LEXIQUE DE LA BOXE

PAR ALAIN DELMAS

A - B - C - D - E - F - G - H - I - J - K - L - M - N - O - P - Q - R - S - T - U - V - W - X - Y - Z

ACTUALISÉ EN AOÛT 2014

C'est une pure coïncidence si ce lexique commence par deux expressions riches de sens : « combattant à terre » et « sens de l'à-propos ». La première expression souligne l'aspect dramatique de la discipline et néanmoins propre au règlement sportif et moment désagréable que l'on ne souhaite à aucun combattant. La seconde expression décrit un savoir-faire* majeur et propre à la capacité à s'adapter* et à exploiter l'activité adverse. Le hasard alphabétique a bien fait les choses et nous pouvons dire qu'avec ces deux expressions, l'entrée en matière dans ce lexique parait réussie.
Ce lexique s'achève par la notion de "vitesse" qui de notre avis, est une des dispositions majeures du combattant au même titre que la "prise d'information et l'analyse du jeu adverse", la "stratégie de jeu" et la "puissance de frappe".
D'autre part, il s'achève également par l'expression, "Faire le yoyo", histoire de revenir au départ de notre voyage lexical, plus précisément à la situation de "combattant à terre".
Bonne lecture à toutes et tous.

N.B. : Les termes suivis d'un astérisque sont définis dans ce lexique - L'auteur ne peut pas être tenu responsable des erreurs techniques ou blessures engendrées par une mauvaise interprétation de ce lexique.

« Et le monde est au contraire fait d'actes, d'actions (…) des choses concrètes qui cependant passent par la suite, car l'action, cher écrivain, se vérifie, elle a lieu (…) et elle a lieu dans un moment précis, puis elle s'évapore, elle n'est plus, elle fut. Et pour rester, elles ont besoin des paroles, qui continuent à les faire être et en portent témoignage. […] Le verbe n'est pas au commencement, il est à la fin ». Tabucchi, A., *Tristanio meurt*, 2004

Copyright @ Dicoboxe 1981-2005 - un millier de définitions extraites du *Dictionnaire encyclopédique de la boxe et des autres boxes (non édité)* et du document de formation « Le verbe contre la barbarie, lexique de combatique* » UPS Toulouse, 1975-1980 - Texte et illustrations, Alain Delmas
- Ouvrage non publié à ce jour - Pour toute information : combatique@free.fr

---

À TERRE

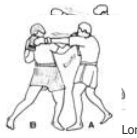
En anglais « down ». L'expression *boxeur à terre*, désigne un combattant en difficulté suite à un coup reçu et se retrouvant « au tapis ». Dans le règlement de *boxe anglaise**, on parle de « know-down* » (en abréviation, "K.D.") pour qualifier un combattant en grande difficulté suite à une frappe l'ayant envoyé au sol (ou chancelant ou affalé sur les cordes) et dans l'incapacité immédiate de reprendre le combat. Voir aussi : *aller au tapis** et *voyage au tapis**.

1 Ici, en argot pugilistique, le combattant [A] a "ramassé" une "bonne" droite* qui l'a allongé...

À-PROPOS (SENS DE L'...)

En sport, *avoir le sens de l'à-propos* se dit de l'aptitude à effectuer une action de circonstance. Pour utiliser un raccourci : la « réponse* adéquate dans le bon timing* » (Delmas, 1975). Elle fait appel à des qualités d'adaptation* et d'exploitation* du comportement adverse. On dit quelquefois de certains athlètes qu'ils ont un sens aigu de l'à-propos, pour signifier que d'instinct* ils sont capables de s'adapter à l'opposant et encore mieux, de tirer parti des actions adverses. D'ailleurs, cette qualité peut être rare chez les boxeurs trop méthodiques. En sport de combat, on distingue deux registres de l'à-propos : 1/ en situation défensive et, 2/ dans le domaine offensif*. Ex. 1 : tourner autour de l'adversaire alors qu'on est à l'agonie. Ex. 2 : délivrer un coup de contre* au corps au moment d'une attaque à la face (fig.1.a). Voir également : coup d'œil*, capacité de réaction*, prise de décision*, profit* (action de …), recueil de données*, vitesse d'exécution*, vitesse de réaction*.

1.a Lors d'une attaque à la face, [B] porte un contre* en coup de poing direct* au corps



1.b Lors d'une attaque à la face, [B] porte un coup de contre* en bolo-punch*

Pour en savoir plus : voir la fiche pratique "ADAPTER SA BOXE"

A.P.S.

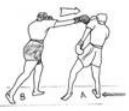
Voir *activité physique et sportive**.

ABAISSEMENT

Voir *esquive par abaissement**.

ABSORPTION DU COUP

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. Absorber un coup c'est différent d'*encaisser un coup*.* Car « encaisser » un coup ne veut pas dire nécessairement amoindrir son effet (Delmas, 1981).



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

Pour en savoir plus : voir la fiche pratique "ABSORBER LES COUPS"

Alain Delmas, L'acte d'opposition, Ligue de Picardie de la FFBFDA, 1981

ACCROCHAGE

En Anglais, « hold » ou « hugging ». Action le plus souvent défensive qui consiste à saisir son adversaire dans le but :

- de l'empêcher d'agir (notion de *neutralisation**),
- de récupérer, en Anglais, *close-range fighting* (d'un mauvais coup, d'un effort violent),
- de se sortir d'une mauvaise posture, etc.

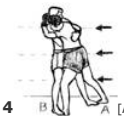
Cette façon de faire est formellement interdite par le règlement. En boxe anglaise, le code sportif stipule : « il est interdit de tenir, serrer, pousser le partenaire ou de s'appuyer sur lui, de passer les bras sous ceux du partenaire ou de tenir les cordes pour frapper ». Voir *corps-à-corps**.

3.a [A] attrape son adversaire par le cou, action interdite par le règlement

---

ACCROCHEUR

En boxe, se dit d'un combattant qui attrape assez souvent son adversaire. Certains compétiteurs sont spécialisés dans ce mode opératoire, considéré comme une forme d'antijeu, qui fatigue perturbe voire déstabilise les meilleurs combattants. Voir aussi *embrouilleur** et *truqueur**.



4 [A] vient se coller et saisir son adversaire pour neutraliser toute action

---

ACCUSER LE COUP

Voir encaisser* le coup.

ACTE D'OPPOSITION

Dans les sports d'opposition, il désigne le « duel » courtois exécuté dans l'aire de compétition. Ce processus d'accomplissement des conduites motrices de deux protagonistes (ou d'équipes), notamment d'athlètes compétiteurs, peut être analysé de l'extérieur. En termes d'observation de l'opposition, on va décortiquer le comportement des protagonistes du point de vue de l'adaptation à l'adversaire » et de la manière de « construction du jeu offensif et contre-offensif ». Une science s'intéresse particulièrement à ce domaine, la combatique* (cf. sciences du combat).

ACTIF (IL EST...)

En boxe, se dit d'un boxeur qui travaille énormément. Ce caractère peut aider à gagner un match. Mais d'être entreprenant ne suffit pas pour gagner un match si l'on n'atteint pas des *cibles** adverses.

[A] avance constamment sur son adversaire en délivrant des coups

---

ACTION CONTRE-OFFENSIVE

(Fr) Concept de *combatique**. Voir *contre-offensive**.

ACTION DE CONSERVATION DES ACQUIS

(Fr) Concept de *combatique**. Voir conserver les acquis à la marque*.

ACTION DE CONTRÔLE

(Fr) Concept de *combatique**. Voir *contrôle de l'adversaire**.

ACTION DE PROFIT

Ensemble d'activités consistant à *utiliser l'action adverse** à son avantage. Tirer profit de l'activité adversaire est une *compétence** de bon combattant. Ex. : suite à plusieurs activités de pressing*, [A] a remarqué qu'à l'approche des cordes, l'adversaire s'échappe toujours du même côté. À la prochaine occasion [A] a décidé de le « cueillir ». Également : « *mise à profit** ».

4.b Sur une attaque à la face, [A] place un contre* en uppercut* dans la cheminée*

ACTION DE SAUVEGARDE

(Fr) Concept de *combatique**. Désigne une action destinée à préserver son intégrité. Elle appartient au système contre-offensif, en l'occurrence les activités de : *conservation des acquis*, contrôle*, évasion* et neutralisation*.*

ACTION SÉCURITAIRE

Se dit d'une activité réalisée avec suffisamment de prévention du risque. L'activité duelle de type boxe se situe constamment entre deux pôles opposés, la « prise risque nécessaire pour marquer des points » et la « mise sécurité maximale et permanente de ses cibles ». Il n'y a pas de « risque zéro » lorsqu'on part à l'offensive et, il en est de même pour la protection personnelle, aucun système défensif ne permet une mise à l'abri optimale.

ACTIONS DE COMBAT (CATÉGORIES D'...)

