



Rencontres Sur Zoosk®

zoosk.com

Faites des rencontres près de chez vous. C'est facile & gratuit!



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

SAISIE

Voir *accrochage**.

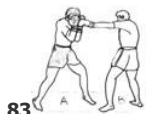
SANG-FROID

La capacité à maîtriser ses émotions est l'apanage des grands combattants, à ne pas s'énerver et s'affoler, et surtout dans les situations les plus délicates afin de gérer au mieux la confrontation. Garder son sang-froid, son calme quelque soit les circonstances permet d'agir avec plus de lucidité et de circonstance.

« (...) même si t'as le bourdon, il ne faut pas prendre la mouche pour autant ! ». M. Leeb

SAPER (LES ARMES ADVERSES)

Percuter à plusieurs reprises la même zone corporelle afin de la fragiliser (appelé *sapement*). Ex. : en combat au *K.O. system**, porter des *crochets** toujours sur le même bras pour tétaniser les muscles de l'*arme**.



83

[B] porte des *directs** répétés sur les gants adverses pour fragiliser les mains et les poignets

SAUVEGARDE (TECHNIQUE DE ...)

Ensemble des activités de préservation de ses propres *cibles** et des *acquis à la marque**. On trouve :

- les actions de conservation des acquis (*se maintenir en avance à la marque*),
- les actions défensives (*blocage**, *couverture**, *croust**, *déviation**, *coup d'arrêt**...),
- les actions de protection (*garde*, *couverture**...),
- les actions d'évasion (*débordement**, *dégagement** du coin...),
- les actions de neutralisation (*raccourcissement de la distance*, *verrouillage**...), etc.



71

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

SAVOIR OU SCIENCE EXACTE ?

Les connaissances de la conduite à tenir dans l'opposition en sport de combat ne peut se réduire à une science exacte. Ainsi, de connaître et d'appliquer les principes de conduite ne garantit pas la réussite dans l'opposition. La gestion de la confrontation consiste à atteindre un but, en utilisant ses facultés, afin de combiner de la meilleure façon possible les moyens dont on dispose.

SAVOIR-COMBATTRE

Le concept de "savoir-combattre" est né dans les années 1970 pour préciser le caractère spécifique des habiletés en sport de combat ("savoir-faire" des activités de combat). On doit cette appellation aux travaux de la *combatique** (Alain Delmas, 1973). Il s'agirait d'une expertise développée par un individu dans une situation ou une catégorie restreinte de situations de combat. C'est donc plus que l'aspect visible de la réponse que l'on observe dans une situation d'opposition, en tant que "savoir-combattre", que l'ensemble des autres activités de l'individu non visibles. Depuis les années 1990, le concept de "savoir-faire" est remplacé par celui de *compétence** ("compétence à combattre"). Ainsi pour l'exécution d'une tâche, on parle de niveau de compétence (ou niveau d'habileté). Chaque compétence est composée de plusieurs *capacités**. Ces compétences en sport de combat (savoir-faire) sont étudiées précisément par une science appelée la *combatique*. Ce concept des années 1970 non stabilisé est peu utilisé dans le milieu de la boxe. Equivalent de « savoir-faire » ou de « compétence » en boxe il recouvre l'ensemble des habiletés* propres à la discipline. En boxe, on parle plus précisément de « savoir-boxer ». Ces habiletés font appel à de nombreuses aptitudes* et capacités*. À la différence des « aptitudes » (virtualités qui seraient plus ou moins génétiquement déterminées), les « habiletés » sont donc développés à la suite d'un apprentissage dans une tâche précise ou une classe restreinte de tâches et pourrait être utilisable et adaptable dans des situations voisines. On distingue différentes classes de compétences : compétences de *conduite de jeu*,

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

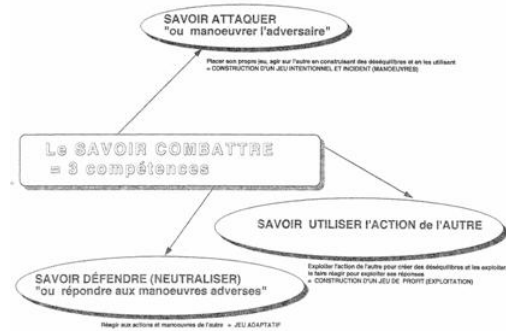
Michel Soro : " Cela va être un combat intense "
19/07/14 - M. Beuville,

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

DERNIERS ARTICLES

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

compétences technico-gestuelles, compétences de gestion de jeu*et d'adaptation *, compétences technico-tactiques, etc. À côté de ce concept, un ensemble de sous-compétences vont préciser les différents domaines du combat : on parle de savoir-attaquer, savoir-défendre, de savoir-contre-attaquer, etc.



Pour en savoir plus : voir les fiches pratiques de NetBoxe "SAVOIR-COMBATTRE" et "SECTORISER LES COMPÉTENCES"

SAVOIR-FAIRE

Ensemble de virtualités acquises par l'apprentissage qui permettent, en sport de combat, de traiter les opérations du combat. Ils font appel à de nombreuses *aptitudes** et *capacités**. Aujourd'hui en sport, on parle plus couramment de *compétences** à réaliser des tâches et des groupes de tâches plus que de *savoir-faire*.

« La barbe ne fait pas le philosophe ». Lucien, Demonax, IIème siècle après J.C.

SCÉNARIO DE COMBAT

Déroulement d'un match ou d'une phase de match. Ainsi pour certains combats, on peut imaginer leurs déroulements à l'avance lorsqu'on connaît les boxeurs, leurs *façons de boxer** et leurs tempéraments. On peut prévoir les différentes scènes (subdivisions) comme pour une pièce de théâtre : les actions majeures, les rebondissements, etc. Ex. : on peut prévoir que tel boxeur fera le *forcing** ou qu'un autre attendra son adversaire pour le cueillir. Aussi *éventualités** et *probables**.

