct pour porter un coup de pied retourné

Balayage : technique de déséquilibre exécutée avec le pied (voire la jambe) sur le segment d'appui de l'adversaire. Elle peut être réalisée plus ou moins haut par rapport à l'appui au sol. S'exécute dans différents axes (par l'extérieur, par l'intérieur, en avant, en arrière, etc.) de la jambe de l'adversaire. Habituellement, la définition la plus usuelle : « un balayage s'effectue au raz du sol, il est habituellement de petite amplitude, contrairement au fauchage de plus grande amplitude et plus puissant. On trouve différent *forme de corps**. Ex. : mouvement pendulaire de la jambe (les hanches peuvent être dans l'une des trois positions fondamentales (de face, de profil ou de dos) – fig.50.a et 50.b.



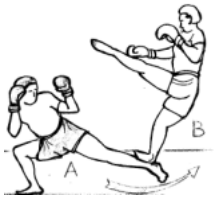
50.a

Balayage interne dit « à la cuillère »



50.b

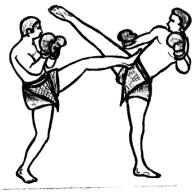
Balayage interne dit « à la louche »



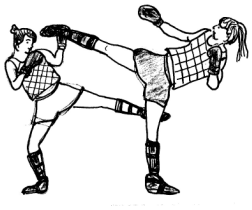
50.c Balayage interne crocheté

50.d Balayage externe circulaire

Bando Kick-boxing : Abréviation « B.K.B ». Forme modernisée et sportive du *Lethwei**, surnommée « *boxe birmane** à quatre armes » en Europe. Née en Amérique du Nord au début des années 1960, cette sorte d'escrime des pieds et des poings gantés dans un ring a donné naissance, aux USA dans les années 1970, à différentes formes de *Full-contact** et de *Kick-boxing**. Il existe, en compétition, deux formes d'affrontement : le « Bando-kickboxing de light-contact » où les techniques sont parfaitement retenues et le « Bando-kickboxing de plein-contact » où les coups sont portés à pleine puissance, destinée aux pratiquants expérimentés et majeurs. Suivant les âges et le niveau technique les règles (notamment les techniques autorisées et interdites) et les conditions de compétition sont variables (notamment le temps de combat, le type de surface de combat - praticable de tapis ou ring, le port de certaines protections - casque, plastron, jambières, chaussons, etc.).

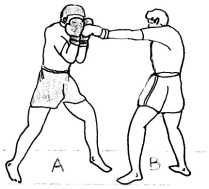


13.a Opposition de plein-contact sans protection (élite homme)

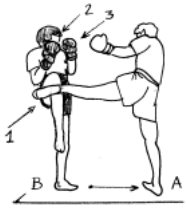


13.b Opposition de light-contact avec protection (élite féminine)

Blocage : en anglais *blocking*. On parle aussi de *parade bloquée*. Geste défensif destiné à arrêter un coup en interposant une partie corporelle entre la *cible** visée et l'*arme** adverse (fig.14.a et 14.b). On distingue trois formes principales : 1/ le blocage dit « neutre » qui *encaisse** le coup, 2/ le blocage qui va à l'encontre du coup (*télescopage**), et 3/ le blocage qui accompagne le choc adverse (*absorption**). Il est exécuté le plus souvent avec l'avant-bras ou le bras. Voir également *absorption**, *couverture** et *parade**.



14.a Sur un jab* niveau visage,
[A] bloque avec un « bouclier frontal » avec les gants



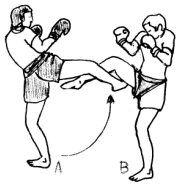
14.b [B] bloque le coup de pied circulaire en levant le genou

Boxe américaine : *sport de combat de percussion** pratiqué avec les pieds et les poings en compétition sur une surface de tapis ou un ring de boxe. On trouve différents styles : le *Full-contact karaté*, le *Kick-boxing* et le *semi-contact* (ou *points-figthing*). Ces disciplines ont été créées pour permettre aux pratiquants de tous horizons martiaux de se rencontrer avec des règles communes et dans la formule de *plein impact* (K.O. system). Elles sont nées aux U.S.A au début des années 1960, suite au mécontentement de grands champions de karaté professionnel pour qui la formule de combat de l'époque manquait de contact. D'abord réservé à l'élite, la formule évolue vers des tournois dénommés « open » (c'est-à-dire ouvert à tous) regroupant différentes disciplines martiales. Elles ont été codifiées dans les années 1970 par différentes fédérations américaines de karaté. Deux formes de rencontres coexistent : la boxe dite de « light-contact » où les impacts sont parfaitement retenus et la boxe de « plein-contact » où les coups sont portés avec force pouvant occasionner l'abandon d'un compétiteur. Ainsi on trouve le *Light-contact* version contrôlée du Full-contact, le *Light kick-boxing* et

le *semi-contact* version contrôlée. Ces différentes disciplines d'origine américaine appartiennent à un ensemble appelé *Kick-boxing*, terme générique pour désigner les *boxes pieds-poings**. D'un autre côté, le terme *Boxe américaine* est également utilisé, depuis la fin des années 1970, pour désigner le *Full-contact* , peu de temps après son lancement en France, suite à des directives ministérielles.

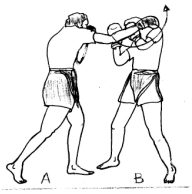
Boxe (anglaise) : *sport de combat de percussion** pratiqué exclusivement avec les poings. Il est codifié, en Angleterre, au 19ème siècle. Il autorise les impacts sur les parties avant et latérales de la tête et du tronc. Les matchs se déroulent dans un enclos de cordes tendues (ring), selon un nombre de périodes et de temps de repos définis, suivant la catégorie (d'âge, de sexe, de poids) et le niveau technique. Deux formes de rencontres coexistent : la boxe dite « assaut » où les impacts sont parfaitement retenus et la boxe « combat » où les coups sont portés avec force pouvant occasionner l'abandon d'un compétiteur.

Boxe birmane : en langue birmane *Bama lethwei* ou *Myanma-yuya-louvi* (se traduit par « Boxe traditionnelle du Myanmar »). Cette célèbre pratique d'escrime des mains nues et des pieds nus est aussi ancienne que la nation birmane. C'est une boxe « dite martiale » qui emprunte à l'héritage technique du guerrier birman toute sa panoplie de stratèges. Elle est développée par des moines du 3ème siècle, au même titre que les pratiques de défense et d'entretien appelées *Thaing* (Bando). Elle devient populaire à partir du 11ème siècle sous le Roi birman Anawaratha, avec des combats interethniques sans aucune règle et d'une violence sans commune mesure. La manière se s'affronter est très spécifique, tenant très souvent du comportement animal et ne ressemble que de très loin à d'autres pratiques orientales. Elle est à l'origine de nombreuses pratiques pugilistiques en Asie du Sud-est. Elle a contribué également au développement du *Kick-boxing japonais** dans les années 1950, puis du *Full-contact** et du *Kick-boxing américain** dans les années 1970.



14.a

[B] attaque l'arme adverse en la traumatisant par-dessous



14.b

[B] attaque l'arme adverse en la traumatisant à l'intérieur

Une particularité, la *parade* ou sorte de danse guerrière exécutée, sur le ring et en musique, avant un combat de Lethwei* pour démontrer habileté et courage. Quelquefois, le combattant fait le récit de ses précédentes victoires. Elle est destinée à galvaniser le combattant et à impressionner l'adversaire. Souvent, il s'agit de réalisation de formes techniques (Aka ou sorte de combat imaginaire) propre à une école de combat (Kyaung) ou à un groupe ethnique. À la fin de la danse, en direction de son adversaire, les bras croisés devant la poitrine, le boxeur se frappe trois fois de la main ouverte l'épaule opposée, de façon à annoncer qu'il est prêt à combattre. Une danse de victoire est également exécutée après la décision des juges. Une musique traditionnelle ou *Lai gin* est jouée lors de la danse (ou *Lethwei yei*) par un orchestre appelé *Saing waing.* La danse de combat de l'ethnie shane appelée *Lai ka* se traduit souvent par « attaque-défense » et reste un entraînement systématique au combat. Elle commence avec les pouces relevés sur la poitrine puis les mains fendent l'air comme un fléau allant d'avant en arrière. Sont exécutés des pivots et des retournements soudain, des coups de poing et des frappes sur un ennemi imaginaire. Le boxeur tourne, jambes croisées pour aller au sol et remonter rapidement, fendant l'air de ses jambes et recommence. La danse se cale sur la vitesse et le rythme de la musique qui change de temps en temps de tempo sur les indications du musicien ou du boxeur lui-même. Avant le combat, le boxeur présente les armes qui sont utilisées durant le combat de Lethwei, le plus souvent les neuf armes. Pour cela, il percute de sa main ouverte l'arme opposée. La présentation s'effectue de haut en bas, d'abord la tête, puis les poings et les coudes, et enfin les genoux et les pieds.

