

**Ces documents serviront  
à la séquence n° 2 « ÉCHAUFFEMENT SPÉCIFIQUE »**

# **DOCUMENTATION DU THÈME TECHNIQUE**

# ATTAQUER DANS L'ATTAQUE ADVERSE (A.D.A.)

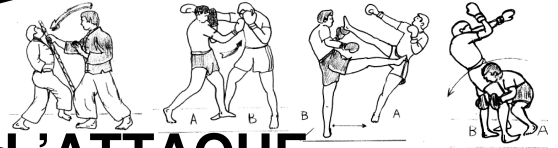
Définition : « Offensive lancée dans l'attaque adverse. Ce type d'offensive simultanée atteint l'opposant tout en faisant avorter celle de ce dernier. Elle est considérée le plus souvent, par les experts d'art de combat, comme la panacée du comportement stratégique » Delmas A., 1976.

En anglais : *attack in the attack*, en japonais *sen no sen*. Dans l'A.D.A. il y a ainsi simultanéité des actions offensives des protagonistes.

**BUT = UTILISER IMMÉDIATEMENT L'OFFENSIVE ADVERSE À SON PROPRE AVANTAGE**

ATTAQUE EN COURS DE DÉVELOPPEMENT

ILLUSTRATION



ATTAQUE DANS L'ATTAQUE

SIMULTANÉITÉ DES ACTIONS

ANTICIPATION

2 temps de l'action

AU DÉMARRAGE DE L'ATTAQUE ADVERSE

DANS LE DÉVELOPPEMENT DE L'ATTAQUE ADVERSE

AU MILIEU DE L'ATTAQUE

VERS LA FIN DE L'ATTAQUE

CATÉGORIES

2 catégories d'action

ASPIRATION

AVEC L'ATTAQUE ADVERSE

TELESCOPAGE

CONTRE L'ATTAQUE ADVERSE

C.A.D. DANS LE SENS L'ATTAQUE ADVERSE

C.A.D. DANS LE SENS INVERSE DE L'ATTAQUE ADVERSE

**Nature de l'activité :**

C'est une activité stratégique de type **exploitation** ou de **manœuvre** (opération de manipulation) qui nécessite une **observation** de l'opposant (repérage du comportement), une activité de **calcul**, une **anticipation** sur l'activité adverse et une **adéquation** à l'action adverse.

**Description de l'activité :**

Il s'agit dans un 1<sup>er</sup> temps de **repérer** l'attaque adverse (voire de la **télécommander**), puis d'**attendre** son déclenchement et enfin d'**anticiper** l'offensive personnelle en conséquence, tout en **assurant sa propre sécurité**.

**PROCÉDURE**

Mode opératoire

1<sup>er</sup> TEMPS

ACTIVITÉ DE REPÉRAGE

ACTIVITÉ DE MANIPULATION

BUT : DÉCELER L'ATTAQUE ADVERSE

BUT : SUGGÉRER L'ATTAQUE ADVERSE

2<sup>ème</sup> TEMPS

ACTIVITÉ ATTENTE (vigilance)  
AFIN DE DÉCELLER LE MOMENT DU DÉCLENCHEMENT DE L'ATTAQUE ADVERSE

3<sup>ème</sup> TEMPS

ACTIVITÉ D'ANTICIPATION  
SUR LE DÉVELOPPEMENT DE L'ATTAQUE ADVERSE  
TOUT EN ASSURANT SA PROPRE SÉCURITÉ

# Thème : **ATTAQUE DANS L'ATTAQUE (A.D.A.)**

BUT POUR LE PRATIKANT :

**EXPLOITER LE COMPORTEMENT ADVERSE À SON AVANTAGE**

## **PHASE 1 : repérage**

**But : LIRE LA NATURE DES COMPORTEMENTS MIS EN JEU PAR UN(E) PRATIKANT(E)**

**-> QUELS COMPORTEMENTS ADVERSES A-T-ON OBSERVÉ ?**

**(Quel style de combattant(e) est-il (elle) ? quelles attaques habituelles)**

1 - SUR UNE **OBSERVATION PRÉALABLE DE L'ADVERSAIRE**, qu'a-t-on repéré exactement ?

2 - SUR UNE **MANIPULATION DE L'ADVERSAIRE**, qu'a-t-on repéré exactement ?

3 - SUR UN **MODE MIXTE** (OBSERVATION PRÉALABLE + MANIPULATION DE L'ADVERSAIRE), qu'a-t-on repéré exactement ?

