

BOXE & LUTTE – PLUS DE 15 ANS – RÉPERTOIRE DES COMPÉTENCES

ACTIVITÉS D'OPPOSITION : HABILITÉS TECHNICO-TACTIQUES

Ce tableau recense les besoins des pratiquants par secteur de maîtrise – certaines des habiletés ici répertoriées se retrouvent d'une discipline à une autre. On distingue cinq types de compétences principales à atteindre : C1/Attitude de combat/mise en sécurité, C2.A/ Défendre, C2.B/ Maintenir hors distance/ou neutraliser, C2.C/ Sortir d'une impasse, C3/ Riposter immédiatement, C4.A & C4.B/ Manœuvrer, C5/ Utiliser l'action adverse

	BOXE (À G^{de} DISTANCE)	BOXE (DE PRÈS)	LUTTE DEBOUT	LUTTE SOL
CONTRE-OFFENSIVE	<p>C1-ADOPTER UNE ATTITUDE DE PRÉPARATION AU COMBAT ET À DISTANCE DE SECURITE (MENTAL EN ALERTE, CORPS PRÉPARÉ À L'ACTION IMMÉDIATE)</p> <p>C2.A-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>C2.B-CONTRÔLER L'ADVERSAIRE DE LOIN POUR RÉDUIRE SON CHAMP D'ACTION (POUR NE PAS ÊTRE TOUCHÉ) – C'EST-À-DIRE MAINTENIR L'ADVERSAIRE À DISTANCE STOPPAGE, NEUTRALISER LA FUTURE ACTION, ETC.).</p> <p>C2.C-SORTIR D'UN PRESSING OU/ET D'UN CADRAGE (EX. : SE DÉGAGER D'UN COIN DU RING) & UTILISER LA SORTIE À SON AVANTAGE (RÉCUPÉRER, SE METTRE À L'ABRI D'UNE AUTRE SALVE, RIPOSTER)</p> <p>C3-RIPOSTER IMMÉDIATEMENT APRÈS LA DÉFENSE OU UNE SORTIE DE PRESSING</p>	<p>C1-ADOPTER UNE ATTITUDE DE PRÉPARATION AU COMBAT ET À DISTANCE DE SECURITE (MENTAL EN ALERTE, CORPS PRÉPARÉ À L'ACTION IMMÉDIATE)</p> <p>C2.A-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>C2.B-CONTRÔLER L'ADVERSAIRE DE PRÈS POUR RÉDUIRE SON CHAMP D'ACTION (POUR NE PAS ÊTRE TOUCHÉ, ATTRAPÉ OU PROJÉTÉ) – NEUTRALISER LA FUTURE ACTION, ETC.</p> <p>C2.C -SORTIR D'UNE « IMPASSE » (SE DÉGAGER D'UNE SAISIE, D'UNE « SOURISIÈRE », ETC.)</p> <p>C3-RIPOSTER IMMÉDIATEMENT APRÈS LA DÉFENSE OU UNE SORTIE DE PRESSING</p>	<p>C1- ADOPTER UNE ATTITUDE DE PRÉPARATION AU COMBAT ET À DISTANCE DE SECURITE (MENTAL EN ALERTE, CORPS PRÉPARÉ À L'ACTION IMMÉDIATE)</p> <p>C2.A-DÉFENDRE (1/ BLOQUER OU/ET ÉVITER OU DÉVIER LES ACTIONS ADVERSES, 2/ PRÉCÉDER OU/ET VÉROUILLER LA FUTURE ACTION)</p> <p>C2.B-CONTRÔLER L'ADVERSAIRE POUR RÉDUIRE SON CHAMP D'ACTION (POUR NE PAS ÊTRE ATTRAPÉ/VÉROUILLÉ OU PROJÉTÉ OU SOUMIS) – NEUTRALISER LA FUTURE ACTION, ETC.