

SANEO 33 Gironde

saneo-services.fr

débouchage égout, fosse,cuve fioul inspection caméra, tarifs site web

NetBoxe.com

LA BOXE EN LIGNE DEPUIS 1996



QUEBEC | FORUM | PETITES ANNONCES | GALERIE PHOTO | LEXIQUE |

INFORMATIONS

RUBRIQUES

SERVICES

BOUTIQUES

LOISIRS-EXPOS

PRATIQUE

DIVERS

recherchez...

ACCUEIL

DIMANCHE 31 AOUT 2014

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

ECART DE PIEDS

Voir empattement*.

ECHANGE

Moment entre deux *attentes** durant lequel les deux boxeurs passent à l'offensive. C'est durant cette période d'activité que les juges comptabilisent les touches arrivées dans les cibles.

ECHAUFFER AVANT UN MATCH (S'...)

La nécessité d'une mise en route dans les vestiaires bien conduite et progressive, juste avant un match de boxe, n'est pas à démontrer. L'activation des fonctions organiques et motrices, ainsi que la préparation mentale, dans une période dite « optimale », se situant quelques minutes avant l'effort de compétition, nécessite de suivre une démarche rigoureuse pour favoriser au mieux la performance. Nous trouverons ci-dessous un petit plan de conduite.



But	Durée	Opération
Une heure avant le match : Entrée dans les vestiaires	10'	Mise en tenue de sport pour l'échauffement (short, tee-shirt et chaussures) + mise des bandes de main
1^A- Augmentation de la température corporelle + stretching M> et tronc	10'	Rounds de corde à sauter (3 x 1'30, repos 1mn), alternés d'exercices de stretching des membres supérieurs, cou et tronc (avant-bras, épaules, rotateurs du tronc)
1^B- Augmentation de la température corporelle + stretching M<	10'	Rounds de shadow-boxing (2 x 1'30, repos 1 mn), alternés d'exercices de stretching des membres inférieurs (mollets, ischio-jambiers, quadriceps, bassin-liaque, adducteurs)
2^o- Révision de combinaisons techniques : routines gestuelles à la cible avec le coach	5'	Frappe dans les boucliers : liaisons d'actions et « routines » techniques
Préparation du matériel de match	5'	Equipement réglementaire (protections...), accessoires de ring (serviette, bassine, bouteille d'eau, mouchoirs, vaseline, pharmacie, etc.)
3^o- Révision de schémas de combat avec un partenaire ou le coach	5'	Révision de thèmes sur les points forts, les points faibles et les comportements adaptés
4^o- Complément d'échauffement	10'	Massages et exercices de mobilisation articulaire avec le préparateur
5^o- Préparation mentale	5'	Exercices de motivation et de visualisation avec le préparateur

Après la préparation mentale : shadow-boxing léger en attendant l'appel pour monter sur le ring (avec une veste pour éviter un refroidissement du corps).

Pour en savoir plus : voir la fiche pratique de NetBoxe "S'ECHAUFFER AVANT UN MATCH"

ECOLE DE BOXE

Cette expression à un plusieurs sens :

1/ Lieu d'entraînement collectif où on apprend le sport, expression très usitée par les fédérations sportives pour rappeler que le club de sport est avant tout, un lieu éducatif, où s'enseigne des *valeurs sociales**.

2/ Structure à part entière d'une entité associative mise en place pour la découverte et l'initiation pugilistique des jeunes enfants (notamment de 5 à 12 ans). Son but peut être variable selon l'orientation choisie. Ex : section de « baby boxe » dans club privé dont le fonctionnement et les contenus pédagogiques sont adaptés à l'âge des pratiquants (par exemple : jeux d'opposition et règles spécifiques pour les tous petits) ou bien, section « boxe » d'une école municipale multisports ouverte à tout public.

3/ L'expression « école de boxe » utilisée pour qualifier certains apprentissages sportifs, cherche à désigner un ensemble de comportements types et appartenant à une culture propre ou à une école de formation bien précise. Par exemple : la culture pugilistique propre de l'école française de boxe, que l'on retrouve dans les manuels fédéraux de formation d'entraîneur*, va s'observer dans la pratique de tout un chacun. Pour cette dernière acception, il est courant de constater que certaines façons de faire identiques s'observent très souvent chez des pratiquants d'une même « école » (attitude de garde*, automatismes de défense et d'attaque et routines d'enchaînement*); cela s'appelle des « standards » ou « stéréotypes ». La boxe avec relâchement et larges mouvements de buste de l'école nord-américaine basée sur un travail dominant d'esquives* et de contre-attaques* est un exemple criant de formes d'apprentissages*.