Désigne l'ensemble des activités déployées pour combattre. Ce sont les actions corporelles qu'utilise un combattant pour *gérer l'opposition**, habituellement surnommé « techniques ». On recense différentes catégories d'actions :
- *les actions d'approche* consistant à gagner de la distance pour préparer un travail,
- *les actions d'attirance,* consistant à appâter l'opposant pour profiter de lui (amener l'opposant vers ses propres points forts),
- *les actions de conservation des acquis (se maintenir en avance à la marque),*
- *les actions contre-offensives* (*coup de contre**, *manœuvre**, *tromperie**…),
- *les actions de contrôle corporel* (appui sur l'adversaire, pression, tassement …),
- *les actions défensives* (*blocage**, *couverture**, *crousb** (accroupissement), *déviation**, *coup d'arrêt**…),
- *les actions de profit* (*utilisation des opportunités*),
- *les actions d'évasion* (*débordement**, *dégagement** du coin…),
- *les actions d'exploitation de l'espace et du matériel* (emploi des cordes, utilisation du centre ou de l'extérieur…),
- *les actions de gestion des difficultés (se sortir de situations difficiles)*
- *les actions d'immobilisation de l'adversaire (pressing**, *cadrage**...)
- *les actions de mobilité au sol et de déplacement* (pas de progression, *pas de retrait**, *pas de côté**, *rush**, contournement, fuite…),
- *les actions de mobilité du tronc* (désaxage*, retrait de buste*, torsion…),
- *les actions de neutralisation* (raccourcissement de la distance, *verrouillage**…),
- *les actions offensives* (*attaque directe** et *attaque composée*),etc.

C'est par la maîtrise de ses actions et l'adaptation aux différentes situations de match qu'un athlète peut espérer remporter une rencontre.

5 [A] raccourcit la distance pour empêcher le travail long de son opposant

ACTIVITÉ (PRODUIRE DE L'...)

Être actif face à l'adversaire s'est se donner la chance de remporter l'opposition. « Boxer en continu » tout en cherchant à interrompre les actions adverses est propre à certaines *conceptions de la boxe* et le lot de certaines *écoles de boxe**.

ACTIVITÉ PHYSIQUE DE COMBAT (A.P.C.)

(Fr) Vocabulaire de l'*éducation physique* et *sport**. Expression du milieu éducatif pour désigner les *activités physiques et sportives* inscrites dans les programmes scolaires et qui ont trait à l'opposition individuelle de type, *jeux de combat* et *sports de combat**. Cette appellation a été proposée dans les années 1970, par Alain Delmas, professeur d'EPS. Dans l'enseignement du sport scolaire et universitaire, on trouve le plus couramment, la *boxe éducative**, la savate-b.f., l'escrime, la lutte et le judo. Il est à remarquer que les autres sports de combat de percussion et de préhension sont rarement présents dans le cadre scolaire et universitaire ; même si des tentatives d'enseignement existent pour les autres arts martiaux et sports de combat (full-contact, kick-boxing, thaï-boxing, karaté, taekwondo, kendo, etc.). Depuis la fin des années 1990, les programmes officiels du ministère de l'éducation nationale font obstruction à la diversité des pratiques, par des mesures qui limitent le nombre d'activités physiques et en imposent d'autres à leur place. Il en est de même pour le sport universitaire où réside une « chasse gardée » pour les disciplines considérées comme nobles et à contrario, un blocus envers les disciplines dites « mineures » ou pour lesquelles on trouverait des maux imaginaires (par exemple : potentiellement dangereuses).

ACTIVITÉ PHYSIQUE DUELLE

(Fr) Vocabulaire de l'*éducation physique* et *sport**. Expression issue de la recherche universitaire en *sciences du sport**. Elle désigne l'ensemble des activités sportives mettant en confrontation deux individus pour la maîtrise d'un espace (ou/et d'une corporalité) défini par des conventions. Parmi les plus connus, on trouve les sports de raquette et notamment les sports de combat* (activité physique de percussion* avec et sans arme, activité physique de préhension*, activité physique de percussion/préhension). Voir *sport de combat de percussion**.

ACTIVITÉ PUGILISTIQUE

Néologisme de la fin des années 1990, ce concept non stabilisé apparaît dans peu de productions écrites. Cette expression est utilisée dans les textes du brevet professionnel* de la jeunesse et des sports, mention « activités pugilistiques » créé début des années 2000, dans laquelle on trouve : la boxe anglaise, le full-contact, le kick-boxing, le muay-thaï et la savate-boxe française. La boxe birmane (bando kickboxing) était en projet ainsi que des arts martiaux sportifs comme le karaté.

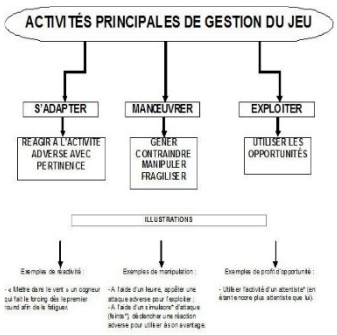
ACTIVITÉ-SUPPORT

(Fr) Vocabulaire de *l'E.P.S.** et du sport. Expression du milieu éducatif et sportif pour désigner les *activités physiques et sportives** (APS) utilisées pour éduquer. Sur le territoire français en *boxe anglaise** comme dans d'autres disciplines de *sports de combat**, on distingue différentes formes de pratiques d'*animation** et d'*entraînement**. D'abord sa version « opposition », certainement la plus pratiquée dans les *salles de boxe** sous deux formes, la *boxe-assaut** où les impacts sont retenus et la *boxe-combat** (« boxe-contact ») où les coups sont dits « lâchés ». D'autres formes de pratique d'animation coexistent, la *boxe-loisir** qui se distingue par la multiplicité de ses activités (exercices d'entretien général : de *cardio-training**, d'*étirements** et de *tonification**), le *cardio-boxe**, discipline où le but est le développement et le maintien de la *forme physique** par une pratique de *shadow-boxing** voire avec *engin de frappe**. On peut rajouter une pratique moins usitée mais qui se situe dans la logique des sports de combat, la *self-défense** de type boxe (*boxe-défense**).

ACTIVITÉS DE GESTION DU JEU

(Fr) Concept de *combatique**. En l'occurrence pour la boxe*, il s'agit des « activités à déployer pour *défendre ses propres cibles* et *attaquer les cibles adverses* » (Delmas, 1975). Contrairement à ce que la logique élémentaire laisse entendre, il ne suffit pas de défendre et d'attaquer pour remporter une opposition mais bien de *conduire le jeu** (piloter et s'adapter) et *construire le jeu** (manœuvrer et exploiter) le plus efficacement possible. Outre maîtriser des gestes défensifs et offensifs, il s'agit plus précisément de mettre en place des activités destinées *à prendre possession des cibles adverses*. Ces dernières se subdivisent en trois compétences* : 1/ « s'adapter à l'activité adverse », 2/ « manœuvrer l'adversaire dans le but d'atteindre ses cibles » et, 3/ « exploiter l'activité adverse pour atteindre ses cibles ».

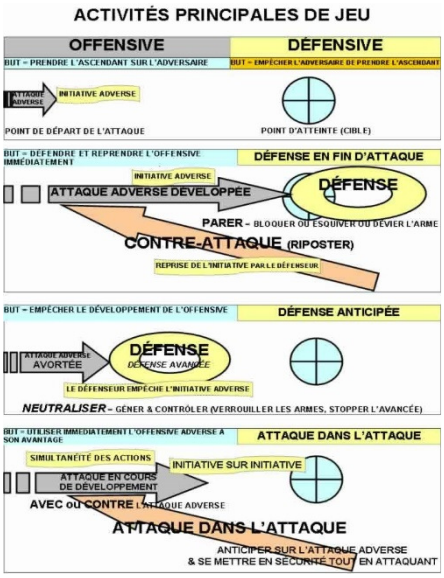
Delmas, Alain, Lexique de combatique, Document de Formation, FFBFSDA, Ligue Midi-Pyrénées, 1975



ACTIVITÉS PRINCIPALES DE JEU

(Fr) Concept de combatique*. Il s'agit des « activités majeures déployées durant le duel » (Delmas, 1975). Elles sont regroupées par *compartiment de jeu** : défense*, neutralisation*, attaque*, contre-attaque* (riposte*) et *attaque dans l'attaque**. Elles se manifestent par des comportements moteurs observables dans les différentes phases de l'opposition.

Delmas, Alain, Lexique de combatique, Document de Formation, FFBFSDA, Ligue Midi-Pyrénées, 1975



ADAPTABILITÉ MOTRICE

(Fr) Vocabulaire de *science du sport**. « Capacité acquise par l'apprentissage de déclencher un programme moteur spécifique et pertinent (*efficient**). Le geste moteur prend en compte toutes les variables de la situation rencontrée. Le geste adaptatif se situe à l'opposé du stéréotype moteur, qui lui, n'intègre pas les variables de la situation. (…) Cette adaptabilité suppose la mémorisation de nombreux schémas moteurs » (Sarthou, 2003). Ex. : pour l'exécution d'un coup de *contre**, le geste doit être placé et dosé en fonction des aléas de la situation de confrontation (éloignement et placement de l'adversaire, activité adverse, etc.) ce qui nécessite des qualités spatiales (mise à distance et orientation) et temporelles (*timing**) mais également, en plus de l'aspect moteur de l'activité, des *qualités d'à-propos**.

