

# TECHNIQUE DE LA BOXE

Comme on l'a déjà relevé, la technique de **LC** n'est pas à comprendre comme un objectif rigide. Elle se situe pleinement dans la tâche centrale „toucher sans être touché“. Si cet objectif est atteint et les règles appliquées, alors les mouvements peuvent dévier des techniques pugilistiques classiques.

Toutefois, l'enseignement devrait connaître les techniques citées succinctement ci-après afin de pouvoir organiser un cours de boxe avec efficacité.

Les descriptions détaillées de la technique pugilistique se trouvent dans le livre „Boxen für Einsteiger“ de Horst Fiedler, 1994. La compétence pratique peut être perfectionnée en participant à un cours de boxe pour débutants ou plus tard à un cours d'entraîneur de la fédération suisse de boxe. La plupart des clubs de boxe sont disposés à aider les enseignants dans leur formation continue. Les adresses de contact des interlocuteurs (délégués) des régions respectives de Suisse figurent sous [www.light-contact.ch/](http://www.light-contact.ch/) > interne > conseil. Vous trouverez une liste d'adresses complète des clubs de toutes les régions sous [www.swissboxing.ch](http://www.swissboxing.ch) adresses - présidents.

## 4.1 Position de garde

La position de garde (jambes, bras, etc) est le début et la fin de tous les assauts et gestes de défense. Elle doit être souple si possible, ce qui paraîtra drôle aux débutants car cela ne correspond aucunement à la position habituelle.

Pour développer la position de la boxe, l'idéal est de commencer par la position des pieds et ensuite de compléter en allant du bas vers le haut. D'ailleurs, il est recommandé d'effectuer beaucoup de démonstrations et de travailler en pratiquant des expériences contraires.

Les déclarations suivantes sont basées sur le travail de diplôme de Ralf Neukomm, en l'an 2000:



*Illustr. 21  
Position de  
garde  
(Fiedler,  
1994)*

### 4.1.1 Position des jambes

Ecartement des pieds = largeur des épaules

Genoux légèrement fléchis

Poids du corps régulièrement réparti sur les plantes des pieds

Le talon du pied gauche se trouve (à distance) à la même hauteur que la pointe du pied droit, les pointes de pieds sont dirigées en direction de l'adversaire.

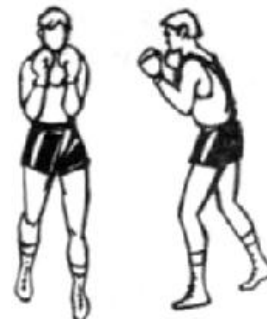
A mi-distance ou au corps à corps, les pieds sont pratiquement parallèles

#### 4.1.2 Position des bras

Bras fléchis, les avant-bras sont perpendiculaires devant le corps. La main arrière se trouve à droite, à la pointe du menton. La main avant, ou plus précisément le poing qui frappe, est à environ 10-20 cm. de la tête, à la hauteur des yeux. « Le revers des poings vers l'extérieur et les avant-bras forment une ligne droite ». (Fiedler, 1983, P. 64).



« On reconnaît les différents styles et écoles de boxe au fléchissement des bras et à la hauteur des poings. Le motif des diverses positions des bras est à rechercher dans l'évaluation des moyens de défense : celui qui préfère les mouvements d'esquives, d'évitements, à la garde, tient ses poings plus bas ». (Neukom, 2000, P.11)



Illustr. 23 Position des bras (Ihlo, 1981)

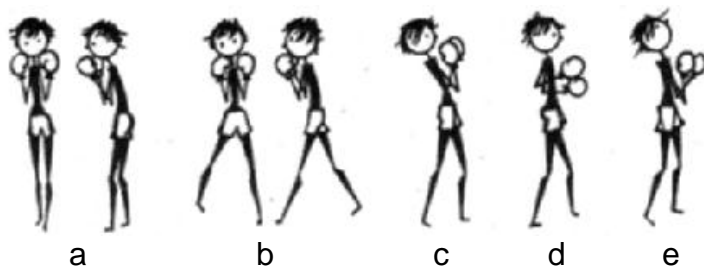
#### 4.1.3 Position de la ceinture scapulaire