ECONOMIE DES EFFORTS

PROCHAINS COMBATS

Boxe à Vireux-Wallerand
le 03/10/14

Boxe à Limoges
le 15/11/14

DERNIERS COMBATS

Djemilla Gontaruk lésée en Finlande !
20/08/14 - C. Defauwes

Crawford terrasse Gamboa
29/06/14 - X. Favreau

Mormeck repart pour un tour
27/06/14 - P. Gibersztajn

Froch crucifiée "Saint" Groves
01/06/14 - C. Alquier

Trop bon pour la retraite (?)
18/05/14 - C. Alquier

Appelez le : Yvan, "le Terrible" !
16/05/14 - M. Beuville

DERNIERS ENTRETIENS

Hassan N'Dam : "il faudra assurer la victoire"
24/08/14 - M. Beuville

Entretien avec Mehdi Bouadla
17/08/14 - M. Beuville

Interview avec Ross Puritty
11/08/14 - O. Georgiev

Anne Sophie Mathis : " jamais je n'aurais imaginé"
28/07/14 - M. Beuville

Michel Soro : " Cela va être un combat intense "
19/07/14 - M. Beuville,

Medhi Bouadla : " Je suis avant tout boxeur "
12/07/14 - M. Beuville

DERNIERS ARTICLES

Le Lille Ring United club convivial
24/08/14 - . Stéphane

En sport, selon l'expression consacrée on dit : « ne pas laisser du jus pour rien ». Acte par lequel l'athlète calcule ses efforts afin de ne pas dépenser de l'énergie inutilement (se fatiguer pour rien). C'est-à-dire en boxe, ne pas donner des coups pour rien et ne pas mettre trop d'intensité dans les attaques afin de pouvoir durer dans le temps ; et cela jusqu'à la fin du temps réglementaire. Du point de vue de la dépense énergétique, il s'agit de ne pas « brûler du carburant » plus précisément, « ne pas donner des coups dans le vide » (appelé « déchets »). Ou bien basculer dans un régime énergétique dit « alactique » (appelé « zone rouge ») qui bloque la contraction musculaire.

EDUCATION DE L'ÉCHEC

Une défaite ne doit pas être vécue comme un drame mais au contraire elle peut être le prélude à un enseignement. Car selon l'aphorisme de Friedrich Nietzsche, philosophe allemand du XIX^{ème} siècle : « ce qui ne nous tue pas nous rend plus fort ». L'entourage et l'entraîneur doivent préparer mentalement leur boxeur à accepter une défaite et lui apprendre à tirer la leçon de cet échec. Selon un autre dicton : « la défaite est novatrice et la victoire conservatrice ». Beaucoup de personnes sentent confusément cette vérité. Il faut donc tirer la leçon de ses expériences, des échecs comme des victoires.

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

EDUCATION DE LA VICTOIRE

Une victoire renforce la confiance en soi. La victoire doit pouvoir aider à préparer de nouveaux challenges, car comme on le sait la préparation d'un combat est souvent une remise en question. Comme pour l'attitude à adopter en cas d'échec, l'attitude dans la victoire s'apprend.

Mais attention, l'obtention d'un titre peut avoir quelquefois des effets pervers. En effet, une victoire peut encourager à garder le même comportement et cela au désavantage du vainqueur. Elle peut inviter certains athlètes à dormir sur leurs lauriers, ou à d'autres de manquer humilité, etc. En plus, il faut savoir que le *challenge** peut avoir une volonté supérieure à conquérir une couronne que le champion lui-même à la conserver. D'ailleurs, on dit souvent en utilisant une métaphore que « le challenger a beaucoup plus faim que le champion ».

« Je veux tout et tout de suite. »
J. Anouilh, Antigone

EFFICACITÉ EN BOXE (L'...)

Certains définissent l'efficacité en boxe comme tel : « le bon coup, au bon moment et sur la bonne cible* ». On pourrait rajouter à cette définition : « au bon endroit dans le ring et avec puissance pour le combat au K.O. system* ».

EFFICIENCE

« Une activité sera dite d'autant plus efficiente qu'elle permettra d'atteindre à moindre coût le même niveau d'efficacité » (Leplat, 1989). Elle peut se définir aussi par : « être efficace au moindre coût », ce qui se rapprocherait d'une des maximes des arts martiaux japonais, « minimum d'effort, maximum d'efficacité ». Il s'agit ici du rapport entre les ressources* investies pour réaliser la tâche et la [performance*] obtenue. En guise de définition courte, c'est « l'efficacité à moindre coût ». Gérer ses ressources* physiques du début à la fin du combat est une compétence* à acquérir. Il est bon de rappeler que le gagnant d'un combat est celui qui atteint le plus de cibles* (et avec suffisamment de puissance pour l'opposition au *K.O. system**); et non celui qui délivre le plus de coups bloqués ou dans le vide. Ainsi en toute logique, les coups doivent être donnés avec discernement et non « à l'aveuglette » pour être sûr de ne pas dépenser de l'énergie pour rien. On parle ainsi de limiter le gâchis.

