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

P2R

Voir *pas de retrait et retour immédiat**.

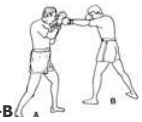
PARADE (... DU COUP)

En anglais une parade se dit *déflexion* et signifie une « défense avec la main ». Jusqu'au milieu du 20ème siècle, parer consiste à se garantir d'un coup adverse en le stoppant ou en le déviant avec le poing (notamment la paume du gant) et par extension avec une partie de l'avant-bras. Ainsi, *parer le coup adverse* c'est donc agir de deux manières différentes (bloquer et dévier l'arme*). De cette définition réside une confusion de genre.
Effectivement, le terme *parade* est utilisé dans les manuels français de boxe jusqu'au milieu du 20ème siècle pour désigner des techniques de blocage* et également les techniques de déviation* (ex. : *parade opposition, parade bloquée* et *parade chassée*). Tant et si bien que le terme est devenu généraliste voire impropre et désigne un « mode de défense imprécis » à côté des autres moyens défensifs (les esquives* et les neutralisations*).
Dans sa définition du 19ème siècle (Devost, 1885), la parade en boxe comme en escrime olympique, porte le nom du mode opératoire utilisé. Ex. : *parade protection*, *parade extérieure*, etc.
Au début du 20ème siècle, dans les salles d'armes (Blanchet, 1947) on disait : parer « en opposition », « en chassant », « en bloquant », « extérieurement », etc.
Depuis la fin du 20ème siècle, suite à l'influence de la terminologie des arts martiaux, (Bouttier & Letessier, 1978 et Delmas, 1975) on parle de technique de blocage* pour ce qui concerne l'arrêt du coup adverse et de déviation* (Delmas, 1975) pour ce qui concerne du détournement de l'arme adverse.
A la fin du 20ème siècle, le terme *parade* est peu à peu abandonné et remplacé, par ceux de *blocage* et de *déviation* ; ce qui facilite le distinguo entre deux modes défensifs totalement différents.

70 [B] effectue une *parade chassée** sur un jab* à la face (ici sur une fausse-patte*)

PARADE BLOQUÉE

Ancienne appellation de blocage de coups de poing directs* exécutée avec la paume d'un gant, et très souvent la main ouverte. Cette forme de défense est très utilisée au 19ème siècle par les écoles de boxe européenne. Notamment, on rencontre de nombreuses illustrations dans les vieux manuels du début du 20ème siècle (Lerda & Casteyre, 1943 et Blanchet, 1947). Elle est une marque de fabrique de nombreux combattants des écoles sud-américaines au 20ème siècle, entre autres, des grands champions tels le Mexicain, Julio Cesar Chavez et l'Américain, Oscar De La Hoya. Cette façon de bloquer est peu à peu abandonnée au cours du 20ème siècle au détriment des blocages frontaux avec le bord radial de la main ou le dos de la main, notamment avec les deux gants à la fois.



70-B [A] effectue une parade bloquée sur une attaque en jab*

PARADE CHASSÉE

Aussi *parade déviante*. Action de défense consistant à dévier l'arme adverse de sa trajectoire en la poussant. Voir chassé* et déviation*.

71-A [B] effectue une parade chassée sur un jab* à la face

PARADE EN OPPOSITION

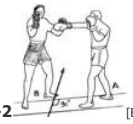
Aussi *blocage en opposition**. Ce geste défensif s'oppose à la trajectoire d'une frappe, le plus souvent dans le même axe, avec le gant de boxe ou l'avant-bras, dans le but d'arrêter net l'*arme** adverse. On parle de blocage « contre » le coup à l'opposé d'un *blocage absorbant** c'est-à-dire « dans le sens » du coup. Si ce type de défense est approprié pour la *boxe éducative**, c'est-à-dire pour une *duel** où les attaques s'exécutent sans puissance excessive, pour le *combat au K-O. System**, cette forme de défense est vivement déconseillée. Dans ce second cas, l'énergie déployée par le défenseur s'oppose à celle de l'attaquant. Même si la parade peut être traumatisante pour l'arme adverse par contre elle peut provoquer un traumatisme conséquent à l'arme du défenseur.

14-A [B] bloque en opposition un *jab** au corps avec les avant-bras

PAS DE CÔTÉ

En anglais, *side-step*. Placement du corps hors de l'axe d'attaque adverse par déplacement d'un ou de deux appuis. Certains spécialistes parlent également de *décalage** (un pied en dehors du couloir direct d'affrontement) et de *débordement** lorsque l'on sort du *couloir direct d'affrontement**. Et « pas de diagonale » lorsque le déplacement s'effectue sur un axe oblique.

72-1 [B] après un pas de côté riposte avec un uppercut



72-2 [B] effectue un *pas de côté** (il sort du couloir direct)

PAS DE DIAGONALE

C'est un *pas de côté** effectué dans des axes obliques (vers l'avant ou l'arrière), et permet de trouver de nouveaux *angles d'attaque** (*opportunités**). Il est utilisé aussi bien en situation offensive que défensive.

PAS DE PROGRESSION

Déplacement vers l'avant dans le but de se rapprocher de l'adversaire. Le déplacement peut s'effectuer de différentes manières : en *pas chassé**, en bondissant (par poussée de la jambe la plus éloignée de l'adversaire), en marchant (pas croisé), etc.

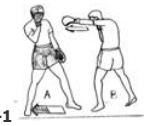
71-b [A] "marche" progressivement sur son adversaire* en attitude de crouch* et exerce un ici un pressing*

PAS-DE-RETRAIT

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)].

PAS-DE-RETRAIT ET PAS-DE-RETOUR IMMÉDIAT (P2R)

Appelé en raccourci « P2R ». C'est une rapide *esquive** en arrière par un *pas de retrait** suivie d'un *pas de retour** immédiat avec frappe dans le *retour**. Le plus souvent, il s'agit d'un bond en arrière, sans changer de garde, utilisant la réaction au sol pour repartir vers l'avant. Le tronc reste en avant et on ne rompt que le strict nécessaire. Cette séquence de travail (routine) est un des *fondamentaux techniques** de la boxe qui consiste à rompre sur une attaque adverse et à revenir rapidement pour *remiser** en direct notamment du bras avant.



82-1 → **82-2**

Après un *pas de retrait** lors d'un *jab** adverse… [A] utilise un *pas de retour** pour riposter en jab

PERCUSSION (MODE DE…)

Désigne les différents principes (physiques) de frappe dans les *sports de percussion**. On trouve trois modes principaux :
- Le coup est dit « rebondissant » sur la cible* c'est-à-dire qu'il claque et qu'il cingle. On parle souvent de la sécheresse des coups de certains combattants et notamment des athlètes peu « musculeux » et longilignes qui utilisent ce mode au détriment des deux autres façons de faire. Ce qui leurs évitent des traumatismes articulaires et osseux aux segments de frappe. Ces coups ne sont pas les plus puissants mais peuvent occasionner, par l'onde de choc produite, des traumatismes conséquents.
- Le coup est dit « pénétrant » même si ce n'est pas le cas dans la réalité. Il a pour but de faire reculer la cible donc, comme son appellation l'indique, de pénétrer dans les tissus adverses. On parle dans ce mode technique de coups « lourds ».
- Le coup est dit « repoussant ». Ce mode est utilisé notamment pour les coups d'arrêt* permettant de maintenir l'opposant à grande distance voire de le faire reculer.

PERCUSSION (TECHNIQUES DE…)

Ensemble de coups portés sur le corps de l'adversaire. Les techniques sont données avec la main fermée (poing). Elles sont portées avec précision et vitesse sur des zones vulnérables du corps de l'adversaire voire avec force pour le combat au *K.O. system** (*boxe amateur** et *boxe professionnelle**). Selon le but recherché du combat au K.O., le choc provoque la douleur, la paralysie ou un traumatisme plus grave, fracture, luxation, perte de connaissance (*knock-out** en anglais), engendrant une mise *hors de combat** momentanée. L'effet de percussion dépend de l'énergie déployée, de la zone corporelle atteinte et du type de geste utilisé (trajectoire du coup, angle de frappe, forme mécanique – percutante, pénétrante ou repoussante – etc.). Pour l'opposition avec contrôle absolu, les techniques atteignent les cibles visées sans occasionner de dégât. Cette forme de rencontre sportive est appelée *Boxe éducative** ou *Boxe assaut**.

91 [B] porte un semi-uppercut* à la face, le poids du corps sur la jambe arrière

PHÉNOMÈNE DE LA BOXE

Se dit généralement d'un combattant dont le potentiel est exceptionnel ou/et le caractère sort des canons habituels. Dans l'histoire du *Noble art**, peu d'athlètes ont endossé ce type de superlatif. On trouve dans les années 1940-1950, l'américain *Rocky Marciano**, personnalité la plus adulée de tous les temps, disposant d'un punch* hors du commun (invaincu, avec 43 victoires avant la limite sur 49 combats). Puis vient ensuite, un combattant dont la carrière s'est étalée des années 1930 à 1960, l'américain *Archie Moore**, avec un record absolu de 141 victoires avant la limite. Enfin dans les années 1980-1990, l'américain *Mike Tyson**, gros frappeur (44 victoires

avant la limite sur 58 combats) et champion du Monde des poids lourds à l'âge de 20 ans dont le tempérament fougueux sur le ring et dans la vie en ont fait un mythe vivant.

PHILLY-SHELL (OU "CRAB")

Voir "Garde inversée et verticale".

PHYSIQUE (IL EST...)