SCIENCE DU COMBAT

Outre une expression de compétition qui signifie qu'un combattant dispose d'intelligence de jeu et de métier. On dit d'une personne qu'il a de la « science » lorsqu'il met en œuvre les connaissances acquises dans une technique. En termes de « science du combat », on dira qu'il a de fortes capacités à *organiser son jeu** et à *s'adapter** à l'adversaire. À contrario, les *sciences* (au pluriel) *du combat* concernent les disciplines scientifiques qui étudient les pratiques de combat.

SCIENCES DU COMBAT

Ensemble des sciences et disciplines qui ont pour but la connaissance des différentes pratiques de combat. Elles ont pour ambition de déterminer des savoirs concernant les confrontations interindividuelles et collectives de tous genres (reconnaissance de lois et constantes, repérage de principes généralisables à un ensemble de phénomènes, élaboration de théories et modèles, etc.). Différents discours théoriques peuvent être en action : philosophique, idéologique, scientifique, technique, etc.

Pour ce qui concerne les sports de combat, on distingue différentes disciplines :

1- les sciences qui étudient les pratiques de combat du point de vue historico-social :

- l'histoire des APS-C : essai d'explication des systèmes et méthodes de combat dans le but de rendre plus intelligible les pratiques actuelles par la connaissance du passé.
- la sociologie des APS-C : étude des transformations sociales et des nouveaux problèmes apparus sur la scène des pratiques de combat.
- l'ethnologie des APS-C : analyse des pratiques de combat se référant aux conditions d'existence. Etude de la manière dont on combat concrètement dans les différents milieux ethniques et socioculturels. Ainsi que l'étude des faits tel qu'ils apparaissent, pour eux-mêmes, en cherchant à les décrire, à les comprendre, à les comparer, à les expliquer, sans porter sur eux des jugements normatifs et sans nécessairement pousser à l'application.

2 – Les sciences qui étudient les pratiques de combat du point constitutif (situations et faits d'opposition) :

- les disciplines qui étudient les pratiques de combat sous les angles : physiologique, psychologique, psychosociologique, etc. Ex. : la combatique* qui s'intéresse exclusivement au fonctionnement de l'acte d'opposition. La stratégie* qui recense les moyens et leur mise en œuvre dans l'acte d'opposition.
- les disciplines qui étudient les pratiques de combat sous l'angle didactique : sciences des méthodes et des techniques pédagogiques,
- les disciplines qui étudient les pratiques de combat sous l'angle des productions : sciences de l'évaluation.

SCORE AUSTRALIEN

Voir *notation australienne**.

SCORING-MACHINE

Appareillage permettant une comptabilisation électronique des coups pour la *boxe amateur**. Il crédite l'athlète d'un point (touche) que si au moins trois juges sur cinq appuient simultanément sur leur poste.

SE FAIRE DESCENDRE

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

Finales des CFA SH 2013, c'est

21/02/13 - M. Ernoul

Présentation des Championnats d

19/01/13 - M. Ernoul

Finales des championnats de Nor

16/12/12 - M. Beuville

Championnats régional des Pays

25/11/12 - P. Girod

Les nouveaux dieux de l'olymp

12/08/12 - M. Ernoul,

Expression de compétition qui signifie « se faire mettre au tapis » par un mauvais coup ou carrément « se faire mettre *hors de combat** » (c'est-à-dire *K.O.**).

SECOND

Dans le coin du combattant, c'est l'entraîneur principal qui dirige les opérations de coaching durant le match. Voir *coach**.

SECTEURS D'ACTIVITÉ

Désigne les pôles d'activité sur lesquels portent le travail d'un combattant. Nous avons les secteurs suivants :

- *Planification du jeu** (plan tactique : décisions, choix de stratégies et de démarches),
- *Organisation du jeu** et de *construction du jeu**,
- Contrôle du jeu et *conduite du jeu** (pilotage du match et de gestion du jeu).

SECTEURS DE MAÎTRISE EN BOXE

Les habiletés en boxe peuvent se regrouper dans des classes que l'on appellera « secteurs de maîtrise ». Ces derniers fondent les objectifs à atteindre pour maîtriser la discipline. Ce découpage que nous pouvons assimiler à des « centres d'intérêt technique » va permettre rapidement à l'entraîneur de repérer les acquis des pratiquants et ainsi définir des objectifs de travail. Les secteurs de maîtrise ne sont pas nécessairement hiérarchisables et les habiletés* qui les composent peuvent être améliorées à différents stades de la progression. Nous proposons un découpage en sept secteurs qui sont les suivants :

1. ATTAQUER DES CIBLES* : c'est-à-dire tenter d'atteindre des cibles par des gestes techniques précis.
2. DÉFENDRE DES CIBLES ET CONTRE-ATTAQUER* : c'est-à-dire faire en sorte de ne pas être atteint par les attaques adverses puis tenter d'atteindre les cibles adverses.
3. ENCHAÎNER DES ACTIONS POUR ATTEINDRE DES CIBLES : mettre en place un ensemble de liaisons d'actions permettant d'atteindre des cibles adverses.
4. ATTAQUER DES CIBLES SANS RISQUE : c'est-à-dire tenter d'atteindre les cibles adverses sans être atteint par les attaques adverses.
5. PORTER UNE ATTAQUE DANS L'APPROCHE ADVERSE POUR GARDER L'OPPOSANT À DISTANCE : empêcher l'adversaire d'approcher par une action offensive dans l'axe direct.
6. PORTER UNE ATTAQUE DANS LE DÉCLENCHEMENT ADVERSE POUR LA NEUTRALISER* : empêcher l'adversaire de développer son offensive par une action offensive dans l'axe direct.
7. PORTER UNE OFFENSIVE DANS L'ATTAQUE ADVERSE : tenter d'atteindre des cibles adverses dans les attaques adverses.
8. MANŒUVRER L'ADVERSAIRE : tenter de manipuler l'opposant pour atteindre des cibles adverses et conjointement ne pas être atteint par les offensives adverses
9. ADAPTATION À L'ADVERSAIRE : tenter de s'accommoder pour ne pas être atteint par les offensives adverses et conjointement atteindre des cibles adverses.