« Minimum d'énergie, maximum d'efficacité. » Jigoro Kano, créateur du Judo, 1881

ELECTROCUTÉ (IL EST...)

Métaphore pour signifier qu'un combattant a reçu un coup qui l'a littéralement anéanti. Tel une décharge électrique l'effet d'un coup ou d'une série de coups à la face peut abrégé un combat chez le plus solide des combattants. Voir aussi *court-circuit*.

EMBROUILLEUR

En boxe, se dit d'un combattant qui par ses actions sème la confusion dans l'esprit adverse. Certains boxeurs par leur attitude sur le ring savent *déstabiliser** leur opposant et dérégler une boxe adverse qui aurait pu être efficace. Pour cela, ils utilisent des procédés et des manières de faire que l'on qualifie de supercheries et de *tromperies** (bluff, moqueries, sourires, ruses, etc.). Voir aussi *bluffeur* et *truqueur**.

« Tu m'embrouilles ! »

EMPATTEMENT

En matière d'anatomie, l'empattement désigne la distance qui sépare les deux appuis* pédestres. Pour ce qui concerne la motricité*, elle est en rapport la capacité de l'individu à utiliser la dynamique de ses appuis et de s'équilibrer. En boxe, il est fréquent de constater que certains combattants ont besoin d'écarter largement leurs appuis pour garantir leur stabilité et favoriser une puissance* de frappe optimale. Notamment les athlètes longilignes ont besoin d'un large empattement, ce qui entraîne chez eux une garde plutôt de profil dans laquelle le jeu de coups de poing direct* est dominant et dont la puissance du *bras arrière** est augmenté par l'éloignement de l'arme* au regard de la cible* (fig.50). Le 2 juillet 2011 à Hambourg, lors du championnat du Monde WBA de boxe anglaise opposant l'Ukrainien Wladimir Klitschko à l'Anglais David Haye, les deux combattants ont un « écart de pieds » très important.



50 Garder de profil, ici avec un large empattement

EMPLOI DU TEMPS HEBDOMADAIRE

Exemple d'emploi du temps de club avec compétiteurs.

Christopher Sebire prêt pour l'Italie et
Esposito
22/08/14 - M. Beuville

Bouadla toujours présent
03/08/14 - V. Massot

Pour un exploit de plus !
23/07/14 - M. Beuville

Deux éclaircies dans la nuit
25/06/14 - P. Gibersztajn

J. M. Morneck veut son 10^{ème}
championnat mondial
20/06/14 - P. Girod

LES AMATEURS

CFA SH 2013 : Les champions sont
connus !
24/02/13 - M. Ernoult

Finale des CFA SH 2013, c'est
21/02/13 - M. Ernoult

Présentation des Championnats d
19/01/13 - M. Ernoult

Finale des championnats de Nor
16/12/12 - M. Beuville

Championnats régional des Pays
25/11/12 - P. Girod

Les nouveaux dieux de l'olympie
12/08/12 - M. Ernoult,

Saison ...	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche
8.00							
10.00							
10.15							
12.00						Compét. niv. 1 + 2	
13.00						(hors sem. compét.)	
15.00						Bilan individuel	
15.00 16.00			6-8 ans			6-8 ans	
16.00 17.00			9-11 ans			9-11 ans	
17-15		12-15 ans		12-15 ans			
18.30							
18.30	Compét. niv. 2	Compét. niv. 1	Compét. niv. 2	Compét. niv. 1	Compét. niv. 1 + 2		
20.00	& avancés niv. 2	& avancés niv. 1	& avancés niv. 2	& avancés niv. 1	(hors sem. compét.)		
20.00	Bilan individuel	Débutants/débrouillés	Bilan individuel	Débutants/débrouillés	Bilan individuel		
21.30		Leçon compét. niv. 2		Leçon compét. niv. 2			

ENCAISSER LES COUPS

Encaisser c'est prendre les coups volontairement ou peut être par habitude pour certains. Ces combattants sont « durs au mal » et construisent leur jeu sur cette façon de faire. Certains avancent sur l'adversaire, recroquevillés (en « crouch* ») et acceptent les frappes adverses pour mieux contre-attaquer. Cette manière de faire n'est la plus fine des façons de combattre car elle est sujette à une grande part de dangerosité. Par contre, le public aime habituellement ce type de combattant, solide et vaillant.

ENCAISSEUR

En boxe, se dit d'un combattant dur aux coups ou qui les accepte. Il est capable de supporter une charge importante de coups adverses et souvent sans faire apparaître une quelconque grimace de douleur.