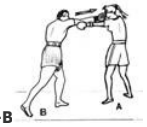
Signifie plusieurs choses dans le langage sportif :
- « il est très physique », se dit d'un athlète dont les qualités « physiques » sont hors du commun
- « il use de son physique », pour un athlète qui fait en grande partie usage de son potentiel « physique » pour combattre. Interview d'un journaliste : vous vous définissez comme un « *physique** », un « *technicien** » ou un « *tacticien** » ?
- On dit qu'un « combat est physique » lorsque les deux protagonistes font preuve d'un engagement très âpre.

PIÈGE

Moyen technique mis en place pour utiliser la réaction adverse à son avantage (cela par le biais d'une *fausse information*). Le piège fait parti des techniques de provocation*. Il s'agit plus précisément d'une invitation à attaquer (*invite** ou « attaque commandée »). Il a pour but de but de tromper l'adversaire favorisant une action *contre-offensive** (ex. : *coup d'arrêt**, coup de *contre** ou *riposte**). On parle de *piège d'attitude* ou *piège de cible* dont les configurations sont les suivantes :
- proposition d'une *ouverture** dans la ligne d'attaque (découverte d'une « *cible** »),
- comportement incitateur (erreur technique, faiblesse passagère, fatigue, blessure, etc.). Voir provocation* et tromperie*.

73-A Lors d'une « *invite** » en *garde inversée**...

→



73-B ... [B] porte un *contre** sur l'attaque en *jab**

PIÉGEUR

Se dit d'un boxeur dont la forme de combat est orientée sur l'utilisation de *pièges**. On parle également de boxeur ayant du « vice » et se comportant en *attentiste**. Voir aussi : *vicelard**.

« Je peux résister à tout, sauf à la tentation. ». Oscar Wilde

PILOTAGE DU MATCH

Voir *conduite de l'opposition**.

PIQUÉ (ÊTRE...)

Aussi « *être touché* ». Expression de compétition indiquant qu'un combattant a été atteint par un mauvais coup et en difficulté physique (on dit aussi, à demi-K.O.). Le coach à son « poulain » : « tu l'as piqué au foie, vas-y continu ton travail ! ».

PLACEMENT

Aussi *positionnement*. Position d'un adversaire par rapport à l'autre, impliquant les notions de *distance**, de *type de garde* et d'*angle d'attaque**. Cette notion a un intérêt tactique : elle est liée à trois composantes, d'abord à la position géographique dans l'espace-ring, puis à l'orientation du corps par rapport à l'adversaire et enfin au type de distance entre les deux protagonistes. Ex. : en attaque, se placer, c'est se mettre à distance et s'orienter pour atteindre des cibles. Et *placer l'adversaire* c'est l'amener à un endroit précis pour le « travailler ».

PLAN D'ACTION ET ORIENTATION D'ENTRAÎNEMENT

(Fr) Concept de *combatique**. Le plan d'action détermine les actions à mettre en place durant l'opposition (le combat). C'est en quelques sortes un « plan de route ». « Il définit plus précisément les adaptations à envisager (stratégies d'adaptation) et l'exploitation des caractéristiques et comportements adverses, en relation étroite avec les ressources propres de l'athlète lui-même. Il est élaboré en termes de stratégies* et généralement par le coach, voire l'équipe d'entraîneur et l'athlète lui-même, à partir des données recueilles sur l'adversaire (recueil d'observations*) » (Delmas, 1975). Voir *plan stratégique**.

PLAN D'ACTION & ORIENTATION DE L'ENTRAÎNEMENT : AVANT UNE ÉCHÉANCE

NOM / PRÉNOM DE L'ADVERSAIRE : Olga LATERREUR - Marseille	NOM / PRÉNOM DE L'ATHLÈTE : Emma SAUVAGE - Bordeaux	NB. DE SEMAINES AVANT L'ECHÉANCE : 8 semaines	NATURE DE LA RENCONTRE / SPÉCIALITÉ : COMBAT PRO
PROFIL (SYNTHÉTIQUE) DE L'ADVERSAIRE À VENIR	PROFIL (SYNTHÉTIQUE) DE L'ATHLÈTE LUI-MÊME	PLAN D'ACTION POUR LE COMBAT À VENIR (choix technico-tactiques en trois points au maximum)	ORIENTATION DE L'ENTRAÎNEMENT POUR LA PÉRIODE PRÉPARATOIRE À L'ÉCHÉANCE
[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]
CARACTÉRISTIQUES PHYSIQUES	CARACTÉRISTIQUES	ADAPTATIF & EXPLOITATIF 1 ● Conserver la distance longue pour éviter le danger des offensives adverses à mi-distance. 2 ● Garde : tourner à gauche pour ne pas être atteint par l'arme arrière	ADAPTATIF & EXPLOITATIF : 1 ● THÈME : neutraliser l'arme arrière en tournant à son opposé (« tourner-toucher »).
STYLE	STYLE	ADAPTATIF & EXPLOITATIF : 2 ● Travailler sur le « reculer », frappes sur avancée et décrochement adverse (coups d'arrêt et contres). « Toucher-tourner » pour éviter de se faire coincer contre les cordes. 3 ● Sape dans les bras (pour amoindrir la capacité de frappe en coup de poing).	ADAPTATIF & EXPLOITATIF : 1 ● THÈME : sortir de l'axe direct, sur avancée adverse et contre-attaque (décaler, dégager latéralement – bref « mettre dans le vent » l'adversaire en gardant une distance suffisante pour riposter). 2 ● THÈME : combattre à distance longue (en reculant). Exploitation de l'avancée adverse et de l'offensive – travail sur le « reculer » en esquive et frappe (opter pour des attaques à trajectoire rectiligne ; user des coups d'arrêt et coups de contre).
ACTIONS DE COMBAT	ACTIONS DE COMBAT	ADAPTATIF & EXPLOITATIF 1 ● Privilégier les frappes directes et plongeantes à la face (pour réduire la capacité à passer en-dessous). 2 ● Éviter le corps-à-corps debout et attention au passage en-dessous la garde aux saoles pour le travail au corps-à-corps.	REMÉDIATION : travail des attaques composées (indirectes notamment). THÈME : compte tenu des points forts (EMMA, travail sur liaison d'actions en armes longues (point de fixation de « tête et frappe sur d'autres cibles découvertes). ADAPTATIF & EXPLOITATIF 1 ● THÈME : travail en frappes directes et plongeantes et liaison en frappes circulaires. 2 ● THÈME : défense contre le travail de prise.

PLAN D'ACTION & PROGRAMME DE PRÉPARATION POUR UNE ÉCHÉANCE

FUTUR ADVERSAIRE - NOM : **LASPERGE** Prénom : **JUJU** Club/Pays : **LILLE L.E.** Cat. : **55 kg** Taille : **1,75 m**

SÉRIE : PRO **PALMARÈS** → Nb. cbts : 45 Victoires : 30 Défaites : 13 Nul : 2 K.O. : 10

DATE DE L'ÉCHÉANCE : 03 / 04 /2010 **TEMPS DE PRÉPARATION** : 8 SEM. DATE D'ÉLABORATION DU PLAN : 05 / 12 /2009 NOM DU COACH : Toto LENCLUME

	PROFIL SYNTHÉTIQUE DU FUTUR ADVERSAIRE	PLAN D'ACTION POUR LE MATCH	THÈMES D'ENTRAÎNEMENT
CARACTÉRISTIQUES	1→ NETTEMENT PLUS GRAND EN TAILLE ET EN ENVERGURE (SEGMENTS LONGS). VRAIE GARDE. 2→ Dur au mal et sûr de lui. 3→ Assez facile à déséquilibrer. 4→ Puissance de frappe pas négligeable (petit pourcentage de K.O. en coups de poing notamment grâce à son allonge et à sa précision).	À ÉVITER À PRIVILÉGIER ADAPTATIF & EXPLOITATIF 1→ 2→ 3→ 4→	ADAPTATIF& EXPLOITATIF : 1→ 2→ 3→ 4→
STYLE	1→ Attitude droite avec capacité à esquiver par mouvements de buste. 2→ Attentiste et opportuniste (stoppeur, contreur et riposteur) 3→ RECHERCHE L'OPPOSITION À DISTANCE LONGUE ET REFUSE LE CORPS-À-CORPS (fuyeur). 4→ Se déplace en AR et en tournant. Posture les pieds à plat et systématiquement en appui dominant sur jambe AR.	À ÉVITER À PRIVILÉGIER 1→ 2→ 3→ 4→	ADAPTATIF& EXPLOITATIF : 1→ 2→ 3→ 4→
ACTIONS DE COMBAT	1→ Utilise principalement l'offensive de type PERCUSSION (en directs de poing à la face - jab et cross à la face). Quelques frappes sporadiques mais puissantes en crochet du bras avant (notamment en ligne haute et moyenne). 2→ Ne cherche pas le combat au CORPS-À-CORPS. De très rares saisies. Plus ESCRIMEUR de loin que CLINCHEUR. 3→ UTILISE LES COUPS À TRAJECTOIRE RECTILIGNE (COUP DIRECT DE POING). Débute principalement ses attaques par un jab bras AV. 4→ PRIVILÉGIE LA LIGNE HAUTE EN COUP DE POING	À ÉVITER À PRIVILÉGIER ADAPTATIF & EXPLOITATIF 1→ 2→ 3→ 4→	ADAPTATIF& EXPLOITATIF : 1→ 2→ 3→ 4→
		SYNTHÈSE POUR LE COMBAT À VENIR (PLAN DE « ROUTE » À PRÉVILÉGIER) :	

PLAN DE SÉANCE D'ENTRAÎNEMENT

Architecture d'une séquence d'entraînement de quelques minutes. Il s'agit le plus souvent d'un dispositif permettant l'organisation des opérations d'entraînement d'une manière rationnelle. Il existe deux catégories de séances : l'individuelle et la collective. Compte tenu des objectifs recherchés la configuration de la séance et son contenu peut endosser des aspects variés. Généralement, les types de séances répondent aux finalités suivantes : le développement physique et physiologique - en l'occurrence, organique et foncier*, musculaire – détente*, explosivité*, souplesse*, tonicité*…, le développement moteur : adresse, coordination, proprioception…, le développement technico-tactique* - formes gestuelles et mise en situation en terme d'adaptation, et le développement stratégico-tactique* - mise en œuvre en termes de manœuvre et exploitation de l'adversaire. Ainsi, le profil de la séance s'accorde selon les objectifs, besoins et vœux des pratiquants et de l'enseignant. Ci-dessous un cadre traditionnel de séance d'animation ou d'entraînement collectif.

