

LOGIQUE DES COMPORTEMENTS TACTIQUES EN BOXE ET NIVEAUX DE PRATIQUE

Pour marquer plus de points que son adversaire un tireur doit profiter de toutes les occasions qui lui sont offertes pour toucher. Etat d'esprit que l'on exprime par "maintenir la pression". Pour atteindre ce but et selon leur niveau les tireurs procèdent par:

ATTAQUE SIMPLE ou ATTAQUE DIRECTE :

Qui consiste à porter un coup isolée si possible le premier et pour ce résoudre les problèmes :

- d'appréciation de la distance, choix d'une cible, choix d'un coup
- exécution de ce dernier .

RIPOSTER : toucher le dernier

Cette ré-action permet d'utiliser à son propre avantage les perturbations qu'a provoqué chez l'adversaire la prise d'initiative: déséquilibre-désorganisation des membres supérieurs. Une telle réaction n'est possible que si l'attaque adverse est neutralisée sans perturbations de l'attitude générale .

ATTAQUE PAR REDOUBLEMENT DE COUPS OU ENCHAÎNEMENTS .

Permet de réduire les probalites de riposte . Ce type d'attaque n'est profitable que si la vitesse d'enchaînement, la variété des coups et leur nombre dépassent les capacités défensives adverses

Comment alors éviter de subir cette pression:

- en stoppant leur déroulement et en intervenant sur l'adversaire:
- soit au départ de son attaque: **ARRET**
- soit au cours de l'attaque elle même, lors de l'exécution d'un coup : **CONTRE**
- soit entre deux coups .

Le contre adverse peut être évité, ou son efficacité diminuée si:

- l'attaque est **PREPAREE** par des actions de diversions, des coups de la jambe avant, des déplacements, des feintes
- l'attaquant **EVITE D'AVANCER SYSTEMATIQUEMENT** dès le premier coup .
- s'il **RESTE ORGANISE** : "équilibre défensif" poings et bras en rempart protecteur
- s'il se "dégage" dès qu'une désorganisation de son attitude apparait .

d'où 5 NIVEAUX successifs centres sur:

- l'attaque directe mais réglementaire
- la riposte
- les enchaînements
- le contre
- la préparation de l'attaque

3. PREPARER.....

ATTAQUER

Action préparatoire

attaque effective

LES SIMULATIONS

Coups donnés, sans volonté de toucher.....

alternant avec des coups rapides et précis destinés à toucher.

La jambe avant joue bien ce rôle:

- fouettés bas ou médians
- chassés bas
- revers haut

- la jambe arrière conclue aisément en fouetté, chassé frontal, ou latéral.

- les poing au corps ou à la face en direct.

LES FEINTES : liaison rapide de deux coups, le premier n'étant qu'esquisser pour tromper l'adversaire.

Feinte de coup de pied

- .ex: fouetté bas.....
- revers haut
- chassé bas.....
- coup de pied bas.....

pour toucher de la même jb.

- fouetté haut.
- fouetté haut.
- fouetté haut
- fouetté haut

Feinte de coup de pied de la Jambe avt.

- chassé bas.....
- fouetté médian ou bas.....
- revers frontal haut

pour toucher au poing:

direct poing correspondant direct , ou crochet poing opposé direct ou crochet poing opposé

Feinte de coup de poing

- direct poing arrière.....
- direct ou crochet poing avant.....
- crochet poing avant.....

Pour toucher au pied

- fouetté jambe avt.
- revers tournant
- décalage fouetté arriere

LES PROVOCATIONS

consistent à provoquer le coup adverse en approchant volontairement une partie du corps puis à l'esquiver partiellement et.....

riposter rapidement

C. LALES

Logique. ent BF. 1990

4. ATTAQUER...SUIVRE

4.1. APRES UNE ATTAQUE AU PIED

Vous pouvez alors:

S'IL ROMPT

- suivre de la même jambe par pas-croisé ou sauté
- suivre de l'autre jambe, par pivot par tournant

S'IL DEFEND SUR PLACE

- suivre de l'autre jambe en décallant: fouetté en tournant : chassé
- suivre de la même jambe en doublant le même coup en enchaînant un autre coup
- suivre au poings