ADAPTATION À L'ADVERSAIRE

(Fr) Concept de *combatique**. S'adapter en sport de combat est la « capacité à autoréguler son propre comportement sous l'effet des contraintes de son adversaire » (Delmas, 1981). C'est surtout la capacité à trouver des solutions* pour résoudre les problèmes posés par l'adversaire et ainsi, s'accorder à tous les *styles** de combattant et ainsi à tous les *contextes de jeu**. L'adaptation désigne donc un ensemble d'actions destinées à apporter des réponses au comportement adverse. Elle se présente comme la qualité majeure des athlètes expérimentés (l'art du bon combattant réside dans sa flexibilité et non la rigidité comportementale). Mais les qualités d'adaptation escomptées, dans l'apprentissage des sports de combat, touchent aussi bien l'aspect défensif que la neutralisation* ou l'utilisation de l'activité adverse à son propre avantage. Ex. : Utiliser les *coups d'arrêt** de l'adversaire *attentiste** (*stoppeur** notamment) pour *construire son jeu** *contre-offensif**.
L'adaptation se concrétise par deux *savoir-faire** :
- d'abord, *résoudre les problèmes** posés par le jeu adverse (*défendre ses cibles* et *neutraliser** la future activité adverse).
- puis, *organiser son jeu** personnel au regard du *profil adverse** pour *exploiter le jeu adverse**.
L'apprentissage de cette capacité consiste à travailler la maîtrise des différents compartiments* de jeu afin de répondre au mieux aux sollicitations adverses.
Dans se domaine, on trouve un ensemble de règles d'adaptation (appelées « principes de conduite » ou « principes tactiques ») qui lorsqu'elles sont suivies évitent de tomber dans les *pièges** adverses. Ces règles sont abordées progressivement dans l'apprentissage ou se découvrent par instinct et font la subtilité de l'activité boxe. On peut citer : « sortir de l'axe direct lorsqu'on a affaire à un *fonceur** » ou « éviter le *coup d'arrêt** adverse face à un *stoppeur** » (fig.7.a et 7.b).
Mais l'adaptation ne s'arrête pas aux qualités technicotactiques, elle concerne également les qualités physiologiques et psychologiques. Ex. : s'adapter à la pression adverse sans être en *dette d'oxygène**, tolérer l'angoisse de pré-match, supporter les actions d'intimidation adverses, etc. Tout cela peut s'apprendre à la salle et c'est à l'*entraîneur** de mettre en place des tâches techniques qui vont améliorer l'adaptabilité de son poulain.

7.a Sur une attaque prévisible adverse en *jab** avec un *pas de progression**, [B] effectue un *pas de côté** et place une *contre-attaque** latérale

7.b Sur une attaque prévisible adverse en jab* chez un attentiste*, [B] dévie l'attaque adverse

Pour en savoir plus : voir la fiche pratique "ADAPTER SA BOXE"

AGONIE (IL EST À L'...)

Signifie qu'un combattant faute de fatigue et/ou de coups reçus est en grande difficulté.

AIRE D'ÉCHANGE

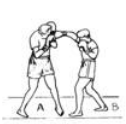
(Fr) Vocabulaire de *combatique**. Espace règlementaire (géographique) dans lequel se situe la rencontre (ou duel). C'est-à-dire le *praticable* matelassé de sport de combat ou le *ring de boxe*. Voir aussi *territoire**.

ALGORITHME EN BOXE

Un algorithme est un ensemble de prescriptions et de règles qui définissent « ce qu'il faut faire » et « dans quel ordre » pour résoudre un problème (ou une classe de problème). C'est donc un énoncé bien défini d'une suite d'opérations permettant d'obtenir, avec un nombre défini de « pas », le résultat souhaité. Il s'applique surtout à des problèmes supportant une modélisation formelle. Il existe différents types d'algorithmes (procédures de type « cascade d'opérations préétablies », d'« arbre de décisions » et autres) et certains ont une complexité tellement grande qu'on ne peut obtenir un résultat en temps raisonnable.

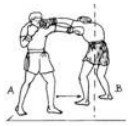
On trouve, en matière sportive, une large exploitation du concept d'algorithme, notamment pour envisager les comportements des acteurs, prévoir des réponses, prendre des décisions, etc. Mais très souvent, les caractéristiques propres d'une activité sportive (complexité motrice, charge émotionnelle, pression temporelle et spatiale, etc.) peuvent entraver la gestion rationnelle du pratiquant. Néanmoins, cette difficulté de « gestion des variables », n'enlève en rien à l'apport de la démarche algorithmique en termes d'éclaircissement de la tâche (points de repères, répertoires d'actions envisageables, etc.).
Ci-dessous, une illustration en sport de combat de percussion en ce qui concerne les opérations d'adaptation à l'action adverse :
- Ex. de situation défensive en boxe : [A] attaque [B] en crochet* du bras avant à la face, quelles réponses envisager de la part de [B] et pourquoi ? Réponse de type « arborescence » de solutions possibles : le type de défense utilisée (blocage ou esquive) va permettre une continuité de l'action et ainsi favoriser certaines formes de contre-attaque (riposte) de la part de [B].
- Ex. de situation offensive en boxe : [A] attaque [B] en jab* à la face alors, quelles peuvent être les différentes façons de réagir de [B] ? Par conséquent, comment [A] va adapter la suite de son offensive compte tenu de la réponse de *[A]* ? Réponse de type « cascade d'opérations » et de configuration heuristique* : si [B] bloque le jab* frontalement avec les deux gants, alors [A] pourrait poursuivre son travail en s'attaquant aux cibles abdominales ou costales.
Illustration : traitement lors d'une attaque en crochet long à la face

Réponse n°1



80-1.A · **80-1.B**
[A] se couvre sur une attaque en crochet* long… et riposte en uppercut* du bras arrière

Réponse n°2



80-2.A · **80-2.B**
[B] esquive le crochet* long… et riposte en jab* sur le retour adverse

ALI MOHAMED

Voir *Casuis Clay**.

ALIAS

Voir surnom*.

ALLER À LA CIBLE

Ensemble des déplacements* qui permettent de se mettre à distance* d'atteinte de l'opposant. Voir *pas de progression* et déplacements.

ALLER À LA GUERRE

Aussi « aller au combat ». Expression qui signifie qu'un combattant défend ses chances en donnant tout ce qu'il a et très souvent avec rage. Cette façon de dire, qui peut paraître violente, n'a rien de péjoratif car il faut se rendre à la réalité, pour avoir des chances de remporter un combat il faut être très entreprenant. « Aller au combat » c'est choisir un mode opératoire différent de celui d'une boxe calculée et bien gérée. Et certains combattants sous la pression adverse ou de l'entourage tombent dans le piège de cette façon de faire.

13 [A] s'engage physiquement pour atteindre son adversaire

ALLER AU TAPIS

Expression de compétition qui signifie « se faire sonner » par un coup et « se faire envoyer à terre ». Voir aussi *voyage au tapis**.

6 [A] a ramassé une « droite » qui l'a assis

ALLER CHERCHER LA VICTOIRE

Expression de compétition qui signifie « aller au combat » et donc ne pas attendre de subir le travail adverse. C'est au « challenger* » à « aller à la guerre* », à faire le combat du début à a fin, s'il veut se donner les chances de remporter la ceinture*. Certains combattants se trompent de stratégie* en attendant le « champion » durant de nombreux rounds. Ils n'ont pas compris que l'intérêt du tenant du titre c'est de prendre le minimum de risques pour conserver sa « couronne ».

ALLONGE

Relatif à la longueur des segments d'un combattant. Un combattant de par sa morphologie rectiligne (filiforme) dispose très souvent d'une envergure supérieure aux normes habituelles, ce qui va poser un problème d'organisation à son adversaire – notamment pour se rendre au corps à corps. On dit quelquefois dans le jargon pugilistique que ce boxeur-là a des « tentacules » en guise de bras.

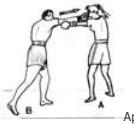
8-b [A] porte un direct d'*arrêt** (lead*) lors du démarrage du *jab** adverse

AMATEUR

En boxe, un « amateur » correspond à la division des combattants disputant des matchs sans *bourse** financière en jeu, contrairement à la division dite « professionnelle ». En France, il existe différentes séries de classement des athlètes de cette division afin de leur permettre de disputer des rencontres équilibrées techniquement.

AMENER L'OPPOSANT VERS SES POINTS FORTS

(Fr) Vocabulaire de *combatique**. Organiser son comportement afin d'attirer l'adversaire sur son terrain de prédilection c'est faire preuve d'un bon sens tactique. Cette manœuvre appartient aux principes technicotactiques* et notamment aux techniques dites d'attirance.



14 Après avoir attiré un *jab** adverse, [B] porte son coup le plus puissant, un *direct** du bras arrière

AMORCE

Action qui consiste à faire réagir l'adversaire afin de tirer parti de sa réaction. Voir aussi *appât**, *feinte**, *invite**, *leurre**, *piège** et *tromperies**.