Secteur n°7: [B] porte un contre* au corps lors d'une offensive adverse à la face

Pour en savoir plus : voir la fiche pratique de NetBoxe "SECTEURS DE MAÎTRISE"

SÉCURISATION DES PRATIQUANTS

La sécurisation des pratiquants est le premier mot d'ordre de toute activité sportive aussi bien à l'entraînement qu'en compétition. Tout doit être conçu pour permettre à chacun de pratiquer sans risque de blessure et dans un excellent esprit sportif. Il en est de même pour la pratique compétitive où le règlement et l'arbitrage doivent valoriser le respect de l'autre et un bon état d'esprit en toute circonstance (« fair-play ») ; même si la compétition de boxe au *K.O. system** est un exercice àpre.

« Maximum de risques avec maximum de précautions ». E.Kipling

SÉCURITÉ DANS LE COMBAT

C'est d'abord faire en sorte que l'adversaire n'atteigne pas les *cibles**. Ce n'est pas seulement la *défense des cibles**, mais c'est prendre les dispositions pour qu'à tout moment du match, les cibles soient hors d'atteinte ou « gardées ». C'est donc adopter une attitude permanente d'*organisation corporelle** qui va permettre de réagir et de se protéger (se couvrir) ; cela aussi bien en *défense**, que dans ses *offensives* et *contre-offensives*. On parle en sports d'opposition du couple « risque/sécurité », c'est-à-dire de la gestion raisonnée d'un équilibre « prise de risque » par rapport au besoin d'être constamment en « sécurité ». Ces comportements doivent être appris à l'entraînement.

« Deux sûretés valent mieux qu'une ». J. de la Fontaine, Le loup, la chèvre et le chevreau

SEMI-CROCHET

En boxe, le semi-crochet (en Anglais, "Half-hook") est coup dit « mixte » (hybride) à mi-chemin entre un coup de poing direct et un coup de poing croché (crochet). En réalité le coup démarre comme un direct et poursuit sa trajectoire comme un crochet long. Il atteint une cible placée légèrement sur le côté, ce qui occasionne chez l'opposant un problème de lecture pour défendre. A ne pas confondre avec un autre coup mixte, le bolo-punch, qui tient du crochet et de l'uppercut à la fois. On constate dans la pratique de la boxe, que le "semi-crochet" est réalisé naturellement, c'est-à-dire sans passer par un apprentissage quelconque. Le pratiquant en guise de coup de poing à trajectoire directe délivre une forme légèrement curviligne. Pour les puristes, il s'agit d'un défaut de réalisation qui s'éloigne des techniques enseignées dans les écoles de boxe. Au niveau défensif, le semi-crochet au même titre que de nombreux coups « hybrides » (bolo-punch, semi-uppercut, half-swing) ainsi que les coups moins usuels (coup de Bob Fitzsimmons, coup de poing descendant ou *overhand*, *swing*) vont poser des difficultés de lecture de jeu à l'adversaire et ainsi répondre à un des principes tactiques majeurs de l'attaque : « chercher à surprendre l'adversaire ».



72 [A] porte une attaque sur l'avancée adverse en *semi-crochet*

SEMI-SWING

Littéralement *semi-swing*. Coup de poing circulaire et large donné qui tient à la fois du *crochet* (hook-punch) large et du *swing*.



89-b [A] porte un *semi-swing** du bras avant à la face

SEMI-UPPERCUT

Coup « mixte » à mi-chemin entre un *uppercut** et un *direct** et qui atteint, le plus souvent, le buste adverse. En réalité le coup démarre comme un uppercut et poursuit sa trajectoire comme un direct, le pouce du gant peut être vers le haut.



84 [B] porte un *semi-uppercut** à la face

SÉQUENCE D'ATTAQUE

Elle se compose généralement de trois temps :

- 1/ d'une *préparation**,
- 2/ d'une ou plusieurs actions offensives,
- 3/ d'une *sortie**.

SHADOW (FAIRE DU...)

Aussi *shadow-boxing*, littéralement « boxe de l'ombre ». Expression d'entraînement qui signifie « boxer dans le vide » ou devant un miroir en imaginant un adversaire. Cet exercice permet de travailler individuellement des éléments techniques (*enchaînements**, *routines**, schémas tactiques, etc.) et de s'autocorriger à l'aide d'un miroir.



85-1 → **85-2**
Travail dans le vide : Direct* du bras avant en progression... suivi d'un direct* plongeant du bras arrière

SHIFT-PUNCH

Coup de poing spécial de Robert Fitzsimmons, boxeur des années 1880, qui l'inventa ainsi que certains *enchaînements** particuliers. Coup du bras avant au corps, intermédiaire entre le *crochet** et l'*uppercut**, dont la particularité est d'être délivré en *fausse-garde**. Ce mouvement permet de lancer le coup avec le maximum de puissance, celui-ci vise le creux de l'estomac et est dirigé obliquement, en remontant.

SI J'AVAIS ÉTÉ À SA PLACE...

Le proverbe dit : « la critique est aisée et l'art est difficile » (Philippe Destouches, Le glorieux, 1732, traduction de Polybe). Il est vrai que de l'extérieur du ring, il semble plus facile d'analyser l'opposition que quelquefois de l'intérieur. Ainsi un spectateur peut trouver que la conduite d'un athlète n'est pas adaptée à son adversaire. Mais il faut savoir que dans le ring, compte tenu du rapport de forces, l'approche de l'opposition (l'analyse) n'est pas nécessairement identique à un œil extérieur. Et malgré la volonté de l'athlète, la mise en place des stratégies* bien étudiées et la remédiation* aux problèmes rencontrés ne semble pas si facile pas à mettre en place sur le ring. Sans compter que l'athlète peut ne pas savoir faire ce qu'on pourrait attendre de lui. C'est ce décalage qui fait dire à certains spectateurs, « si j'avais été à sa place j'aurais... ».

SIGNATURE

Se présente comme la « façon de faire » ou la « spécialité technique » d'un grand champion pouvant conduire à l'élaboration de « modèles » de comportement (sujet à mimétisme). Certains athlètes aux dispositions exceptionnelles et la manière de faire très personnelle (particulière) laissent une sorte d'« empreinte à vie » dans la mémoire collective et qui peut faire « école » (Ex. : le jeu de jambe de Mohamed Ali, les mouvements de buste de Sugar Ray Léonard ou l'attitude très désaxée de Naseem Hamed). Voir *façon de boxer** et *style**.