## **PHASE 2 : choix stratégique**

**COMPTE TENU DES OBSERVATIONS DE L'ADVERSAIRE : QUELLES OPPORTUNITÉS (ACTIONS DE PROFIT) SE PRÉSENTENT À MOI ?**

**-> ET QUELLES EXPLOITATIONS VA-T-ON METTRE EN PLACE ?**

## **PHASE 3 : procédure**

**-> QUELLES PROCÉDURES METTRE EN PLACE POUR RÉALISER UNE A.D.A. AFIN D'EXPLOITER AU MIEUX LES COMPORTEMENTS ADVERSES ?**

**(C.À.D. QUEL MODE OPÉRATOIRE METTRE EN JEU)**

## **ANTICIPATION/TIMING :**

**À QUEL MOMENT VA SE DÉROULER L'A.D.A. ?**

**1 - AU DÉMARAGE :**

**Sur préparation d'attaque ou au déclenchement de l'attaque adverse ?**

**(Sur avancée adverse, sur tentative de saisie/frappe/projection) ?**

**2 – PENDANT LE DÉROULEMENT : C.à.d. dans le développement du geste offensif ?**

**3 – EN FIN DE DÉVELOPPEMENT : au moment où il y a le maximum d'inertie et de relâchement ?**

## **CHOIX / PRISE DE DÉCISION & DE MODALITÉS D'EXÉCUTION :**

**-> QUEL TYPE DE RÉPONSE STRATÉGIQUE UTILISÉE DANS L'A.D.A. ?**

1 - QUEL TYPE DE CIBLE À ATTEINDRE (PARAMÉTRAGE : CHANGEMENT DE HAUTEUR OU DE CÔTÉ) ?

2 - QUEL TYPE DE GESTUELLE UTILISÉE (« FORME DE CORPS » ADAPTÉE ET EFFICACE) ?

3 – QUEL PRINCIPE PHYSIQUE UTILISÉ (INERTIE, GRAVITÉ, ALLÈGEMENT...) ?

**QUELLE EST LA NATURE PHYSIQUE DE L'A.D.A. ?**

1 – **CONTRE LA FORCE ADVERSE** (dans le sens inverse de l'attaque adverse  
- et s'oppose à la force adverse – principe de « télescopage » ?)

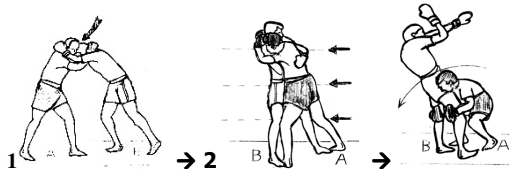
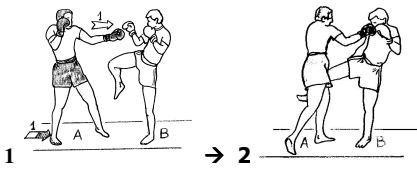
2 – **AVEC LA FORCE ADVERSE** (dans le même sens que l'attaque adverse  
- et utilise la force adverse – principe d'« aspiration » ?)