33.a
Présentation des armes utilisées
ici percussion du genou avec la main opposée

33.b
Auto-percussion de l'épaule pour indiquer sa détermination
en direction de l'adversaire

Ancestralement, l'opposition est dirigée par deux arbitres et se déroule dans un cercle où toute forme de percussion et de projection y est autorisée. L'ère moderne a introduit les règles de la boxe occidentale, notamment les gants, les protections, le ring, les rounds et les catégories. Le panel technique des combattants est très large et les comportements s'inspirent des autres pratiques de combat de Birmanie. On y trouve de nombreuses actions spectaculaires notamment les techniques volantes (coup de pied, de genou et de coude sauté), des techniques simultanément avec deux armes (coudes, genoux et pieds) et des techniques en « marche d'escalier » (coup de coude et de genou). Les stratégies y sont spécifiques : on y attaque les armes adverses (fragiliser la périphérie avant d'attaquer le centre), on porte de nombreux coups à la face avec des techniques volantes et de nombreuses techniques de projections suivies au sol.

Boxe française : en abrégé « B.F. ». Activité de combat de percussion sorte d'escrime les pieds chaussés et les poings gantés se pratiquant dans un enclos de cordes. En 1976, elle prend le nom de B.F-Savate. Puis l'an 2000, la discipline se nomme Savate B.F.
Issue d'une demande de pratique d'autodéfense, née de l'insécurité des rues parisienne au 19ème siècle, Michel Casseux, bagarreur de rue et fin stratège, ouvre une salle de Savate en 1820, où il enseigne son art des coups de pied en ligne basse et de la défense les mains ouvertes. Dans son ouvrage « théorie de la Savate », il répertorie les coups de pied les plus pratiques. C'est en 1830 que Charles Lecourt et son frère, élèves de Michel Casseux, ouvrent à leur tour une salle rue Montmartre. Suite à une défaite contre un boxeur anglais, Charles Lecourt décide d'introduire les techniques de coups de poing de la Boxe anglaise. Associant les coups de pieds de la Savate et les coups de poing du Noble art, il nomme cette discipline en 1830 : « Boxe française ». Parallèlement dans le sud de la France, se développe depuis plusieurs siècles un art de combat également français, le *chausson* dit marseillais. C'est l'amalgame de ces différents arts de combat qui feront la richesse de la B.F.

Boxe pieds-poings : appellation donnée, depuis les années 1980, aux *sports de combat de percussion** avec gants de boxe se déroulant dans un ring (ou sur un tapis) et appartenant à la catégorie des *boxes* dites *sportives**. Elles utilisent les techniques de jambe (coups de pied, voire de tibia et de genou), les techniques de bras (coup de poing, voire d'avant-bras et de coude) et les techniques de projections. Parmi les plus connues nous avons :

- la *boxe américaine** (trois formes principales : le *Full-contact**karaté* sans coups en dessous de la ceinture, le *kick-boxing** avec frappe en coup de pied circulaire dans les cuisses et le *semi-contact* ou combat aux points (points fighting en anglais), une sorte de Karaté avec des gants et chaussons),
- la *boxe française** (Savate), aujourd'hui surnommée « Savate-BF »
- le *kick-boxing japonais** (kick-boxing avec coups de genou directs et frappe en coup de pied circulaire dans les cuisses)
- et enfin, deux superlatifs des boxes, où tout est permis ou presque, la *boxe birmane** (Lethwei*) et la *boxe thailandaise** (Muay-thaï*).

Boxe thaïlandaise : voir *Muay-thaï**.

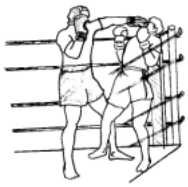
Cadrage : technique dite de m*anœuvre* de l'adversaire* destinée à l'empêcher de déborder, c'est-à-dire de s'échapper sur les côtés (on parle d'échappatoire et de dégagement* lorsqu'il était enfermé). Le but de l'opération est de garder l'adversaire dans un secteur géographique favorable à

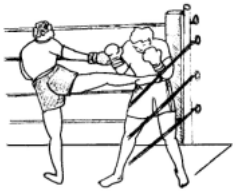
une *offensive** ou de l'acculer aux cordes pour l'*immobiliser**. La procédure habituelle de cadrage est la suivante :

1. presser l'opposant vers les cordes,
2. puis recentrer ses écarts pour l'empêcher de s'échapper et le « travailler » (attaquer des cibles),
3. ou le laisser déborder pour mieux le « cueillir » (notion de piège*).

Les moyens de *pressing** sont : les *pas de progression** et les coups (simulacres, menaces, intimidation, ruades…) dans l'axe direct.

Les moyens de *recentrage** sont les pas de côté et les attaques effectuées latéralement (on dit « *couper la route** »). Ex. : amener l'opposant dans le coin en exerçant un pressing* puis lui « couper la route » lors d'un *dégagement** pour éviter qu'il s'échappe sur les côtés afin de le travailler de près. Voir aussi *immobilisation* et *placement* de l'adversaire.

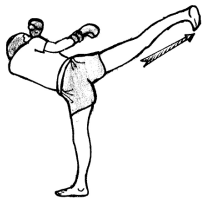

60.a


60.b

Après des actions de *pressing** et *cadrage** l'adversaire a été amené dans le coin, ce qui permet un travail à mi-distance
[A] a amené son adversaire dans le coin après un cadrage pour le travailler

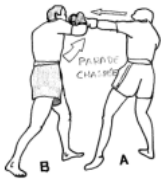
Cardio-kickboxing : forme de pratique des années 1990, issue des U.S.A. axée sur la condition physique* et notamment le développement cardio-respiratoire*. Il consiste à exécuter des techniques de boxe dans le vide, dans un ordre chorégraphiée et en musique. Cette forme de pratique qui a pour racines l'entraînement de boxe en musique du milieu du 20ème siècle a pris pour modèle les principes d'entraînement inspirés du « New âge californien » et des activités de mise en forme de type « fitness ». Parmi les activités les plus connues du public outre atlantique et du continent européen on trouve : le Cardio-B.F ou Music-B.F. (né en France dans les années 1970 et appelé depuis les années 1990, Savate-forme), le Cardio-lethwei (né dans les années 1970 aux USA) et l'*Aero kickboxing* (créé dans les années 1980 aux USA) – fig.12.a et 12.b, le Cardio-boxe, le Body-combat, l'Energy-full (né en France dans le années 1990), Yoseikan-form et bien d'autres.

12.a


12.b

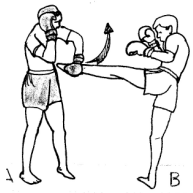
Séquences dans le vide : a/ coup de pied latéral, b/ coup de pied arrière

Chasser le coup : un chassé est un geste de défense qui consiste à dévier le coup de sa trajectoire avec le gant ou l'avant-bras. « Chasser le coup » est une ancienne expression et elle est remplacée aujourd'hui par « dévier le coup » (fig.13.a et 13.b). Voir *déviation** et *parade**.



13.a

Sur une attaque en jab* à la face,
[B] dévie le bras adverse avec son bras arrière

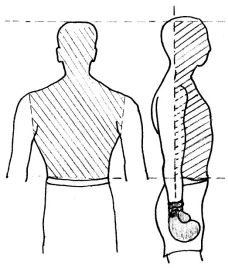


13.b

Sur une attaque en coup de pied de face* au corps,
[A] dévie la jambe adverse avec son bras avant

Cibles (corporelles) : registre autorisé de zones corporelles à toucher (en assaut) ou à frapper (en combat au *K.O. system**) pour marquer des points (fig.15). En compétition, pour remporter la victoire, le but à atteindre dans les conditions définies par le règlement est de « toucher des

cibles ». Sur les cibles au-dessus de la ceinture, certaines cibles sont à privilégier dans le combat au *K.O. system** : la tempe, la mâchoire, le plexus solaire, le creux épigastrique et le foie.

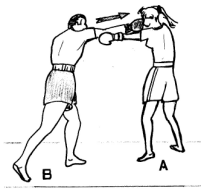


15

Cibles autorisées par le règlement de la plupart des boxes sportives (voir les parties hachurées) pour les coups au-dessus de la ceinture

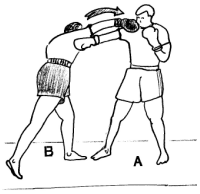
Combat : terme générique qualifiant plusieurs choses et notamment en boxe, l'opposition codifiée avec gants, duel exécuté en compétition selon des règles uniformisés (synonyme de match). Il qualifie également la forme de pratique (sparring*) qui consiste à s'opposer à l'entraînement suivant des conditions définies par l'entraîneur. Et surtout, il désigne toutes les formes de rencontres officielles sur un ring et plus particulièrement la formule dite au *K.O. system** (compétition institutionnalisée organisée par une fédération).