SITUATION D'ADAPTATION

« Tâche d'apprentissage et d'entraînement utilisée dans les sports d'opposition favorisant le développement de l'adéquation au comportement adverse. » (Delmas, 1976). Comme son expression l'indique, cet outil didactique* permet de développer les habiletés* à s'adapter au comportement adverse (système défensif), mais également à *utiliser l'activité adverse à son avantage* et à *empêcher le développement de l'activité adverse (manœuvre contre-offensive*)*.



100 [B] effectue un *pas de côté** lors d'un *pressing** adverse et riposte par un *check-hook** (crochet* en riposte)

SITUATION DE RÉFÉRENCE

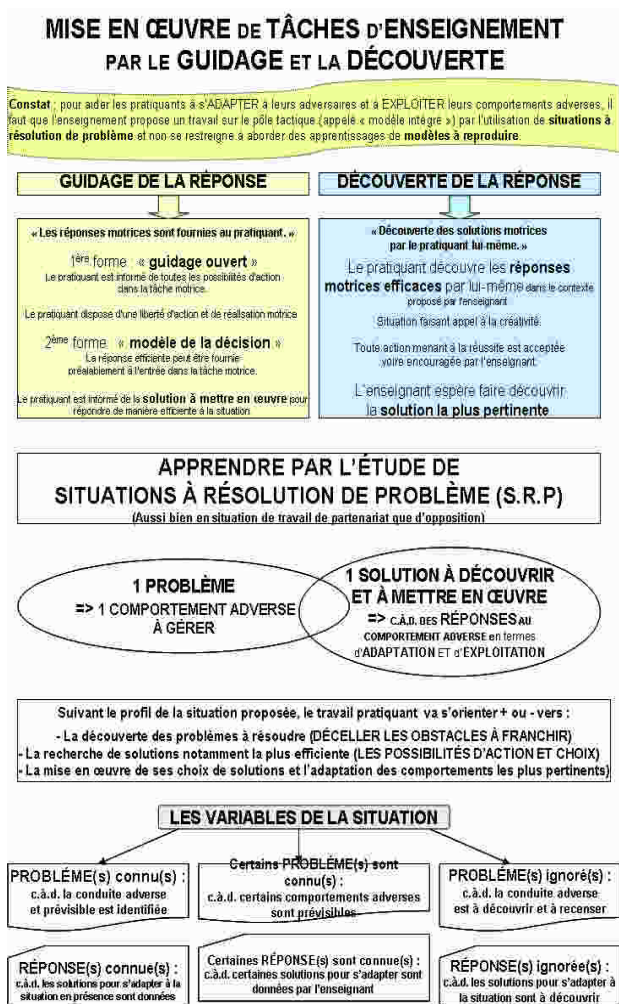
C'est une situation typique de mise en activité, non finalisée pour un apprentissage particulier, permettant de confronter l'élève au problème fondamental de l'activité sportive. Elle conserve le sens de l'activité aux yeux de l'élève (forte charge émotionnelle) et constitue un repère stable auquel il peut se référer. Elle est donc totalisante (globalisante) et doit exprimer la contradiction essentielle de l'activité. Elle est construite en cohérence avec la logique interne* de l'activité.

- Exemple en lutte – collège classe de 6/5^{ème} : combat à genou, départ face à face, saisie du cou interdit.
- Exemple en football – lycée classe de seconde : jeu 6 joueurs contre 6 sur un demi-terrain.
- Exemple en boxe anglaise – collège classe de 4/3^{ème} : combat dans un enclos délimité par des plots avec cibles visage interdit remplacées par les cibles épaules.

SITUATION DE RÉOLUTION DE PROBLÈME (SRP)

Vocabulaire de l'enseignement. Situation d'opposition proposée par à l'entraîneur dans laquelle subsiste un *problème à résoudre**. Cet exercice à but pédagogique, dans lequel un solutionnement (une réponse ou plusieurs réponses) est demandé. Il nécessite de la part de l'élève-boxeur une démarche de réflexion. En terme de *didactique** pour ce type de travail, on parle de « résolution de problème ». Voir aussi *problème à résoudre**.

« Le savoir est de beaucoup la position la plus considérable du bonheur ». Sophocle, 5^{ème} siècle avant J.C.

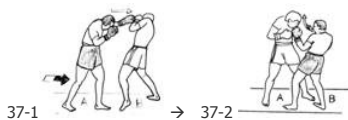


SITUATION-MÈRE

« C'est une situation d'apprentissage conçue pour provoquer une transformation de l'élève. Elle peut être construite pour chaque niveau d'adaptation en essayant de confronter l'élève à l'obstacle à franchir (...) pour passer à un niveau supérieur » (J.P. Dugal, 1992). « Elle nécessite pour les enseignants de développer leurs compétences méthodologiques au plan de l'observation afin de mieux repérer les problèmes qui se posent aux élèves, et au plan de la construction de situations porteuses de ces problèmes à résoudre » (J.P. Dugal, 1992).

Exemple en boxe :

- 1. [A] est un fonceur et [B] doit s'organiser pour ne pas subir le pressing* adverse voire l'utiliser à son avantage
- 2. ...[B] sort de l'axe direct et riposte en uppercut*.



1. [A] met la pression en jab* (...) 2. ...[B] sort du couloir et riposte en uppercut*

SLIPPING

Voir : *glissement**.

SOIGNEUR

Voir *cut-mar**.

SOLUTION

Se présente comme une réponse* à un problème posé. En sports de combat, il s'agit de la solution proposée par l'athlète lui-même ou/et son coach suite au problème de combat en posé par l'adversaire ou/et à une attitude adverse. Face à une situation à résoudre le boxeur et son entraîneur peuvent envisager plusieurs « solutionnement(s) ». À une difficulté de combat en présence, il peut y avoir plusieurs réponses, certaines plus efficaces que d'autres (on dira plus pertinentes). L'entraînement est le lieu où doivent s'effectuer ce travail de « remédiation technique », où l'entraîneur met en place des *situations-problèmes** à solutionner par son athlète durant le *sparring à thème**.