S'IL DECALE
- A L'INTERIEUR

- Suivre de l'autre jambe par décalage (fouetté)
- suivre du poing opposé

- A L'EXTERIEUR

- suivre en tournant (revers, chassé)

S'IL
"CASSE LA DISTANCE"
"PENETRE"

- De la même jambe enchaîner un chassé
- l'arrêter en "direct" ou "uppercut"
- chercher à vous dégager

4.2. APRES UNE ATTAQUE AU POING

S'IL
ROMPT

- Suivre aux poings :
déplacements traditionnels, (à l'amble)
déplacements alternatifs (garde frontale)
- suivre de la jambe arrière (fouéité)
- suivre de la jambe avant

S'IL DEFEND
SUR
PLACE

- suivre à "distance poing éloignée
en directs "
- se rapprocher à distance plus courte
(crochets, uppercuts.)
- ressortir aux pied (de la jambe avt.)

S'IL S'ENGAGE
AU
CORPS A CORPS

- l'arrêter dans sa pénétration
par des uppercuts du poing arrière
ou des crochets
- se dégager (voir ci-dessous)

C. LALES

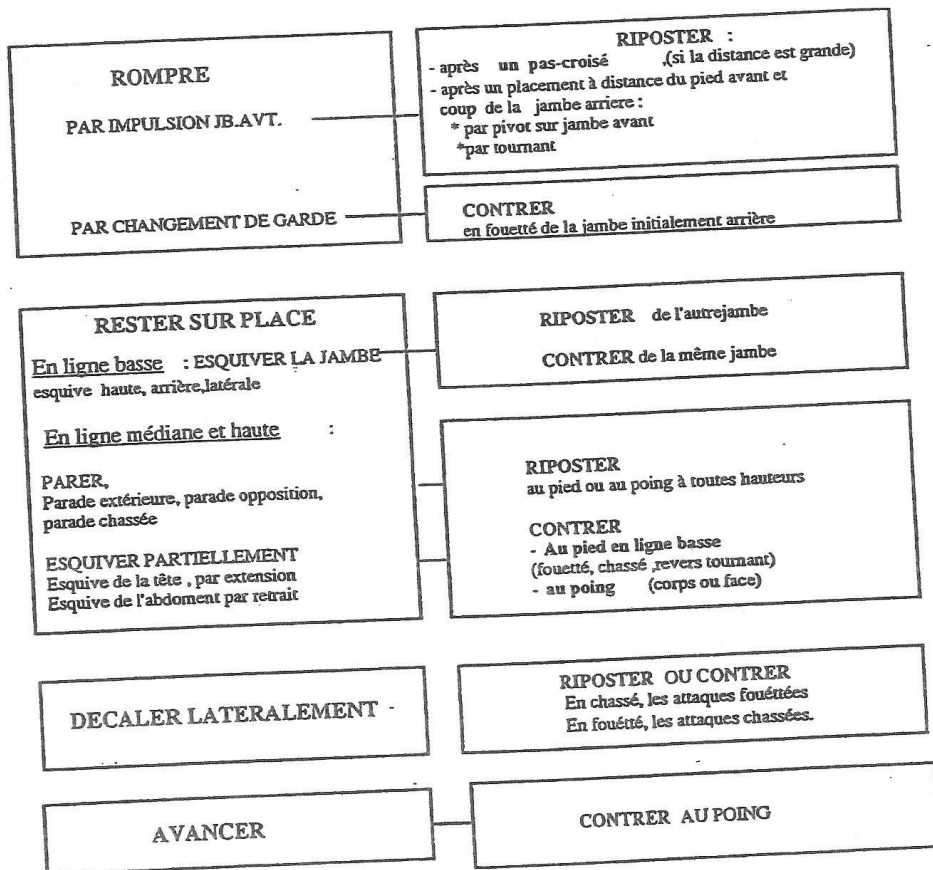
Logique interne de la BF

5. CONTRE - ATTAQUER

Pour diverses raisons, personnelles, rapport de force ou tout simplement choix tactique un tireur peut être amené à utiliser trois formes de neutralisation. Il peut :

- rompre
- défendre sur place sans se déplacer
- décaler latéralement tout en conservant la distance
- avancer en "cassant la distance"