25 Ici, le combattant tente de faire réagir son adversaire en baissant sa garde

ANALYSE D'UNE OPPOSITION

(Fr) Vocabulaire de *combatique**. Activité qui consiste à repérer les éléments pertinents d'une opposition afin de porter un jugement. Au bord du ring, cette activité appartient, en premier lieu, au *coach** (entraîneur) lui permettant de réguler le travail de son athlète (*consignes**) et de prévoir un plan de conduite pour un futur duel (*plan tactique**). Ce *bilan d'observation** va permettre également l'élaboration d'un *plan d'entraînement** (Remédiation*). Voir *recueil d'observation**, *bilan d'observation** (*fiche d'analyse et synthèse**), *bilan de match**, *bilan de round** et *plan tactique**(*plan de conduite*).

ANALYSE DE L'ADVERSAIRE ET DE SON ACTIVITÉ

Capacité à relever des indications réutilisables sur les caractéristiques* et le comportement adverse. Fig.7.a : Ici, l'adversaire est un *attentiste** en appui sur la jambe arrière et sa garde est très avancée. Ainsi, on peut s'attendre à des actions de *stoppage** de la jambe avant ou du bras avant. Fig.7.c : L'adversaire est en garde inversée incitant à l'offensive dans l'axe direct. Ce qui pourrait faire penser à un comportement adverse de *contreur** à partir de *pièges**.

7-a L'adversaire est en appui principal sur sa jambe arrière c'est peut être un indice de...

7-b L'adversaire est en appui principal sur sa jambe avant c'est peut être un indice de...

7.c L'adversaire est en garde dite « inversée » c'est peut être un indice de...

« Toute réalité est toujours inventée (...) et l'on construit soi-même sa propre réalité. »
Paul Watzlawick

ANALYSE EXPERTE DE L'ACTIVITÉ

(Fr) Vocabulaire de *combatique**. Domaine de recherche des disciplines scientifiques, *combatique** et *stratégique**, l'analyse de l'acte d'opposition interindividuel au regard de la logique fonctionnelle (*but du jeu**, *règles de jeu** et *moyens à disposition**) permet de relever les éléments majeurs qui vont contribués à la réussite. Sport d'opposition de type *duel**, la boxe, se déroule dans un milieu physique normalisé (ring), où il s'agit d'atteindre avec l'avant du poing en guise d'arme* les cibles* corporelles adverses et défendues par ce premier (le poing est matelassé par un gant suffisamment rembourré pour éviter toute blessure grave). Le *but du jeu** est de gagner le match cela de deux manières principales, 1/ par le score ou, 2/ par l'*abandon** de l'adversaire (voire par arrêt de l'arbitre, etc.). Pour cela, le premier doit mettre l'adversaire dans l'incapacité de protéger ses propres cibles et d'attaquer les siennes (au regard des exigences règlementaires). De l'analyse de l'activité du point de vue fonctionnel et structurel, il se dégage comme éléments fondamentaux :
- Le statut* des combattants : Les protagonistes sont placés dans un contexte permanent d'opposition. Un *rapport de forces** s'installe et fluctue au gré du match. Le combattant peut être *dominant** à certains moments et à d'autres, il peut être *dominé** ou encore dans une situation de relatif équilibre (neutre). Naturellement au cours de l'échange, le rapport de forces peut évoluer d'un statut vers un autre statut. L'objectif est, bien entendu, d'essayer de faire évoluer le rapport de forces en sa faveur. Il s'agit de construire une situation favorable, et de renverser une situation défavorable ou de transformer une situation neutre en situation plus favorable.
- La dimension *stratégique** et décisionnelle* de la « *construction des points** » ou le « mode de victoire par abandon » : Deux modes principaux de fonctionnement peuvent être usités, 1/ Priver l'adversaire de l'initiative pour l'obliger à défendre ce qui va contrarier ses *intentions**offensives (en utilisant des actions en nombre important et des *combinaisons** d'actions) ou au contraire, 2/ laisser l'initiative d'action à l'adversaire pour mieux exploiter son activité. La *dimension stratégique et décisionnelle* est fortement liée à la *dimension perceptive* et à la *dimension physique et psychologique* (pression physique).

ANGLE D'ATTAQUE

Orientation spatiale de l'action offensive. Différents axes vont permettre de trouver des passages (*ouvertures**) dans la *garde** adverse : l'*axe direct d'affrontement**, les axes latéraux et obliques. Ainsi l'offensive pourra se réaliser à l'*intérieur de la garde** (en dedans) ou à l'*extérieur de la garde** (en dehors), par-dessus ou par-dessous la garde (dans la « *cheminée** »), en diagonale montante ou descendante, etc. Le nombre de « portes » d'entrée est vaste et va donc poser des difficultés défensives à l'adversaire (on parle de problème d'*incertitude**). Ex. : après une attaque directe enchaîner en *crochet** du même bras, avec inclinaison latérale du buste, pour trouver une ouverture sur le côté.

5 Quelques angles d'attaque

ANGLE DU RING

Appelé également « coin » du ring.

ANTICIPATION (AVOIR LE SENS DE L'...)

Vocabulaire de combatique*. « Capacité de déclencher un programme moteur préalablement au signal d'action » (Sarthou, 2003). En sport, c'est la capacité à détecter des signaux adverses pertinents (utiles) et à déclencher une action offensive* (ou contre-offensive*) juste avant le signal de l'attaque adverse ou pendant l'activité adverse. En sport de combat, on la réduit par erreur à la simple disposition à agir à l'avance, mais c'est bien plus que cela. En premier, il s'agit de la faculté à « lire » le comportement adverse afin de s'en servir. Ainsi en termes de stratégie*, il sera question de mettre en place des réponses favorables face un comportement prévisible de l'adversaire (notion de spéculation). Dans les sports de percussion, l'anticipation a deux objectifs principaux :
- Prévoir une défense adaptée (c'est-à-dire éviter d'être atteint par l'offensive adverse),
- et d'autre part prévoir une action offensive (atteindre son adversaire en premier).
Cette faculté se détecte chez un combattant par l'observation des réponses* intervenant avant le signal d'exécution voire rapidement après le signal (temps de réaction court). On trouve différentes activités qui appartiennent au domaine de l'anticipation :
- La neutralisation* d'une action prévisible. Ex. : Aller se « coller » à l'adversaire pour empêcher un type de déclenchement d'attaque.
- Le stoppage* d'une attaque à son démarrage. Ex. : Porter un coup d'arrêt* dans le démarrage de l'attaque adverse.
- Le contre* dans le développement de l'offensive adverse. Ex. : Porter un coup de contre* en bolo-punch* dès le déclenchement d'un jab* adverse dans l'axe direct* avec un léger désaxage* (fig.6).
- et la riposte* dite anticipée. Certains combattants sont spécialisés dans ce type de stratégie. Ils attendent l'attaque prévisible pour contre-attaquer* efficacement.

6 [B] porte un *contre** en *bolo-punch**, en se *désaxant* sur une attaque en *jab**

Sarthou, Jean-Jacques, Enseigner l'EPS : de la réflexion didactique à l'action pédagogique, Les Cahiers ACTIO, Paris, 2003

Pour en savoir plus : voir la fiche pratique "ANTICIPER EN BOXE"

« Rien ne sert de penser, il faut réfléchir avant ». Pierre Dac

APPÂT

Moyen mis en place pour utiliser la réaction adverse à son avantage. Il consiste à présenter une *cible** découverte à l'adversaire afin de tirer parti de l'offensive adverse (notion de *sacrifice* de cible*). Ce procédé tactique appartient à la catégorie des *pièges**. Certains combattants vont jusqu'à simuler des comportements d'athlètes « en difficulté ». Par exemple, faire croire à leur adversaire qu'ils sont fatigués (ou demi K.-O.) en se couchant sur les cordes afin de placer un *contre**. Ce type d'attitude relève d'un manque d'esprit sportif. On dit d'eux qu'ils sont des « vicelards* » et on les différencie des athlètes honnêtes et usant de malice. Voir aussi : *invitation** (« invite »), *piège** et *tromperie**.

APPEL (FAIRE UN...)

Cette notion concerne deux phénomènes opposés :
- Faire un appel à son désavantage : c'est annoncer involontairement l'arrivée d'une action. Ce qui est souvent le cas des attaques de débutant. Ainsi on dit que l'adversaire « téléphone » son action ce qui peut permettre à son opposant de s'organiser défensivement ou mieux de se servir de l'action adverse à son avantage (ex. : placer un *contre**). Voir aussi *envoyer des fax*.
- L'appel en tant que moyen stratégique : faire un appel, c'est utiliser un signal destiné à donner une information à l'adversaire pour l'occuper ou pour l'induire en erreur. On parle aussi d'utiliser le principe de la « contre-information » c'est-

à-dire donner un faux signal. Ex. : frapper le sol avec le pied, pour ébranler l'adversaire ou pour appuyer une *feinte**. Voir aussi *attaque différée** et *provocation**.