SORTIE

Désigne, dans le jargon du sport et notamment de la boxe, une participation d'athlète à une manifestation. Ex. : pour un professionnel, on pourrait dire en parlant de son deuxième combat annuel, « c'est la seconde sortie de la saison et espérons qu'elle sera mieux que la première ! ».

SORTIE (... DE L'AXE DIRECT ADVERSE)

Aussi *sortie de la ligne directe d'affrontement*. Consiste à ne pas rester dans l'axe direct de l'attaque adverse. Habituellement, on utilise un *désaxage** du tronc (inclinaison latérale) ou un *décalage** (pas de côté*) cela à but le plus souvent défensif mais aussi offensif.

SORTIE (... DU CHAMP D'ACTION ADVERSE)

Sortie (hors deportée adverse). Echappée du territoire adverse après une *offensive** personnelle ou adverse. Cette rupture momentanée de l'engagement permet de se replacer et de se mettre à l'abri d'une nouvelle attaque adverse. Elle survient à la suite du dernier coup et permet de se placer hors d'atteinte de l'adversaire. Différentes « portes » de sortie peuvent être empruntées : trois modes sont généralement utilisés : le *pas de retrait**, le *pas de côté** ou le *pas de diagonale**. La technique de sortie peut être « neutre » (sans porter de coup) ou accompagnée d'une technique de frappe, le plus souvent un coup à grande distance de type « piston ». Voir aussi *dégagement**.

SORTIR DE LA LIGNE D'ACTION ADVERSE

Principe de défense dit fondamental. Sortir de l'axe offensif adverse s'est se mettre à l'abri de tout danger.



23

Ici [B] après un pas de côté, riposte en drop*

SPARRING (FAIRE DU...)

Expression d'entraînement qui signifie « *mettre les gants** » à l'entraînement avec un partenaire pour réaliser un échange technique en situation d'opposition (*assaut**). La forme de pratique peut varier suivant le but recherché : un « sparring léger » où les coups sont retenus, un « sparring appuyé » où les coups sont portés avec une puissance mesurée et enfin un « *combat-test** » où la forme d'opposition se rapproche des conditions de compétition (avec un maximum de protections : gros casque, gros gants, plastron, vaseline, etc.). Ce travail d'opposition peut faire l'objet d'une vérification des acquis face à des adversaires (*sparring-partners**) de niveaux variés et selon des thèmes techniques précis (actions, rôle et incertitude* de chacun des protagonistes déterminés à l'avance ou non connus par avance). Voir *mise de gants**.

SPARRING-PARTNER

Expression anglophone qui se traduit par « partenaire d'entraînement ». Plus exactement, il s'agit d'un partenaire d'un certain niveau destiné à faire de l'opposition à un athlète ou champion en préparation de match. Son rôle est déterminé par l'entraîneur afin de faciliter le travail de son « poulain » notamment en termes de caractéristiques et qualités se rapprochant de celles de l'adversaire à rencontrer. Il est l'élément indispensable des progrès de l'athlète. D'ailleurs un bon sparring-partner, pour des boxeurs professionnels, se monnaie avantageusement.

SPÉCIAL

Voir marie-anne*.

SPORT D'OPPOSITION DE DUEL

Voir activité physique duelle.

SPORT DE COMBAT

Cette catégorie d'activité physique d'opposition, dont l'esprit est dit « sportif » c'est-à-dire respectant l'intégrité physique de l'individu dans le cadre d'entraînement et de compétitions a pris son élan à la fin du 18^{ème} siècle. Se référant le plus souvent à des pratiques plus anciennes, comme les arts de combat destinés à des fins, soit guerrières (militaires) soit de préservation personnelle (auto-défense) par une réglementation adaptée, les sports de combat et arts martiaux sportifs ne mettent en aucun cas en danger les pratiquants. Contrairement à des idées-reçues, un sport de combat n'est pas un sport individuel au sens propre du terme, il se classe dans la catégorie des activités physiques dites « duelles ». En l'occurrence, une absence de son caractère d'opposition, par le biais d'une pratique autonome, comme c'est le cas dans les activités d'entretien (pratiques de mise en forme : *aéro-boxe*/*cardio-boxing**, etc., ces dernières lui enlèvent la dualité qui en fait sa véritable nature.

SPORT DE COMBAT DE PERCUSSION

Expression utilisée en France dans le milieu éducatif depuis les années 1960 pour désigner les activités sportives d'opposition où sont portées des techniques de frappe (Ex. : boxe anglaise, boxes pieds-poings, karaté, taekwondo). La boxe anglaise appartient à cette catégorie, contrairement aux *sports de combat de préhension* (Ex. : lutte, judo, grappling) où l'on porte des techniques de saisie, de projection et d'abandon (soumission). Certains sports de combat mélangent les deux modes, percussion et préhension (shoot-boxing, combat libre/free-fight, pancrace).

SPORT DE CONTACT

(Fr) Expression qualifiant les activités physiques dans lesquelles un engagement physique au contact de l'adversaire est prégnant. Ce néologisme des années 2000 peut s'adresser à différentes classes d'activités sportives, notamment les sports collectifs où la pratique du contact est dominante et rude (rugby, football américain), aux sports de combat de percussion* et de préhension voire même à d'autres activités sportives. Utiliser cette expression pour qualifier une certaine catégorie de disciplines, par exemple les sports de type boxe, c'est effectuer une erreur de langage prêtant à confusion dans les esprits. Ce fut le cas en 2008, lors de la création de la fédération française de sports de contact dont l'intitulé ne précisait en aucun cas la nature des activités qu'elle devait gérer, donc trompeur et inadapté à la classe des boxes et arts martiaux sportifs pieds-poings et pieds-poings-sol. En 2014, le comité directeur de cette fédération décida ainsi de changer son intitulé.