ENCHÂÎNER

C'est lier des actions en attaque et également en défense. En boxe, enchaîner c'est donner plusieurs coups à la suite. Lier des techniques permet de trouver des *ouvertures** car elles ont pour effet de créer de l'incertitude défensive* chez l'opposant (cela débordé l'adversaire). Les *enchaînements* peuvent être constitués de *séries* des deux mains ou de *gestes redoublés** du même bras. Les coups peuvent être variés, sur des *hauteurs** et des *cibles** différentes. Ex. : enchaîner un *jab** puis un *crochet** long du bras avant avec gain de distance entre les deux gestes peut permettre de trouver une *ouverture** sur une « porte » latérale. Voir aussi : *combinaison** et *routine**.

ENCLUME

Selon l'expression en usage en boxe, on dit d'un combattant dont la frappe est surpuissante, c'est-à-dire dotée de coups lourds et dévastateurs, que « ses poings sont de véritables enclumes ». Le 20 novembre 1956, la frappe surpuissante du poing droit du grand champion suédois des poids lourds, Ingemar Johansson, a été appelé "marteau de Thor" par les journalistes, lorsque il a battu le grand combattant américain Floyd Patterson (cité dans l'ouvrage sur Mike Tyson par Frédéric N. Roux - Ed. Grasset, 2004). C'est également le cas du grand champion des poids lourds, l'Américain Mike Tyson, surnommé « Iron man » dont la puissance de frappe fit des ravages dans les années 1990.

Marteau de Thor : littéralement « le casseur », marteau à manche court de Thor, le dieu de la foudre et du tonnerre dans la mythologie nordique.

ENERGIE CINÉTIQUE DE L'ARME

La puissance de frappe, appelé « punch » en boxe, dépend de deux composantes : la masse de l'arme* et la vitesse* d'action. Selon la formule de physique ($E = \frac{1}{2} m.v^2$), l'énergie cinétique est l'énergie que possède un corps du fait de son mouvement réel. L'énergie cinétique d'un corps est égale au travail nécessaire pour faire passer le dit corps du repos à son mouvement de translation ou de rotation. Ce qui explique que la puissance du coup ne dépend que de la lourdeur de l'arme mais également la mobilisation de cette arme ; c'est-à-dire de la vitesse et la force déployées dans l'action. Il est cependant évident, qu'à technique égale, un combattant plus lourd mobilise une masse corporelle plus importante, ce qui augmente considérablement la puissance de ces coups. C'est la raison pour laquelle, l'apprentissage de la boxe au K.O.-system* passe par la mobilisation de l'ensemble la masse corporelle dans le sens du coup (à l'identique des lancers en athlétisme : transfert de la charge corporelle à l'aide de la poussée des appuis, mobilisation du poids du corps du membre de frappe vers l'avant).

ENFERMER DANS LE COIN

Procédé dit de *manoeuvre** qui consiste à amener l'opposant dans un angle du ring à l'aide de moyens divers (*pressing**, *cadragé**, etc.) pour le *travailler**.

ENJEU DE FORMATION

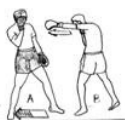
Au même titre que les contenus d'enseignement*, les enjeux de formation constitue une préoccupation essentielle de l'enseignement. C'est répondre à différentes questions, notamment :

- Quelle pratiques enseigner et pourquoi ?
- Pourquoi enseigner tel aspect de la discipline sportive, qui gagne t-on et qu'est-ce que perd un élève en ne le pratiquant pas ?

ENSEIGNER LA BOXE

Enseigner est un acte de communication fondé sur la circulation de *savoirs** en l'occurrence pour ceux qui nous concerne, la boxe. Jusqu'aux années 1960, à l'exception quelques entraîneurs de génie, l'enseignement dans les *écoles de boxe** comme dans les autres sports est énormément centré sur les apprentissages techniques (réalisations gestuelles) et sur le développement de la condition physique*. Ainsi les apprentissages de l'époque portent insuffisamment sur la *gestion de l'opposition** et la *connaissance de soi en action* (développement de la capacité à *analyser une situation d'opposition**, développement des habiletés à résoudre des problèmes, accoutumance à une pression psychologique, etc.). On parle pour ces années là, d'un enseignement « techniciste » et aliénant. Dès les années 1960, une véritable « révolution copernicienne » va s'opérer dans les stratégies d'enseignement et d'apprentissage, grâce à la recherche appliquée au sport et notamment dans les sciences humaines. On introduit de nouveaux modes de pensée ; en l'occurrence un enseignement centré sur les processus d'acquisition mis en œuvre chez le pratiquant dans ses apprentissages (et dans le duel sportif bien évidemment) - voir *combattique**. Ce n'est plus la *technique** et le *savoir-faire** qui deviennent prioritaires mais le

pratiquant qui les utilise. Ainsi, ce changement a permis d'associer les apprentissages techniques (moteurs) aux apprentissages des *habiletés de gestion de l'opposition*®. Ex. : l'adversaire avance sans cesse. Ainsi que dois-je apprendre pour être capable de me dépêtrer de cette situation de *pressing*® adverse ? Voir aussi *didactique*® et *résolution de problème*®.



