

Célibataire à Bordeaux?

loisirs.unicis-bordeaux.fr

Trouvez l'âme sœur et l'amour Sorties Loisirs pour gens sérieux.



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

GANTS DE SAC DE FRAPPE

Paire de gants réservée au travail au sac lourd et léger de boxe ainsi qu'à d'autres engins d'entraînement comme le mannequin* de frappe et le punching-ball*. Généralement en cuir rembourré sur ses *surfaces de frappe** et généralement de petit volume contrairement à des gants de sparring ou de compétition. Cette paire de gant permet de travailler sans risque de blessure de la main. Pour renforcer la tenue de la main et des doigts, un bandage en tissus est tressé autour des métacarpes et premières phalanges des 2^{ème} à 5^{ème} doigt. Pour un travail intense de percussion, une protection supplémentaire en mousse expansée est enfilée sous les bandes de mains permettant un meilleur amortissement des chocs. La version dite « gants de vitesse » pour le travail à la *poire de vitesse** et au *ballon à élastiques** ne dispose pas de rembourrage.



94 Travail des crochets au *sac de frappe**

GARDE

Aussi *attitude de combat*. Lorsqu'on parle de « garde », on pense souvent à la position des bras pour se protéger. Mais bien plus que cela, elle désigne une *organisation corporelle* permettant au combattant de se préparer à défendre et d'autre part à passer à l'offensive, cela dans une configuration qui lui offre un maximum de sécurité et d'efficacité. Différentes positions permettent de faire face à un adversaire avant et pendant l'engagement et sont appelées à défaut « garde ». Comme son nom l'indique, « être sur ses gardes » c'est se mettre en alerte permanente et adopter une position favorable pour réagir. De nombreuses *attitudes de garde* existent : garde trois-quarts de face, de profil, garde inversée, garde haute, garde basse, garde avancée, garde ramassée, etc. Certes, il très important « d'être gardé » (hermétique), mais il faut également adopter une attitude qui permette d'agir et de réagir rapidement et avec efficacité (donc adopter une posture efficace). A contrario un boxeur n'adoptant pas d'attitude définie où ayant les bras « en bas » est dit « non gardé ». D'ailleurs, certains boxeurs font ce choix dans la perspective de construire leur jeu sur la base de contre-informations (*tromperies**).



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



55-B Garde dite « ramassée »



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

GARDE D'ÉCOLE

Cette expression désigne une garde de boxe très usitée dans les écoles de boxe en France au 20^{ème} siècle. Elle se caractérise par un dos est rigide et une attitude ramassée mettant en sécurité le combattant.



55-B Garde dite droite et ramassée

GARDE FRONTALE

Garde de face dite "classique". Attitude de combat la plus utilisée. Les appuis sont sur deux lignes, le bassin et le tronc de trois-quarts de face. Le dos est légèrement enroulé, le corps penché vers l'intérieur, l'épaule avant est plus haute que l'épaule arrière, le bras avant est position avancée et le bras arrière protège le visage et le tronc (fig.55-D).

Célibataire à Bordeaux?

loisirs.unicis-bordeaux.fr

Trouvez l'âme sœur et l'amour Sorties Loisirs pour gens sérieux.

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 crucifie "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



55-D Garde classique tronc de trois-quarts de face (dite de l'école anglaise)

GARDE HAUTE

On entend souvent au bord du ring « monte ta garde ! ». Certains entraîneurs sont même obsédés par le fait que leurs poulains ne conservent pas toujours une *garde haute* (au risque d'être touché sévèrement). Cette obsession peut devenir malade au point de déstabiliser un athlète qui pense à monter sa garde au lieu de prendre des informations sur l'adversaire afin de *construire son jeu**. Certains athlètes n'ont pas besoin de *garde haute* car leur sens de l'esquive est très affûté en termes de *coup d'œil** et d'*esquive** des coups.