Contre (coup de...) : action de *contre-offensive** déclenchée pendant l'attaque adverse. Ce procédé d' « initiative sur initiative » requiert des facultés d'*anticipation** et d'*automatisme** ainsi qu'une grande vitesse d'exécution. Le contre peut intervenir : 1/ au démarrage de l'attaque adverse, 2/ pendant l'offensive adverse et avant qu'elle aboutisse, 3/ sur le retour de l'attaque adverse (ici se confondant avec une *riposte** précoce). Un exemple, le *cross-counter** qui croise un coup adverse au même instant (fig.21.a et 21.b). A l'entraînement l'apprentissage de cette habileté* s'appelle la « *leçon de contres** » où les attaques adverses sont annoncées à l'avance.



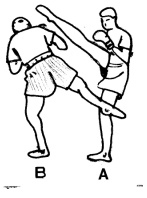
21.a

Sur une attaque en jab*, [B] attaque dans l'attaque adverse par l'intérieur de la garde, ici en cross* avec un désaxé



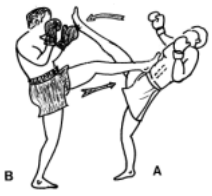
21.b

Sur une attaque en jab* d'un gaucher, [B] attaque dans l'attaque adverse par l'extérieur du coup, ici en cross* avec un désaxé



21.C

Sur une attaque en ligne haute, [B] attaque dans l'attaque adverse en ligne basse avec un esquive en dessous



21.d

Sur une attaque ligne haute, [B] attaque dans l'attaque adverse par un coup de pied direct en ligne moyenne

Contre-prise : technique de préhension qui utilise le principe tactique du *contre* *au corps à corps consistant à utiliser l'attaque adverse à son avantage. Ex. : [A] porte une technique de projection de hanche et [B] surpasse la *prise**, au moment de l'attaque adverse, pour placer une projection de hanche du même côté.

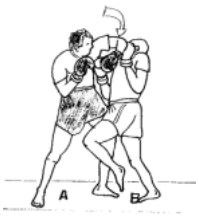
Coup de coude : en anglais « elbow ». Attaque avec la surface du coude ou les parties dures de l'avant-bras (radius et cubitus). On dénombre 6 techniques principales : 1/ coup direct, 2/ coup circulaire (*spin-elbow strike*), 3/ coup semi-circulaire - descendant ou remontant (*semicircular-elbow strike*), 4/ coup de revers, 5/ coup remontant et, 6/ coup écrasant (*downward-elbow strike*). Certains de ces coups peuvent adopter différents types de trajectoires, de placement de hanche et être réalisés avec des *surfaces de frappe** variées sur différentes *cibles**. Ils peuvent être, pour quelques uns,

retournés (*spinning*), sautés (*jumping*), des deux bras (doubles), portés en « marche d'escalier » ou à effets combinés. Ex. : Coup de coude écrasant sauté (*jumping-elbow strike*) – fig.6b. Les coups de coude peuvent combinés avec les techniques de poing et notamment enchaînés en « cascade ».

28
Coup de coude direct du bras avant

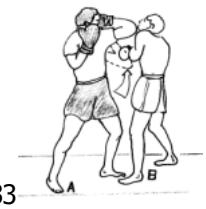
29.1
Coup de coude circulaire du bras avant

29.2
Coup de coude circulaire du bras arrière



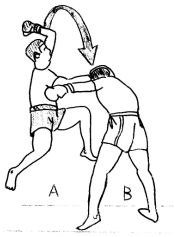
31
Coup de coude semi-circulaire du bras avant (ici descendant)

32
Coup de coude en revers du bras avant



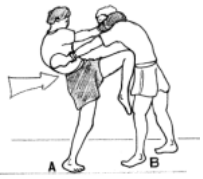
33
Coup de coude remontant du bras avant

34.a
Coup de coude descendant au corps à corps



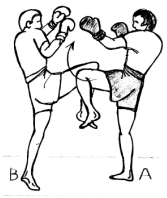
34.b
Coup de coude descendant à partir d'un saut

Coup de genou : en anglais « knee ». Attaque avec la surface dure du genou. On trouve huit techniques principales : 1/ coup de face (ou coup dit « direct »), 2/ coup de côté, 3/ coup circulaire, 4/ coup semi-circulaire remontant (en diagonale), 5/ coup semi-circulaire descendant (plongeant), 6/ coup remontant, 7/ coup en croissant interne et, 8/ coup en croissant externe. Certains de ces coups peuvent adopter différents types de trajectoires, de placement de hanche et être réalisés avec des surfaces de frappe variées sur différentes cibles. Certains de ses coups de genou peuvent être retournés (*spinning*), sautés (*jumping*), volants (*flying*), donnés des deux jambes (doubles), en marche d'escalier et à effets combinés. Ex. : coup de genou en croissant externe à la fois retourné et sauté.



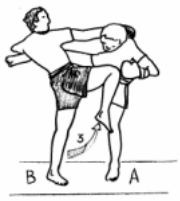
35.a
Coup de genou direct, ici en contre* sur une saisie

35.b
Coup de genou direct de type sauté



35.c

A] dévie le coup de genou direct avec sa jambe

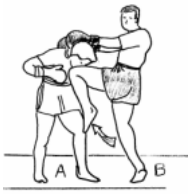


36

Coup de genou semi-circulaire remontant (ici avec une technique de saisie)

37.1 → 37.2

Préparation du coup de genou en croissant interne… et frappe sur le flan adverse



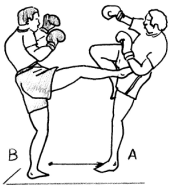
38.a

Coup de genou remontant avec une saisie en « couverture »

38.b

Coup de genou remontant avec une saisie à la nuque

Coup de pied : en anglais « kick ». Attaque avec le membre inférieur et notamment les parties dures du tibia et du pied. On parle également de techniques de jambes. On dénombre neuf techniques principales : 1/ coup de face ou « direct » (*front-kick*), 2/ coup de côté – chassé latéral (*side-kick*), 3/ coup circulaire (*round-kick* ou *roundhouse-kick*), 4/ coup semi-circulaire ou en diagonale (*semicircular-kick*), 5/ coup crocheté ou coup de talon (hook-kick), 6/ coup écrasant (*hammer-kick*), 7/ coup en croissant (*crescent-kick*), 8/ coup en arrière (*back-kick*) 9/ et coup de balayage (*sweeping*). Certains de ces coups peuvent adopter différents types de trajectoires, différents placements de hanche et être réalisés avec des surfaces de frappe variées sur différentes. Nombreux de ses coups de pied peuvent être retournés (*spinning*), sautés (*jumping*), volants (*flying*), donnés des deux jambes (doubles), en marche d'escalier et à effets combinés (certains peuvent être à la fois sauté et retourné). Exemple de coups de pied en sautant : le coup de pied de face sauté (flying front-kick) et le coup de pied circulaire sauté (*flying roundhouse-kick*).

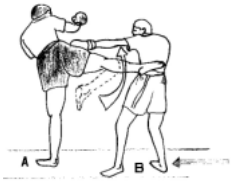


1

Coup de pied de face, ici en contre*

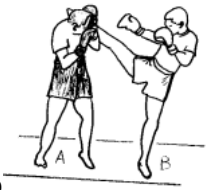
2

Coup de pied de côté, ici en coup d'arrêt*



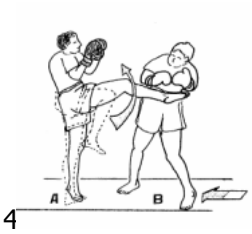
3a

Coup de pied circulaire fouetté (ici en contre* au corps)

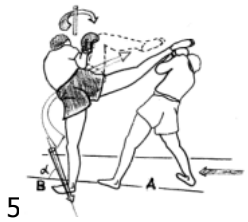


3b

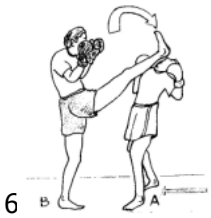
Coup de pied circulaire (ici au visage)



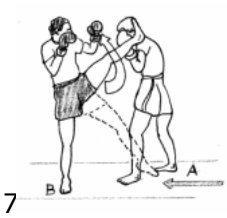
4
Coup de pied semi-circulaire



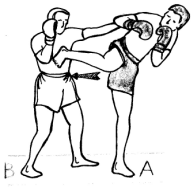
5
Coup de pied crocheté après un pas de côté