SÉANCE COLLECTIVE - SPÉCIALITÉ : .....

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

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

OBJECTIF / THÈME D'ÉTUDE DU CYCLE	*Compétence principale :* *Thèmes d'étude :*
OBJECTIF / SUJET D'ÉTUDE DE LA SÉANCE	*Habiletés :* *Sujet d'étude :*
CONTENU TECHNIQUE DE LA SÉANCE	

PRISE EN MAIN - INFORMATION

Rappel du travail de la séance précédente :
Objectif de la séance d'aujourd'hui :
Information :

ÉCHAUFFEMENT

ECHAUFFEMENT TECHNIQUE :

PARTIE PRINCIPALE

APPROPRIATION TECHNIQUE EN PARTENARIAT :
APPROPRIATION TECHNIQUE EN OPPOSITION :

RETOUR AU CALME

BILAN DE LA SÉANCE :

PLAN STRATÉGIQUE

Anciennement appelé « plan tactique » par erreur. Il s'agit d'un ensemble de décision prise à l'avance, tenant compte ou pas des données sur l'adversaire, également appelé « plan d'action ». Produit de la *réflexion sur la conduite à adopter* durant l'opposition et *prise de décision* (*intention**). Il s'agit de prévoir les comportements à adopter durant le match à venir. Les choix de *stratégies** et de démarches sont élaborés à partir des relevés de l'observation adverse (*recueil d'observation**) et d'autre part en relation avec les comportements présupposés adverses (sur la base de spéculations). Ainsi le *plan tactique* dicte la conduite à tenir et les *schémas tactiques* à mettre en place. voir aussi *planification du jeu**.

« Pas de discours, de la méthode ! »

PROJET STRATÉGIQUE

Définition de la stratégie :
1. Art de coordonner des actions, de manœuvrer habilement pour atteindre un but (Dictionnaire *Le Petit Larousse*, 2010).
2. Art de diriger et de coordonner des actions pour atteindre un objectif. Synonyme : manœuvre, ruse (*L'Internaute Encyclopédie* du Net, 2010).
3. En sport : ligne directrice de jeu définie avant le match (Gilles Fernandez, 2005)

En Anglais : *strategy*

Trois opérations à mener :
I - OBSERVER L'OPPOSANT,
II - TRIER LES INFORMATIONS RECUEILLIES
& III - DÉCIDER D'UN PLAN D'ACTION

I - RECUEIL D'OBSERVATION
DE L'ADVERSAIRE :
Mon ?
- CARACTÉRISTIQUES PHYSIQUES & MENTALES
- ATTITUDE/POSTURE
- FAÇON DE COMBATTRE & STYLE PARTICULIER
- ACTIONS DE COMBAT

II - BILAN D'OBSERVATION
SYNTHÈSE DES ÉLÉMENTS MAJEURS EN TERMES D'**ADAPTATION** ET DE **PROFIT**
C'est-à-dire :
1 - D'ADÉQUATION À L'ADVERSAIRE
2 – D'ÉLÉMENTS PRIORITAIREMENT EXPLOITABLES

III - PLAN DE CONDUITE
(CHOIX D'INTENTIONS STRATÉGIQUES)
Décision d'action :
- EN TERMES DE **STRATÉGIES**
ET DE **MODE OPÉRATOIRE** (MISE EN ŒUVRE DU PLAN)

PLAN TACTIQUE

Voir plan stratégique*.

PLANIFICATION ANNUELLE D'ENTRAÎNEMENT

Organisation raisonnée et structurée de l'entraînement pour une saison sportive en fonction d'objectifs bien définis pour un ou plusieurs athlètes. Il fait apparaître un découpage du calendrier de la saison sportive, les échéances et les différentes *périodes de travail**. Il s'agit souvent d'une planification (ou programmation) linéaire c'est-à-dire un traitement mathématique comme on peut le faire en économie ou comptabilité. Les opérations sont « programmées », c'est-à-dire suivant un ordre rigoureux d'actions et d'enchaînements ordonnés. Voir aussi *programme**.

PLANIFICATION DE LA SAISON 20... / 20... – PUBLIC : .....
SPÉCIALITÉ [.....] JOUR(S) [.....]

	1er trimestre			2ème trimestre		3ème trimestre			
	Sept. Oct.	Nov.	Déc.	Janv.	Fév.	Mars	Avril	Mai	Juin
FEDE		Trophée de France (Début nov.)		Coupe de France (Fin janv.)		Chpt. France (Mi-mars)	Chpt. France (Mi-avril)	Chpt. France (Mi-mai)	Chpt. France (Début juin)
LIGUE	Interclubs (Mi-oct)	Interclubs (Fin nov.)	Coupe Ligue (Mi-déc.)	Interclubs (Mi-janvier)	Chpt. Ligue (Début fév.)	Interclubs (Début mars)	Interclubs (Début avril)	Interclubs (Début mai)	Critérium de France (Mi-juin)
CLUB			Passage de grades (Fin déc.)			Passage de grades (Fin mars)			Passage de grades (Mi-juin)
	Période préparatoire				Période de compétition				
	Remise en forme + précompet.		Compétition	Transition et précompétition		Compétition	Transition et précompétition	Compétition et récupération	
OBJECTIFS SPORTIFS	Déb. sept. à fin oct. (8 sem.) PRÉPA. INTERCLUBS PRÉPA. TROPHÉE DE FRANCE		Fin oct. à mi-déc. (7 sem.) PRÉPA. INTERCLUBS PRÉPA. COUPE DE LIGUE	Mi-déc. à début fév. (7 sem.) PRÉPA. INTERCLUBS PRÉPA. COUPE DE FRANCE PRÉPA. CHPT. DE LIGUE		Début fév. à fin mars (7 sem.) PRÉPA. INTERCLUBS PRÉPA. CHPT. DE FRANCE (pour qualifiés de ligue)	Fin mars à mi-avril (7 sem.) PRÉPA. INTERCLUBS PRÉPA. CHPT. DE FRANCE (pour qualifiés des 1er tours)	Mi-avril à fin mai (7 sem.) PRÉPA. INTERCLUBS PRÉPA. CRITÉRIUM PRÉPA. CHPT. DE FRANCE	
THÈMES SPÉCIFIQUES DE LA PÉRIODE									
THÈMES DE RÉMÉDIATION TECHNIQUE									
CAPACITÉS PHYSIQUES									

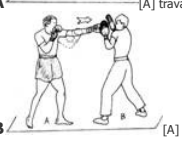
PLANIFICATION DU JEU

La planification est la programmation d'actions et d'opérations à mener dans un domaine précis, avec des objectifs précis, des moyens précis et sur une durée (et des étapes) précise(s). En boxe, c'est donc une activité de réflexion qui consiste à prévoir les différentes actions à mener durant le match. La planification est élaborée à partir du *recueil de données** sur l'adversaire et fait partie intégrante du *plan tactique**.

PLAQUETTES (PAIRE DE...)

Aussi paire de *pattes d'ours*. Engin d'entraînement destiné à donner la *leçon**. Remplace avantageusement les *gants de professeur* (gants matelassés et renforcés).

69-A [A] travaille les crochets* à la leçon*



69-B [A] travaille les directs* à la leçon*

POINT DE FIXATION

Voir *fixation**.

POINT DE PRESSION

Mode offensif qui consiste à mettre l'adversaire « *sur le reculoir** » afin d'utiliser cet état à son propre avantage. Il est réalisé avec l'aide de menaces physiques (attaques ou simulacres de coups) ou par des manipulations (techniques d'intimidation). Voir aussi : *fixation** et *pressing**.

POINT FAIBLE

Trait personnel d'un athlète qui présente une insuffisance. Ex. : ne pas savoir boxer à reculons ou bien ne pas savoir se dégager des cordes.

POINT FORT

Voir *atout**.

POINTURE

Terme propre au jargon sportif et notamment pugilistique pour désigner un combattant très performant. Il est très fréquemment employé pour désigner les « gros cubes » du top-ten international. Voir également *client**.

POIRE DE VITESSE

En Anglais, « speed-ball ». Désigne communément un appareil d'entraînement de boxe équipé d'un ballon suspendu à un plateau à hauteur d'homme. Le ballon, appelé en France « poire », est articulé habituellement par le biais d'une rotule et il rebondit sur le plateau horizontal. Le but est de l'intercepter par une *frappe sèche** pour le relancer sur la même surface de réception. Cet équipement permet de travailler le *relâchement musculaire** et la dextérité des frappes vives et donc peu puissantes. Le rythme imprimé à l'engin est régulier et permet aussi des variations de cadence. La mécanique du geste* utilisée est le plus souvent de type « fouettée » (c'est-à-dire exécutée principalement autour de l'articulation du coude). L'utilisation de ce matériel permet à des athlètes très toniques ou/et peu relâchés de travailler leurs qualités de vitesse* et de rebond sur cible* à l'impact, en mettant de côté leur excès de puissance. Chez les novices, outre le développement des qualités citées auparavant, il peut être exploité pour la construction de la motricité : adéquation entre la prise d'information et la réponse du bras (coordination œil-bras), rythme d'exécution, distance d'impact, etc.