Garde haute et rentrée



Garde haute et avancée



Garde haute et mixte (un bras en retrait et un bras avancé)



Garde haute et mixte (un bras en retrait et un bras en bas)

GARDE INVERSÉE (HORIZONTALE)

Se dit d'une attitude de trois-quarts de face permettant de défendre au *corps-à-corps** et de *neutraliser**(fig.56-B). Cette forme est généralement adoptée en situation de corps-à-corps ou pour bloquer des coups qui parviennent à la face.



56-A Garde horizontale « inversée »

GARDE INVERSÉE (VERTICALE)

Se dit d'une attitude de profil dont le bras avant est en direction du sol (fig.56-B). Cette forme est généralement adoptée par des boxeurs spécialistes d'*esquives** et de « *contres** » :

- pour esquiver et passer en dessous la garde,
- pour appâter des attaques dites « commandées »,
- afin de placer des ripostes du bras avant après un travail d'esquive.



56-B Garde verticale « inversée »

GARDE LATÉRALE

Ou garde de profil. Se dit d'une attitude de combat où les épaules sont placées de côté réduisant ainsi la surface offerte à l'adversaire. Ce placement de profil facilite le travail du bras avant. Le poids du corps peut être différemment réparti, aussi bien sur la jambe avant qu'arrière. Certains boxeurs dit « stoppeurs* » utilisent cette attitude propice aux coups d'arrêt* du bras avant.



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

GARDE PALMAIRE

Attitude dont les deux bras sont montés et assez rapprochés l'un de l'autre. Les deux paumes des gants font face à l'adversaire et cette posture permet de gêner l'opposant dans sa tentative d'action dans l'*axe direct** (notion d'écran défensif) et également de bloquer les attaques directes. Cette attitude est très usitée au 20^{ème} siècle chez les boxeurs sud-américains. Le grand champion professionnel de la fin des années 1990 et du début des années 2000, l'Américain, Oscar De La Hoya est un modèle en la matière. En terme défensif, on parle de « parade palmaire ». Cette façon de faire s'apparente à la leçon de boxe donnée par l'entraîneur en salle avec les plaquettes* (« boxing-pads » en anglais) ou les *gants de professeur** (« coaching boxing-gloves » en anglais).

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 10ème
championnat mondial
20/06/14 - P. Girod

LES AMATEURS

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

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

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

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

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

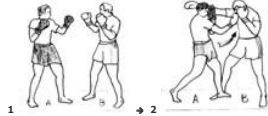
Les nouveaux dieux de l'olympie
12/08/12 - M. Ernoul,



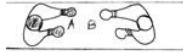
55-A Garde avancée (deux bras en avant) très utilisée dans les écoles sud-américaines

GARDES CONTRAIRES (ADVERSAIRES EN...)

Désigne la situation où les combattants n'ont pas le même pied en avant. Cette situation engendre une reconsidération des constantes et de leur paramétrage (cible à viser, distance de cible, déplacement offensif et défensif, etc.) et du système offensif et défensif (conduite et stratégies).

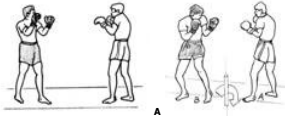


1 - [A] et [B] en gardes opposées
2 - [A] contre son opposant à l'aide d'un coup remontant lors d'une attaque en coup direct



GARDES IDENTIQUES (ADVERSAIRES EN...)

Désigne la situation où les combattants ont le même pied en l'avant.



A - [A] et [B] sont tous deux en garde de trois-quarts de face.
B - [B] est en garde de profil et son opposant en garde de trois-quarts de face.



GAUCHER CONTRE DROITIER

Boxer un "fausse-patte" n'est pas la même chose que boxer un droitier (c'est-à-dire en "vraie garde"). Lorsque les deux boxeurs sont en "gardes contraires" les données ne sont pas les mêmes que pour deux boxeurs dans la même garde. Côté corporel, les bras avant sont du même côté ainsi que les pieds avant, les têtes sont plus proches, etc. (fig.56-C) ; ce qui entraîne une *organisation du jeu** différente et la mise en place de *stratégies** spécifiques. On dit que celui qui avance est avantagé car il gêne son adversaire, il lui marche involontairement sur le pied avant, il bloque son bras avant, etc., sans compter que les coups de tête sont plus fréquents. Egalement, un gaucher doit s'attendre à rencontrer un "*fausse-garde*"* comme lui. L'entraîneur à son « poulain » : « Vise son foie, c'est un gaucher ! ».