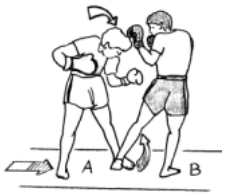
6
Coup de pied écrasant



7
Coup de pied en croissant

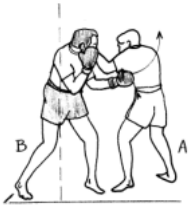


8
Coup de pied en arrière

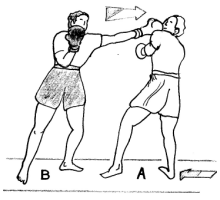


9
Coup de pied de balayage (id à la louche)

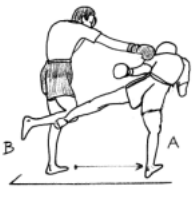
Coup de poing : en anglais « punch ». Attaque avec le poing fermé. En pratique, on trouve quatre techniques principales : 1/ coup direct (*straight-punch*), 2/ coup circulaire (*hook* et *swing*), 3/ coup remontant (*uppercut*), et 4/ coup descendant (*drop*). Certains de ces coups peuvent être délivrés avec des orientations du corps différentes de la technique de base ainsi qu'emprunter des trajectoires différentes. Pour délivrer les techniques de poing, nous trouvons : deux formes principales de trajectoire (rectiligne et curviligne), une seule surface de frappe (l'avant du poing). Cinq techniques usuelles de poing sont répertoriées : 1/ de forme pistonnée longue (direct* long), 2/ de forme circulaire (crochet* et swing*), 3/ de forme circulaire remontante (uppercut*), 4/ de forme circulaire descendante (drop*) et, 5/ de forme pistonnée courte (direct court*).



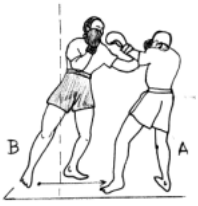
1a
Coup direct de trajectoire courte



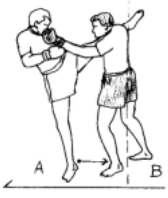
1b
Coup direct de trajectoire longue et remontante



1c
Coup direct de trajectoire longue et plongeante

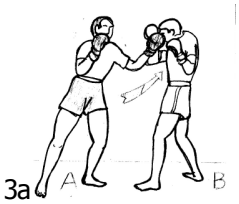


2a
Coup circulaire à trajectoire longue

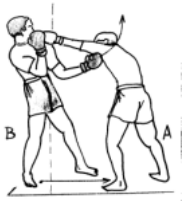


2b
Coup circulaire à trajectoire remontante en contre*

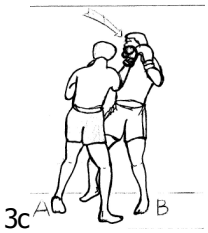
2c
Coup circulaire à trajectoire plongeante



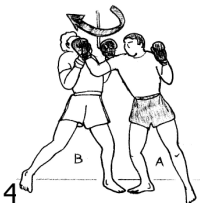
Coup remontant long (uppercut*)



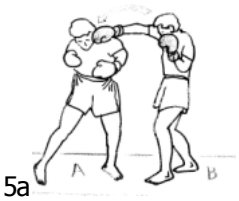
Coup remontant en contre* (uppercut*)



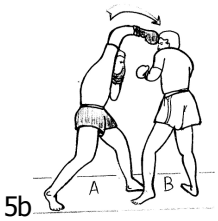
Coup remontant au corps-à-corps* (uppercut*)



Coup circulaire en revers

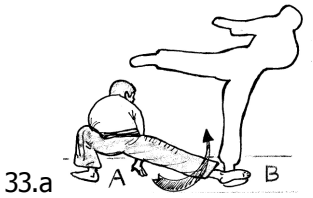


Coup circulaire plongeant (drop*)



Crochet circulaire plongeant « en aveugle » (drop*)

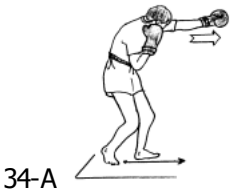
Coup tournant : geste de frappe utilisant une rotation sur un appui (pivot) pour délivrer le coup. Ces techniques s'exécutent dans les deux sens de rotation : 1/ à l'endroit c'est-à-dire poitrine en premier, 2/ à l'envers c'est-à-dire le dos en premier (appelé également « coup retournés »). On trouve des techniques de bras (coup de poing ou de coude retourné), des techniques de jambe (coup de pied et de genou retourné) et même des techniques de tête et d'épaule pour les boxes ancestrales. Ex. : le coup de poing retourné en anglais *spinning back-fist*. Technique interdite en compétition pour sa dangerosité (en Europe) dans la plupart des boxes sportives*.



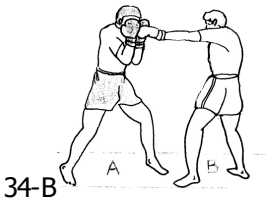
[A] porte un balayage tournant en pivotant sur sa jambe fléchie

[A] porte un coup de pied retourné et sauté

Couvrir (se…) : se couvrir c'est se garantir de l'attaque adverse à l'aide d'une protection avec le gant et le bras (appelée *couverture*). La couverture n'est pas qu'une activité défensive mais effectuée à titre préventif dans sa propre offensive (notion de mise en sécurité), ce qui évitera dans ce dernier cas de prendre un coup de *contre*. On parle d'engagement « couvert » ou à contrario de se découvrir en attaquant ; et on entend très souvent, au bord des ring de la part du coach, l'expression : « monte ta garde ! ».



Couverture* en attaque » avec le second bras lors d'une offensive en direct



*Couverture** en défense »

Cross-counter : (Ang.) littéralement « contre croisé ». Coup de poing direct et plongeant porté en *contre*. C'est un coup magistral d'*anticipation** donné en général sur une attaque en *direct** du bras avant de l'adversaire (fig.31-a et b).

31.a 31.b

[B] porte un contre en *cross** sur une attaque en *jab** à la face

Défendre (ses propres cibles) : ensemble des comportements destinés à faire échec à l'offensive adverse. Se garantir contre les attaques adverses se présente comme un des trois objectifs principaux à atteindre dans les *sports de combat de percussion** à côté d'*attaquer les cible adverses* et d'*utiliser l'action adverse à son propre avantage*. Elle se résume par un ensemble d'actions destiné à faire échec à l'offensive adverse, comprenant les *blocages** de coups, les *déviations** de coups, *les esquives** de coups et les déplacements (mobilité pour ne pas être atteint).

On distingue plusieurs objectifs de défense :

1/ La simple *mise en sécurité de ses propres cibles*, quelquefois réalisée en urgence (dite *défense passive* : couverture* neutre, blocage* neutre, etc.),

2/ La *réalisation* d'actions destinées *à utiliser l'activité adverse à son avantage* (appelée par certains auteurs, défense active* :

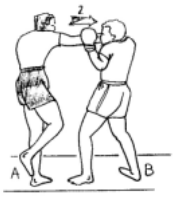
- le *blocage** déviant ou la *parade chassée** dans le but de déséquilibrer (fig.35), le *blocage absorbant*, l'esquive* - pour ces trois formes liés à des ripostes* simultanées,
- puis le *coup d'arrêt** suivi également de ripostes.

3/ La mise en difficulté de réalisations offensives adverses (par le raccourcissement ou l'augmentation de la distance, par le verrouillage* des armes adverses, par une déstabilisation* à base de techniques de menace, de leurre, etc.).

Ces deux derniers objectifs nécessitent des qualités d'initiative, d'anticipation* et d'à-propos*. Pour dépasser un cliché qui dit "la meilleure défense, c'est l'attaque", on dira : Le but à atteindre serait d'être capable de défendre et de contre-attaquer (riposter*) dans toutes les positions avec le moindre risque.

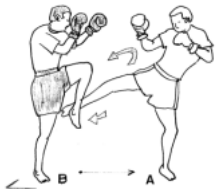
On distingue trois catégories de défense :

- la défense dite « classique » ayant pour but d'anniihiler l'action adverse (ex. : « *couverture** », parade bloquée, parade opposition...)
- la défense dite « active* » favorisant l'utilisation de l'action adverse (ex. : *absorption** de choc, *coup d'arrêt**, *parade-chassée* ou *déviation**, *dégagement**)
- et la *neutralisation** ou activité d'*anticipation** ayant pour but d'empêcher le déclenchement de l'offensive adverse.