Texte et illustrations : Alain DELMAS – 1997

## STRATÉGIES : MODES D'EXPLOITATION DU COMPORTEMENT ADVERSE

MODE	TYPE D'ACTION TECHNICOTACTIQUE :
<b>1</b> <b>REDÉCLECHER</b> <b>UNE ATTAQUE</b> <b>ADVERSE HA-</b> <b>BITUELLE</b>	<p><b>1/ EXPLOITATION D'UNE ATTAQUE ADVERSE HABITUELLE :</b>  <i>UN TYPE D'OFFENSIVE ADVERSE A ÉTÉ PLUSIEURS FOIS REMARQUÉ, IL EST DONC À PRIORI RECONDUCTIBLE DANS LE TEMPS. AINSI « LE RE-DÉCLENCHER » PERMETTRA DE PROFITER DE CETTE OPPORTUNITÉ !</i></p> <p>► LA RÉPONSE À L'ATTAQUE ADVERSE VA ÊTRE ADAPTÉE COMPTE TENU DU</p> <p>« SPÉCIAL* » DE L'ADVERSAIRE.</p> <p>Ex. : lors d'une attaque adverse prévisible sur une hauteur de cible ou de saisie ; préciser le « comportement à adopter » en défense, le type d'appât et les différentes réponses « possibles » en matière d'A.D.A.</p> <p>(*) « Spécial » : technique favorite du combattant</p>
<b>2</b> <b>INVITER UNE</b> <b>ATTAQUE AD-</b> <b>VERSE</b> <b>INHABITUELLE</b>	<p><b>2/ EXPLOITATION D'UNE ATTAQUE ADVERSE INHABITUELLE :</b>  <i>UN TYPE D'OFFENSIVE NON UTILISÉ PAR L'ADVERSAIRE VA LUI ÊTRE SUGGÉRÉ (« TÉLÉCOMMANDÉ »). AINSI « L'INVITER » PERMETTRA DE PROFITER DE CETTE OPPORTUNITÉ !</i></p> <p>► LA RÉPONSE À L'ATTAQUE ADVERSE VA ÊTRE CALCULÉE</p> <p>Ex. : lors d'une attaque adverse télécommandée sur une hauteur de cible ou de saisie ; préciser le « comportement à adopter » en défense, le type d'appât et les différentes réponses « possibles » en matière d'A.D.A.</p>
<p><b>PRÉCISER :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- LA NATURE PHYSIQUE DE L'A.D.A. : « Contre » la force adverse » ou « avec » la force adverse ?</li> <li>- LE MODE OPÉRATOIRE MIS EN JEU : Quel type de manipulation (Manœuvre utilisée) ?</li> <li>- LE TIMING DE L'A.D.A. : À quel moment l'A.D.A. va être déclenché (au démarrage de l'offensive, au milieu ou à la fin) ?</li> </ul>	

## ILLUSTRATIONS D'ATTAQUE SUR L'ATTAQUE ADVERSE

SPORTS DE PRÉHENSION	SPORTS DE PERCUSSION
<p><b>ATTAQUE HABITUELLE (PRÉVISIBLE) &amp; DÉCLENCHÉE CHEZ L'ADVERSAIRE</b></p> <p>Ex. : ici en art martial ou sport de combat de préhension</p> <p>► IL EST REPÉRÉ QUE L'ADVERSAIRE EST UN SPÉCIALISTE DES TECHNIQUES DE PROJECTION PAR L'ÉPAULE OU DE BRAS ROULÉ :</p> <p>1/ APPÂT : LAISSER L'OUVERTURE À L'ADVERSAIRE POUR QU'IL S'ENGAGE VOLONTAIREMENT AU CORPS À CORPS,  2/ LORS DE ENGAGEMENT ADVERSE AU CORPS À CORPS, VERROUILLER LE PASSAGE PAR CONTACT DE L'ÉPAULE, ABAISSER MON PROPRE CENTRE DE GRAVITÉ POUR TASSER L'OPPOSANT VERS LE BAS, ET ENFOURCHANT SIMULTANÉMENT LES DEUX CUISSSES POUR PROJETER L'ADVERSAIRE.</p> 	<p><b>ATTAQUE INHABITUELLE &amp; PROVOQUÉE CHEZ L'ADVERSAIRE</b></p> <p>Ex. : ici en art martial ou sport de combat de percussion</p> <p>► IL S'AGIT DE CONTRER L'ADVERSAIRE EN COUP DE POING DU BRAS ARRIÈRE :</p> <p>1/ APPÂT : ATTIRER UNE ATTAQUE EN COUP DE PIED CIRCULAIRE EN LIGNE BASSE EN DÉCOUVRANT LA CUISSE AVANT,  2/ AU DÉMARAGE DE L'ATTAQUE ADVERSE, DÉCLENCHER UN COUP DE POING EN LIGNE HAUTE</p> 

Texte et illustrations : Alain DELMAS –1997

## PROPOSITION DE THÉMATIQUES TECHNIQUES POUR APPRENDRE À EXPLOITER LE COMPORTEMENT ADVERSE NOTAMMENT « D'ATTAQUE SUR L'ATTAQUE ADVERSE » (A.D.A.)