POIVRER LE MUSEAU (IL S'EST FAIT...)

Expression propre au jargon sportif pour indiquer qu'un concurrent a pris de « bons coups » dans la figure.

86

« Il n'a pas su désaxer sur les directs durant le premier round et s'est fait poivrer le museau »

PÔLES D'ORIENTATION DE L'ENTRAÎNEMENT

C'est dans trois domaines principaux que s'oriente la préparation de l'athlète-compétiteur, centres d'intérêt que nous considérons comme complémentaires :

1/ La pratique est axée sur le développement des *qualités physiques**,
2/ L'entraînement cherche à développer les *habiletés gestuelles**,
3/ La pratique est orientée vers le développement des *habiletés stratégiques*,* des *habiletés technico-tactiques** et la *gestion rationnelle de l'opposition**.
Il est à remarquer que ce dernier pôle ne doit pas être négligé lorsqu'on prépare des compétiteurs, notamment en termes d'adaptation* et d'exploitation* du comportement adverse. À ces trois pôles de formation, on rajoutera : la préparation psychologique, le suivi alimentaire, médical et social de l'athlète.

69 Travail au sac orienté sur le développement de la gestuelle* et le cardio-training*

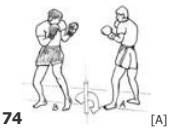
Pour en savoir plus : voir la fiche pratique de NetBoxe "ORIENTATION DE L'ENTRAÎNEMENT"

POMPAGE

Voir *mouvement de buste** et *pompage**.

POSITIONNER (SE...)

Outre se placer à distance, c'est aussi s'orienter compte tenu des ses propres *intentions** et du comportement adverse. Ne confondons pas *attitude** avec position du corps dans l'espace (ou placement du corps).



74 [A] ici s'est placé de côté pour perturber les repères de son adversaire

POSSIBLES (LES...)

Répertoire de *réponses* élaboré dans le *plan tactique** compte tenu des actions prévisibles adverses (appelées *éventualités**). Voir aussi *scénario de combat**.

POURSUITE D'ATTAQUE

Actions offensives qui suivent le premier coup d'attaque. On parle plus couramment d'enchaînement* constitué de coups variés et actions offensives liés aussi rapidement que possible afin de prendre de vitesse l'opposant. L'enchaînement permet de créer tôt ou tard l'ouverture dans la défense adverse. Un travail offensif par le biais d'enchaînements variés créé de l'incertitude* événementielle à condition de varier les formes* techniques, les orientations* et hauteurs* des trajectoires. Certaines écoles de boxe privilégient ce type de stratégie*. Voir enchaîner*.

POWER-PUNCH

Voir punch*.

PRÉCOMBAT

Forme de compétition qui se rapproche du combat par l'âpreté des échanges mais dans laquelle la mise à terre de l'adversaire est interdite. Depuis les années 1970, ce mode de rencontre est populaire dans de nombreuses *boxes pieds-poings**. Il est notamment mise en place pour les 16 et 17 ans - catégorie cadet(te), juniors (18 et 19 ans) et les seniors novices en France. Au début des années 2000, la fédération française de boxe (anglaise) a proposé la démocratisation de ce style de rencontre à mi-chemin entre la pratique tendre de la *boxe-assaut* et la pratique dure de la *boxe-combat* (boxe amateur et professionnelle). Cela, afin de permettre plus de pratiquants de s'essayer à une boxe de contact où le K.O est exclus.

PREMIER RING

Se dit d'une compétition où se rencontrent des athlètes qui n'ont jamais « mis les gants » en championnat. Cette formule évite que s'opposent des athlètes dont les niveaux seraient disparates et ainsi freine une motivation à poursuivre l'expérience de la compétition.

PRÉPARATEUR

Personne chargée d'aider l'entraîneur dans un secteur précis de l'entraînement. Le plus souvent, il est spécialisé dans un domaine, par exemple la condition physique ou le conditionnement mental. On le différentie du *coach sportif** qui lui assure en premier lieu une fonction de « conseil à l'athlète » (méthodologie) et en second « coordonne les différentes activités d'entraînement » (programmation) ainsi que les intervenants (emploi du temps).

PRÉPARATION D'ATTAQUE

Mouvement de l'*arme**, du corps ou des pieds précédant une *attaque**. Dans la préparation d'attaque rentrent en jeu un ensemble d'actions nécessaires : prise de distance et d'appuis, « *armé** » de coup, etc.

PRÉPARATION MENTALE

Partie psychologique (versant psycho-affectif) de la préparation de l'athlète compétiteur. Elle s'inscrit au même titre que le développement des *qualités physiques** et des *habitetés technico-tactiques**. Elle a pour objet d'aider l'athlète à mieux aborder la compétition, à supporter le stress, à le galvaniser et à utiliser ses propres atouts* compte tenu de sa personnalité. Parmi les activités et outils à disposition du préparateur* physique nous avons : les techniques d'autosuggestion, l'imagerie mentale, les techniques de relaxation, etc.

PRÉPARATION PHYSIQUE

« ensemble organisé et hiérarchisé des procédures d'entraînement qui visent au développement et à l'utilisation des qualités physiques* du sportif » (M., Pradet, 1991). On distingue deux types de préparation physique, la « générale » et la « spécifique ». La *préparation physique générale* (PPG) cherche à développer les qualités physiques* servant de socle, notamment le travail foncier (capacité aérobie) et les autres potentialités non travaillées dans l'entraînement de la spécialité (potentiel athlétique général, qualités de maintien de la posture, facultés de relâchement et souplesse, etc.). Elles sont travaillées dans le cadre d'activités de renforcement musculaire généralisé, de stretching généralisé, d'habiletés gestuelles diverses, de travail postural, etc. Par contre, la *préparation physique spécifique* (PPS) cherche à développer les qualités propres à la spécialité sportive et notamment pour la boxe, les qualités physiologiques et physiques (accoutumance aux lactates, explosivité, puissance aérobie, punch, relâchement, vitesse d'exécution et de réaction, etc.).

PRÉPARATION TACTIQUE

Partie intégrante de la préparation de l'athlète compétiteur, elle cherche à développer les *qualités technico-tactiques* et notamment le *potentiel adaptatif et stratégique* (PAS) pour tenter de dominer l'adversaire et remporter la victoire. Ainsi, trois *intentions de jeu** sont recherchées : *imposer son jeu*, *s'adapter à l'adversaire* et *utiliser l'action adverse*. Elle touchent toutes les *opérations de match** : *conduite du jeu**, *construction du jeu** et de *gestion**du jeu. Elles se traduisent par la manière d'agencer ses *ressources** pour aborder l'opposant. Ce domaine de l'entraînement s'expérimente par *simulation** et développe des habiletés* qu'on appelle la « culture tactique ». Il fait appel aux qualités cognitives et psychiques, notamment en boxe : observation de l'adversaire, choix de réponses et prise de décision rapide, choix de stratégies, sens de l'anticipation et de l'adaptation. Sur le plan « adaptatif », elles se concrétisent par l'utilisation de différents types d'opérations : analyse des forces en présence (les points forts* et faibles) et mise en place de procédures d'adaptation*(plan tactique*). Sur le plan « stratégique » : par l'utilisation d'opérations, de modes de fonctionnement, de procédés et de schémas de jeu (*manœuvres** de toutes sortes : *manipulation**, *tromperies**, etc.). Voir *stratégies de combat**.

PRÉSENT (ÊTRE...)

Se dit d'un combattant qui par son activité importante fait preuve de forte initiative. En matière de jugement de combat, cette qualité d'engagement (combativité) peut faire gagner un combat dans le cas ou les deux boxeurs sont très proches (niveau d'efficacité et technique équivalent).

PRESSER L'ADVERSAIRE

Voir pressing*.

PRESSING

Placement offensif continu vers l'avant visant à perturber et prendre le dessus sur l'adversaire. Le pressing exerce sur l'adversaire une sorte de « pression mentale », comme son nom l'indique, qu'il doit gérer au même titre que les réponses motrices (comportements techniques).

75 [B] effectue une avancée permanente (pressing*) pour obliger [A] à travailler en direct* du bras avant et exploiter cette réponse

« Thélème ne sera pas enfermée dans des murailles. ». François Rabelais

PRÊT-À-PENSER

(Fr) Concept de *combatique**. « Ensemble de pensées qui sont censées répondre à tout » (Delmas, 1973). Cette notion est définie, dans les années 1970, par un enseignant-chercheur, Alain Delmas*. Cette formulation peut s'appliquer à tous les domaines de la vie, aussi bien pour la pratique de tous les jours que pour le domaine intellectuel. Il est à constater que dans certaines pratiques collectives (professionnelles, corporatistes, associatives, politiques, sportives, etc.) l'usage de prêts-à-penser favorise avantageusement le repérage personnel et la compréhension commune (notion de « lieu commun », de point de repère…). À contrario, les prêts-à-penser peuvent tenir du simpliste et/ou du stéréotype et ainsi conduire à un discours réducteur (on parle alors d'*idéologie déformante*). En pratique physique et sportive, le prêt-à-penser favorise l'acquisition des apprentissages, permettant un gain de temps. À l'opposé, il peut entacher la faculté à produire des comportements adaptatifs et/ou variés. Illustration en boxe : l'adhésion à un prêt-à-penser, par exemple à un « standard dit d'école* » présentant une technique comme une panacée risque de verrouiller tout autre type de comportement. Enseigner ainsi un type défini de posture* (de garde*), par exemple les bras très hauts (gants de boxe à hauteur du crane) et le tronc rigide, certes à l'avantage de mettre en sécurité optimale les cibles* de la face, mais à contrario n'invite en aucun cas le pratiquant à utiliser la mobilité du tronc. Pour conclure, il est à rappeler que pour un type précis de problème rencontré, une multitude de réponses* s'offrent à lui. Ainsi, utiliser des prêts-à-penser peuvent entraver le choix de la réponse pertinente. Nous touchons ici au domaine de l'adaptation* de l'individu et de la capacité à créer de nouvelles conduites.