- légèrement relevée → bloc des épaules
- en avant → diminuer la cible de frappe („position avec sac à dos »).
- l'épaule gauche légèrement tournée vers l'avant

#### 4.1.4 Position de la tête

- „La tête est inclinée et le menton touche presque le sternum ». (Fiedler, 1983, P. 64). Justification: protéger le menton (bloc des épaules, également pour se protéger des coups droits à la tête et sur le larynx
- Le regard toujours en direction de l'adversaire
- Bouche fermée

Une position de boxe correcte est essentielle, c'est la base de toutes les actions de boxe. C'est pourquoi il faut souvent parler des erreurs de positions avec les débutants:

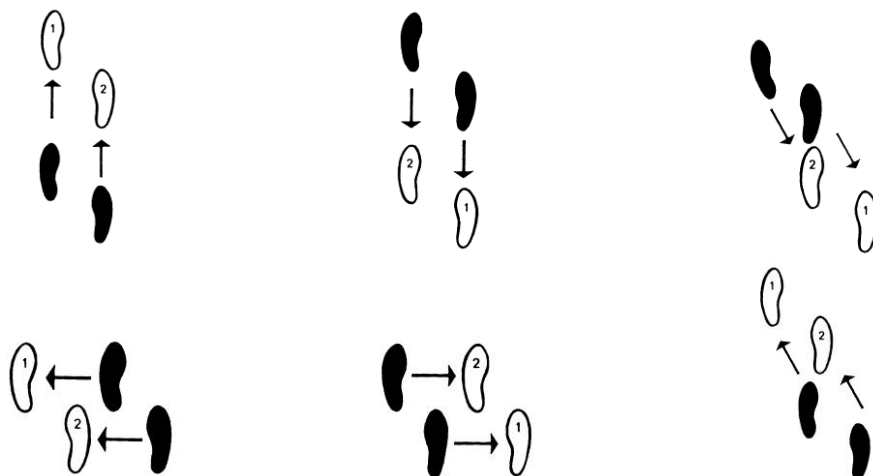


Illustr. 24 Erreurs de position en boxe, (Ihlo, 1981)

- a) position trop étroite des jambes (mauvais équilibre)
- b) position des jambes trop écartées (mobilité restreinte)
- c) haut du corps en arrière (diminution des possibilités de défense)
- d) poings trop bas (mauvaises possibilités de défense)
- e) menton proéminent (tête facile à atteindre)

## 4.2 Déplacements

Le pied arrière appuie au sol et l'autre pied est déplacé de 10 à 15 cm vers l'avant. Puis le pied arrière est avancé, de sorte que la position initiale est rétablie. Le déplacement se fait de manière dynamique et glisse au dessus du sol. Le déplacement peut se faire aussi par des sautilllements.



Ill. 25 Pas en avant, pas en arrière, pas droit-en arrière, pas à gauche, pas à droite, pas à gauche-en avant (Fiedler, 1983, complété par Neukom, 2000)

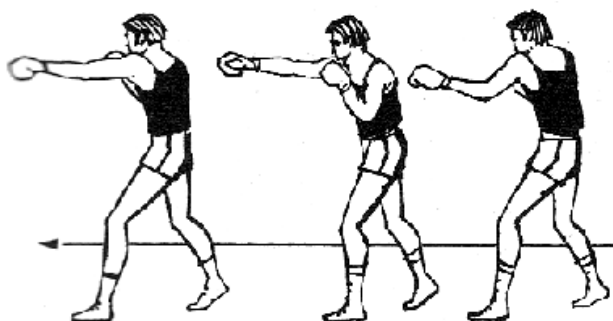
On compte deux manières de lier les mouvements des jambes avec celles des bras: en diagonale en pas de deux (parallèle).