### **VERSION PERCUSSION DEBOUT**

#### **BOXES PIEDS-POINGS (BPP) & SPORTS PIEDS-POINGS-SOL (SPPS)**

**L'ADVERSAIRE EST UN ATTENTISTE (soit un OPPORTUNISTE, soit RIPOSTEUR, soit CONTREUR, soit PIÈGEUR...)**

- **SUJET N°1** : S'ORGANISER FACE À UN ADVERSAIRE ATTENTISTE LE DOS AUX CORDES ET QUI CHERCHE À FRAPPER FORT EN BRAS AVANT OU ARRIÈRE À LA FACE (PRÉCISER LE BRAS D'ATTAQUE ADVERSE)
- **SUJET N°2** : S'ORGANISER FACE À UN ADVERSAIRE ATTENTISTE EN PLACE AU CENTRE DU RING UI CHERCHE À FRAPPER FORT EN COUP DE PIED DIRECT (HANCHE DE FACE OU DE PROFIL (PRÉCISER LA JAMBE D'ATTAQUE ADVERSE)
- **SUJET N°3** : S'ORGANISER FACE À UN ADVERSAIRE ATTENTISTE LE DOS AUX CORDES ET QUI CHERCHE À FRAPPER FORT EN COUP DE GENOU DIRECT (PRÉCISER LA JAMBE D'ATTAQUE ADVERSE)
- **SUJET N°4** : S'ORGANISER FACE À UN ADVERSAIRE ATTENTISTE ET QUI CHERCHE À FRAPPER FORT EN COUP DE PIED CIRCULAIRE EN LIGNE MOYENNE OU HAUTE (PRÉCISER LA LIGNE) PUIS EXPLOITER SON COMPORTEMENT
- **SUJET N°5** : S'ORGANISER FACE À UN ADVERSAIRE ATTENTISTE QUI CHERCHE À ME SAISIR LES JAMBES LORS DE MON COUP DE PIED CIRCULAIRE OU COUP DE PIED DIRECT EN LIGNE MOYENNE.

### **VERSION PRÉHENSION DEBOUT**

#### **SUBMISSION-WRESTLING (SUB) & SPORTS PIEDS-POINGS-SOL (SPPS)**

**- SUR SAISIE MUTUELLE : L'ADVERSAIRE PREND L'INITIATIVE ET TENTE DE DÉSÉQUILIBRER VOIRE DE PROJETER**  
**- OU SUR SAISIE MUTUELLE : L'ADVERSAIRE EST ATTENTISTE ET TENTE DE DÉSÉQUILIBRER VOIRE DE PROJETER AU MOMENT DE L'ENGAGEMENT ADVERSE**

- **SUJET N°1** : S'ORGANISER FACE À UN ADVERSAIRE EXERCANT UNE TRACTION POUR DÉSÉQUILIBRER VERS L'AVANT.
- **SUJET N°2** : S'ORGANISER FACE À UN ADVERSAIRE EXERCANT UNE POUSSÉE POUR DÉSÉQUILIBRER VERS L'ARRIÈRE.
- **SUJET N°3** : S'ORGANISER FACE À UN ADVERSAIRE RENTRANT UNE PROJECTION PAR LE BAS DU CORPS (EX. : RAMASSAGE DE JAMBE, ENFOURCHEMENT DE CUISSE, CROCHETAGE DE JAMBE, BARRAGE DE JAMBE, BALAYAGE DE PIED, FAUCHAGE DE CUISSE).
- **SUJET N°4** : S'ORGANISER FACE À UN ADVERSAIRE RENTRANT UNE PROJECTION PAR LE MILIEU DU CORPS (MOUVEMENT DE HANCHE).
- **SUJET N°5** : S'ORGANISER FACE À UN ADVERSAIRE RENTRANT UNE PROJECTION PAR LE HAUT DU CORPS AVEC PASSAGE EN DESSOUS (MOUVEMENT D'EPAULE).
- **SUJET N°6** : S'ORGANISER FACE À UN ADVERSAIRE RENTRANT UNE PROJECTION PAR LE HAUT DU CORPS (LIANE AUTOUR DU COU, SACRIFICE AVEC ENROULEMENT OU/ET BASCULE).

## **VERSION PRÉHENSION AU SOL**

### **SUBMISSION-WRESTLING (SUB)**

#### **SUR TENTATIVE DE SAISIE/CONTRÔLE ADVERSE) :**

- **SUJET N°1** : EN POSITION À PLAT VENTRE OU À GENOUX RECROQUEVILLÉ, S'ORGANISER FACE À UN ADVERSAIRE TENTANT UN **CONTRÔLE DE LA CEINTURE A DEUX BRAS** (SAISIE À L'ENDROIT OU INVERSÉ)
- **SUJET N°2** : EN POSITION À PLAT VENTRE OU À GENOUX RECROQUEVILLÉ, S'ORGANISER FACE À UN ADVERSAIRE TENTANT UN **RAMASSAGE DE BRAS** POUR ME RETOURNER
- **SUJET N°3** : EN POSITION À PLAT VENTRE OU À GENOUX RECROQUEVILLÉ, S'ORGANISER FACE À UN ADVERSAIRE TENTANT UN **RAMASSAGE DE CUISSE** POUR ME RETOURNER
- **SUJET N°4** : EN POSITION À PLAT VENTRE OU À GENOUX RECROQUEVILLÉ, S'ORGANISER FACE À UN ADVERSAIRE TENTANT UN **ÉTRANGLEMENT À CALIFOURCHON**
- **SUJET N°5** : EN POSITION SUR LE DOS, S'ORGANISER FACE À UN ADVERSAIRE A CHEVAL (GARDE MONTÉE) OU ENFOURCHÉ ENTRE LES CUISSSES QUI TENTE UNE **CLÉ OU UN ÉTRANGLEMENT**