35.a

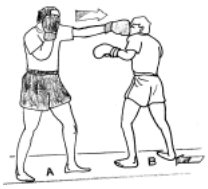
[B] effectue une *parade chassée** sur une attaque en direct* qui déséquilibre son adversaire



35.b

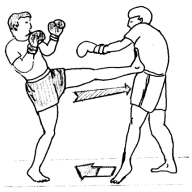
[B] effectue un *blocage absorbant** sur une attaque en coup de pied circulaire*

Défense active : se dit d'une activité évitant de subir l'offensive adverse et ayant pour but d'*utiliser l'action offensive adverse* à son propre avantage. A contrario d'une défense dite classique se contentant tout bonnement de défendre. Selon le proverbe : « la meilleure défense c'est l'attaque ». Ex. : [A] porte un *coup d'arrêt** lorsque son adversaire approche (fig.36.a et 36.b).



36.a

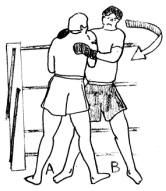
[A] porte un coup d'arrêt* sur l'avancée adverse



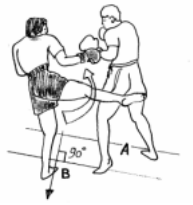
36.b

Coup de pied d'arrêt sur avancée adverse

Dégagement : action défensive consistant à quitter une zone géographique à risque ou un corps-à-corps afin d'éviter une activité adverse dangereuse. Le changement de place est destiné à se dépêtrer d'une situation d'*immobilisation** (de *fixation**) provoquée par l'adversaire (soit un corps-à-corps, un accrochage, un *emprisonnement* dans un coin ou sur les cordes, etc.). Le plus souvent le dégagement est réalisé avec un pas de côté combiné à une action de bras. Cette *habileté** appartient à un ensemble appelé « techniques d'évasion » (échappé, délivrance, glissement, etc.).

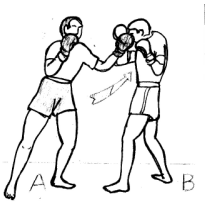


37.1 → 37.2



[B] se sort d'un emprisonnement dans le coin… et riposte en coup de pied en ligne basse

Désaxage : c'est un décentrage du buste hors de l'*axe direct d'affrontement** sans déplacement des appuis. On parle le plus souvent de *désaxage oblique*. Cette activité est nécessaire pour éviter d'être touché lors d'une offensive ou lors d'une *contre-offensive** (*riposte** ou coup de « *contre** » - voir fig.39.a et 39.B).



39.a

[A] porte une attaque en uppercut en désaxant sur l'extérieur,

39.b

[B] porte un « *contre** » au corps avec un désaxage du tronc sur l'extérieur

Déséquilibre (action de…) : activité destinée à faire perdre la stabilité voire à projeter l'adversaire. Différentes actions de base coexistent : l'allègement, le balayage de l'appui, la poussée, le soulevé, le tassé, le tiré, la torsion, etc.

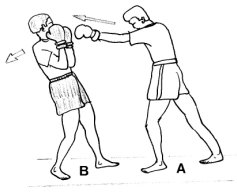
40

Action de traction de l'adversaire avec un contrôle de l'appui (barrage) pour une recherche de déséquilibre avant

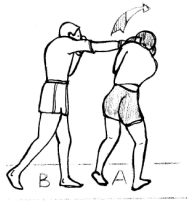
Enchaîner : c'est lier des actions en attaque et également en défense. En boxe, enchaîner c'est donner plusieurs coups à la suite. Lier des techniques permet de trouver des *ouvertures** car elles ont pour effet de créer de l'incertitude défensive* chez l'opposant (cela déborde l'adversaire). Les *enchaînements* peuvent être constitués de *séries* des deux mains ou de *gestes redoublés** du même bras. Les coups peuvent être variés, sur des *hauteurs** et des *cibles** différentes. Ex. : enchaîner un *jab**

puis un *crochet** long du bras avant avec gain de distance entre les deux gestes peut permettre de trouver une *ouverture** sur une « porte » latérale. Voir aussi : *combinaison** et *routine**.

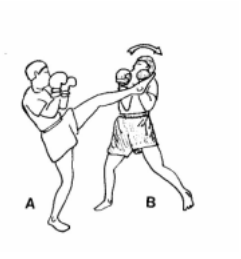
Esquive : aussi « évitement ». Déplacement (*retrait**) de tout ou d'une partie du corps pour éviter d'être atteint par le coup adverse. Elle est l'apanage des boxeurs expérimentés et la forme de défense par excellence, permettant des ripostes* par des coups puissants. On trouve six types usuels d'esquive : la *flexion latérale* (inclinaison du tronc ou *désaxé**), l'*esquive en torsion* (retrait par rotation du tronc et extension dorsale), l'esquive *par-dessous* (verticale ou rotative), le *retrait de buste* en arrière* (par extension dorsale – fig.47.1), le *pas de coté** (*décalage**, en anglais *side-step*) et le *pas de retrait** (déplacement en arrière, en anglais *back-step*).



47.1 → 47.2



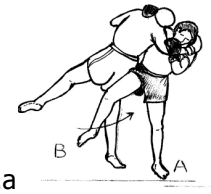
[B] esquive le jab* par retrait de buste en arrière et… remise avec un direct du bras arrière



48

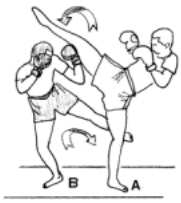
[B] esquive par extension et torsion du tronc

Fauchage (Technique de…) : technique de projection consistant à supprimer l'appui au sol à l'aide, soit d'un geste de projection (dit de faucheur) soit d'un coup de pied de frappe. Généralement un fauchage se réalise au niveau de la cuisse adverse, mais il peut être réalisé plus bas sur la jambe ou plus haut sur la hanche. Ce geste est à différencier d'un geste qui a le même but, le balayage, qui lui se réalise plus bas (sur le pied ou le bas du mollet).



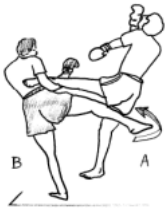
48.a

À partir d'un déséquilibre arrière, [A] place une technique de fauchage



48.b

[B] place un fauchage en coup de pied de contre*



48.c

Après une saisie de jambe, [B] place un fauchage en coup de pied sur la jambe d'appui

Feinte : aussi *fausse-attaque*. Mouvement offensif, semblable à une attaque, destiné à déjouer les gestes de défense de l'adversaire afin de créer des *ouvertures** (sorte d'invitation à défendre). Ce simulacre d'action offensive permet de tirer parti d'une réaction adverse pour placer une *attaque diffé-*

*rée**. C'est donc une « fausse information » donnée à l'adversaire dans le but de le tromper (ruse) ou de le surprendre suivi par une action offensive en réponse. On trouve deux catégories de feintes :

- La *feinte programmée* : ce comportement consiste à mimer le premier coup afin d'atteindre au second coup une cible censée s'être découverte. C'est donc un ensemble de deux coups indissociables et rapidement réalisable. Dans ce procédé le feinteur* s'attend à ce que l'adversaire réagisse comme prévu contrairement à la seconde catégorie ci-dessous. Dans certaines écoles de boxe, on apprend différents types de feintes standards (Ex. : le *un-deux**).
- La *feinte adaptative* : dans ce second procédé après avoir mimé le premier coup, le feinteur* guette l'ouverture sans savoir au préalable où elle se produira. Certains athlètes construisent leur boxe sur cette façon d'agir, on dit d'eux que se sont des opportunistes*.

Il existe différentes formes de feintes : feinte de corps, de déplacement, de coup, de cible, etc. Voir également : provocation* et tromperie*.

[B] simule une attaque de coup de pied afin d'obtenir une réponse… [A] réagit en décalant, et [B] le télescope en coup de pied semi-circulaire