Fiedler (1983, P. 66) écrit à ce sujet:

„Par déplacement en diagonale on parle, selon Meinels, quand le mouvement simultanée des bras et des jambes déconcerte les hanches (p.ex. marcher normalement). Le boxeur se déplace donc ensuite en diagonale lorsqu'au déplacement en avant il lie un pas avec un coup du bras opposé (pas gauche en avant – direct du droit) – resp. lorsqu'il se déplace en arrière, il fait un pas en arrière et donne un coup du bras du même côté (pied droit en arrière – direct du droit).

Dans le pas de deux en déplacement avant on coordonne les coups par le poing gauche avec le pied gauche tandis qu'en déplacement arrière c'est avec le pied droit».

Exercer les deux variantes comme exercice cyclique est l'idéal pour l'échauffement ; les élèves marchent en position de garde (poids sur les plantes des pieds, pieds à la largeur des épaules, bras en position de garde) et donnent un direct à chaque pas.



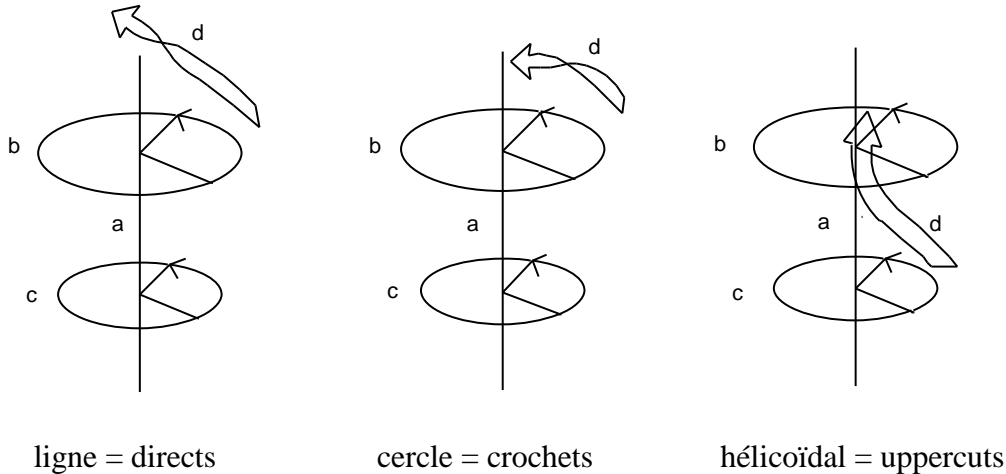
Ill. 26 Combinaison „gauche-droite-gauche“ au pas de deux (Ihlo, 1981)

### 4.3 Les coups

Les coups en boxe sont classifiés selon leur structure:

- frappes en forme de ligne; les directs
- frappes en forme de cercle; les crochets
- frappes hélicoïdales; les uppercuts (coups ascendants)

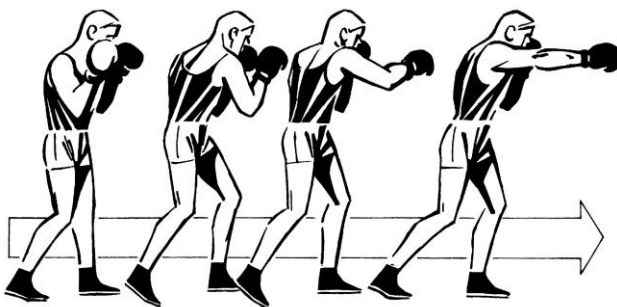
Ces classifications peuvent être illustrées ainsi



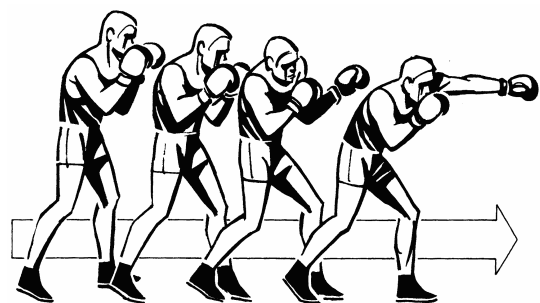
III. 27 a – axe longitudinale, b – axe de l'épaule, c – axe du bassin, d – voie d'accélération du poing (Neukom, 2000)

#### 4.3.1 Les directs

Les directs sont donnés à partir de la position de garde, directement vers l'objectif. Ce qui exige l'extension du bras, simultanément avec une rotation des hanches et appui sur le pied du même côté. Le coude reste aussi longtemps que possible vers le bas. Lorsque le poing avant se déplace, le deuxième poing s'approche de la joue (garde).