## **VERSION PRÉHENSION/PERCUSSION AU SOL**

### **SPORTS PIEDS-POINGS-SOL (SPPS)**

#### **SUR TENTATIVE DE FRAPPE ADVERSE AU SOL :**

- **SUJET N°1** : EN POSITION À PLAT VENTRE OU À GENOUX RECROQUEVILLÉ, S'ORGANISER FACE À UN ADVERSAIRE A CHEVAL TENTANT UNE **FRAPPE EN COUP DE POING (OU DE GENOU)** AU VISAGE OU AU CORPS (AVEC UN CONTRÔLE PARTIEL DE L'ADVERSAIRE)
- **SUJET N°2** : EN POSITION SUR LE DOS, S'ORGANISER FACE À UN ADVERSAIRE A CHEVAL (GARDE MONTÉE) OU ENFOURCHÉ ENTRE LES CUISSSES QUI TENTE UNE **FRAPPE EN COUP DE POING (dite GROUND & POUND)**
- **SUJET N°3** : EN POSITION SUR LE DOS, S'ORGANISER FACE À UN ADVERSAIRE A CHEVAL (GARDE MONTÉE) OU ENFOURCHÉ ENTRE LES CUISSSES QUI TENTE UNE **FRAPPE EN COUP DE GENOU**

# EXPLOITER L'ACTIVITÉ ADVERSE

DATE : .. / .. /20 ..

NOM DE L'ATHÈTE : .....

ADVERSAIRE observé : ..... Observateur : .....

## IDENTIFIER LE COMPORTEMENT ADVERSE (utiliser la fiche « PROFIL DE COMBATTANT »)

OBSERVATION : FOCALISER SON ATTENTION SUR LES INFORMATIONS PERTINENTES

1 – CARACTÉRISTIQUES : Morphologie, aptitudes, latéralisation, état mental

2 – STYLE : Type de position de garde, façon de combattre, organisation générale

3 – ACTIONS DE COMBAT : offensive, défensive, riposte, adaptation et exploitation

## SÉLECTIONNER LES COMPORTEMENTS ADVERSES À EXPLOITER

PAR RAPPORT À L'OBSERVATION EFFECTUÉE, CHOISIR LES COMPORTEMENTS ADVERSES À EXPLOITER EN PRIORITÉ

1 – CARACTÉRISTIQUES :

2 – STYLE :

3 – ACTIONS DE COMBAT :

## ÉLABORER UN PLAN D'ACTION POUR RENCONTRER CET ADVERSAIRE

PROPOSER ET PROGRAMMER DES STRATÉGIES À METTRE EN PLACE LORS DU PROCHAIN ROUND

1 – CARACTÉRISTIQUES :

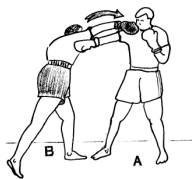
2 – STYLE :

3 – ACTIONS DE COMBAT :

Fiche pratique n°10 du site *NetBoxe.com*

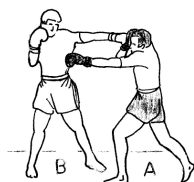
## CONTRER (OU ATTAQUER DANS L'ATTAQUE ADVERSE)

*Le contre est l'arme des combattants talentueux sachant se servir du travail adverse.*



[B] place un contre\* à l'aide d'un direct plongeant (cross\*) lors d'une attaque adverse en jab\*, ici sur un gaucher (fausse-garde\*)

On appelle « coup de contre » l'action offensive lancée dans l'attaque adverse destinée à percuter l'opposant (Fig.1 et 2) avant que ce dernier n'y parvienne. L'idée principale est d'**exploiter l'action adverse à son propre avantage**. Certains athlètes sont spécialisés dans cette forme de stratégie\* et on dit d'eux qu'ils sont opportunistes\*.