5.1 APRES UNE ATTAQUE ADVERSE AU PIED



C. LALES

Logique interne BF

5.2. APRES UNE ATTAQUE ADVERSE AU POING

Le défenseur peut

ROMPRE : ESQUIVE TOTALE ARRIERE

Retour et RIPOSTE en directs

RESTER SUR PLACE ET :

PARER EN

PARADES BLOQUEES,
par les poings sur attaque à la face
par les coudes sur att.corps:

- opposition du " bras correspondant"
sur les directs

- extérieures, sur les crochets

PARADES CHASSEES

- intérieure pour les directs
- extérieure pour les crochets

ESQUIVER:

PARTIELLEMENT LA TETE

- en arrière par "extension" et

- latéralement et

- par esquives rotatives et

RIPOSTE de l'un ou l'autre poing

RIPOSTER du poing avant en direct

CONTRER de lun ou l'autre bras en
direct
crochet
uppercut

RIPOSTER en crochets des deux poings
au corps ou à la face

C. LALES

Logique interne BF

1990

6. SE DEGAGERARRETER

6.1. DU CORPS A CORPS A LA DISTANCE DE DIRECTS

Il n'est pas toujours aisé de se dégager d'un corps à corps recherché par un adversaire en difficulté et qui s'accroche.

Aussi pour ne pas perdre l'avantage de sa supériorité, faut-il se préparer à:

- 1) Resister à la poussée adverse, imposer la sienne puis subitement,
- 2) Se dégager :
 - Vers l'arrière par un petit pas de retrait, ou latéralement par un pas de côté et profiter de l'appui sur jambe arrière pour frapper simultanément (cas d'un droitier) en :
 - uppercut D - crochet D.
 - crochet D - crochet G.
- 3) Poursuivre par un nouveau retrait ou décalage qui vous placera à distance de direct et si votre adversaire s'avance :
 - arrêt en direct du gauche ou
 - arrêt en directs D. - G.

6.2. DE LA DISTANCE POINGS A LA DISTANCE PIED

Après une série de directs corps ou face, trois axes de sortie:

6.2.1. VERS L'ARRIERE:

- en revenant sur l'appui arrière, et en enchainant simultanément un coup de la jambe avant. Rompre ensuite puis arrêt.
- avec déplacement notable du pied arrière,
 - arrêt en chassé de la jambe avant

un mouvement d'avancée

manifeste

- chassé tournant

6.2.2 . LATERALEMENT VERS L'EXTERIEUR de la garde adverse :

- suivre en fouetté au plexus de la jambe opposée au sens de déplacement.

6.2.3. LATERALEMENT VERS L'INTERIEUR de la garde adverse

- arrêter en chassé de la jambe opposée au sens de déplacement

6.3. DE LA DISTANCE PIED A LA ZONE "HORS DISTANCE "

- APRES UN COUP DE LA JAMBE AVANT :
retour en garde par le mouvement inverse, puis retrait dès que le pied avant se pose au sol et chassé d'arrêt.

- APRES UN COUP DE LA JAMBE ARRIERE :

- retour en garde identique au précédent mais le retrait n'est pas nécessaire, la pose éloignée du pied assurant cette fonction.
il est possible alors de frapper en chassé de la jambe avant si l'adversaire tente de reprendre la distance.

- retour par tournant et chassé.

L'analyse faite ci-dessus prend en considération le statut momentané du tireur, attaquant ou défenseur ; elle tente d'énumérer de façon exhaustive les conduites à tenir .
Compte tenu de la la complexité des rapports attaquant -attaqué, en situation d'opposition, il se pourrait que soient mis en évidence des comportements non inventories dans cette étude. Ceux-ci seraient à classer alors dans une catégorie de comportements qui ne trouveraient leur efficacité que dans des conditions bien particulières.

*

*

*

Cette réflexion sur la BOXE FRANCAISE SAVATE devrait permettre au lecteur ayant une petite expérience : de parfaire ses connaissances relatives à l'activité, d'appréhender judicieusement les problèmes d'un individu confronté à ce type de relation, et lui servir éventuellement de support à l'élaboration d'une démarche d'apprentissage.

C. LALES

Logique interne BF.

1990