Full-contact : aussi *Full-contact Karate** et *American Kickboxing*. Forme de boxe américaine sans low-kicks. Aux États-Unis, certains situent la naissance du *Kick-boxing**, le 17 janvier 1970 à Long-Beach (Californie), quand Lee Faulkner organisa une rencontre sur ring au K.O., opposant Joe Lewis à Greg Baines, combat de *Full-contact Karate** appelé *American Kickboxing** par un journaliste. Enfin, une autre hypothèse semble faire l'unanimité. Au milieu des années 1970, certains karatékas de haut niveau, décidèrent d'apporter la dose de contact qui manquait à leur discipline de compétition. C'est ainsi que commença la « révolution » du karaté américain. Ils procédèrent à des essais de nouvelles formes de combat. D'abord l'idée de l' « open », satisfaisait les exigences de tous les adeptes des arts martiaux, où les pratiquants portaient des protections en matériau expansé, ce qui leurs permettaient de toucher un peu plus l'adversaire et sans que le K.O. soit permis. Ainsi on parla d'un *American karate*, en fait, il s'agissait d'un « karaté aux points » (karaté de type escrime olympique à la touche contrôlée, appelé plus tard en Europe, « semi-contact* »). Mais ces grands tournois de « points-fighting* » (à la "touchette") ne satisfaisaient pas tout le monde, il fallait une raison, bien plus importante pour attirer les sponsors et la télévision : le « K.O.system » (les Américains n'appréciaient pas les simulacres de combat). C'est pour ces raisons que naquit le « Full contact Karate » le 14 septembre 1974 à Los Angeles (Californie) lors d'une soirée historique réunissant 12000 spectateurs. Ce fut le premier championnat du monde de la P.K.A. (Professional Karate Association) sur tatami. Le 1er héros du *Full-contact karate** fut le très célèbre karatéka Joe Lewis qui disputa le premier match de « karaté » avec des gants de boxe. Un nouveau style de combat était né. Lentement, cette forme sportive se structura, des rencontres s'organisèrent un peu partout et Howard Hanson, célèbre organisateur et ceinture noire de Karaté Shorin-Ryu, eut l'idée d'organiser les combats sur un ring plutôt que sur un tatami. Il fallait une fédération pour régir ce nouveau sport, la première fut la « Professional Karate Association » (P.K.A.) fondée par Mike Anderson et les époux Don et Judy Quine. Cette fédération avait pour objectif de coordonner et de promouvoir cette discipline au niveau professionnel dans le monde entier. Mike Anderson à cette époque dirigeait la revue « Professional Karate Magazine » et organisait la « Top ten national » à l'issue de laquelle des sommes importantes étaient distribuées aux vainqueurs. Cette forme de compétition a été introduite en France par Dominique Valéra (célèbre karatéka français) à la fin des années 1970, sous le nom de « Full-contact », appelée plus tard « Boxe américaine » suivant des directives ministérielles.

Garde : aussi *attitude de combat*. Lorsqu'on parle de « garde », on pense souvent à la position des bras pour se protéger. Mais bien plus que cela, elle désigne une *organisation corporelle* permettant au combattant de se préparer à défendre et d'autre part à passer à l'offensive, cela dans une configuration qui lui offre un maximum de sécurité et d'efficacité. Différentes positions permettent de

faire face à un adversaire avant et pendant l'engagement et sont appelées à défaut « garde ». Comme son nom l'indique, « être sur ses gardes » c'est se mettre en alerte permanente et adopter une position favorable pour réagir. De nombreuses *attitudes de garde* existent : garde trois-quarts de face, de profil, garde inversée, garde haute, garde basse, garde avancée, garde ramassée, etc. Certes, il très important « d'être gardé » (hermétique), mais il faut également adopter une attitude qui permettre d'agir et de réagir rapidement et avec efficacité (donc adopter une posture efficace). A contrario un boxeur n'adoptant pas d'attitude définie où ayant les bras « en bas » est dit « non gardé ». D'ailleurs, certains boxeurs font ce choix dans la perspective de construire leur jeu sur la base de contre-informations (*tromperies**).

55.a
Garde avancée (un bras en avant) de l'école anglaise

55.b
Garde dite « ramassée » des boxeurs fonceurs*

55.c
Garde avancée (deux bras en avant) de l'école sud-américaine

55.d
Garde dite « inversée » de l'école nord-américaine

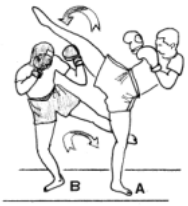
Kick-boxing : terme générique qui peut se traduire par *boxe pieds-poings** (to kick : « donner un coup de pied » et « boxing », bien sûr, relatif à l'action de délivrer des coups de poing). Cette boxe pieds-poings a été popularisée au Japon dans les années 1960 et aux USA dans les années 1970. Elle tient ses origines de nombreuses pratiques de combat, entre autres de la *Boxe birmane** (Bando Lethwei) codifiée au 11ème siècle, de la Boxe thaïlandaise (Muaythaï) développée au 15ème siècle et de nombreux arts martiaux d'Extrême-Orient (Karaté, Taekwondo, Kempo, etc.). Les premiers combats modernes eurent lieu au Japon dans les années 1950 et début des années 1960, aux USA sous l'égide de la fédération américaine de Bando. Mais actuellement le terme *Kickboxing* est une appellation générique qui s'applique à de nombreuses pratiques modernes de combat. Le règlement sportif de chacun des kick-boxings diffère d'une fédération internationale à une autre : boxe « avec » ou « sans » coups de genou, « avec » ou « sans » saisie et « avec » ou « sans » projections.

En compétition, les jeunes et les adultes novices sont équipés de nombreuses protections : casque, plastron, jambières et chaussons en mousse, et les combats s'effectuent avec un contrôle absolu des techniques.

Pour les adultes, il existe deux types d'opposition sportive : l'assaut de « Light-contact » et le combat de « plein-contact » (K.O. system). Cette dernière forme sportive est réservée à des pratiquants expérimentés qui se rencontrent avec un nombre limité de protections voire, pour les élites, sans aucunes protections.

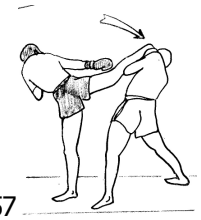
Contrairement à des idées reçues, le kickboxing n'est pas plus violent que les autres pratiques pugilistiques. Effectivement, le règlement interdit certaines techniques dangereuses (frappe dans le cou, le dos, les articulations et les centres vitaux).

Le terme Kick-boxing, outre atlantique, est une appellation générique pour l'ensemble des pratiques de percussion utilisant les techniques de jambes. Chez nous en France, l'activité Kick-boxing, dans la plupart des clubs de *boxes sportives** avec les pieds et les poings, est devenue une discipline à part entière.



56
Sur une attaque en ligne haute, [B] coup de pied circulaire en contre* sur la jambe d'appui

Kick-boxing américain : en tant qu'activité moderne le terme kick-boxing* désigne un sport de combat de percussion* se pratiquant sur ring. Dans les années 1960, aux États-Unis l'engouement pour le Karaté ainsi que pour les autres arts martiaux (Kempo, Kung-fu, Taekwondo, etc.) et la volonté de certains médias font évoluer les choses. Différents styles de pratiques martiales développèrent des formes de contact variées. De nombreux champions désireux de faire connaître la diversité de leurs techniques, contribuèrent à leur évolution. Des tournois étaient organisés par des styles de combat divers ; comme l'United States National Karate Championship de Jhoon Rhee, la Bataille d'Atlanta d'Ed Parker, et dès 1963 les opens sur ring de *Bando kickboxing** (forme héritière de l'ancestrale *Boxe birmane**). D'autres tournois importants comme le Mas Oyama All Worth America Championship (Karaté Kyokushinkaï au K.O.) ont changé les traditionnels tournois de karaté jusqu'alors organisés sans contact. Également, l'idée de Bruce Lee (célèbre acteur de cinéma, au milieu des années 1970) et de Jhoon Rhee (professeur d'Alan Steen, de Jeff Smith et de Gordon Franks) de combattre avec protections et gants, a ouvert une nouvelle voie pour tous les amateurs de « combat réel ». À l'origine le Kick-boxing américain est un règlement de compétition, permettant aux compétiteurs des différentes pratiques martiales de se rencontrer dans un certain type de confrontation (à l'origine celui de la fédération mondiale W.K.A. – World Karate Association). Il s'est tellement répandu, qu'il est devenu l'une des formes de sport de combat inspirée des arts martiaux la plus pratiquée au monde.



57
Coup de pied circulaire descendant

Kick-boxing japonais : en anglais *oriental kick-boxing*. Pour certains, le terme Kick-boxing aurait été inventé, au japon, dans les années 1950 par des karatékas ayant besoin de se confronter. Un des pratiquants de kick-boxing de l'époque est l'étudiant en langues orientales, le birman Maung Gyi, élève également du grand expert de karaté Gogen Yamagushi dit « Le chat ». Maug Gyi combat au Japon sous différents noms et fait connaître la boxe birmane* ou Lethwei* à l'occasion des tournois de Kick-boxing japonais. Pour d'autres, le Kick-boxing aurait été inventé, après les jeux olympiques de 1964, par le promoteur de combats Osamu Noguchi, pour désigner une version japonaise du Muay-thaï. Celui-ci en voyage d'étude dans les pays du sud-est asiatique s'inspira de ce qu'il voyait sur les rings thaïlandais. Peu de temps après, grâce à l'enthousiasme de Kenji Kurosaki adepte de Kyokushinkai (forme de Karaté autorisant les contacts) naissait le Kick-boxing japonais (une boxe où le règlement permettait de frapper à coups de pied, de poing, de genou et de coude, agrémenté de certaines projections de Judo). Le succès fut immédiat. Après avoir créé son propre style de combat, Kenji Kurosaki mit en place un célèbre camp d'entraînement, en 1969, le Méjiro-Gym de Tokyo. Il eut pour élèves des pratiquants renommés comme Akio Fujihira, Toshio Tabata, Yoshiji Soéno, le Français Patrick Brizon, le Hollandais Jan Plas (célèbre entraîneur hollandais) et le brillant Toshio Fujiwara (légende du Kick-boxing japonais, avec 129 victoires). Au cours des premières années, les kick-boxeurs nippons venaient directement du Kyokushinkai. La forme de Kick-boxing au Monde la plus médiatique est celle pratiquée à l'occasion du célèbre tournoi du « K1 » qui réunit les meilleurs combattants de la planète. Spécialement ces règles de Kick-boxing appelées « K1-rules » ou oriental-rules ont été édictées au Japon par des karatekas.