STANDARDS DE LA BOXE

Se dit, entre autre, des techniques couramment pratiquées sur le ring et apprises dans les salles de boxe. On trouve notamment : l'attitude (garde, déplacements), la gestuelle de base (les coups et les défenses), les schémas* de combat (combinaisons* offensives et contre-offensives* diverses) et les comportements adaptatifs (boxe en reculant, dos aux cordes, etc.). Loin d'être exhaustifs, ces éléments « standards » ont pour mission de poser les bases techniques de la boxe afin de permettre au pratiquant de se repérer dans la difficile science du noble art*.

STATION CONFORT

Comportement permettant une gestion aisée et économique de l'opposition. Plus précisément, elle permet en sports d'opposition une réalisation de l'activité sans *prise de risque** excessif avec une efficacité suffisante et une réduction de la *dépense énergétique et mentale* (voir efficacité*). Certains combattants sont habiles dans cette façon de faire leur permettant de limiter les dégâts occasionnés par le duel afin d'envisager une suite favorable par exemple, enchaîner une rencontre proche dans un tournoi. Ce type d'habileté*, basée sur l'« économie de l'effort », s'apprend à l'entraînement comme la capacité « à s'engager physiquement les dernières secondes d'un match » afin de laisser une impression favorable aux juges.

STOPPAGE

Voir *coup d'arrêt**.



86 [A] porte un coup d'arrêt* du bras avant

STOPPEUR

Voir *coup d'arrêt**. En boxe, se dit d'un combattant dont la stratégie* est axée sur la défense en coup d'arrêt*. Certains combattants sont spécialisés dans ce type de boxe et attendent l'approche de leurs adversaires, très souvent dos aux cordes voire pour d'autres au centre du ring (où ils tiennent un « siège », obligeant l'opposant à « faire l'extérieur* »).



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

STRAIGHT-PUNCH

Voir *direct**.

STRATÈGE

(Fr) Vocabulaire de *stratégie militaire**. « n.m. » (Dictionnaire de Français *Littré*, 2010). « Le stratège participe, seul ou avec d'autres, à l'élaboration ou à l'application de *plans stratégiques** et tactiques. Le terme est peu précis, aussi bien dans le langage courant que militaire. Néanmoins, on peut faire la distinction entre le stratège-praticien et stratège-théoricien (ou stratégiste*). » (Chaliand, Blin, 1998).

STRATÉGICO-TACTIQUE

(Fr) Vocabulaire de *stratégie**. Néologisme des années 1970, proposé par Alain Delmas, qui indique le caractère indissociable entre la *stratégie** et la *tactique** du point de vue adaptatif. Dans les activités d'opposition, il caractérise la nécessaire régulation du *plan stratégique** en cours de rencontre compte tenu du *recueil de données** et du *bilan d'action**.

STRATÉGIE D'ENSEIGNEMENT

En pédagogie et didactique*, par rapport au « produit » attendu la stratégie d'enseignement désigne la logique d'organisation de l'enseignement, caractérise la nature de tâches employées par l'enseignant, leur répartition dans le temps et pour les cours collectifs, la structuration des groupes d'apprenants. Cette stratégie est également liée à la position philosophique de l'enseignant (Delignières, Duret, 1995). « L'appropriation des contenus d'enseignement est en partie conditionnée par la mise en œuvre de l'enseignant » (Sarhou, 2003). « Les différents stratégies d'enseignement

s'opérationnalisent à travers les situations d'apprentissage et se proposent de faire acquérir un geste sportif (...) » (Sarthou, 2003) et les habiletés spécifiques par différentes catégories de situations : de découverte, de guidage plus ou moins fort ou de reproduction d'un modèle.

STRATÉGIES DE COMBAT

C'est le comportement adopté par l'athlète pour négocier au mieux les situations d'opposition. Les procédés stratégiques se traduisent par la manière la plus pertinente d'agencer ses *ressources** pour aborder l'opposant. Ils touchent toutes les *opérations de match** : *conduite du jeu**, *construction du jeu** et *gestion** du jeu. Ils se concrétisent par l'utilisation de différents types d'opérations, de modes de fonctionnement, de procédés, de réponses adaptatives et de suivi de schémas de jeu. Ces opérations peuvent être improvisées voire programmées (*plan tactique**) et surtout adaptées à l'adversaire comptent tenu des *opportunités** du combat. On distingue donc plusieurs catégories de stratégie : adaptative, indirecte, programmée (précalculées), etc. Sun Tzu, célèbre stratège chinois du 5^{ème} siècle avant notre ère, propose une stratégie indirecte que l'on peut utiliser en boxe : « chercher à briser l'ennemi par l'usure plutôt que par le choc ». Il énonce un ensemble de principes généraux : « chercher à soumettre l'adversaire par une combinaison de ruses, de surprises et de démoralisation », « chercher à connaître l'adversaire, de ses conceptions, de son modus operandi – ce qui est décisif c'est de s'attaquer à la stratégie de l'adversaire », « profiter du point faible adverse ». Il laisse une large place à la capacité à s'adapter à l'imprévu et dit qu'il y a des principes généraux à suivre mais pas d'équation type qui permette de conduire à la victoire. Ex. : [A] est un *fuyard**. [B] essaye de le *cadrer** et de l'acculer aux cordes pour l'avoir à sa portée. Voir aussi *planification du jeu**, *possibles** et *probables**.



87-A [A] porte un « contre* » en uppercut* sur une attaque adverse en jab* (ici sur une fausse-patte*)



87-B [A] porte un « contre* » en bolo-punch* sur une attaque adverse en jab*

« Que peut-on faire ? » - Tolstol

STRATÉGIQUE

Ce qualificatif est le plus souvent utilisé en sport* pour désigner une intention* de jeu, par exemple une « décision stratégique », en outre ce terme désigne une science universitaire. « Ce courant de recherche a pour l'objet l'étude des moyens et procédures à déployer dans l'acte d'opposition d'une part et d'autre part, l'étude des choix à effectuer et leur mise en œuvre dans la conduite de l'opposition » (Delmas, 1975). La *stratégie*, plus exactement la « science de la stratégie » se constitue en discipline de recherche appartient au groupe des *sciences du combat**. Ces dernières sont nées dans les années 1970 dans l'intention de parfaire la connaissance des différentes pratiques d'opposition sur différents angles (historique, anthropologique, sociologique, psychologique, physiologique, etc.). Elles s'intéressent aux confrontations en tous genres, aussi bien aux conflits armés (domaine militaire), sociaux (domaine privé ou commercial) que ludiques (sports d'opposition - individuels ou collectifs, jeux de société et jeux vidéo).