</p> <p>C2.C -SORTIR D'UNE « IMPASSE » (SE DÉGAGER D'UNE SAISIE/EMPRISE)</p> <p>C3-RIPOSTER IMMÉDIATEMENT APRÈS LA DÉFENSE OU LE DÉGAGEMENT (LA SORTIE) + SUIVI AU SOL</p>	<p>C1- ADOPTER UNE ATTITUDE DE PRÉPARATION AU COMBAT ET À DISTANCE DE SECURITE (MENTAL EN ALERTE, CORPS PRÉPARÉ À L'ACTION IMMÉDIATE)</p> <p>C2.A-DÉFENDRE (1/ BLOQUER OU/ET ÉVITER OU DÉVIER LES ACTIONS ADVERSES, 2/ PRÉCÉDER OU/ET VÉROUILLER LA FUTURE ACTION)</p> <p>C2.B-CONTRÔLER L'ADVERSAIRE POUR RÉDUIRE SON CHAMP D'ACTION (POUR NE PAS ÊTRE ATTRAPÉ/VÉROUILLÉ OU RENVERSÉ OU SOUMIS) – NEUTRALISER LA FUTURE ACTION, ETC.</p> <p>C2.C -SORTIR D'UNE « IMPASSE » (SE DÉGAGER D'UNE SAISIE/EMPRISE)</p> <p>C3-RIPOSTER IMMÉDIATEMENT APRÈS LA DÉFENSE OU LE DÉGAGEMENT (LA SORTIE)</p>
OFFENSIVE	<p>C4.A-MANOEUVRER DE LOIN L'ADVERSAIRE POUR ATTEINDRE DES CIBLES (UTILISER DES MANIPULATIONS : CONTRE-COMMUNICATION, TROMPERIES, ETC.)</p> <p>C4.B-MANOEUVRER EN AVANCE SUR L'INITIATIVE ADVERSE POUR NE PAS ÊTRE EN DIFFICULTÉ (NE PAS SUBIR)</p> <p>C5-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>C4.A -MANOEUVRER DE PRÈS POUR ATTEINDRE DES CIBLES (UTILISER DES MANIPULATIONS : CONTRE-COMMUNICATION, TROMPERIES, ETC.) OU POUR DÉSÉQUILIBRER (BALAYAGES OU/ET PROJECTIONS)</p> <p>C4.B-MANOEUVRER EN AVANCE SUR L'INITIATIVE ADVERSE POUR NE PAS ÊTRE EN DIFFICULTÉ (NE PAS SUBIR)</p> <p>C5-SE SERVIR DE L'OFFENSIVE ADVERSE (UTILISER LES FAILLES ADVERSES, ATTAQUER JUSTE APRÈS L'ATTAQUE ADVERSE, ATTAQUER DANS L'ATTAQUE ADVERSE)</p>	<p>C4.A -MANOEUVRER POUR DÉSÉQUILIBRER OU PLACER UN GESTE DE SOUMISSION + SUIVI AU SOL</p> <p>C4.B-MANOEUVRER EN AVANCE SUR L'INITIATIVE ADVERSE POUR NE PAS ÊTRE EN DIFFICULTÉ (NE PAS SUBIR)</p> <p>C5-SE SERVIR DE L'OFFENSIVE ADVERSE (UTILISER LES FAILLES ADVERSES, ATTAQUER JUSTE APRÈS L'ATTAQUE ADVERSE, ATTAQUER DANS L'ATTAQUE ADVERSE)</p>	<p>C4.A -MANOEUVRER POUR RENVERSER, POUR AMENER À PLAT, POUR IMMOBILISER OU PLACER UN GESTE DE SOUMISSION</p> <p>C4.B-MANOEUVRER EN AVANCE SUR L'INITIATIVE ADVERSE POUR NE PAS ÊTRE EN DIFFICULTÉ (NE PAS SUBIR)</p> <p>C5-SE SERVIR DE L'OFFENSIVE ADVERSE (UTILISER LES FAILLES ADVERSES, ATTAQUER JUSTE APRÈS L'ATTAQUE ADVERSE, ATTAQUER DANS L'ATTAQUE ADVERSE)</p>