Lors d'une attaque adverse en jab\* à la face, [A] place un contre\* au corps

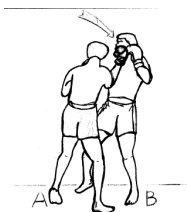
Le « contre » (ou précisément le « coup de contre » en boxe sportive) peut être défini par « L'attaque dans l'attaque<sup>1</sup> ». Certains auteurs considèrent ce type de stratégie comme le « top » de la boxe<sup>2</sup>. C'est un domaine où l'athlète doit avoir un sens aigu de l'opportunité d'une action. Il nécessite une bonne connaissance de son sport permettant d'envisager tous les types de situations possibles. Il fait appel à la faculté de percevoir et d'identifier l'action adverse au moment où elle se dessine, voire même où elle se conçoit dans l'esprit de l'autre.

On considère trois types de « contre » :

1/ Celui qui est porté **dans la préparation d'attaque adverse**. Ex. : quand l'adversaire avance pour un gain de distance. Il est très proche du « coup d'arrêt\* ».

2/ Celui qui s'exécute **dans l'attaque adverse proprement dite**. Ex. : quand l'adversaire engage une attaque directe\*, soit à son déclenchement soit dans son déroulement.

3/ et enfin, celui qui est porté **dans le retour en garde** ou entre deux actions d'enchaînement.



Lors d'une attaque de [B] en jab\*, [A] place un contre\* en uppercut\* à la face

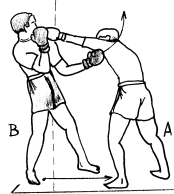


Deux modes opératoires coexistent :

1/ Le *contreur* se sert de la préparation d'attaque\* adverse ou de l'attaque proprement dite ou de son retour. Il guette les préparatifs de l'attaque adverse pour **exploiter l'action adverse**.

2/ Et d'une manière plus subtile, il fait en sorte que l'adversaire déclenche une forme d'attaque précise (notion de piège\*) et ainsi se sert de la réaction adverse. Un bon moyen efficace pour réussir un « contre » est d'obliger l'adversaire à avancer, « en l'aspirant », par un travail dit sur le reculoir\* afin de profiter de l'activité adverse pour placer un coup dans l'axe direct.

Le plus souvent le *contreur*, ayant détecté certaines formes de procédures chez l'adversaire, attend pour « cueillir » son opposant. La difficulté dans la réalisation du « contre » réside dans l'anticipation de l'action adverse (notion de timing\*). La prise de risque est importante compte tenu de l'exposition dans l'axe offensif adverse. L'action de contre est le plus souvent associée à une action défensive de dérobage - retrait du buste de l'axe offensif\* appelé désaxage\* du tronc (Fig.3) ou bien, un pas de côté\*. Ce qui exige dans ce dernier cas beaucoup de vivacité.



Sur une attaque en jab\*, [B] place un contre\* en uppercut\* avec un retrait\* de buste en arrière

Deux stratégies d'**anticipation\*** semblent très proches, le « coup d'arrêt » et le « contre ». Ce premier a pour but de défendre (verrouiller\* l'adversaire dans son avancée ou bien neutraliser\* le coup adverse qui commence à se dessiner) alors que le « contre » est une action offensive portée avec force, notamment dans le combat au K.O. C'est donc un procédé *offensif* contrairement à un **coup d'arrêt\*** de type *défensif*. L'énergie déployée dans le *coup d'arrêt* est très souvent dosée, alors que dans le *coup de contre* elle peut atteindre son maximum.

Plusieurs manières de faire conduisent à des effets physiques variés :

1/ Une action dite d'*à-propos\** où le contre est effectué en sortant de l'axe d'attaque. Ex. : percussion d'une cible découverte lors de l'exécution d'une action adverse (fig.1 à 3)

2/ Une action dite de *télescopage\** (rencontre de deux forces contraires) où est utilisée l'inertie adverse rendant le *contre* très puissant notamment en combat au K.O. (fig.4 à 6).

(1) ou « le coup dans le coup »

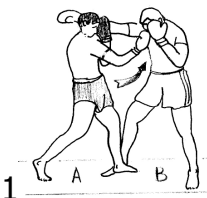
(2) Bouttier et Letessier

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

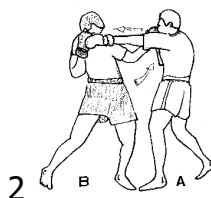
## Illustrations

Ci-dessous, quelques exemples d'**habiletés à contrer**.