Delmas, A., Lexique de combatique, Document de formation, Ligue Midi-Pyrénées, 1975

PRÉVENTIF (COMPORTEMENT)

Se dit d'une façon de faire mettant en sécurité le combattant d'une manière anticipé. Les attitudes et actions destinées à se garantir contre les offensives adverses se classent en différentes catégories :

- Actions de mobilité permanente des cibles (mouvement de buste et jeu de jambe)
- Actions de protection permanente des cibles (posture avec couverture et attaque avec couverture systématique).

76 Ici sur une attitude de trois-quarts en arrière, l'épaule avant protège la mâchoire et le bras arrière protège les cibles* latérales

45-B [B] se balance latéralement pour ne pas être touché par les *jabs**

PRÉVÔT

Titre d'entraîneur de club permettant d'encadrer en responsabilité des séances de boxe. En France, cette qualification est délivrée à l'occasion d'un examen fédéral.

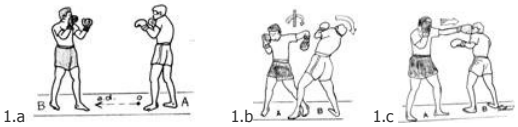
PRIME

Aussi *bourse**. Somme financière que touche un boxeur généralement « pro » (professionnel) après un combat. Cette prime est négociée par le coach* ou le manager* et est très variable d'un combat à un autre. Pour les gros combats un principe de surenchère permet à certains athlètes de toucher des sommes confortables.

« Le pognon c'est tout, le baratin c'est rien » - Film, Les Jumeaux

PRINCIPE OPÉRATIONNEL

(Fr) Expression d'*éducation physique et sportive**. Cette notion décrit « ce qui permet de réussir dans l'action » (Dugal, 1992) c'est-à-dire une suite d'opérations et d'instructions nécessaires pour traiter une catégorie de situations (ou de problèmes rencontrés). Ils se présente comme une « auto-consigne » qui permet de guider la conduite du pratiquant, la transformation de son comportement et ainsi optimiser sa réussite.
Elle a un degré de généralisation et réinvestissables dans d'autres situations proches. « (…) ce sont les *fondamentaux** que tout athlète de haut niveau maîtrise dans l'action, sans forcément les verbaliser » (Sarthou, 2003).
Catégories de principes opérationnels en sports de type duel :
- « Règles de réalisation » : données de nature bio-mécanique (gestuelle). Ex. : baisser son centre de gravité pour prendre de la force dans le sol et ainsi assurer un meilleur équilibre. Cette consigne permet de délivrer un uppercut* avec puissance ou exécuter un blocage* à deux bras.
- « Règles de gestion » : données de type méthodologique de nature énergétique, informationnelle et psychologique. Ex. : gérer son effort de façon optimale afin de pouvoir tenir le temps imparti, repérer les déplacements adverses, détecter un conduite de faiblesse.
- « Règles d'opposition » : données propre à l'opposition c'est-dire de nature stratégique* et technico-tactique* ou appelé « principe de conduite en combat ». Exemple de « principe de défense » : être prêt mentalement et physiquement, s'écarter de l'*axe direct** d'attaque, empêcher l'opposant d'attaquer.
Illustration de « principes de défense » :



1.A - ETRE PRET A INTERVENIR 1.B - S'ECARTER DE L'AXE DIRECT 1.C - EMPÊCHER L'OFFENSIVE ADVERSE

[A] est en attente, en situation d'attentiste*, [B] effectue un désaxage* [A] porte un coup un jab*
bien campé sur ses appuis afin de placer un contre* pour esquiver un overcut* pour empêcher [B] de s'approcher

PRINCIPE STRATÉGICO-TACTIQUE

Vocalublaire de *stratégique**. En sport, "il s'agit d'un ensemble d'activités et de comportements de nature *stratégique** et *tactique** propres à assurer le meilleur rendement possible" (Delmas, 1973). On parle plus exactement de *techniques de manœuvres** qui vont conduire à la victoire. Une classification (ou taxonomie) des principes stratégico-tactiques par « groupe de même nature » ou dans une « catégorie d'opérations » bien précise peuvent être réalisées sur la base de leurs propriétés observables ou inférées. Ce qui va permettre une meilleure lecture pratique des actions à mettre en place dans l'activité sportive considérée. On retrouve dans les *sports d'opposition duelle** des principes communs, en l'occurrence pour les *sports de combat de percussion** :
- Principes stratégico-tactiques d'attaque : pour atteindre le corps de l'adversaire (attaque directe, (attaque répétée, attaque avec feinte, etc.)
- Principes stratégico-tactiques de défense : pour éviter d'être atteint par l'adversaire (esquiver les actions d'attaque, les supporter ou les freiner, etc.). Par « supporter » on entend les *bloquer** et par « freiner » les *absorber** pour amoindrir le choc ou les *neutraliser** pour empêcher leur développement.

PRINCIPES DE CONDUITE (EN COMBAT)

Ensemble de règles générales qui guident la conduite dans le duel. Le respect de ses principes permettra : d'une part d'éviter de tomber dans les *pièges** adverses et d'autre part de mieux manœuvrer l'adversaire permettant de prendre l'ascendant. On distingue :
- les "principes de défense". Ex. : être prêt mentalement et physiquement en toutes circonstances, se protéger en permanence, adopter une garde permettant la *mobilité** et l'utilisation de toutes les *armes**, utiliser le geste défensif le plus vif et le plus puissant, utiliser les techniques permettant de se regrouper rapidement, une arme qui attaque doit pouvoir défendre immédiatement, s'écarter de la *ligne d'attaque adverse**, *sortir du rayon d'action adverse**, décourager le plus rapidement possible l'opposant à attaquer.
- les "principes d'attaque" : 1/ les *principes majeurs* (chercher à surprendre, chercher à prendre de vitesse et à déborder, utiliser l'attaque la plus puissante sur la défense la plus faible, etc.), 2/ les *principes de manœuvre* (détourner l'attention adverse, *amener l'opposant vers ses propres points forts**, *mettre l'opposant sur les talons** pour avoir le dessus, poursuivre l'offensive quand l'adversaire est en difficulté, etc.).
- les "principes d'attitude et de gestion". Ex. : ne pas montrer ses faiblesses, ne pas sous-estimer l'adversaire, ne pas gaspiller de l'énergie pour rien, ne pas laisser l'adversaire s'installer.