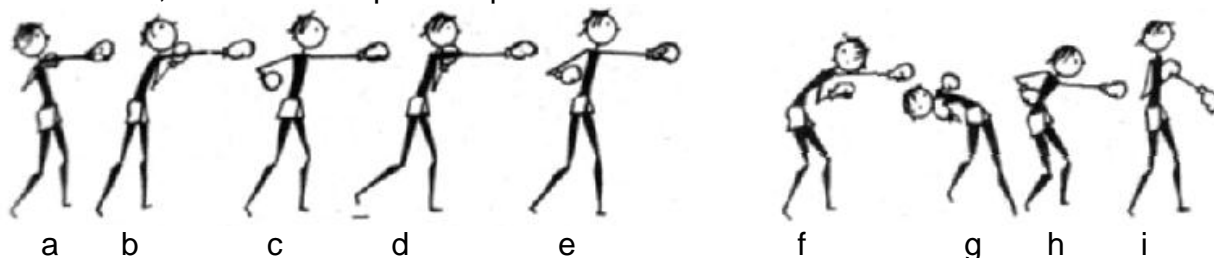
III. 28 Direct du bras arrière à la tête (Fiedler, 1994)



III. 29 Direct du bras avant au corps

Pour les directs au corps flexion simultanée du buste et des genoux. Le poing se situe à la hauteur de la tête du boxeur en action. Ainsi la tête est protégée par l'épaule. Ensuite reprendre rapidement la position initiale.

Brièvement, les fautes les plus fréquentes:

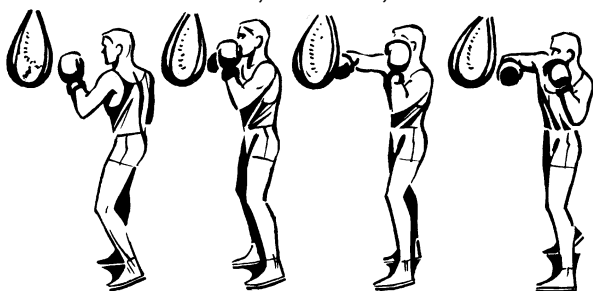


Ill. 30 Fautes des directs du bras arrière, et des directs au corps (Ihlo, 1981)

- |  |                                |
|--|--------------------------------|
| a) haut du corps en arrière (pas de force de frappe)                           | f) tête tournée                |
| b) menton proéminent (trop exposé aux coups)                                   | g) tronc trop déplacé à droite |
| c) retrait du bras gauche (aucune protection)                                  | h) retrait du bras frappant    |
| d) pied droit ne touche pas le sol<br>(pas de force, pas d'équilibre)          | i) flexion fait défaut         |
| e) prend de l'élan (annonce son intention ; perte de protection lors d'assaut) |                                |

#### 4.3.2 Les crochets

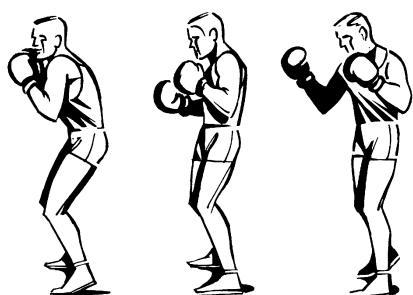
Le crochet (latéral) est déclenché par appui sur la plante du pied et en même temps avancer la hanche. Le corps pivote sur l'axe longitudinal. Le bras ne sera pas tendu, mais au contraire flexion à 90° durant la rotation, de sorte que le poing, le coude et l'épaule ont la même hauteur. Le poing doit toucher, de côté, la tête de l'adversaire. Le menton est couvert par l'épaule. Le coude et l'articulation de l'épaule forment un angle à 90°. La deuxième main est ramenée, de côté, à la mâchoire, l'avant-bras perpendiculaire devant le torse.