56-C [A] et [B] sont en gardes contraires

GESTE LUMINEUX

Action d'exception le plus souvent réalisée par des athlètes talentueux. Sous l'effet de la pression médiatique, pris par l'enjeu ou par la tourmente d'un match, un combattant peut se sublimer et réaliser des prouesses techniques.



60 Un geste technique imprévisible fait quelquefois la saveur d'un match

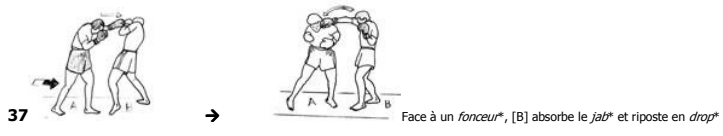
GESTION DE LA CONFRONTATION

Gérer : v.t. « Assurer l'administration, l'organisation, le traitement d'un ensemble de données, etc. » (*Le Petit Larousse illustré*, édition 1995). En sport d'opposition, se dit du pilotage des *opérations de match** (Delmas, 1981). Elles mettent en action un ensemble d'*habiletés** (*recueil d'information**, *prise de décision**, etc.) compte tenu du *but du jeu** (en boxe, marquer des points en atteignant des *cibles** ou en faisant abandonner l'opposant). Elle correspond aux *intentions de jeu** suivantes : « ne pas subir l'activité adverse » et « marquer des points ». Deux classes d'opérations se présentent :

- 1/ La *conduite du jeu* (assurer la gestion du *rapport de forces** en prenant en compte la somme des *éventualités** de match qui vont se présenter et réagir en s'adaptant à l'activité adverse),

- 2/ et la *construction du jeu* (*manœuvre** l'adversaire et *exploiter** son jeu).

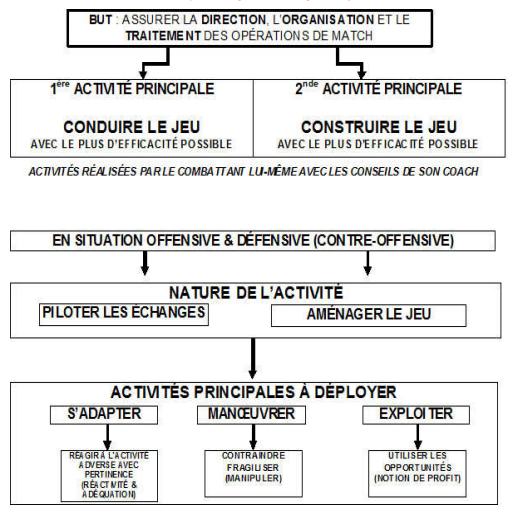
Il en est de même pour l'*équipe de coin** qui a un rôle déterminant dans la gestion du combat. Voir aussi *organisation du jeu**.



37 → Face à un *fonceur**, [B] absorbe le *jab** et riposte en *drop**

Delmas, Alain, L'acte d'opposition, Document de formation, Ligue de Picardie de la FFBFA, 1981

« Il est dans la nature humaine de penser sagement et d'agir de façon absurde ». Anatole France



GESTION DE LA DISTANCE

Cette opération technique est un des *facteurs de la réussite** en combat pour atteindre des cibles adverses. Différentes modes et procédures permettent de gérer cette opération, nous citerons : effectuer un pas de côté, presser l'adversaire vers les cordes, raccourcir (casser) la distance, rallonger la distance.