50

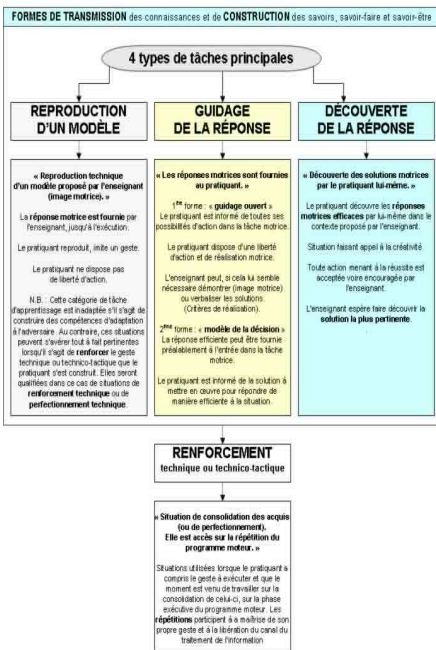
[A] effectue un *pas de retrait*® lors de l'attaque adverse

« En enseignant, on apprend. » - Sénèque, Lettres à Lucilius

CATÉGORIES DE TÂCHES D'ENSEIGNEMENT

POUR CONSTRUIRE DES SAVOIRS & S'APPROPRIER DES COMPÉTENCES (HABILITÉS)

L'appropriation des CONTENUS D'ENSEIGNEMENT est en partie conditionnée par la mise en œuvre didactique de l'enseignant. La transmission des CONTENUS D'ENSEIGNEMENT en fonction de leur nature, conduit l'enseignant à proposer des SITUATIONS D'ENSEIGNEMENT de formes différentes. Selon la forme des ces dernières elles permettent à l'élève d'approprier des habiletés motrices (aussi bien « ouvertes que « fermées ») ainsi que les savoirs et savoir-faire sociaux.



ENTRAÎNEMENT COLLECTIF

SÉANCE COLLECTIVE - SPÉCIALITÉ :

DATE ET LIEU DE LA SÉANCE : .. / .. / 20 .. NOM DE L'ENSEIGNANT :

PUBLIC & NIVEAU : **DURÉE :** ... H ...

OBJETIF / THÈME D'ÉTUDE DU CYCLE : Compétence principale :

OBJETIF / SUJET D'ÉTUDE DE LA SÉANCE : Thèmes d'étude :

CONTENU TECHNIQUE DE LA SÉANCE : Problème :

Sujet d'étude :

PRISE EN MAIN - INFORMATION

Rappel du travail de la séance précédente :

Objetif de la séance d'aujourd'hui :

Information :

ECHAUFFEMENT

ECHAUFFEMENT TECHNIQUE :

PARTIE PRINCIPALE

APPROPRIATION TECHNIQUE EN PARTENARIAT :

APPROPRIATION TECHNIQUE EN OPPOSITION :

RETOUR AU CALME

BIAN DE LA SÉANCE :

ENTRAÎNEUR

Aussi *coach*, *moniteur* ou *professeur*. Dans le domaine du sport, il assure différentes fonctions : entraîner les athlètes (rôle d'entraîneur), les diriger techniquement lors des rencontres (rôle de coach) et gérer leur carrière (rôle de manager). Depuis les années 1990, une fonction s'est démarquée du rôle d'entraîneur, et devenue même une profession à part entière, que l'on nomme *coaching**. Elle consiste à donner des conseils pour la préparation physique et mentale notamment en vue d'un événement sportif important.

« Le bon enseignant est celui qui, tout en répétant l'ancien, est capable d'y trouver du nouveau. »
Confucius, Entretiens

ENVOIE DU BOIS (IL...)

"Envoyer du Bois" est une expression du Pays Basque où les gens projetaient des gros troncs d'arbres pour prouver leur force. En sport, cette expression signifie qu'un combattant délivre un grand nombre de coups mais aussi avec puissance. Voir *bûcheron**, *cogneur**, *frappeur** et *matraqueur**.

ENVOYER DES FAX

C'est laisser deviner le coup que l'on prépare. Le coach à son poulain : « Ne vois-tu pas qu'ils sont faxés ses crochets ? Profites-en pour le cueillir en contre ! ».