APPRENTISSAGE EN SPORT

En anglais, « learning ». L'apprentissage est défini comme l'ensemble des processus internes résultant d'une expérience (active) et engendrant un changement (transformation) durable du comportement. Pour simplifier, en particulier en sport dans le domaine du comportement « moteur », l'apprentissage a pour but l'acquisition de *savoir-faire** nouveaux. En sports d'opposition comme la boxe en particulier, les savoir-faire vont faciliter l'adaptation à de nouvelles situations duelles et ainsi, permettre l'acquisition à leur tour de nouveaux *savoir-faire*. Depuis les années 1960, les *méthodes d'enseignement** du sport, influencées par les nouveaux modes de pensée issues des sciences humaines, accordent une attention plus conséquente aux processus mis en œuvre par le pratiquant plutôt qu'aux réalisations gestuelles comme finalité de la pratique. En découlent, une activité d'enseignement centrée sur la prise en charge du pratiquant lui-même des processus qui vont lui permettre de progresser. Les pratiquants « apprennent non pas seulement à réaliser des *performances**, mais surtout à s'approprier les conditions de leur obtention en développant des savoirs directement issus de la pratique et constitutifs d'apprentissages réutilisables. Ils naîtront dans une dialectique d'action et de réflexion sur l'action, de performance et de connaissance, bref de « réussir » et de « comprendre ». L'enseignant se doit d'organiser le milieu de la pratique (…) de façon à créer les conditions pour que l'élève puisse construire sa motricité et ses savoirs en agissant dans les tâches et en réfléchissant aux problèmes qu'elles lui posent » (Dugal, 1993). Cette démarche didactique diffère de la précédente, où l'activité était centrée essentiellement sur la reproduction de « modèles techniques ». Ainsi, dans cette façon d'enseigner, les processus d'apprentissage font appel aux ressources du pratiquant qui sont de natures diverses (biomécaniques, bioénergétiques, psychologiques, informationnelles, etc.). Apprendre, ce n'est pas seulement acquérir des *habiletés** mais surtout s'approprier les conditions de leur obtention (c'est-à-dire, *réussir* et *comprendre* à la fois). Pour progresser, il vaut mieux comprendre ce que l'on fait pour s'approprier des *savoirs** et les réinvestir dans d'autres situations de vie. Ainsi, l'entraîneur se doit d'organiser la pratique de façon à créer les conditions pour que l'élève-boxeur puisse construire sa propre boxe (savoir-faire) et les *savoirs** qui vont avec. Il doit mettre en place des situations d'apprentissage pour que le pratiquant réfléchisse aux *problèmes de combat** qui se posent et envisage des *réponses** adéquates. Voir aussi, *enseignement de la boxe**, *métacognition**, *pédagogie de la boxe** et *résolution de problème**.

Apprentissage des coups directs

[B] apprend à esquiver par retrait de buste

« C'est en forgeant qu'on devient forgeron » ou « L'exercice fait le maître ». Vieux dicton français.

APPROCHE (PHASE D'...)

Espace de temps situé entre le démarrage du déplacement vers l'adversaire et l'atteinte de la cible*. Beaucoup d'actions peuvent se dérouler durant c'est espace temporel (mouvement défensif, offensif ou contre-offensif). À qualités pugilistiques proches et condition physique égale, c'est le facteur « vitesse » d'exécution (réaction, vivacité, explosivité) qui peut faire la différence entre deux athlètes, notamment en boxe amateur* (utilisation de la scorring-machine*).

APPUI (AU SOL)

En sport on parle souvent de « qualité des appuis » comme facteur important de réussite. La boxe est souvent qualifiée, par les Anglo-saxons, de « science des appuis », pour rappeler l'importance des habiletés à servir du sol. Utiliser le sol en tant que tremplin pour mieux se déplacer et pour délivrer les techniques est donc une des conditions du succès. Elle est d'autant plus importante dans le *combat* * au *K.O. system** où l'action de poussée des jambes augmente grandement la puissance de frappe. Des appuis bien répartis au sol et dynamiques permettent d'assurer : équilibre, disponibilité à se déplacer rapidement et transmission de l'énergie par le principe d'« action-réaction » avec le sol.

7.a [A] porte un *crochet** le poids du corps sur la jambe avant

7.b [B] porte un *uppercut** le poids du corps sur la jambe arrière

APPUI PRINCIPAL

Jambe sur laquelle s'effectue la plus forte charge corporelle. D'une manière générale, un *uppercut** est délivré avec le poids du corps sur l'appui du côté bras de frappe (on dit à l'amble). Par contre pour l'exécution d'un crochet, deux modes coexistent. Le poids du corps peut être en charge soit du même côté que le bras de frappe soit sur l'appui opposé.

APPUI SECONDAIRE

Contrairement à l'*appui principal**, c'est la jambe où se fait le moins de transfert de masse.

APTITUDES

Ensemble de « (…) *ressources** qui seraient plus ou moins génétiquement déterminées, ou un ensemble de virtualités pas directement observable » (Dugal, 1992). Elles se développent durant l'enfance et l'adolescence, sous l'influence conjuguée de la maturation et de l'exercice. Quelles sont ces prédispositions qui font, de certains athlètes, des êtres hors du commun ? Pour la boxe, ce qui vient en premier à l'esprit est le « *punch** » (la puissance de frappe), un « don des Dieux » disent certains ! Mais, outre cette disposition, on trouve également, la *force explosive*, la *vitesse de réaction* à un signal, la *vitesse d'action*, la souplesse dynamique, etc. S'y joignent, bien d'autres qui ne sont pas du domaine des aptitudes mais plutôt des *habiletés** (c'est-à-dire « acquises » par l'apprentissage) : l'adresse, l'attention sélective, la coordination, l'esprit d'*à-propos**, l'*instinct**, l'intelligence stratégique, le « souffle », la vaillance, la vision périphérique, la *vista**, etc. « Les influences respectives de l'hérédité et de l'exercice ne sont pas encore complètement élucidées, et diffèrent certainement d'une aptitude à une autre. Ainsi selon Klissouras (1971), l'aptitude d'endurance serait déterminée génétiquement à 90 %. Noble (1978) montre de son côté que 43 % de la variance dans les tests d'aptitude rythmique est déterminé par l'hérédité » (Delignières, Duret, 1995). Même si certaines de ces aptitudes et habiletés peuvent s'améliorer à

l'entraînement, certains êtres naissent avec un potentiel que d'autres n'auront jamais. C'est comme ça ! En outre, il est bon de rappeler que pour faire un grand champion, les qualités naturelles ne suffisent pas. Par exemple, un punch hors du commun ne suffit pour gagner un combat. Il est à constater, que certains combattants disposant d'une *puissance de frappe** exceptionnelle ont du mal à atteindre leurs adversaires. Ainsi, on peut en déduire que des dispositions naturelles ne suffisent pas pour devenir un boxeur performant. Il faut des ingrédients, comme une forte capacité d'*adaptation**, de bonnes *habiletés** technicotactiques, une *condition physique** hors du commun et surtout un *mental** à toutes épreuves. Certains combattants aux modestes prédispositions physiques, par leur travail acharné, deviennent des athlètes très performants. A contrario, certains athlètes aux dispositions de « mutant » ne comptent que sur leurs aptitudes pour réussir, ce qui a quelquefois tendance à freiner leur progression.

ARCHÉTYPE (...EN BOXE)

En boxe, se présente comme le modèle technique à copier. Comme on le sait, il existe plusieurs archétypes en boxe car il n'existe pas qu'une seule façon de faire pour remporter une victoire. On peut donc se poser la question : dans l'inconscient collectif, quels sont les modèles qui plaisent le plus aux « aficionados » de boxe ? Celui « qui « vole et qui pique » à la manière de Cassius Clay alias Mohamed Ali ? Ou celui qui avance comme un taureau à la manière de « Marvellous » Marvin Hagler ? Etc. Peut-on également dissocier les qualités des combattants et dire par exemple que le français Mayar Monchipour était un modèle de vaillance ?

ARGOT DES RINGS

Aussi « langue verte » de la boxe. Voir *verbiage de la boxe**.

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 adverse.

ARMER (LE COUP)

Action qui consiste à « préparer le coup » par un mouvement contraire à la trajectoire de frappe. Cette préparation a pour de procurer de l'inertie de l'« arme ». On dit que dans ce mode la technique est « téléphonée » et ainsi donne à l'adversaire l'occasion de défendre ou de placer un *contre* * avec plus de facilité. Mais en pratique, il est difficile d'augmenter la puissance du coup sans utiliser une préparation suffisante et d'un autre côté augmenter l'*effet de surprise**.

ARRÊT (COUP D'...)

On parle également de *stoppage**. « Contrôle à distance de l'adversaire à l'aide d'une arme* » (Delmas, 1975). Plus exactement, il s'agit d'un coup porté dans l'*axe direct**, soit sur une "avancée adverse" ou soit sur un "déclenchement d'attaque adverse", dans le but :
- soit de limiter la progression adverse (notion de « mise en butoir »). Ex. : porter un *lead** long afin de stopper net la progression adverse (fig.8.a).
- soit d'annihiler l'attaque adverse dès son déclenchement (notion de *neutralisation** de l'action adverse). Ex. : porter un *lead** long dans le déclenchement d'un *jab** adverse (fig.8.b). Ici, nous sommes proche de la notion de *contre**, mais à la différence, le coup d'arrêt est destiné à neutraliser l'action adverse et non à percuter violemment l'opposant.
Le plus souvent, l'arrêt est un coup « lourd » et profond qui a suffisamment de puissance pour mettre en fin de course le déplacement adverse (phénomène dit de « mise en butoir ». Il est porté le bras tendu en passant l'épaule et la hanche ce qui lui donne de la puissance. Par conséquent, un coup « sec » n'est pas toujours suffisant pour stopper l'inertie adverse. En *boxe éducative** *ou boxe assaut**, la puissance de frappe étant prohibée, ainsi la réalisation du coup d'arrêt nécessite un savant dosage de l'inertie du poing. Ainsi, il est réalisé le plus souvent en tendant le bras, coude verrouillé en fin de course.