CONDUIRE & MAÎTRISER UN AFFRONTEMENT INDIVIDUEL

PRINCIPES DE CONDUITE EN COMBAT

PRINCIPES D'ATTITUDE & GESTION	PRINCIPES DE DÉFENSE	PRINCIPES D'ATTAQUE
SÉCURITÉ ET DISPONIBILITÉ **(SE PRÉMUNIR ET ÊTRE DISPONIBLE)** -AVOIR UNE GARDE PERMETTANT LA MOBILITÉ ET L'UTILISATION DE TOUTES FORMES DE CORPS (ARMES) -UTILISER LES TECHNIQUES PERMETTANT DE SE REGROUPER FACILEMENT (C.A.D. UN RETOUR RAPIDE EN PROTECTION) -NE PAS SE LAISSER DÉCONCENTRER (DISTRAIRE) ET MONTRER SES SENTIMENTS -NE JAMAIS : TOURNER LE DOS À L'OPPOSANT, SE SURESTIMER ET SOUS-ESTIMER L'ADVERSAIRE, MONTRER SES POINTS FAIBLES, LAISSER UNE OPPORTUNITÉ À L'ADVERSAIRE	**SÉCURITÉ ET DISPONIBILITÉ** **(SE PRÉMUNIR ET ÊTRE DISPONIBLE)** -SE PROTÉGER ET ÊTRE PRÊT PHYSIQUEMENT AU COMBAT -S'ÉCARTER DE L'AXE DIRECT D'ATTAQUE & SORTIR DU SECTEUR D'ACTION ADVERSE (RAYON D'ACTION) -SE GARANTIR CONTRE LES ACTIONS PRÉVISIBLES	**SÉCURITÉ ET DISPONIBILITÉ** **(SE PRÉMUNIR ET ÊTRE DISPONIBLE)** -UNE ACTION ATTAQUE (FORME DE CORPS, ARME) DOIT POUVOIR ÉGALEMENT DÉFENDRE -NE PAS ATTAQUER QUAND ON EST SÛR QUE L'ADVERSAIRE VA DÉFENDRE
MANŒUVRER **(MANIPULER, DÉCOURAGER, EXPLOITER, ÉPUISER)** -MANIPULER L'ADVERSAIRE ET L'AMENER VERS MES PROPRES POINTS FORTS -DÉCOURAGER L'OPPOSANT LE PLUS VITE POSSIBLE DANS SON INTENTION D'ATTAQUE (HARCÈLEMENT PHYSIQUE ET PSYCHOLOGIQUE) -METTRE L'OPPOSANT SUR LES TALONS ET UTILISER IMMÉDIATEMENT L'OPPORTUNITÉ -TENTER D'ÉPUISER L'ADVERSAIRE OU LE LAISSER S'ÉPUISER LUI-MÊME	**MANŒUVRER** **(NEUTRALISER : PERTURBER, GÊNER, CONTROLER, MANIPULER)** -UTILISER LE GESTE DÉFENSIF LE PLUS POUSSANT OU LE PLUS PERTURBANT POUR L'ADVERSAIRE -ANTICIPER ET EMPÊCHER LE DÉVELOPPEMENT DES ACTIONS ADVERSES -CONTRÔLER L'ADVERSAIRE DE LOIN ET DE PRÈS -INVITER, TÉLÉCOMMANDER DES OFFENSVES ADVERSES AFIN DE LES EXPLOITER	**MANŒUVRER** **(PRENDRE DE VITESSE, SURPRENDRE, DÉSINFORMER, FRAGILISER, MANIPULER)** -NE PAS UTILISER EN PERMANENCE LES MÊMES ATTAQUES -CHERCHER À SURPRENDRE L'ADVERSAIRE, DÉTOURNER L'ATTENTION ADVERSE, CHERCHER À PRENDRE DE VITESSE L'OPPOSANT: ATTAQUER AVEC VITESSE ET STRATÉGIE SANS FAIRE APPEL -CHERCHER À CRÉER DE L'INCERTITUDE (VARIER & INNOVER : RÉALISER DES ATTAQUES INHABITUELLES OU DE SA PROPRE COMPOSITION) -UTILISER L'ATTAQUE LA PLUS PUISSANTE SUR LA PLUS FAIBLE DÉFENSE ADVERSE, UTILISER LE GESTE D'ATTAQUE LE PLUS RAPIDE SUR ATTAQUE LONGUE, ET LE GESTE LE PLUS PUISSANT À COURTE DISTANCE -ACTIVITÉS DE PERCUSSION : FRAGILISER LA PÉRIPHÉRIE AVANT D'ATTAQUER AU CENTRE
S'ADAPTER **(OBSERVER & EXPLOITER)** -PRENDRE DES INFORMATION SUR L'OPPOSANT (OPPORTUNITÉS : RELEVER SES POINTS FORTS & FAIBLESSES) -ADAPTER SES PROPRES RESSOURCES À L'ACTIVITÉ ADVERSE ET UTILISER L'ACTIVITÉ ADVERSE À SON AVANTAGE (OPPORTUNITÉS : SES ACTIONS, SON STYLE ET SES CARACTÉRISTIQUES) -CONTINUER L'OFFENSIVE SANS TARDER QUAND L'ADVERSAIRE EST EN DÉSÉQUILIBRE OU EN DIFFICULTÉ	**S'ADAPTER** **(OBSERVER & EXPLOITER)** -UTILISER L'OFFENSIVE ADVERSE À SON AVANTAGE	**S'ADAPTER** **(OBSERVER & EXPLOITER)** -NE JAMAIS LAISSER PASSER L'OCCASION D'UNE OPPORTUNITÉ
S'ÉCONOMISER & GÉRER SES EFFORTS ÉCONOMISER SES EFFORTS LORSQU'ILS NE SONT PAS NÉCESSAIRES ET LES RÉPARTIR POUR ÉVITER D'ÊTRE ÉPUISÉ AVANT LA FIN		

PRISE D'INFORMATION

*Recueil de données** sur le comportement adverse et servant de support à l'élaboration de *réponses** et du *plan tactique**.

« En parlant peu, tu entends davantage ». Proverbe russe

PRISE DE DÉCISION

Action consistant à donner des réponses à un *problème à résoudre** ou à l'exploitation du comportement adverse. Dans le *plan tactique**, les choix décisionnels tiennent compte des objectifs et des moyens dont dispose l'athlète pour répondre au comportement adverse (et *caractéristiques**).

PRISE DE RISQUE / GESTION DU RISQUE

« On parle de prise de risque si l'action à entreprendre présente un certain degré d'incertitude* quant à réalisation ou ses conséquences » (R. Lambert, 1969). Cette notion de risque est très prégnante dans les sports de combat et notamment ceux qui sont réglementés par le K.O system. La notion de dualité entre « prise de risque » et « gestion du risque » doit être enseignée précocement afin que le pratiquant ait des comportements rationnels.

« A vaincre sans péril, on triomphe sans gloire.». Le Cid, Corneille

PROBABLES (LES ACTIONS…)

Aussi "actions prévisibles". Ensemble d'actions (et de scénarii) pouvant se dérouler dans le combat non connues à l'avance mais présupposés (spéculation). On peut les répertorier, du moins pour les plus sures afin d'envisager des *comportements adaptatifs** dans l'élaboration du plan *tactique**. Voir *éventualités** et *incertitudes**.

PROBLÈME (…DE COMBAT….) À RÉSOUDRE

Se présente comme la difficulté à résoudre dans une phase de match. En compétition, lors de la minute de repos, le coach a un rôle essentiel à jouer en la matière. Il doit aider l'athlète à trouver une « solution » (un remède) à apporter au problème en présence. Exemple de problème : Après plusieurs rounds à son avantage, [A] s'accroche sans arrêt pour empêcher [B] de « travailler » et de marquer des points. Solution proposée pour [B] : il va adopter une attitude de *fuyard** et d'*esquiveur** (C'est-à-dire, il ne va pas avancer pour pas risquer de se faire *neutraliser**). Il travaille de loin, passe sur les côtés quand [A] avance et place des *ripostes** et des *contres**. Voir aussi *comportement adaptatif** et *situation-problème**.

« C'est un problème complexe et la manière de le résoudre n'est pas simple »

PROBLÈME FONDAMENTAL

C'est une notion de *pédagogie**, on dira plutôt de *didactique**, qui découle de la logique de l'opposition. Un problème fondamental « c'est celui que pose spécifiquement et fondamentalement le sport considéré aux pratiquants (…) » (Dugal, 1992) et il « décrit la contradiction essentielle constitutive de celui-ci » (Dugal, 1991). C'est le problème essentiel que pose le type d'activité (d'entraînement ou de compétition) au pratiquant. Lorsque que le problème fondamental n'est pas repéré par l'élève, ou si les situations d'apprentissage proposées ne correspondent pas à ce problème, l'activité d'apprentissage peut ne pas avoir de sens (GAIP Nantes, 1990-91). Il est en cohérence étroite avec la *logique interne** de l'activité sportive ; ainsi on dit que le sport est dénaturé (ou l'apprentissage dé-contextualisé) si les situations de travail proposées ne permettent pas de confronter les pratiquants à ce problème fondamental. Faire la boxe, ce n'est pas exclusivement apprendre à donner des coups, faire des *parades** et des *ripostes**. C'est replacer ces *techniques** (*formes de corps**) dans le contexte du duel et donc se confronter aux problèmes fondamentaux de la boxe. Dans le domaine de l'apprentissage, selon Metzler (1989), « la formulation des problèmes fondamentaux ou contradictions essentielles est centrale dans la conception des *situations-problème** (…) ». On trouve dans les *activités d'opposition duelle** comme la *boxe**, plusieurs types de problèmes fondamentaux suivant la *stratégie** décidée :

- Assurer la défense des cibles personnelles tout en se trouvant en situation favorable pour conquérir les cibles adverses (notion de *contre-attaque** et de *contre**).
- Attaquer les *cibles** adverses tout en assurant la protection de ses propres cibles.
- Imposer un jeu déséquilibrant l'adversaire afin de conserver (ou récupérer) l'initiative en *attaque**.

Ces problèmes fondamentaux imposent en permanence au pratiquant une activité perceptive et décisionnelle. Chacun d'entre eux va conduire à la formulation des *principes d'actions** (ou *fondamentaux**) et permettre à l'entraîneur l'élaboration des *contenus d'enseignement**.

PROFESSIONNEL

En abrégé « pro ». Désigne un combattant appartenant à la série (ou classe) d'athlètes participant à des combats de la ligue professionnelle de boxe. Il s'agit plus précisément d'un combattant ayant une forte expérience dans la série amateur et un palmarès conséquent lui permettant d'accéder à des combats dits professionnels. Contrairement à la série dite amateur les combats de boxe professionnelle comportent une quantité supérieure de rounds. Ainsi un autre type de préparation est nécessaire pour participer à cette formule professionnelle.

PROFIL ADVERSE

Dans les sports d'opposition, on appelle « profil adverse » l'ensemble des données sur les *caractéristiques**, les actions et les *manières de faire* propre d'un athlète (activités offensives et défensives, *aptitudes**, façon de combattre, morphologie, tempérament, etc.) ; dont il faudra tenir compte et même tirer profit durant l'opposition, notamment en termes de « points forts » et « points faibles ». Lors de l'intervention d'un observateur extérieur, il s'effectuera à l'aide d'une fiche d'observation dont les rubriques précisent les éléments à observer. L'ensemble de ces données sont rassemblées et analysées afin d'établir un plan de conduite (*plan tactique**). Voir aussi *opportunité**, *profit** et *recueil d'observation**.