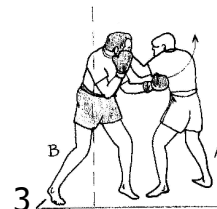
### 1<sup>ère</sup> forme : CONTRES AVEC EFFET DIT « D'À-PROPOS »



1 – Sur un jab\* adverse (d'un gaucher), [A] désaxe son buste vers l'intérieur et porte un contre\* en coup de poing remontant (uppercut\*)

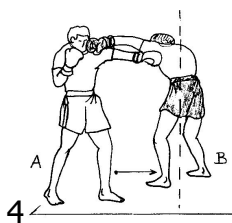


2 - Sur un jab\* adverse, [B] pare avec le bras arrière et porte un contre\* en bolo-punch\* du bras avant

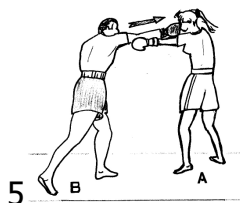


3 - [A] attaque en jab\* à la face, [B] porte un contre\* en coup de poing direct court avec déport du tronc vers l'extérieur

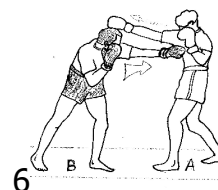
## 2<sup>ème</sup> forme : CONTRE À EFFET DIT DE « TÉLESCOPAGE »



4 - [A] attaque en jab\* à la face, avec une inclinaison de buste [B] porte un contre\* en coup de poing direct et plongeant (cross\*) à la face



5 - [A] attaque en jab\* à la face, avec un déport de tronc [B] place un contre\* en direct\* du bras arrière à la face



6 - [A] attaque en coup de poing direct à la face, avec une esquive\* en dessous [B] porte un contre\* au corps en coup de poing direct\*

## Définitions

**Attentiste** : se dit d'un combattant laissant l'initiative d'action à l'adversaire afin de s'en servir à son avantage

**Coup d'arrêt ou « stoppage »** : coup destiné à arrêter la progression adverse ou à neutraliser le coup adverse dans sa phase de lancement

**Contre-offensive** : ensemble d'actions dirigées à l'encontre de l'attaque adverse (défense active ou passive, riposte, coup d'arrêt, contre, dégagement, neutralisation, verrouillage, etc.)

**Défense active** : mode défensif ayant pour but d'utiliser l'attaque adverse. Ex. : absorber un coup prévisible et placer un coup de contre dans le même temps

**Désaxage** : mode corporel consistant à sortir son buste de l'axe offensif adverse lors d'une attaque adverse

**Opportuniste** : se dit d'un combattant utilisant le comportement adverse et notamment les erreurs adverses à son propre avantage

**Piège** : mode stratégique consistant à demander une forme déterminée d'action à l'adversaire afin de le tromper. Ex. : inviter l'opposant à attaquer une cible volontairement découverte pour pouvoir placer un « coup de contre »

**Riposte** : offensive effectuée immédiatement après une défense personnelle

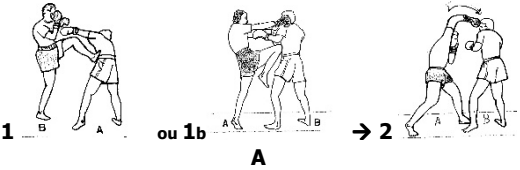
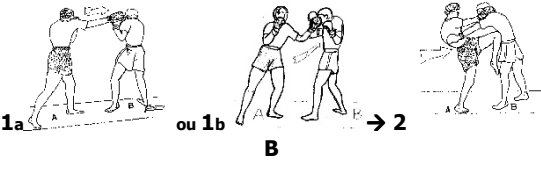
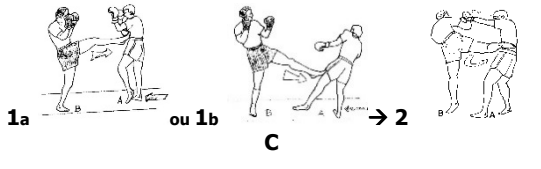
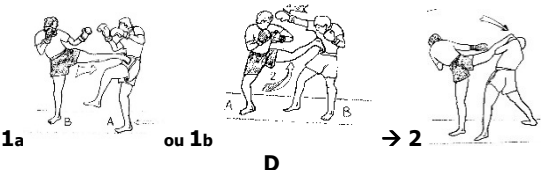
Texte et dessins : Alain DELMAS, juin 1981 – modifié en décembre 2005  
Extrait du *Technoboxe, les fiches techniques de la boxe et des autres boxes sportives* – Copyright ©