8-a [B] porte un direct d'*arrêt** (lead*) du bras avant à la face lors d'une approche adverse

8-b [A] porte un direct d'*arrêt** (lead*) lors du démarrage du *jab** adverse

Pour en savoir plus : voir la fiche pratique "ARRÊTER L'ADVERSAIRE"

ARTISTE (C'EST UN... DU RING)

En sport, se dit d'un athlète à l'aisance technique et au talent tactique* exceptionnels. A côté d'une façon de faire terne (c'est-à-dire sans richesse gestuelle et stratégique), certains combattants usent de variété technique, de virtuosité gestuelle et d'efficacité tactique qui font d'eux des « étoiles du sport ».
Outre un engagement physique important, une manière de faire peut être agréable à regarder. Mieux, elle est flamboyante et pétillante lorsqu'elle est composée de gestes magnifiques et d'à-propos* exceptionnels. Défendre et attaquer dans toutes les positions, se servir du travail adverse en permanence, placer des coups de contre* et utiliser tout le panel technique est la « marque » d'un grand champion.
Le coach a son poulain : ton adversaire est un grand technicien et en plus, il est performant dans les différents *compartiments de jeu**. Pour ta part, tu disposes de qualités de fonceur*, ainsi il te faut aller le chercher et le serrer pour l'empêcher de s'exprimer (étouffer*). Ainsi, tu te donneras les moyens de remporter le match.

« La maîtrise de la maîtrise ». Dans le film, Kalidor, la légende du talisman

ASCENSEUR (FAIRE L'...)

Expression utilisée en compétition indiquant qu'un boxeur a encaissé un coup qui l'a sonné (ou blessé) et s'est retrouvé au sol par défaillance. Puis après avoir récupéré et repris le match, il a encore une fois accusé un coup qui l'a renvoyé au tapis, et ainsi de suite. *Aller au tapis** puis se relever et reprendre l'opposition plusieurs fois de suite, c'est aussi « *faire le yoyo** ».

8-2

« Ce qui ne nous tue pas, nous rend plus fort. ». F. Nietzsche

---

ASSAUT

Vocable utilisé dans certains sports de combat pour qualifier une forme d'opposition où les techniques de frappe sont parfaitement retenues. On parle aussi de « touche contrôlée » sur les cibles*, d'autres de « frappe rebondissante freinée ». C'est ce mode de contrôle de la puissance de frappe qui la différencie du combat où la recherche du K.D.* et du K.O.* est autorisée. En boxe anglaise, ce vocable est utilisé pour désigner une opposition sportive dite de Boxe éducative* ou de Boxe assaut*.

ASSAUT À THÈME

Opposition d'entraînement à vocation pédagogique consistant à appliquer un travail demandé par l'entraîneur. Même si le caractère de la confrontation est relativement libre, c'est-à-dire à incertitude* importante, la forme de l'opposition et certaines actions sont prédéterminées. Exemple de dispositif : nature de l'opposition (contrôlée), aménagement de certaines règles (types de cibles* et d'armes* limitées), utilisation de l'espace de jeu (centre, cordes, angles…), rôles de chacun (en défense*, en riposte*, en contre*…), etc.

ASSAUT LIBRE

Opposition d'entraînement à vocation pédagogique qui se rapproche de la compétition sportive, sans toutefois en comporter les risques. Les règles peuvent être aménagées par l'entraîneur afin de s'adapter au niveau de chacun. Deux modes de travail coexistent : l'opposition à la touche contrôlée et l'opposition à la touche appuyée. Pour cette dernière forme, les pratiquants portent des équipements qui les mettent un maximum en sécurité : casque et gros gants de sparring, plastron ainsi que « tartinage » de vaseline. Voir aussi mise de gants* et sparring*.

ASSOUPLISSEMENT

Voir stretching*.

ASSURER (IL FAUT... MAINTENANT !)

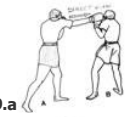
Expression utilisée dans différentes situations de vie et notamment dans le milieu sportif. Outre effectuer une prestation permettant d'assurer le gain du match, c'est avant tout éviter de prendre des risques inutiles afin de conserver l'avance aux points. Le coach* à son poulain* : « C'est le dernier round, tu mènes à la marque, et pour ton adversaire la seule façon de remporter la rencontre c'est de te « descendre » (entendre par là, « te mettre au tapis pour le compte »). Alors maintenant, il va te falloir "faire la course contre le temps*" et conserver cet avantage. Tu vas donc le "mettre dans le vent*" en jouant "au chat et à la souris" ». Voir aussi dualité « prise risque / gestion du risque *» (mise en sécurité*).

ATOUT

Se présente comme le point fort* d'un athlète ; c'est-à-dire son caractère dominant ou sa qualité majeure. Exemple : coup d'œil exceptionnel, grande vaillance, vitesse de réaction hors du commun. Certains boxeurs savent utiliser leurs « atouts » pour élaborer leur propre façon de boxer*. Ex. : une forte puissance musculaire du tronc notamment dans les crochets* peut inviter un athlète à miser sur ce point fort là pour construire son propre jeu*. D'ailleurs, on dit souvent pour un grand champion que sa qualité exceptionnelle en fait sa propre « marque de fabrique » et laisse une empreinte à vie dans la mémoire collective.

ATTAQUE

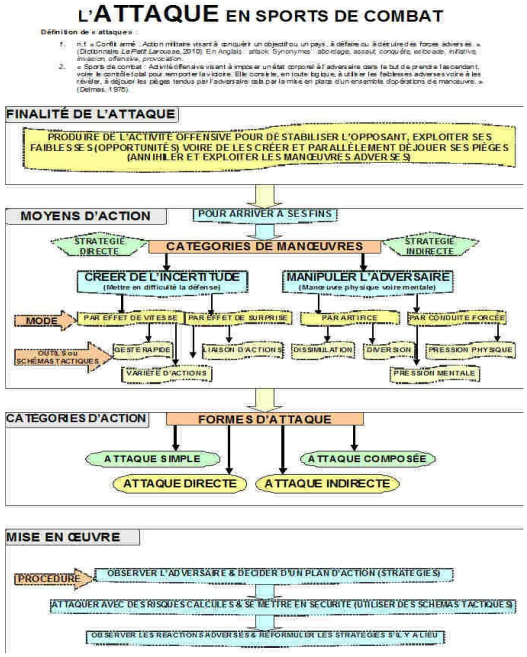
En anglais, « attack ». En sports de combat, c'est une « Activité offensive destinée à imposer un état corporel à l'adversaire dans le but de prendre l'ascendant sur l'adversaire (voire le contrôle adverse) pour remporter l'opposition. Elle consiste, en toute logique, à utiliser les faiblesses adverses voire de les révéler cela par la mise en place d'un ensemble d'opérations de manœuvre. ». (Delmas, 1975). Pour simplifier, elle se définit par un « mouvement offensif destiné à atteindre des cibles adverses. ». On distingue plusieurs formes d'attaque :
- simple, faite d'un mouvement unique (fig.9.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) - fig.9.b,
- en aveugle,
- 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*.


9.a [A] porte une attaque directe du bras arrière, ici en cross*

9.b [A] porte une attaque cachée ici en overcut* (overhand-punch) par le raccourcissement de la distance

Delmas, Alain, Le verbe contre la barbarie, lexique de combatique, Document de formation, Ligue Midi-Pyrénées FFBFDA, Toulouse, 1975

Pour en savoir plus : voir la fiche pratique "ATTAQUER EN BOXE"



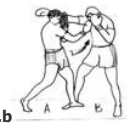
ATTAQUE (FAUSSE-...)

En anglais, « drawing ». Attaque simple ou composée, incomplètement réalisée, destinée à faire réagir l'opposant pour tirer parti de ses réactions. Voir aussi feinte*, manœuvre*, provocation* et tromperie*.

ATTAQUE DANS L'ATTAQUE (ADA)

En abrégé, "ADA" (Delmas, 1975) et en anglais, « attack in the attack ». Elle se définie par une « offensive lancée dans l'attaque* adverse » (Delmas, 1975). L'idée principale est d'exploiter l'action adverse à son propre avantage. En boxe anglaise* cette action s'appelle un « contre* » ou plus exactement un « coup de contre ». C'est une action offensive lancée dans l'attaque adverse destinée à percuter l'opposant avant que ce dernier n'y parvienne. On parle de « contre » car l'action s'effectue le plus souvent dans le sens contraire de celle de l'adversaire provoquant un choc de type télescopage*. Dans d'autres sports de combat, on trouve des actions « avec » c'est-à-dire dans le même sens que l'attaque adverse (on parle d'aspiration* ou d'effet tandem). Au niveau du timing, l'action de contre peut être engagée au démarrage de l'attaque adverse ou durant son développement. Elle fait appel à la faculté de percevoir et d'identifier l'action adverse au moment où elle se dessine, voire même où elle se conçoit dans l'esprit de l'autre. Du point de vue stratégique* deux modes opératoires peuvent être envisagés : 1/ repérer l'attaque adverse et prévoir son renouvellement, 2/ télécommander l'attaque adverse. Les qualités d'un bon contreur* sont : le coup d'œil* (capacité à lire la boxe adverse), la prise de décision* et la capacité de réaction rapide et d'anticipation*. Ces dernières font appel aux ressources* suivantes : l'à-propos* (réponse* adéquate dans le bon timing*), la vitesse de réaction* (explosivité*), la vitesse d'exécution* et dans un autre registre, la malice* (capacité à manœuvrer* et à manipuler* l'opposant). Certains athlètes sont spécialisés dans cette forme de stratégie* et on les nomme, des opportunistes*. À l'encontre des combattants offensifs, ces derniers se placent en position d'attentiste* profitant de l'occasion pour arriver à leurs fins.