17.e L'adversaire a les coudes écartés ainsi une tentative d'attaque au coprs va être envisageable

« Quand on n'a pas ce que l'on aime, il faut aimer ce que l'on a » . Pierre Corneille, Nouveau dialogue de l'inconnu

PROFIL DE BOXEUSE

NOM : **SACRÉNANA** Prénom : **LOLA** Club/Pays : **PARIS P.L.C.**

SÉRIE : 1ère série **PALMARÈS** → Nb. combats : 35 Victoires : 30 Défaites : 5 Nuls : 0 K.O. : 19

DATE : 10 / 03 /2010 NOM DE L'OBSERVATEUR : JOJOTHECOACH

	CARACTÉRISTIQUES & ACTIONS		PROFIL SYNTHÉTIQUE	TRAITS MAJEURS A CONSIDÉRER EN PRIORITÉ
CARACTÉRISTIQUES	MORPHOLOGIE & APTITUDES	**Traits physiques :** - Taille, envergure, type de musculature, souplesse, décontraction / relâchement... - Résistance aux chocs, équilibre... - Situation -/+ à la limite de poids ->	? Plus petite que la moyenne de la catégorie de poids (ainsi une petite envergure). ? Dure au mal.	XXX
		Capacités physiques et motrices : - Endurance physiologique - Force (puissance de frappe ou punch) - Vitesse d'action et de réaction - Aisance motrice / dextérité...	? Forte puissance de frappe en poings (nombreux K.O. en poing). Très solide du tronc et muscles volumineux.	XXXX
			? Très bonne endurance physiologique.	XX
	LATÉRALISATION	**Garde :** - Voie garde (ou fausse-garde) **Armes fortes :** - Type de coup utilisé - Segment utilisé (avant ou arrière)	? « Fausse-patte » : Pied droit en avant mais garde droite=gauche se latéralisation naturelle car c'est une voie droitière. Attention aux choix de côté !	XXXX
			? Attention : forte puissance du bras avant (jab et croche)	XXX
	ETAT MENTAL	**Traits psychiques :** - Résistance mentale (aux émotions & manipulations) ; assurance et vaillance - Motivation : détermination et volonté	? Sûre d'elle et très engagée physiquement (guerrière). Ne laisse transparaître aucune émotion et fait peur à ses adversaires.	X
	GARDE	**Traits psychiques :** - Résistance mentale (aux émotions & manipulations) ; assurance et vaillance - Motivation : détermination et volonté	? Droite comme un « I » avec les jambes plutôt tendues. Bien « couverte » avec ses bras sur les attaques à la face.	X
STYLE	FAÇON DE COMBATTRE	**Type de jeu :** - Style : attaquant, attentiste, fonceur, défoncur, esquive, frappeur, preneur / cadeur, styliste (technicien), manipulateur, truqueur / embouteilleur...	? Attaquante et fonceuse, « asphyxie » son adversaire en la serrant et en boxant en continu.	XXX
		Organisation corporelle : - Mise en sécurité permanente - Rateur d'action - Mobilité des appuis pédestres - Modifications tronc - Mise à distance - Type d'appui en réaction des mains	? Dominance en coup de poing directs bras avant (jab) avec quelques finitions en crochets.	XXX
	ORGANISATION GÉNÉRALE		? Se déplace en AV et AR et travaille sur les côtés. Pointe les pieds à plat et systématiquement en appui sur jambe AV.	X
			? Peu de mobilité du tronc et d'absorption (encaisse les chocs)	X
ACTIONS DE COMBAT	OFFENSIVE	**Armes dominantes :** - Armes privilégiée : poing, pied, bras avant, pied arrière... **Type d'attaque (construction) :** - Offensive unique - Offensive composée (enchaînée, avec feinte, fraucon, sape, retardé...) - Manœuvre d'immobilisation : pressing, cadrage, contre-cadrage...	? Utilise principalement l'offensive en directs de poing (jab et cross à la face)	XXX
			? Débute principalement ses attaques par un jab (sans préparation d'attaque). ? Utilise de manière prépondérante le pressing sans cadrage. ? Peu de frappes précises et beaucoup de travail de sape.	X
		Fréquence, rythme et volume des attaques : quantité, longueur, espacement et durée des séries, variation d'intonation/rythme (non explosif, explosif... etc.	? Séries généralement composées de deux coups et avec une fréquence soutenue. Peu d'explosivité mais des coups bruts.	XXX
	DÉFENSE CONTRE-OFFENSIVE (NEUTRALISATION & RIPOSTE)	**Type de défense :** encaisseur, bloqueur (adsorbeur, réceptrice), esquiveur/déroteur, déviateur, fuyard... **Type de neutralisation :** - Contrôle de loin et de près - Nature du contrôle (verrouillage, pénétrouillage, mixage) **Type de contre-attaque :** riposte du face-à-face, mitraillation pour riposter	? Garde haute. Dominance en blocages « durs » de bras avec de rares esquives sur place.	X
			? Dominance en encaissement dans les bras.	X
			? « Casse à distance » pour frapper en coups moyens et courts et s'accrocher pour travailler au corps-à-corps.	XXX
	ADAPTATION & EXPLOITATION	**Faculté à s'adapter** au profil et à l'activité adverse **Type de manœuvres :** utilise le comportement adverse (opportunité) **Type d'exploitation adverse :** attaque dans l'attaque (contreur) ou manipule pour contrer	? A des difficultés à s'accommoder à l'adversaire	XX
			? Rés du tout opportuniste	X
			? Rés du tout manipulatrice.	X

PROFIT (MISE À...)

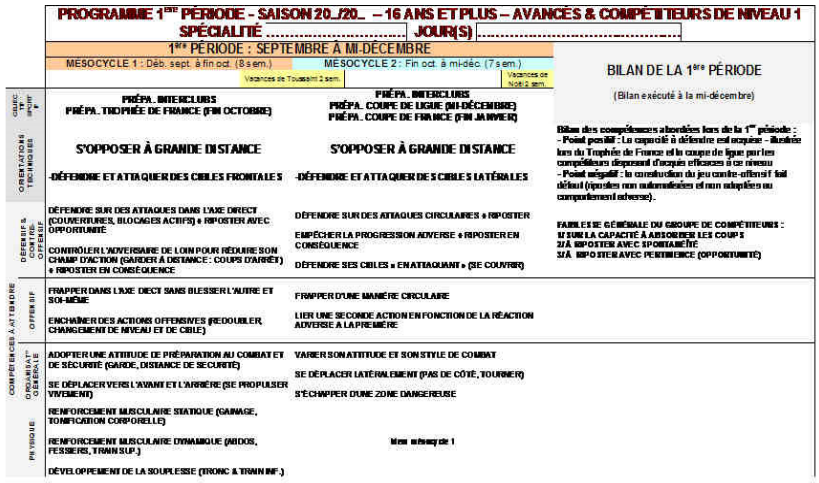
Voir *opportunité*. Ensemble de perspectives au regard de l'observation de l'adversaire : utilisation de l'activité et des *caractéristiques** adverses (morphologie, points faibles, état mental, etc.). Cette mise à profit est discutée lors de l'élaboration du *plan tactique**.

PROGRAMME DE PÉRIODE D'ENTRAÎNEMENT

Organisation raisonnée et structurée de l'entraînement pour une période de la saison sportive en fonction d'objectifs bien définis. Cette activité de l'entraîneur est effectuée très souvent de concert avec ses collaborateurs (co-entraîneurs, préparateurs* et tuteurs (coachs sportifs)) et l'athlète lui-même.

Ci-dessous, un exemple de planification de deux mésocycles* pour un boxeur 1ère série. L'objectif sportif du premier trimestre est la préparation de la Coupe régionale. Quelques interclubs et galas composent le début de saison. Le premier mois est une *période de remise en forme*, suite à *programme estival de maintien* (entretien de la filière aérobie, de la souplesse et musculation). La première *période de préparation* débutera en octobre pour être suivie une *période « d'affûtage »* orientée sur le sparring*.

Ce combatant est un styliste*. Sa boxe est faite de grands déplacements, d'esquives en pas de retrait et de travail dominant en ripostes. Ainsi, ses prises d'initiative sont rares. Il accuse une faiblesse* en techniques de blocage et en travail en progression avant. Suite ce constat de « terrain » et à une expertise* sur son niveau physique de fin de saison, les orientations (techniques*, tactiques* et au niveau de la *condition physique**) choisies pour les trois premiers mois sont les suivantes :



PROGRAMME 1ère PÉRIODE - SAISON 20../20.. – 16 ANS ET PLUS – AVANCÉS & COMPÉTITEURS DE NIVEAU 1

SPÉCIALITÉ ..... JOUR(S) .....

1ère PÉRIODE : SEPTEMBRE À MI-DÉCEMBRE

MÉSOCYCLE 1 : Déb. sept. à fin oct. (8 sem.) — Vacances de Toussaint 2 sem.

MÉSOCYCLE 2 : Fin oct. à mi-déc. (7 sem.) — Vacances de Noël 2 sem.

BILAN DE LA 1ère PÉRIODE

(Bilan exécuté à la mi-décembre)

Bilan des compétences abordées lors de la 1ère période :
- Point positif : La capacité à défendre est acquise - Illustrée lors du Trophée de France et la coupe de ligue par les compétiteurs disposant d'acquis efficaces à ce niveau
- Point négatif : la construction du jeu contre-offensif fait défaut (ripostes non automatisées et non adaptées au comportement adverse).