GESTION DU COÛT ÉNERGÉTIQUE

Il s'agit de l'aspect économique de l'énergie physique déployée au regard de l'effet à obtenir qui va se présenter, notamment pour la compétition sportive, comme un principe majeur. Réduire le coût de l'effort physiologique, c'est-à-dire de la dépense du « carburant », permet au corps de supporter un prolongement de l'effort plus important. En sport, on parle de qualité d'« efficacité* » qui signifie, « efficacité au moindre coût ». Une maxime célèbre du créateur de l'art martial japonais, le judo, devenu aujourd'hui un principe majeur de combat est très significative à ce niveau : « minimum d'effort, maximum d'efficacité » (Jigoro Kano). Il est évident qu'en combat professionnel où le nombre de rounds est conséquent (ou en tournoi avec plusieurs combats de boxe amateur sur une journée), il est indispensable de répartir les efforts avec discernement. Tout donner physiquement dans les premiers rounds (ou premiers matchs d'un tournoi journalier) est s'exposer à un échec cuisant. L'entraînement à la salle est là pour apprendre une gestion de l'effort qui permet de gommer toute action inutile et trop dépensière.

« Beaucoup de bruit pour rien. ». William Shakespeare

GESTUELLE

D'après le dictionnaire Larousse Edition 2014, « Façon de se mouvoir caractéristique d'un acteur ou d'un style de jeu ».

« L'apprentissage gestuel n'est rien, si la motricité n'est pas construite par ailleurs. ». Alain Delmas, Les comportements d'opposition, Mémoire pour le BEES 2° option B.F., Toulouse, 1978

GLISSEMENT

En boxe, cette action signifie deux comportements distincts :
 - Technique de *défense**, en anglais « slipping », qui consiste à laisser glisser les coups sur les *cibles** visées ou les protections de cibles. Pour sa réalisation, sont utilisés les mouvements de buste latéraux (de type *désaxage**) et les mouvements de buste vers l'arrière (de type *retrait de buste**). Cette forme de défense se rapproche de l'*esquive** et de l'*absorption**. Elle est très économique dans sa réalisation et favorise des *contre-attaques** immédiates.
 - *Technique d'évasion** au corps-à-corps consistant à s'échapper par *débordement** d'une position sur les cordes.



91 [A] se penche en arrière avec une protection de l'épaule pour laisser glisser le *cross**

GOMME À EFFACER LES SOURIRES

En boxe, se dit d'une paire de gants très légère à ne pas utiliser en *sparring* « *lourd* »* au risque d'être défiguré.

GRAIN DE FOLIE

Folie passagère. En sport, elle qualifie la manière de faire très particulière d'un athlète et cette disposition plait à un certain public. À l'opposé de qualités hors du commun (physiques, mentales et pugilistiques), une manière atypique de se

comporter donne un autre sens au spectacle. À l'encontre d'une attitude standard, un comportement inhabituel amène une autre configuration à la rencontre et ainsi forge chez l'athlète en question, une image d'« être à part ». Dans l'histoire de la boxe anglaise professionnelle, on note le caractère provocateur et insolite du poids lourd américain, *Mohamed Ali**, légende des années 1960-1970, sans compter son attitude en *garde basse** et sa capacité exceptionnelle de dérobage* et de vista*. Dans la lignée du précédent, notamment dans cette façon de combattre en garde basse et à larges mouvements de buste, s'illustre également le champion anglais des poids plumes des années 1990-2000, *Naseem Hamed**, par une souplesse de tronc hors du commun, une arrogance et un dilettantisme remarquables. On retrouve des qualités proches chez le champion américain des poids moyens des années 2000-2010, *Floyd Mayweather**, complétées par une forte disposition à observer et à utiliser l'activité adverse. Ces attitudes hors de chemin battus, qualifiables de « marque de fabrique », forgent chez ces combattants une réputation d'êtres exceptionnels, et pour la postérité.

GRAND COEUR (AU...)

On parle de combattant au grand cœur lorsqu'il fait preuve d'énorme vaillance.

[BOXE EN FRANCE](#)

[BOXE DANS LE MONDE](#)

[LES PARTENAIRES](#)

[MEMORABILIA](#)

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