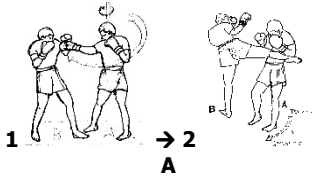
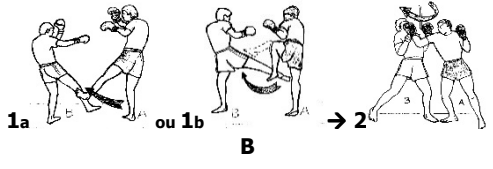
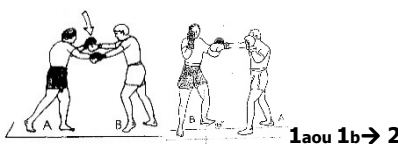
N.B. : L'auteur ne peut être tenu responsable des erreurs techniques ou des blessures engendrées par une mauvaise interprétation des propos de cet article

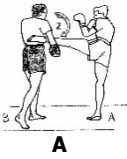
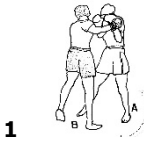

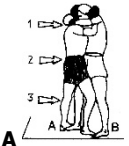

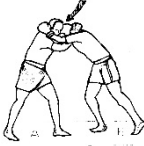

## NEUTRALISATION DE LOIN : RÉDUIRE LA CAPACITÉ D'ACTION

### MANŒUVRE N°1 : ARRÊTER OU CONTRAINDRE LA PROGRESSION ADVERSE

<b>CONTRÔLE ADVERSE</b>  <b>CONTRÔLE DE L'AVANCÉE ADVERSE</b>		<p>Définition : coup porté sur avancée adverse dans le but d'éviter l'approche adverse.</p>
		<p>A – [A] FREINE l'offensive en coup de poing de l'opposant à l'aide d'un coup de pied court ou un coup de genou direct et RIPOSTE en coup de poing</p>
		<p>B – [A] STOPPE ou RALENTI la progression en avant de l'opposant à l'aide d'un coup de poing direct long et RIPOSTE en coup de genou direct</p>
		<p>C – [A] STOPPE la progression en avant de l'opposant à l'aide d'un coup de pied direct et RIPOSTE en coup de pied circulaire</p>

### MANŒUVRE N°2 : GÊNER L'UTILISATION DES ARMES ADVERSES

<b>CONTRÔLE DES ARMES ADVERSES</b>  <b>BATTAGE DÉFENSIF BEATING (GB)</b>		<p>Définition : coup porté sur avancée adverse dans le but d'éviter l'approche adverse.</p>
		<p>A – [A] GÊNE l'activité de bras de l'opposant à l'aide d'un CONTRÔLE ou BATTAGE et RIPOSTE en coup de pied circulaire</p>
		<p>B – [A] GÊNE l'activité de jambe de l'opposant à l'aide d'un CONTRÔLE ou BATTAGE et RIPOSTE en coup de poing</p>

SAISIE DE MEMBRE	 <p style="text-align: center;"><b>A</b></p>	
<b>NEUTRALISATION DE PRÈS : RÉDUIRE LA CAPACITÉ D'ACTION</b>		
<b>MANŒUVRE N°1 : LIMITER L'UTILISATION DES ARMES LONGUES</b>		
RACCOURCIR LA DISTANCE	 <p style="text-align: center;"><b>1</b></p> <p style="text-align: center;">→</p> <p style="text-align: center;"><b>2</b></p> 	<p>Définition : activité destinée à réduire la capacité d'action de l'opposant</p> <p>- [A] raccourcit la distance afin de réduire la capacité de l'opposant à porter des coups de poing circulaires longs</p>
<b>MANŒUVRE N°2 : LIMITER L'UTILISATION DES ARMES COURTES</b>		
<b>CONTRÔLE AU CORPS-À-CORPS</b>  <b>CONTACT &amp; SAISIE CLINCHING &amp; HOLDING (GB)</b>	 <p style="text-align: center;"><b>A</b></p>	 <p style="text-align: center;"><b>B</b></p> <p>A- [A] vient au contact de l'opposant afin de réduire la capacité de l'opposant à utiliser des armes aux trois hauteurs de cible</p> <p>B- [A] contrôle la cuisse adverse afin de réduire la capacité de l'opposant à utiliser des coups de genou au corps-à-corps</p>
Saisie de cou, de tronc	 <p style="text-align: center;"><b>A</b></p>	 <p style="text-align: center;"><b>B</b></p>

Texte et illustrations : Alain DELMAS –1997