FAIBLESSE GÉNÉRALE DU GROUPE DE COMPÉTITEURS :
1/ SUR LA CAPACITÉ À ABSORBER LES COUPS
2/ À RIPOSTER AVEC SPONTANÉITÉ
3/ À RIPOSTER AVEC PERTINENCE (OPPORTUNITÉ)

		PRÉPA. INTERCLUBS PRÉPA. TROPHÉE DE FRANCE (FIN OCTOBRE)	PRÉPA. INTERCLUBS PRÉPA. COUPE DE LIGUE (MI-DÉCEMBRE) PRÉPA. COUPE DE FRANCE (FIN JANVIER)
CIBLE SPORTIF			
ORIENTATIONS TECHNIQUES		S'OPPOSER À GRANDE DISTANCE	S'OPPOSER À GRANDE DISTANCE
		-DÉFENDRE ET ATTAQUER DES CIBLES FRONTALES	-DÉFENDRE ET ATTAQUER DES CIBLES LATÉRALES
DÉFENSIF & CONTRE-OFFENSIF		DÉFENDRE SUR DES ATTAQUES DANS L'AXE DIRECT (COUVERTURES, BLOCAGES ACTIFS) + RIPOSTER AVEC OPPORTUNITÉ CONTRÔLER L'ADVERSAIRE DE LOIN POUR RÉDUIRE SON CHAMP D'ACTION (GARDER À DISTANCE : COUPS D'ARRÊT) + RIPOSTER EN CONSÉQUENCE	DÉFENDRE SUR DES ATTAQUES CIRCULAIRES + RIPOSTER EMPÊCHER LA PROGRESSION ADVERSE + RIPOSTER EN CONSÉQUENCE DÉFENDRE SES CIBLES + EN ATTAQUANT + (SE COUVRIR)
COMPÉTENCES À ATTEINDRE	OFFENSIF	FRAPPER DANS L'AXE DIRECT SANS BLESSER L'AUTRE ET SOI-MÊME ENCHAÎNER DES ACTIONS OFFENSIVES (REDOUBLER, CHANGEMENT DE NIVEAU ET DE CIBLE)	FRAPPER D'UNE MANIÈRE CIRCULAIRE LIER UNE SECONDE ACTION EN FONCTION DE LA RÉACTION ADVERSE À LA PREMIÈRE
	PHYSIQUE ORGANISATIONNELLE	ADOPTER UNE ATTITUDE DE PRÉPARATION AU COMBAT ET DE SÉCURITÉ (GARDE, DISTANCE DE SÉCURITÉ) SE DÉPLACER VERS L'AVANT ET L'ARRIÈRE (SE PROPULSER VIVEMENT) RENFORCEMENT MUSCULAIRE STATIQUE (GAINAGE, TONIFICATION CORPORELLE) RENFORCEMENT MUSCULAIRE DYNAMIQUE (ABDOS, FESSIERS, TRAIN SUP.) DÉVELOPPEMENT DE LA SOUPLESSE (TRONC & TRAIN INF.)	VARIER SON ATTITUDE ET SON STYLE DE COMBAT SE DÉPLACER LATÉRALEMENT (PAS DE CÔTÉ, TOURNER) S'ÉCHAPPER D'UNE ZONE DANGEREUSE Mêmes mésocycle 1

PROGRÈS EN BOXE

Selon certaines théories de l'apprentissage, l'élève boxeur n'acquiert ses savoir-faire* pas seulement par accumulation et juxtapositions successives mais également par construction progressive en passant par des paliers d'acquisition. Les acquis antérieurs peuvent aussi bien des points d'appui comme des obstacles à des apprentissages futurs. Ex.: l'apprentissage des blocages durant une période importante peut nuire à automatiser des gestes d'esquive. D'un autre côté une bonne dextérité dans les blocages peut rassurer un athlète à utiliser des esquives en situation de compétition et lui permettre de construire rapidement des habiletés d'esquiveur*.

PROJET STRATÉGIQUE

Voir plan stratégique*.

PROMOTEUR

Personne chargé de prévoir l'organisation de rencontres pour des boxeurs professionnels. Il propose des défis et négocie les primes financières (bourses) qui vont avec. Souvent, de part leur audience et rayonnement, ils proposent à l'occasion de réunion de fédérations dites professionnelles, l'ascension d'athlètes émérites dans l'échelle de classement (*rating** ou « top-ten »). Certains promoteurs sont également *managers** d' « écuries » de boxe.

« Méfiez-vous, je suis très dur en affaire ! »

PROTECTION D'UNE CIBLE

Consiste à interposer un élément protecteur qui évitera à la cible d'être touchée. Elle est réalisée à l'aide d'une partie corporelle (épaule, bras ou avant-bras) ou du gant de boxe. Ex. : ce qu'on appelle « monter la garde » est la manière de placer les gants en couverture devant le visage. Le coach à son « poulain » : « protège-toi avec tes gants ! ». Le terme est également utilisé pour désigner les équipements destinés à se protéger des coups à l'entraînement et en compétition (casque, coquille pubienne et ventrale, protège-poitrine anatomique pour féminine, etc.) et pour la leçon* individuelle de boxe (ceinture de professeur*). Voir aussi *couverture*.

PROVOCATION

« 1. Action de provoquer quelqu'un, de le pousser à commettre une action (…) fait ou geste destiné à provoquer. 2. Acte par lequel on cherche à provoquer une réaction (...) » (Dictionnaire (Dictionnaire Larousse, 2014). En sports d'opposition, ce terme recouvre plusieurs sens. Il s'agit d'une forme de manœuvre de l'opposant. Elle consiste à créer (provoquer) une réaction adverse afin d'en tirer parti. Elle s'effectue par le biais de différents artifices. On parle ainsi de manipulation* de l'adversaire. Nous sommes ici dans le registre technique des formes de tromperies*. On distingue deux catégories de techniques de provocation :
- Dans le registre offensif* : La réaction recherchée est une action défensive adverse (sorte d'invitation à défendre). Exemples : simuler un mouvement de corps ou un déplacement ou une attaque pour déclencher chez l'opposant une réaction défensive adverse et ainsi découvrir une cible* corporelle (notion de feinte*).
- Dans le registre contre-offensif* : La réaction recherchée consiste soit à déclencher une action offensive adverse (sorte d'invitation à attaquer) soit à adopter une forme de comportement (télécommandée). Ainsi, la réaction adverse peut être, prévisible et permet au « manipulateur * » d'anticiper sa contre-offensive (*attaque dans l'attaque** ou *contre-attaque**). Exemples : découvrir volontairement une cible* pour faire déclencher une offensive adverse ou simuler une défaillance afin d'entraîner un comportement de confiance (notion de piège*).

PUISSANCE DE FRAPPE

En anglais, « power-punch ». En France, on la nomme « punch* » ce qui est une confusion de termes au regard de l'appellation anglophone. On la nomme très couramment dans le milieu pugilistique : « don du ciel » (Bouttier, Letessier, 1978). Cette qualité fait souvent la différence dans le combat au *K.O system** mais elle n'est pas la panacée. Un combattant n'ayant pas cette disposition peut être très performant, notamment s'il maîtrise le registre technico-tactique lui permettant de gérer avec aisance une confrontation ; ou pour d'autres possédant des qualités physiques exceptionnelles, comme la vitesse* *(vitesse de réaction** et *vitesse d'action**), la résistance (solidité*) aux coups, la combativité*, la vista* (lecture du jeu averse, prise de décision et opportunisme) et l'à-propos*.

PUISSANT (IL EST…)

Se dit d'un boxeur dont la force musculaire est exceptionnelle.

PULLING-AWAY

Voir : *retrait de buste**.

PUNCH

(Ang.) En anglais, il signifie « coup de poing ». Mais en France, il a d'autres sens, notamment dans l'expression « avoir du punch » cette dernière signifie « avoir du tonus » c'est-à-dire un trop-plein d'énergie. Mais dans les *sports de combat de percussion**, elle indique la « puissance de frappe » d'un combattant. En France, notamment on parle de puncheur* pour un boxeur qui a une force de frappe exceptionnelle, dont les coups font mal et qui a remporté de nombreuses victoires par hors-

combat* (K.-O.). Cette *aptitude physique** qualifie très souvent les boxeurs dotés d'un « pouvoir » hors du commun. Les Anglophones désignent cette qualité par l'expression « power-punch* ».

« Il a des arguments percutants ! » (En parlant d'un boxeur)

PUNCHEUR

En anglais, « puncher ». Dans le dictionnaire Larousse édition 2014, « Boxeur qui a le punch ». Et punch, « qualité du boxeur dont les coups sont décisifs ». Se dit d'un combattant dont la frappe est d'une puissance exceptionnelle occasionnant de nombreux hors-combat* (knock-out*). On parle de « don du ciel » (aptitude hors du commun) pour des combattants disposant d'une frappe leur permettant de réaliser de nombreux K.O. Les très bons puncheurs atteignent un score de 70 % de combats remportés avant la limite, c'est-à-dire avant la fin du temps réglementaire. Dans l'histoire de la boxe anglaise* un seul boxeur professionnel, le poids léger vénézuélien des années 2000, Edwin Valero, a réalisé un score de 100 % de matchs gagnés avant la limite (27 victoires par hors combat sur un total de 27 combats dont ses 18 premiers combats par victoire au 1er round). Celui-ci est décédé avant d'achever sa carrière.

PUNCHING-BALL

(Ang.) Désigne communément un appareil d'entraînement de boxe équipé d'un ballon sur mat reposant sur un socle lesté (« reflex-bag » en Anglais). Expression générique, depuis les années 1990, elle désigne par association un ensemble d'engins de frappe. Il en existe sur pied (ballon oscillant, mannequin et sac oscillant sur pied, mât de frappe) ou suspendu (ballon à élastiques*, poire de vitesse*).

Comme la plupart des engins de frappe léger, il a la