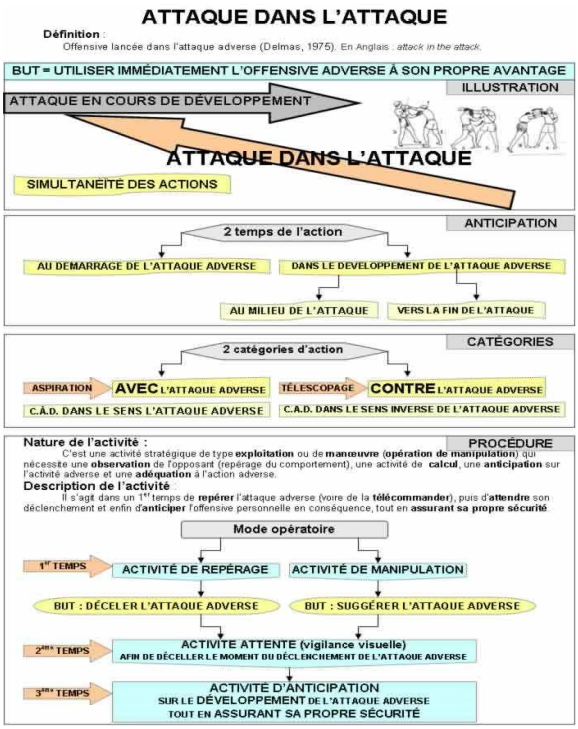
24.a



24.b

24.a - Contre* en jab* au corps sur une attaque en cross* à la face,
24.b - Contre* en uppercut* sur une attaque en jab* à la face (ici sur un combattant en fausse-garde*)

Pour en savoir plus : voir la fiche pratique "CONTRER L'ADVERSAIRE"



ATTAQUE DIFFÉRÉE

Se dit d'une attaque déclenchée en décalage temporel par rapport au signal initial. Elle se présente comme une « amorce » d'attaque afin de réaliser une action volontairement retardée. Elle a pour effet d'induire en erreur l'opposant qui s'empresse de défendre lors du signal initial et qui n'est plus disponible lors de l'attaque réelle. À l'encontre d'une feinte* qui est de nature stratégique très proche, l'attaque différée est seulement basée sur la notion de décalage temporel. Ex. : préparer un direct du bras arrière* et l'envoyer un peu plus tard lorsque l'opposant a achevé sa défense. Voir aussi feinte*, simulation* et tromperie*.

ATTAQUE DIRECTE

Offensive portée par un seul mouvement. Les pratiquants débutants utilisent habituellement ce mode d'action très « lisible », ce qui peut, face à des combattants expérimentés, leur occasionner des contres* (fig.15.a).

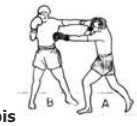
ATTAQUE DISSIMULÉE

Se dénomme aussi « attaque fantôme ». Se dit d'une offensive portée par dissimulation de l'arme* (type de coup utilisé) et de la cible* visée imprévisible. Le principe consiste, non pas seulement à créer un climat d'incertitude défensive* mais au contraire, à augmenter l'aspect aléatoire par le concours d'une attaque surprise dont l'arme n'était pas attendue. Certains combattants sont experts en la matière, et utilisent toutes sortes d'artifices mêmes illégaux pour arriver à leurs fins (accrochage*, jeu de corps et de saisie, poussée, poids du corps, etc.). Il existe différents procédés qui appartiennent aux techniques de manipulation* de l'adversaire et notamment aux actes de diversion*. On citera deux modes courants et légaux :

1 – Cacher l'arme qui va être utilisée. Ex. : uppercut* au corps après une couverture* sur le côté opposé du coup qui va masquer l'arrivée et la nature du coup (fig.23.a).

2 – Porter une série de coups afin de déborder défensivement l'adversaire avant de s'attaquer à une cible précise. Technique dite de l'écran de fumée ». Ex. : travailler l'adversaire au corps juste avant de chercher à le toucher à la face. Voir attaque différée et attaque imprévisible.

16 Préparation d'un uppercut caché par le biais d'une couverture* sur le côté opposé



16 bis [A] porte une attaque au corps dissimulée par une couverture* latérale

ATTAQUE EN AVEUGLE

Se dit d'une offensive portée sans vision réelle de la cible* (fig.22.a et 22.b). Ex. : porter un overcut* au corps-à-corps* après avoir abaissé son centre de gravité. Voir aussi : au petit bonheur la chance*.

9.b
[A] porte un overcut* dont la cible* est cachée par le rapprochement des deux protagonistes
.

9.c
[A] très enroulée dans sa garde porte une attaque en jab* sans visualiser le travail adverse

---

ATTAQUE INDIRECTE

Se dit d'une offensive précédée par un autre mouvement. Ce dernier a pour but de compliquer la tâche défensive adverse. Parmi les principaux modes d'attaque indirecte, nous trouvons : la liaison de coups (enchaînement de techniques, combinaison des différents segments, redoublé du même segment…), l'attaque composée* (avec feinte* ou provocation*), l'attaque différée* et l'attaque progressive* (avec point de pression*, sape**…).

ATTAQUE MUSCLÉE

Se dit d'une offensive portée avec beaucoup d'énergie souvent destinée à rechercher un K.O. chez l'opposant.

ATTAQUE ROBOTISÉE

Se dit d'une offensive délivrée sans aucuns calculs stratégiques et donc sans chance d'adaptation à l'activité adverse. Les combattants sont dits robotisés, tel des robots de première génération dont le programme est reconduit par séquence à l'identique.

ATTAQUE SIMULÉE

Se dit d'une fausse action offensive (ou simulation d'attaque) dans le but de faire réagir l'opposant plus exactement de le tromper et ainsi utiliser le comportement adverse à son avantage. Dans le langage des sports de combat*, on parle le plus souvent de feinte*. Elle appartient aux techniques de tromperies* plus exactement au registre de l'imposture. Voir feinte*.

ATTAQUE TÉLÉPHONÉE

On dit aussi « faxer son attaque ». Signifie qu'une attaque est trop facile à voir arriver par l'adversaire. Ainsi, ce dernier pourra défendre sans problème et même mieux, exploiter* l'activité adverse. Le cas le plus fréquent est celui du combattant dont le jeu tellement stéréotypé qu'il est facilement « lisible » par l'adversaire qui peut prédire le type de coup qu'il va délivrer. Certains combattants sont experts dans l'utilisation de l'attaque adverse. En situation d'attentiste*, ils sont capables de construire leur jeu* compte tenu d'une activité visible ou prévisible. Dans l'exploitation de l'attaque adverse, on citera deux grands noms des poids moyens des années 2000, l'Américain Floyd Mayweather et le Philippin Manny Pacquiao, capable de placer tout deux des coups de contre* efficaces dans l'offensive adverse.

123 [B] a vu le jab* arriver et place un coup de contre* en bolo-punch*

ATTENTE (EN...)

Période durant laquelle les deux boxeurs sont en passe d'engager une offensive. C'est le moment où s'effectue de nombreux calculs stratégiques avant l'échange* technique proprement dit.

ATTENTISTE

En boxe, se dit d'un combattant qui laisse l'initiative à l'adversaire pour en tirer profit. Certains boxeurs sont spécialisés dans ce type de boxe dite « en attente » et leurs actions interviennent lors de l'activité adverse ou juste après. Dans ce style de boxe, on recense trois activités principales : le coup d'arrêt*(fig.10.a), le coup de contre* (fig.10.b) ou la riposte*. Ex. : « faire le centre du ring » et attendre que l'adversaire s'approche pour le cueillir en coup de poing dans l'axe direct.

10.a [B] porte un direct* du bras avant sur avancée adverse

11.b [B] porte un uppercut* du bras avant lors de l'attaque adverse

---

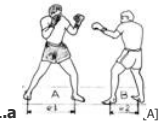
ATTIRANCE (TECHNIQUES D'...)

Désigne les activités de manœuvre* destinées à amener vers soi l'adversaire. Différentes stratégies existent. Exemples : « fuir », « attendre l'adversaire sur les cordes », « baisser la garde », et d'un manière très anti-sportive, « une faiblesse passagère » (fatigue, blessure, incapacité), etc.