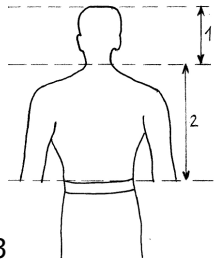
58
Coup de genou direct

Lethwei : voir *boxe birmane**.

Light-contact : version contrôlée du *Full-contact**. En compétition, elle se déroule, le plus souvent, sur un praticable de tapis et est accessible à tous les âges et niveaux.

Light-kickboxing : version contrôlée du *Kick-boxing**. En compétition, elle se déroule, le plus souvent, sur un praticable de tapis et est accessible à tous les âges et niveaux.

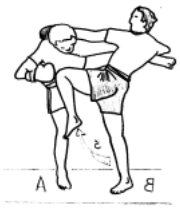
Ligne (ou hauteur d'attaque) : portion de corps considérées comme hauteur de *cibles**. Pour les techniques de poing, on recense deux lignes d'action : la ligne haute (1) et la ligne moyenne (2). La ligne basse en dessous de la ceinture est zone interdite par le règlement.



63
Ligne haute (1) - ligne moyenne (2)

Muay-thaï : (Thaï) aussi en anglais « Thaï Boxing », littéralement *boxe thaïlandaise*. Cette pratique de combat les poings et les pieds nus remonte au 16ème siècle, d'après certains écrits. À l'origine les rencontres interethniques, se déroulent « au finish* » et sans véritables règles. Dans les années 1930, la discipline se modernise sur le modèle de la *boxe anglaise** pour faire de cette pratique un véritable *sport de combat** pour tous, adoptant des règles précises et une organisation moderne (autorisations et interdictions, gants de boxe, protections, catégories de poids, rounds, ring, etc.). Pratiquée par des professionnels, elle devient un sport très médiatique dans les années 1960. Comme pour la *boxe birmane** (*Lethwei**), elle donnera naissance à de nombreux sports de combat modernes, notamment le *Kick-boxing japonais**.
Ses particularités culturelles : On utilise *huit armes** de frappe, c'est-à-dire : deux armes de pied, deux de genou, deux de coude et deux de poing. Ancestralement, une neuvième arme s'y rajoute, la tête, comme pour sa cousine, la *boxe birmane**. Pour des raisons de sécurité les techniques de tête ont été supprimées en compétition. Mais la boxe thaïlandaise est également un sport de combat de préhension*, avec de nombreuses saisies et projections. Des techniques spectaculaires en font sa richesse, notamment les techniques dites « volantes » (coups de pied, de genou et de coudes sautés), les techniques avec un tour sur soi-même (coups de pied, de genou et de coudes retournés), les techniques de corps-à-corps,les techniques données deux segments à la fois (coups de coude, de genou et de pied doubles), les techniques en « marche d'escalier » (coup de coude, de genou en montant sur l'adversaire), etc.
Le combat est précédé par une danse rituelle servant de cérémonial et de préparation psychologique. Elle est composée d'un ensemble de mouvements exécutés sur le ring, lentement et souvent avec beaucoup de rondeur. Sa composition peut varier d'une école à une autre.

Danse rituelle avant le combat (Ram Muay)



Corps-à-corps

Neutralisation (de l'activité adverse) : action d'*anticipation** visant à empêcher toute action imminente de l'adversaire ou à annihiler l'attaque au tout début de sa réalisation. On neutralise l'opposant selon les modes suivants :

- en allongeant la distance pour « *mettre dans le vent** » l'adversaire,
- en raccourcissant la distance, appelé *obstruction* (ex. : raccourcir la distance pour empêcher un spécialiste de coups longs),
- en contrôlant son tronc, ses bras et ses jambes, (battement*, étreinte, compression, saisie de membre, etc.) – fig. 71.b,
- en « *verrouillant** » des portes de sorties pour l'empêcher de *déborder** ou de trouver suffisamment de distance (près des cordes, dans le coin du ring),
- en stoppant son attaque au tout début de sa trajectoire (*coup d'arrêt**).

Ex.1 : en *verrouillant** les armes adverses, on gêne la réalisation d'action offensives et défensives - en saisissant l'adversaire ou en se collant (*clinch**), ou en interposant l'avant-bras sur l'arme adverse.

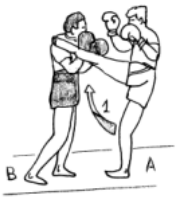
Ex.2 : en raccourcissant la distance de frappe adverse en empêche l'adversaire de déployer des coups longs (notion d'obstruction) – fig.71.a.

71.a

[A] vient se coller pur neutraliser l'effet du *crochet**

71.b

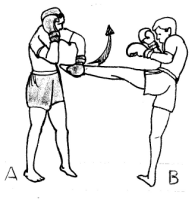
Garde horizontale destinée à neutraliser l'adversaire au corps-à-corps



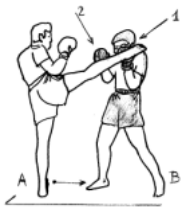
71.c

[B] vient se coller pur neutraliser l'effet du *coup de pied circulaire**

Parade : action destinée à se garantir d'un coup adverse en stoppant l'arme adverse ou en la déviant avec le poing, la paume du gant ou une partie du bras. Parade est aussi synonyme de *blocage** de coup. La parade porte le nom du mode utilisé. Selon l'ancienne terminologie, on peut parer en opposition, en chassant, en bloquant, extérieurement, etc. Dans le langage courant des salles de boxe on dit : *parade protection*, *parade extérieure*, *parade opposition*, etc. On parle aujourd'hui de technique de *blocage** pour ce qui concerne l'arrêt du coup adverse, et de *déviation** pour ce qui concerne du détournement de l'arme adverse (chassé*). Une confusion du terme a été utilisé dans le milieu de la boxe pour désigner des techniques de *blocage** ou de *déviation** ex. : *parade opposition*. On a même un pléonasme et un contresens, la « *parade chassée* » et la « *parade bloquée* ».



72.a
[A] effectue une *parade chassée** sur un coup de pied direct au corps

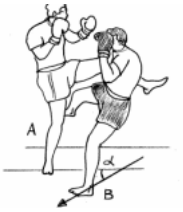


72.b
[A] effectue une *parade bloquée* sur une attaque en coup de pied circulaire*

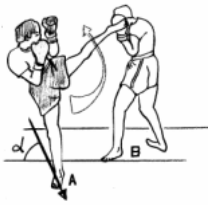
Pas de côté : en anglais, *side-step*. Placement du corps hors de l'axe d'attaque adverse par déplacement d'un ou de deux appuis. Certains spécialistes parlent également de *décalage** (un pied en dehors du coubir direct d'affrontement) et de *débordement** lorsque l'on sort du *coubir direct d'affrontement**. Et « pas de diagonale » lorsque le déplacement s'effectue sur un axe oblique.

74.a
[B] après un pas de côté riposte en uppercut

74.b
Sur une attaque en direct, [B] porte un contre* en ligne basse avec pas de côté



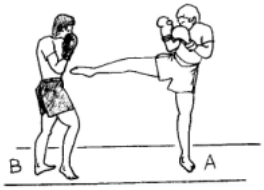
74.c
[B] effectue un *pas de diagonale** lors de l'attaque adverse et contre* en ligne basse



74.d
[A] effectue un *pas de diagonale** et contre* en ligne haute

Pas de progression : déplacement vers l'avant (vers l'adversaire). Le déplacement peut s'effectuer de différentes manières : en glissant, en marchant, en bondissant, etc.

Pas de retrait : en anglais, *back-step*. Déplacement des appuis vers l'arrière. Consiste à se soustraire de l'attaque adverse par un déplacement arrière (aussi *rompre** ou *retraite*). Le retrait complet des appuis entraîne une sortie de la zone d'échange. Il ne doit pas être trop prononcé pour permettre de *riposter** rapidement. Voir aussi : *retrait de buste**.