51 [A] esquive le *direct** du bras arrière par le biais d'un *retrait du buste**

ESQUIVE

Aussi « évitement » et « déroberement ». Mouvement défensif permettant d'éviter un coup adverse. L'esquive consiste à un déplacement (*retrait**) de tout ou d'une partie du corps pour éviter d'être atteint par le coup adverse. On parle d'*esquive partielle* (mouvement de tronc ou de déplacement d'un seul appui) et d'*esquive totale* ou *complète* (déplacement des deux appuis). Elle est l'apanage des boxeurs expérimentés et la forme de défense par excellence, permettant des ripostes* par des coups puissants. On trouve six types usuels d'esquive :

- le *retrait de buste latéral* [sous deux formes : 1/ *l'inclinaison latérale* du tronc (ou *désaxage**) avec ou sans *esquive rotative*, 2/ *l'inclinaison latérale* combinée à une *torsion et extension dorsale*],
- le *retrait de buste en arrière* par extension dorsale – fig.51,
- le *retrait par-dessous* [1/ verticale ou avec ou sans échappée latérale dite *demi-rotative*, 2/ *en se courbant* (flexion de buste)],
- le *pas de côté** (*décalage**, en anglais *side-step*)
- le rassemblement (par déplacement d'un appui puis très souvent, retour au point initial),
- et le *pas de retrait** (déplacement en arrière, en anglais *back-step*, selon deux modes : 1/ *pas chassé*, 2/ *pas marché*) – fig.52-1.

Les esquiveurs* sont très appréciés par le public au même titre que les combattants physiquement engagés.



52-1 [B] esquive le jab* par retrait de buste en arrière et... riposte* avec un *direct** du bras arrière

Pour en savoir plus : voir la fiche pratique de NetBoxe "ESQUIVER LES COUPS"

ESQUIVE COMPLÈTE

Aussi *esquive totale*. Voir *esquive par déplacement** des deux appuis au sol.

ESQUIVE EN SE COURBANT EN AVANT

Voir *esquive à l'aide d'une flexion de tronc* (vers l'avant).

ESQUIVE PAR DÉPLACEMENT (DES APPUIS)

En Anglais « *footwork* » qui peut se traduire par « *jeu de jambes** ». Appelé également « *esquive complète* » en France. Il existe trois formes principales d'esquive par déplacement :

- le *pas de retrait** (« *back-step* » en anglais) ou *pas en arrière*,
- le *pas de côté** (« *side-step* » en anglais) ou *pas latéral* appelé aussi *décalage** ou *débordement**,
- le *pas de diagonale** : 1/ vers l'avant (*pas latéral* combiné avec un *pas de progression**), 2/ vers l'arrière (*pas latéral* combiné avec un *pas de retrait**). Bien sûr comme on vient de le voir pour la troisième forme d'esquive les déplacements peuvent adopter différentes orientations au sol.



14-A [A] effectue un *pas de retrait** lors d'une attaque en jab* à la face



14-B [B] effectue un *pas de côté** lors d'une attaque en jab* à la face

ESQUIVE PAR FLEXION DE JAMBES

Voir *esquive par-dessous**.

ESQUIVE PAR FLEXION DE TRONC VERS AVANT

Ou « esquive en se courbant ». En Anglais, « dunk », qui se traduit par « canard » et signifie se pencher en avant comme un canard qui plonge sa tête dans l'eau. C'est une façon de faire pour ne pas être touché. Certains combattants usent de cette manière pour se prémunir des coups à la face en cassant leur tronc en avant ce qui ne les protège pas contre les frappe remontantes (uppercut*) et descendantes (overhand*).

ESQUIVE PAR PAS DE RETRAIT

En anglais, back-step. Déplacement un ou plusieurs appuis vers l'arrière. Consiste à se soustraire de l'attaque adverse par un déplacement arrière (aussi rompre* ou retraite). Il existe deux formes principales :

- Le pas arrière en reculant un seul appui ce qui occasionne un changement de garde.
 - Le pas chassé ou bien par bond en arrière. De retrait complet des appuis entraîne une sortie de la zone d'échange. Il ne doit pas être trop prononcé pour permettre de riposter* rapidement.
- Le pas en arrière destiné à plusieurs fins :
- prendre sa distance vers l'arrière (pour boxer sur le reculoir* par exemple sur avancée adverse ou volontairement en attentiste-fuyeur, ou sortir d'un échange, etc.)
 - esquiver* une attaque [se dérober sur une attaque*, fuir (ex. : mettre l'adversaire dans le vent* pour récupérer)].
- Voir aussi : retrait de buste*.



71 [A] effectue un pas de retrait* lors de l'attaque adverse (ici sans changement de garde*)

ESQUIVE PAR RETRAIT DE BUSTE

Déroberement du buste sur des attaques dans différents axes (frontal, latéral ou remontant). On trouve :

- le retrait de buste latéral [sous deux formes : 1/ l'inclinaison latérale du tronc (ou désaxage*) avec ou sans esquive rotative, 2/ l'inclinaison latérale combinée à une torsion et extension dorsale],
- le retrait de buste en arrière* (par extension dorsale - fig.51),
- le retrait par-dessous* [1/ verticale ou avec ou sans échappée latérale dite demi-rotative, 2/ en se courbant (flexion de buste)].