25 ci, le combattant tente d'attirer son adversaire en baissant sa garde

ATTITUDE DE COMBAT

Façon d'être positionné (de se tenir, de s'orienter, d'être protégé ou en garde*, etc.) dans le combat. On recense différentes attitudes : garde de trois-quarts de face, garde de profil, garde dite en crouch*, garde basse, garde le poids sur jambe avant, garde le poids sur jambe arrière, garde en appuis très écartés, etc. Quelquefois, la position du corps peut indiquer les intentions* d'un combattant à l'égard de son adversaire. Ex. : une attitude de profil peut être le signe d'un travail d'esquive* et riposte* du bras avant ainsi que de contre*. Voir aussi appuis*, empattement* et garde*.



11.a [A] est en garde de profil, pieds très écartés et [B] est en garde de trois-quarts de face

11.b Garde horizontale « inversée »

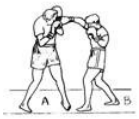
« Il faut éclairer la conscience et non la contraindre »
Diderot

AU PETIT BONHEUR LA CHANCE

Se dit lorsqu'un combattant délivre des coups hasardeux et qui peuvent trouver par chance une cible. Généralement les formes d'attaque utilisées sont amples, en particulier des crochets larges (swing*) et des uppercuts* très en profondeur. En anglais, nommé « lucky-punchs ».

AUTOMATISME (...TECHNIQUE)

Activité réflexe résultant d'un apprentissage. L'entraînement à un rôle important à jouer dans l'acquisition des automatismes de combat car il est très difficile durant l'opposition de se donner du temps pour réfléchir et offrir des réponses rapides (et adaptées) à des sollicitations adverses. Car, des automatismes « conditionnés », la capacité d'adaptation d'un pratiquant en situation d'opposition est vite limitée. Ex. 1 : couverture* rapide lors de l'arrivée d'un coup. Ex. 2 : riposte* instantanée en réponse à une offensive adverse.



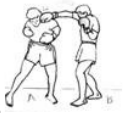
11.c [A] réagit défensivement à une attaque en crochet* plongeant à la face

11.d [B] réagit défensivement à une attaque en direct* au corps

AUTOMATISME DE RELANCE

Il s'agit de la capacité à réagir après une action de sauvegarde. Riposter immédiatement après l'action adverse s'est se donner l'opportunité d'être efficace. Cette habileté doit se travailler à l'entraînement pour qu'elle devienne une véritable action automatisée (comme le porte son nom). On peut placer une relance suite à :
- une action de fuite,
- une action défensive (blocage*, couverture*, croush*, déviation*, coup d'arrêt*...),
- une action de protection (garde, couverture...),
- une action d'évasion (débordement*, dégagement* du coin...),
- une action de neutralisation (raccourcissement de la distance, verrouillage*...), etc.

12-1



12-2

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

AVERTISSEMENT OFFICIEL

« Automatic warning » en Anglais. Lors d'un match de boxe anglaise, pour une récidive d'infraction grave au règlement ou pour un comportement antisportif, le combattant fautif recevra un « avertissement officiel » de la part de l'arbitre*. Ce dernier annonce de vive voix la sanction aux juges et précise la nature de celle-ci (exemple : boxe dangereuse pour un port de tête en avant). Cet avertissement est reporté sur le carton de pointage par les juges* de table avec la mention « W » comme « warning ». Si ces derniers sont en accord avec la sanction prononcée par l'arbitre, ils déduiront un « point négatif » à la note du round en cours. Un juge lui-même peut accorder une sanction en notant sur son carton la mention « J » et en précisant la nature de la faute.

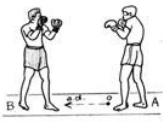
AVOIR DE LA CLASSE

Se dit d'un compétiteur à l'aisance exceptionnelle. Il est vrai que certains êtres doués font preuve d'une facilité déconcertante. A différencier du style* (façon de boxer).

« C'est un gars exceptionnel et aujourd'hui il est face à son destin. Il rencontre un autre gars exceptionnel. »
A.D.

AXE DIRECT D'AFFRONTEMENT

Aussi "ligne d'attaque" ou "partie axiale". Se présente comme la ligne imaginaire reliant deux protagonistes sur laquelle la grande majorité des actions se déroule. C'est le chemin le plus utilisé par les athlètes dans l'incapacité à utiliser d'autres axes pour passer à l'offensive. On parle également de « couloir d'affrontement direct* » pour désigner le chemin sur lequel se situent les appuis* des deux protagonistes (fig.18).



18 [A] et [B] sont dans le couloir d'affrontement*

Texte et illustrations : Alain Delmas
Copyright @ Dicoboxe 1981-2005 - un millier de définitions extraites du Dictionnaire encyclopédique de la boxe et des autres boxes

« La langue française parle comme on doit penser, elle exprime ce qui doit être. » Bonald, *Théorie du pouvoir, 1796*

LE LEXIQUE TECHNIQUE DE LA BOXE ANGLAISE

« J' n sais pas comment te dire, faudrait que j'invente des mots qui n'sont pas dans le dico (...) ». Les Inconnus, chanson

Avertissement

Ce document a vu le jour à la fin des années 1970 pour devenir un outil de formation d'entraîneur. Depuis le milieu du 20ème siècle la terminologie a été remaniée suite aux nouvelles pratiques d'entraînement et à la recherche en stratégique* et combatique* (terme que nous avions proposé à l'époque). Aujourd'hui la réflexion est riche en la matière et il était urgent qu'un document expose « ce qui se dit » et « ce qui se fait » dans la discipline.
Depuis les premiers manuels de boxe du 19ème siècle, les termes techniques du noble art* ont sans cesse évolué. Ainsi, trouve-t-on dans les écrits actuels des interprétations divergentes des mots de la boxe. C'est à croire que les auteurs n'ont pas pu s'entendre sur une uniformité des définitions.
Certains concepts s'inspirent encore de l'ancienne terminologie des pratiques militaires et notamment de l'escrime française, d'autres se rapprochent des pratiques sportives du 20ème siècle. La logique et la précision de la terminologie de la boxe sont autant de raisons qui expliquent son efficacité en matière de résultats sportifs en France. Pour preuve nous pouvons rappeler les nombreux titres mondiaux en boxe obtenus dans les années 1990 en sont la preuve de sa pertinence et également les titres internationaux obtenus par les combattants français depuis des décennies dans toutes les disciplines de sport de combat.
Dans ce glossaire nous utilisons le « verbiage* » usuel des salles de boxe. Néanmoins certains éléments vont un peu plus loin dans la réflexion technique et sont plutôt destinés aux pratiquants avertis et aux entraîneurs. Ce document a pour but d'expliquer que la boxe n'est pas un jeu de hasard, qu'il ne suffit pas de donner des coups à l'aveugle, de frapper vite et fort pour remporter une victoire. Si cette époque a existé, ce n'est plus le cas aujourd'hui, ère de l'entraînement professionnel et rationnel. Au contraire, la boxe est un jeu réfléchi, où il faut sans cesse calculer ce que l'on va faire et ajuster en fonction de l'opposant pour vaincre.
Le « savoir-boxer* » c'est d'abord « ne pas être atteint par l'adversaire », puis c'est « essayer d'atteindre les cibles adverses » cela avec des risques calculés pour pas « laisser des plumes dans la bataille ». Ainsi, le but de cet essai est de répertorier les éléments et concepts qui permettront de répondre aux questions suivantes :
- Quels sont les comportements à mettre en place pour gérer au mieux les différentes phases de match
- Comment construire l'offensive* et la contre-offensive* d'une manière la plus adaptée ? (Neutraliser les actions adverses, se servir de l'activité adverse, défendre et riposter, attaquer dans l'attaque adverse, etc.)
- Comment conduire l'opposition ? (Piloter le combat du début à la fin, gérer ses ressources, etc.).
Tout cela s'apprend dans les salles de boxe, car faire de la boxe ce n'est pas seulement apprendre à donner des coups ou faire des mouvements, nous l'avons déjà dit, ce temps est révolu.
Il ne s'agit pas ici d'élaborer des théories savantes mais seulement de nommer avec simplicité des faits évidents. On trouvera ainsi dans ce lexique un ensemble de repères qui, nous espérons, permettra de mieux comprendre ce qu'est le « métier de boxeur » car c'est un métier… à part entière.
À toutes et tous, bonne lecture.

Alain DELMAS - Décembre 2005

Rappel : Ce lexique a seulement la prétention de récolter les termes véhiculés par les entraîneurs de boxe. Le choix de ces termes ressort de notre activité d'entraîneur et de formateur aux métiers du sport. Ce registre est par conséquent partial et incomplet.

Alain DELMAS est professeur d'éducation physique en université et diplômé d'Etat en boxe anglaise. Chercheur en sports de combat (combatique, stratégique et terminologie) depuis les années 1980 et ex formateur de nombreux cadres de fédérations actuelles. Lui-même a été formé par de grands champions et experts. Après avoir été entraîneur de nombreux champions durant plus de quarante années et cadre technique dans plusieurs fédérations d'arts martiaux et de sports de combat, il se consacre aujourd'hui à la direction technique de la **fédération de sports de combat** www.fscfrance.fr

« *L'expérience de chacun est le trésor de tous.* ». Gérard de Nerval