Plus particulièrement pour les *sports de combat**, la stratégie recense et étudie les outils à utiliser, et surtout envisage les choix à mener dans les situations d'opposition (outils et procédures) ; cela au regard des forces et faiblesses de l'opposant. Elle se présente comme une science et élabore une connaissance fondamentale avec ses propres concepts et se détache de toute préoccupation pratique (technique). On assiste depuis les années 1970, avec cette nouvelle discipline, à une sorte de révolution sur la manière de diriger l'acte d'opposition.

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

STRATÉGISTE

(Fr) Vocabulaire de *combatique**. Celui qui connaît la stratégie » et « celui qui écrit sur la stratégie » (Dictionnaire de Français *Littre*, 2010). « Le stratège n'étant pas acteur mais observateur, est dégagé de toutes responsabilités. Son but est la connaissance* et non l'agir. Ses analyses sont faites à *posteriori*. Cependant, la distinction entre stratège* et stratège n'est pas toujours aussi nette : les théories élaborées par le stratège peuvent influencer sur des actions ultérieures du stratège. » (Chaliand, Blin, 1998).

STRETCHING

De l'anglais « to stretch » = étirer). Techniques utilisées dans l'entraînement de la souplesse musculo-articulaire. Elles s'adressent à un muscle en particulier ou à un groupe musculaire en vue de l'étirer (notion d'étirement). Il coexiste différentes méthodes d'étirement (appelées également « assouplissement »). Ces méthodes ont vu leur essor à partir des années 1970. Parmi les plus pratiquées, on trouve : 1. méthode de Sölvborn - Suède (principe sur la séquence « contracter-relâcher-étirer »). 2. méthode d'Anderson - USA (allongement progressif et lent par série de 10 à 30 secondes). 3. méthode Moreau - France (d'abord contraction des couches musculaires profondes puis étirement passif par le principe de la pesanteur voire la contraction des groupes musculaires antagonistes).

STYLE (AVOIR DU...)

En boxe, signifie le plus souvent, être beau, élégant et agréable à voir combattre.

STYLE DE COMBATTANT

Manière de faire propre à chaque individu et que l'on peut rapporter à des classes de « comportement-type ». Elle est propre à son tempérament, à son potentiel physique ou à ce qui lui a été enseigné par son école de boxe. Ainsi, on distingue : l'*attentiste** du *fonceur** et le *technicien** du *frappeur**, mais ce classement ne s'arrête pas là. On recense différents caractères variables pour chaque « typologie ». Par exemple, chez les styles « techniques » : boxer en *coups longs**, en *coups d'arrêt**, en *coup de contre**. Chez les styles « physiques* » : faire le *forcing**, boxer en *crochets** puissants « à la godille », chercher le *corps-à-corps**, *chercher le coup dur**. Lorsqu'un combattant utilise sa façon habituelle de boxer (son style habituel), on dit qu'il est sur son « registre » ; cela à la manière d'un musicien qui joue ses morceaux préférés. D'autre part, ce qui est appréciable dans un combat c'est l'opposition de styles. On a pour exemple le combat des années 1980, Sugar Ray Léonard contre Marvin Hagler. Le premier, utilise une boxe à reculons, faite de larges pas de côté, d'esquives de buste et de contre-attaque précises. Alors que le second, use d'une boxe en progression avant, d'une attitude compacte le buste en avant et de coups très puissants. Voir aussi *façon de boxer**.

Pour en savoir plus : voir la fiche pratique de NetBoxe "STYLE DE COMBATTANT"

« La suprême élégance, c'est la simplicité ». Tilden

STYLE DÉPOUILLÉ (IL A UN...)

Se dit d'un athlète dont la boxe est très épurée, c'est-à-dire sans fanfreluches. Ce dernier utilise un répertoire restreint de techniques. À contrario, pour un athlète utilisant un répertoire gestuel et tactique large, on dit qu'il a une « boxe riche et variée ».

STYLISTE

En boxe, se dit d'un combattant ayant le sens de l'esquive et qui boxe par touches. A ne pas confondre avec le « *style* » propre à chacun (manière de boxer).

« Ne forçons pas notre talent, nous ne ferions rien avec grâce » - J. de la Fontaine, L'âne et le petit chien

SUIVI

Désigne la *continuation** de l'action ou de l'enchaînement, par exemple : après un *coup d'arrêt** ou un *coup de contre** poursuivre par une autre technique. À différencier de l'action consistant à « suivre » l'opposant dans le ring pour le toucher.

SULLIVAN JOHN L.

(U.S.A) 1958-1918. Il apparaît à titre posthume à l'International Boxing Hall of Fame*, notamment dès sa création en 1990. Né le 15 octobre 1858 à Roxbury (Boston) dans le Massachusetts (Etats-Unis) et mort le 2 février 1918 à Mattapan (Boston). Alors que les combats de boxe sont jugés trop violents par les autorités et donc illégaux, il participe au début des années 1880 à plusieurs exhibitions lucratives. En 1883 et 1884, il organise notamment avec cinq boxeurs une tournée en train de la Côte est à la Côte ouest des Etats-Unis cours de laquelle pas moins de 195 combats sont programmés dans 135 villes différentes et en seulement 235 jours. Pour assurer la promotion, Sullivan annonce qu'il boxera, avec comme enjeu une forte bourse, n'importe qui et à n'importe quel moment de la journée en appliquant les nouvelles règles du Marquis de Queensberry*. Selon la légende, il aurait mis plusieurs dizaines d'adversaires au tapis. Il est reconnu comme le premier champion du monde de l'aire moderne dans une discipline où les combats duraient jusqu'à quatre-vingts rounds. Il est considéré comme une légende de la boxe anglaise et le dernier combattant à mains nues, même s'il n'a livré que trois combats sans gants de boxe dans sa carrière. John L. Sullivan prend sa retraite à 34 ans mais il participera à des exhibitions les 12 années suivantes. Après avoir été le premier champion du monde des poids lourds, il fut détrôné en 1892 par une autre légende de la boxe anglaise, James J. Corbett*.