ESQUIVE PAR RETRAIT DE BUSTE EN ARRIÈRE

En anglais "pulling-away". Action de soustraction du buste en arrière sur attaque adverse. Il permet de conserver la distance d'action contrairement à un pas de retrait* (fig.79-1 et 79-2). Certains athlètes utilisent ce mode défensif pour construire leur boxe. Ainsi un vif retrait lors du coup adverse avec un « rappel du tronc » également rapide permet d'augmenter la puissance de la riposte*. Dans l'histoire de la boxe anglaise de la fin du 20^{ème} siècle, le champion anglais Naseem Hamed a révolutionné les « standards » de la boxe (façon de faire en matière de mouvement de buste). Il utilisait des retraits de buste à l'extrême afin de placer en « retour de tronc » (appelé « rappel ») des contre-attaques* fulgurantes.



79-1 [B] effectue un retrait de buste* sur une attaque en direct et... riposte en uppercut*

ESQUIVE PAR RETRAIT LATÉRAL DU BUSTE

En anglais « bobbing ». Retrait latéral du buste sur des attaques dans l'axe direct sans déplacement des appuis au sol. En France, on la nomme très souvent « désaxage* ». On recense différentes façons de faire notamment pour les orientations des épaules. Exemple, inclinaison latérale sans torsion du buste. Cette forme d'esquive est différente de l'esquive rotative* qui est utilisée pour les attaques circulaires (où est utilisé un passage par dessous l'arme adverse dans un second temps).



90 [B] se déporte latéralement sur une attaque en un jab* et riposte en bolo-punch*

ESQUIVE PAR-DESSOUS

Ce type de déroberement est une façon de faire pour ne pas être touché à la face. Deux modes principaux de retrait de la tête vers le bas coexistent :

- retrait par flexion des jambes (esquive par la flexion de jambes*)
- et retrait par inclinaison du tronc vers l'avant (esquive par la flexion de tronc ou « esquive en se courbant »). Certains combattants usent de cette manière pour se prémunir des coups à la face en s'inclinant et passant juste sous les coups ce qui ne les protège pas contre les frappe remontantes (uppercut*) et descendantes (overhand*). Cette façon de faire permet de placer des coups de contre* et des ripostes* en utilisant la force de retour* (la poussée des cuisses vers le haut et l'extension du tronc ou force donnée par un « coup de reins »).



70-A [B] esquive par flexion de jambes* à la leçon* aux plaquettes*



70-B [B] esquive par flexion de tronc* et porte un contre* sur une attaque en cross*

ESQUIVE PARTIELLE

Aussi retrait de buste. Expression utilisée en France pour désigner les déroboements sur place c'est-à-dire sans déplacement des appuis au sol.*

ESQUIVE ROTATIVE

Forme de corps appartenant à la catégorie des retraits de bustes. Mode particulier d'évitement de frappes circulaires (crochets et swings*) consistant à se déporter latéralement juste avant de passer en dessous du coup. La particularité de cette façon de faire est que l'inclinaison latérale précède (anticipe) l'arrivée du coup. Cela demande donc une bonne vision du jeu et des bons réflexes. Plusieurs modes d'exécution existent :*

- *Retrait par-dessous : se baisser puis effectuer une circumduction du tronc pour se retrouver d'un côté (appelé « demi-rotative »),*
 - *Retrait latéral (de type absorption* du choc) : En anglais « bob and weave ». Anticiper ou absorber le coup puis passer en dessous pour se retrouver de l'autre côté (rotative complète).*
- Certains athlètes excellent dans ce type d'esquive qu'ils utilisent même pour éviter les autres types d'attaque (directs* et uppercuts*).*

ESQUIVEUR

Se dit généralement d'un combattant privilégiant la défense par déroboement. Les esquivieurs* sont très appréciés par le public au même titre que les combattants physiquement engagés.*

ETOILE DU RING (C'EST UNE...)

Se dit d'un athlète au palmarès exceptionnel et aux qualités hors du commun. Certains de ces êtres à la carrière souvent intacte et étincelante, font d'eux des étoiles permanentes au firmament des plus grands. Voir aussi avoir de la classe.*

EVALUATION FORMATIVE

L'« évaluation formative » ou « formatrice », a pour but de faire des bilans, de noter les élèves et de certifier les résultats (notamment pour les grades techniques et la compétition). Elle est le plus souvent qualifiée d'« évaluation continue » car elle est intégrée à l'apprentissage. En plus d'être formative elle est informative :

- *Pour l'élève : sa position dans le parcours d'apprentissage, les étapes franchies, valider les procédures employées, etc.*
 - *Pour l'enseignant : préciser les régulations à mettre en place dans sa démarche, l'interprétation des échecs et réussites des élèves, la recherche de remédiations*, etc.*
- Elle cherche ainsi à « situer les difficultés de l'élève pour l'aider à découvrir des procédures lui permettant de progresser dans son apprentissage » (De Landsheere, 1980). Le béhaviorisme, a introduit la notion d'« objectifs » améliorant la manière d'évaluer les acquis de l'apprentissage.*

EVALUATION SOMMATIVE

« Se situe la fin de l'action éducative et conduit à situer les performances des élèves par rapport à des normes déterminées sur des groupes de référence » (Léon et al, 1977).