76
[A] effectue un *pas de retrait** lors de l'attaque adverse

Piège : moyen technique mis en place pour utiliser la réaction adverse à son avantage (cela par le biais d'une *fausse information*). Le piège fait parti des techniques de provocation*. Il s'agit plus précisément d'une invitation à attaquer (*invite** ou « attaque commandée »). Il a pour but de but de tromper l'adversaire favorisant une action *contre-offensive** (ex. : *coup d'arrêt**, coup de *contre** ou *riposte**). On parle de *piège d'attitude* ou *piège de cible* dont les configurations sont les suivantes :

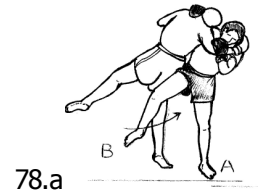
- proposition d'une *ouverture** dans la ligne d'attaque (découverte d'une « *cible** »),

- comportement incitateur (erreur technique, faiblesse passagère, fatigue, blessure, etc.). Voir provocation* et tromperie*.

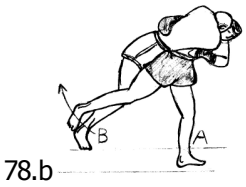
Après une « invite » en garde inversée… [B] porte un « *contre** » sur l'attaque en *jab**

Points-fighting : voir *semi-contact**.

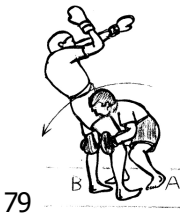
Projection (technique de…) : action destinée à expédier violemment l'adversaire au sol. Les techniques de projection utilisent un ensemble de mouvements segmentaires et musculaires qui déterminent des classes caractéristiques dites « formes de corps ». Chacune d'entre-elles fait appel à une ou plusieurs actions de déséquilibre. On trouve : les arrachés (soulevés) les balayages, les épaulés, les hanchés, les ramassages (enfourchement et autres), etc.



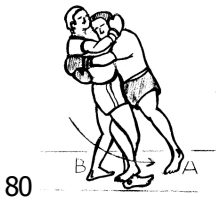
78.a
Fauchage de jambe (cuiisse)



78.b
Fauchage de hanche



79
Ramassage de jambes

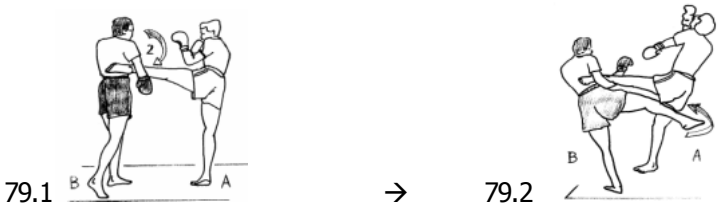


80
Crochetage de jambe

81.a
81.b
Techniques de bras avec un barrage de l'appui

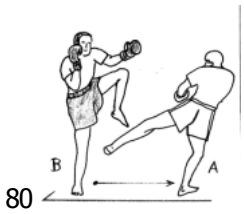
82.a
Techniques de bascule par la hanche
82.b
Techniques de bascule par l'épaule

Ramassage de jambe : Saisie de la jambe d'attaque de l'adversaire. Voir *enroulement** de jambe



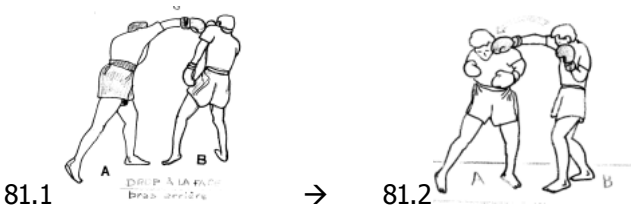
[B] effectue un accrochage de la jambe adverse… puis porte un *fauchage**

Retrait de jambe : action consistant à un *dérobement** de la jambe visée par l'attaque adverse. Il s'effectue le plus souvent vers l'arrière ou vers le haut (fig.80).



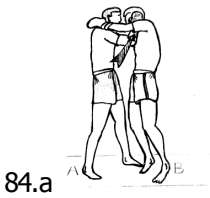
Sur une attaque en ligne basse, [B] effectue un dérobement* vers le haut

Riposte : terme utilisé en sports de combat pour parler de *contre-attaque**. Mais, en pratique courante, on emploie plus facilement le verbe *remiser* que *riposter* pour parler d'une contre-attaque. Ex. : l'entraîneur à son poulain : « remise en uppercut quand tu passes sous ses *crochets** ! ». Voir *remise**.

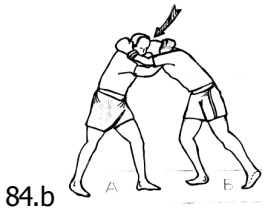


Après une *absorption* d'un direct… [B] riposte en *direct** du bras arrière

Saisie (forme de…) : « Elle décrit la localisation du contrôle » [Bronchart, 1989]. Les formes de saisies utilisées sont : dessus, dessous, extérieure, mixte (bras dessus-bras dessous), etc.

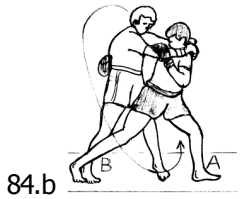


À gauche, saisie de nuque avec traction vers le haut



À gauche, saisie de nuque avec traction vers le bas

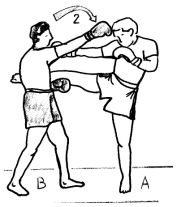
À gauche, saisie de tronc avec poussée vers l'arrière



[A] porte une technique de hanche avec saisie de tronc et barrage de l'appui

86.a

[A] effectue un double ramassement de jambe

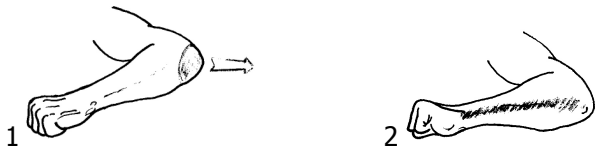


86.b

Après un ramassement de jambe, [A] porte un coup de poing

Style (de boxe) : aussi *style de combattant*. Manière de se comporter propre à chaque individu et que l'on peut attribuer quelquefois à des classes de « comportement-type ». Il n'y a pas qu'une façon de se comporter ou de boxer. A ne pas confondre avec l'expression « avoir du style » qui signifie le plus souvent, être beau, élégant et agréable. On peut repérer chez un athlète une manière habituelle et constante qui est propre à son tempérament, à son potentiel ou à ce qui lui a été enseigné par son école de boxe. Ainsi, on distingue : l'*attentiste**, du *fonceur**, du *technicien** et du *tacticien**, mais ce classement ne s'arrête pas là. On recense différents caractères propres à certaines de ces typologies. Par exemple, chez les styles « techniques » : boxer en coups longs, en coups d'arrêt, en contre, etc.) et chez les styles « *physiques** » : faire le *forcing**, boxer en *crochets** puissants, chercher le *corps-à-corps**, chercher le coup dur, etc. Lorsqu'un boxeur utilise prioritairement sa façon habituelle de boxer (son style habituel), on dit qu'il est sur son « registre ». À la manière d'un musicien qui répète ses gammes préférées. Voir aussi *façon de boxer**.

Surface de frappe du coude et de l'avant-bras :



Surfaces principales de frappe de l'avant-bras

Surface de frappe du genou :

Surface de frappe du genou

Surface de frappe du pied et du tibia :

Surfaces principales de frappe du pied :
1/ Talon, 2/ Dessous et « balle » de pied, 3/ Dessus de pied

Surface de frappe du poing : partie de l'arme destinée à percuter la *cible** visée. En boxe, la surface de frappe autorisée s'arrête à la face avant du poing (tête des métacarpiens et premières phalanges du deuxième au cinquième doigt). Il est interdit de donne un coup de poing avec la

main ouverte, avec l'intérieur ou le côté de la main, avec le poignet, le coude ou toute autre partie du corps.

88
Surface de frappe du poing

Suivi : désigne la *continuation** de l'action ou de l'enchaînement, par exemple : après un *coup d'arrêt** ou un *coup de contre** poursuivre par une autre technique. À différencier de l'action consistant à « suivre » l'opposant dans le ring pour le toucher.

Tromperie : procédé destiné à utiliser la réaction adverse à son avantage. Cette réaction est induite par une technique de désinformation (donner une information « trompeuse » comme son nom l'indique). On répertorie deux catégories de tromperies :

- en situation d'*offensive** : les ruses (*coup masqué**, *coup différé*, *feinte**, *point de pression**, etc.)
- en situation de *contre-offensive** : les *pièges**(invite, leurre, etc.).

Voir aussi *manœuvres** et *stratégies**.

89
*Garde inversée** et position de profil, pouvant inviter l'adversaire à attaquer afin de le piéger

Texte et dessins : Alain DELMAS, 1981 - réactualisé en 1998 et 2005
Extrait du *dictionnaire de la boxe et des autres boxes sportives* –Copyright © Dicoboxe