SURFACE DE FRAPPE

Partie de l'arme destinée à percuter la *cible** visée. En boxe, la surface de frappe autorisée s'arrête à la face avant du poing (tête des métacarpiens et premières phalanges du deuxième au cinquième doigt). Il est interdit de donner un coup de poing avec la main ouverte, avec l'intérieur ou le côté de la main, avec le poignet, le coude ou toute autre partie du corps.



88

Surface de frappe du poing

SURNOM

En Anglais, « nickname ». Certains combattants de boxe portent un surnom (un sobriquet) quelquefois donné par l'entourage voire des journalistes. Il indique très souvent l'apparence première de la personne ou bien une qualité majeure de l'athlète voire son caractère redondant. Pratique très courante dans les pays anglo-saxons à la fin 19^{ème} siècle et au début du 20^{ème} siècle, un sobriquet était utilisé pour des raisons diverses, entre autres pour cacher l'identité d'une personne ou bien qualifier la tendre jeunesse d'un boxeur en rajoutant par exemple le préfixe « Kid ». Au 20^{ème} siècle, on trouve de grands champions dont le nom est affublé de différents attributs : Charles « Kid » McCoy*, Jack Dempsey* le « tueur de Manassa », « Sugar » Ray Robinson* et « Sugar » Ray Leonard*, Louis « Kid » Kaplan, Kid Chocolate, Tom « Boum Boum » Johnson, etc.

SURSAUT D'ORGUEIL

Se dit d'un athlète en difficulté et qui touché dans son amour propre va chercher l'énergie suffisante pour réagir. Il faut se méfier de la réaction de certains combattants qui sont capables de se surpasser en fin de rencontre et de gagner un match par exemple grâce à un *lucky-punch**.

« Ne vous laissez pas dominer par vos émotions »

SWING

Coup de poing circulaire exécuté à grande distance avec un mouvement de balancé de l'épaule (geste pendulaire). Les anglo-saxons l'appelle également « stick-punch » ou "coup de poing bâton". On l'assimile très souvent à un *crochet** très large, mais c'est une erreur car il n'utilise pas le même principe biomécanique. Dans le swing, le segment de frappe arrive parallèlement à la *cible**, alors que pour le *crochet** d'école le segment de frappe est relativement perpendiculaire à l'impact. C'est le coup « bâtarde » de la boxe. Il est souvent utilisé par instinct et donné, selon l'expression consacrée, "à la godille" (c'est-à-dire à l'emporte-pièce ou même à l'aveuglette) par les « batailleurs » qui ne possèdent pas les bases techniques fondamentales. Il ne doit pas être enseigné aux débutants, au risque d'obtenir une boxe sans style, voire dangereuse pour les partenaires d'entraînement (*sparring-partners**).



89

[A] porte un swing* du bras arrière à la face

SYSTÈME EXPERT EN SPORT

D'une manière générale, un système expert est un outil capable de reproduire les mécanismes mentaux d'un expert*, dans un domaine particulier (1). Plus précisément, un système expert est un outil capable de répondre à des questions, en effectuant un raisonnement à partir de faits et de règles connus. Il peut servir notamment comme outil d'aide à la décision ou *système d'aide à la conduite*. La plupart des systèmes experts existants reposent sur des mécanismes de logique formelle (logique aristotélicienne) et utilisent le raisonnement déductif.

(Fr) Vocabulaire de *combatique**. En sport, il se présente comme un outil théorique capable de repérer les faits précis d'une situation et éventuellement de proposer des raisonnements logiques comparables à ceux que feraient des experts humains de ce domaine (comportement à adopter, pistes de réponses à un problème, etc.) (2). En sport de combat, l'outil est constitué d'une *base de connaissances** dans le but :

- de permettre un *diagnostic des faits* (repérage de compétences de pratiquant, analyse de comportements et de situations de jeu, etc.).
 - de proposer un *répertoire de conduites* à partir de déductions logiques au regard des faits constatés (raisonnement, procédure et réponse).
- Voir aussi *algorithme** et *heuristique**.

(1) Alain Bonnet, Jean-Paul Haton, Jean-Michel Truong, Systèmes experts : vers la maîtrise technique, InterÉditions, 1986

(2) Alain Delmas, Lexique de combatique, Ligue Midi-Pyrénées de la FFBFA, Toulouse, 1976

Exemple d'outil d'aide à la conduite en boxe (en première ligne, un diagnostic du comportement adverse ou *base de faits* suivi d'une *logique de proposition* ou *moteur d'inférence*)

L'ADVERSAIRE EST PLUS PETIT	
PROFIL DE L'OPPOSANT	→ PLUS PETIT EN TAILLE ET/OU PETITE ENVERGURE
	→ FAIT LE PRESSING ET UTILISE DE MANIÈRE PRÉPONDERANTE LES COUPS À TRAJECTURE CIRCULAIRE (CROCHET & UPPERCUT COSTAL)
	→ PRIVILÈGE LA LIGNE MOYENNE POUR FAIRE DESCENDRE LES BRAS
	→ RECHERCHE L'OPPOSITION À DISTANCE RAPPROCHÉE
À ÉVITER	→ ADOPTER UNE BOXE OFFENSIVE (ALLER CHERCHER)
	→ PRIVILÉGER LA LIGNE HAUTE
À PRIVILÉGER	→ OFFER POUR UNE BOXE SUR LE RECULOIR, À DISTANCE LONGUE, AVEC DES COUPS DANS L'AXE DIRECT (JAB, CROSS, UPPERCUT)
	→ USER DES COUPS D'ARRÊT ET DES COUPS DE CONTRE

[BOXE EN FRANCE](#)

[BOXE DANS LE MONDE](#)

[LES PARTENAIRES](#)

[MEMORABILIA](#)