EVENTUALITÉS DE MATCH

Ensemble de situations prévisibles lors d'un combat compte tenu des informations dont on dispose sur l'opposant. Plus concrètement, ce sont les comportements adverses auxquels on peut s'attendre, sans en être sûr réellement (comment l'adversaire va se comporter en attaque et en défense ? comment il va agir et réagir ?). On peut les répertorier, du moins pour les plus probables afin d'envisager des comportements adaptatifs. Compte tenu des informations recueillies (recueil de données*) chez l'adversaire et sur la base d'actions prévisibles adverses (coups prévisibles, façon d'aborder le combat, stratégies* mises en place, style de combat utilisé, etc.), le jeu pourra être organisé afin de ne pas être pris à dépourvu. Ainsi, des scénarii de combat peuvent être envisagés et un répertoire de réponses (appelées des possibles*). Ce travail de planification est de l'ordre du plan tactique*. Voir incertitude* et scénario de combat*.*

EVITEMENT

D'après le dictionnaire Le Petit Larousse de 2005, éviter c'est « échapper, parer à (quelque chose de nuisible ou de désagréable) ». En sport de contact, on parle de réaction d'évitement, pour désigner une action de sauvegarde* destinée à ne pas rester à la portée de l'adversaire. Dans la catégorie de défense* par évitement, on trouve :*

- 1/ *À titre préventif, deux formes principales qui favorisent une mobilité constante des cibles potentielles :*
 - *Le jeu de jambe* ou déplacement permanent des appuis sur tous les axes. Ex. : tourner*, hit-and-run**
 - *Les mouvements de buste* ou oscillation permanente du tronc dans différents plans.*
 - 2/ *À titre de défense instantanée, deux formes principales :*
 - *L'esquive* sur place c'est-à-dire un déroboement* d'une partie du corps sans déplacement des deux appuis au sol.*
- Exemples : retrait de buste* en arrière, latéralement ou par dessous, rassemblement des appuis**
- L'esquive totale c'est-à-dire un déroboement de l'ensemble du corps. Exemples : pas de côté*, pas de retrait*.*

14-B  [A] effectue un pas de retrait* lors d'une attaque en jab* à la face

EXPLOITER LE TRAVAIL ADVERSE

Démarche qui consiste à tirer avantage de l'activité adverse. C'est la capacité à mettre en place des actions tenant compte des caractéristiques adverses et du comportement adverse (notion d'opportunité*). Ex. : porter un contre* au corps sur un adversaire qui travaille en jab* du bras avant. Voir aussi profit*.*

EXPLOITER LA BOXE ADVERSE	
DATE: / / 20	NOM DE L'ATHÈTE:
ADVERSAIRE observé:	Observateur:
IDENTIFIER LE COMPORTEMENT ADVERSE <small>(utiliser la fiche « PROFIL DE COMBATTANT »)</small>	
OBSERVATION: FOCALISER SON ATTENTION SUR LES INFORMATIONS PERTINENTES	
1- CARACTÉRISTIQUES: Morphologie, attitude, intelligence, état mental	
2- STYLE: Type de position de garde, régime combattif, organisation générale	
3- ACTIONS DE COMBAT: Offensives, défenses, 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:	

EXTÉRIEUR (FAIRE L'...)

Se dit d'un boxeur qui évolue dos aux cordes du ring. Cette situation peut être induite par l'opposant. Ainsi, on dit d'un athlète en fuite permanence sur l'avancée adverse qu'il boxe en attitude de fuyard. D'un autre côté, ce statut correspond à une manière de boxer dite en « attentiste* sur les cordes ». Comme pour l'« attentiste* au centre du ring », il est à l'affût de l'attaque adverse ou l'avancée adverse pour déclencher des actions contre-offensives* (notamment des coups d'arrêt* et des coups de contre*).*

EXTÉRIEUR DE LA GARDE

Désigne les parties corporelles et cibles se situant en dehors de la « cheminée » délimitée par les deux bras en garde classique. À contrario, on parle d'intérieur de la garde.*

[BOXE EN FRANCE](#)

[BOXE DANS LE MONDE](#)

[LES PARTENAIRES](#)

[MEMORABILIA](#)

Copyright © NetBoxe.com (1996-2014) - Informations légales - Email : contact@netboxe.com