Illustr. 31 Crochets sur la poire (Fiedler, 1994)

#### 4.3.3 Les uppercuts

De par sa structure, l'uppercut est le coup le plus difficile. Il est aussi déclenché par la rotation des hanches. En guise de préparation, le poing et le buste s'inclinent légèrement. Ensuite l'avant-bras est dirigé perpendiculairement devant le tronc en direction du visage et simultanément sont tendus les jambes, les hanches et le tronc. Le poing doit arriver au menton depuis le bas.



Illustr. 32 Uppercuts au visage (Fiedler, 1994)

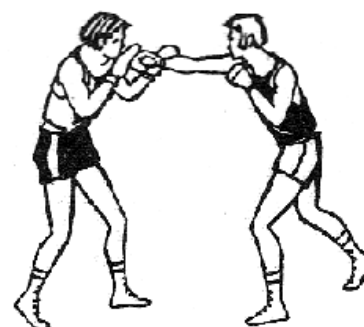
#### 4.4 La défense contre les directs

Dans l'enseignement du sport ce qui importe c'est de maîtriser peu, mais les plus importantes possibilités de défense. Plus tard et comme variation, d'autres techniques peuvent être montrées, tout dépend du temps à disposition. Au préalable, tout élève doit pouvoir se servir de la main avant et du bloc des avant-bras, comme garde – protection de la tête. La défense est en principe apprise lors des exercices avec partenaires. L'élève doit, en outre, éviter la défense passive. C'est pourquoi les différentes défenses doivent assez tôt, être liées à des contre-attaques.

*Illustr. 33-37: les différentes défenses contre les directs, Ihlo, 1981.*

##### 4.4.1 Protection de la tête (blocage avec la paume de la main)

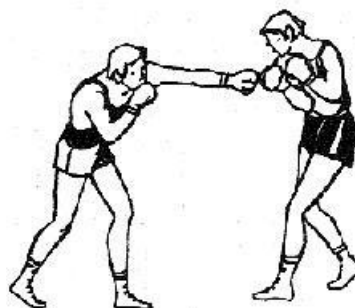
Peu avant l'impact du poing de l'adversaire, ouvrir le poing de la main arrière et présenter la paume de la main à l'adversaire. Le point est légèrement dirigé en avant et saisit la droite adverse. <Au contact, le bras est tendu, toutefois légèrement afin que la violence du coup n'atteigne pas le menton. Le coude de la main de garde reste devant le corps, la main avant dans la position de départ.



*Illustr. 33*

##### 4.4.2 Blocage des coudes

Par rotation du corps autour de l'axe longitudinal à gauche et placement décidé du coude droit au corps, le corps est couvert par le bras droit en flexion. Le corps reste droit, le bras gauche dans la position normale de boxe. Les poings devraient rester à la hauteur de la tête (contrairement à la présentation sur l'illustration ci-contre).

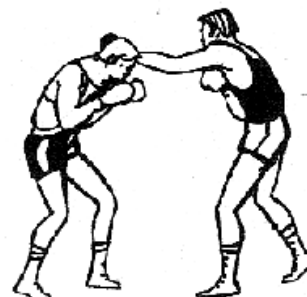


*Illustr. 34*

##### 4.4.3 Flexion oblique-en avant / esquive latérale

Flexion du corps oblique en avant et ainsi sortir de la ligne d'assaut de l'adversaire. Le poids du corps se déplace sur la jambe du côté de la flexion, les genoux légèrement en flexion. La tête reste derrière les poings et le bras de garde au corps. Le regard dirigé vers l'adversaire. La flexion se fait à l'extérieur du bras adverse, donc contre un direct gauche en à droite-en avant-latéral et contre un direct droit, à gauche-en avant- latéral.

La flexion sera tantôt liée à un contre-assaut (droit au corps). Le contre est exécuté par flexion à droite-en avant, par un direct gauche au corps et inverse.



*Illustr. 36*