



# LE RÉPERTOIRE DES TECHNIQUES

*Avoir un vocabulaire commun permet de mieux se comprendre.*

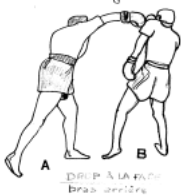

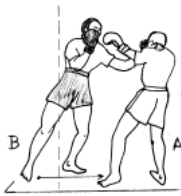
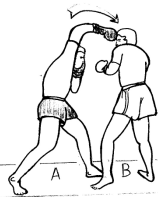

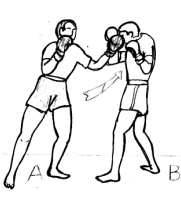
« Ce qui va sans dire va encore mieux en le disant »

Le vocabulaire utilisé aujourd'hui dans les salles de boxe, s'est profondément renouvelé, au point que les pratiquants et entraîneurs ont du mal à se repérer. Il est courant de constater que différents mots désignent la même chose. Afin de saisir le sens des anciens<sup>1</sup> et nouveaux concepts de la boxe, on trouvera ci-dessous une proposition de définitions concernant les termes\* les plus usités dans le ring.

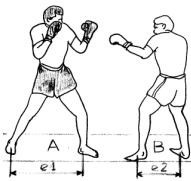
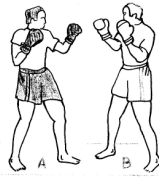
(1) Les plus anciens ouvrages sur la boxe datent du 19<sup>ème</sup> siècle















(\*) La plupart de ces termes sont définis avec plus de détail dans le lexique du site *NetBoxe.com*





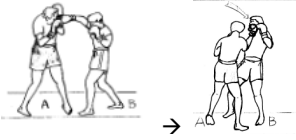

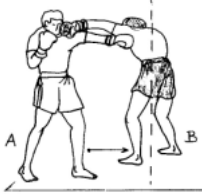
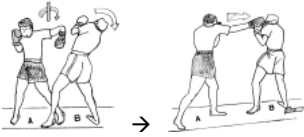
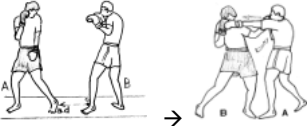
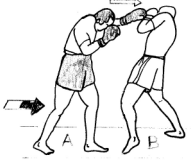
<b>OFFENSIVE</b> (attaque, contre-attaque, attaque dans l'attaque)		
<b>COUPS DE POING</b>		
<b>DIRECT LONG</b> STRAIGHT-PUNCH (USA) CROSS (GB)  À GRANDE COURSE notamment du bras ar. et appelé « LEAD »		Coup de poing rectiligne donné dans l'axe direct et à grande distance.
<b>DIRECT LONG</b> À PETITE COURSE notamment du bras av. et appelé « JAB »		Coup de poing rectiligne souvent non appuyé donné dans l'axe direct ; généralement du bras avant et à grande distance.
<b>DIRECT COURT</b>  RISING-PUNCH (GB)		Coup de poing rectiligne donné dans l'axe direct en situation rapprochée. Il est exécuté le plus souvent sur le bas du tronc adverse.
<b>CROCHET</b>  HOOK-PUNCH (GB)		Coup de poing circulaire délivré à distance rapprochée avec le bras semi-fléchi. Il atteint le plus souvent des cibles latérales.

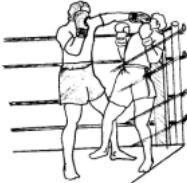
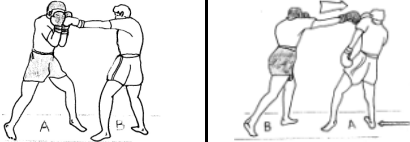
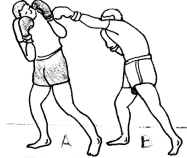



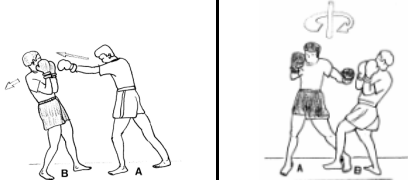
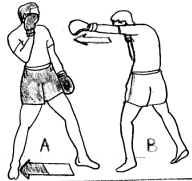
<p><b>SWING</b></p> <p>CIRCULAIRE BALANCÉ (F)</p>		<p>Coup de poing circulaire délivré à grande distance à l'aide d'un mouvement de balancier autour de l'épaule, le pouce du gant est le plus souvent vers le bas.</p>
<p><b>UPPERCUT</b></p> <p>ou UNDERCUT (GB)</p> <p>COUP REMONTANT (F)</p>		<p>Coup de poing remontant délivré à distance rapprochée, le plus souvent dans l'axe direct. Il est de forme circulaire ou rectiligne suivant le cas.</p>
<p><b>BOLO-PUNCH</b></p> <p>CROCHET REMONTANT (F)</p>		<p>Coup de poing circulaire délivré à grande distance exécuté à 45° et envoyé de bas en haut. Coup tenant du crochet, de l'uppercut et du direct.</p>
<p><b>OVERCUT</b></p> <p>ou OVER HAND (GB)</p> <p>COUP PLONGEANT (F)</p>		<p>Coup de poing descendant, le plus souvent dans l'axe direct. Il est de forme circulaire ou rectiligne suivant le cas.</p>
<p><b>SEMI-CROCHET</b></p> <p>HALF-HOOK (GB)</p>		<p>Coup de poing mixte à mi-chemin entre un crochet et un direct. Il est donné le plus souvent à grande distance dans un plan frontal.</p>
<p><b>SEMI-UPPERCUT</b></p> <p>HALF-UPPERCUT (GB)</p>		<p>Coup de poing mixte à mi-chemin entre un uppercut et un direct. Il est donné le plus souvent à grande distance dans un plan frontal.</p>

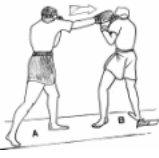


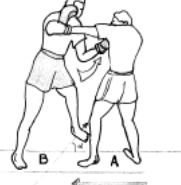


## ATTITUDES DE COMBAT

<p><b>GARDES IDENTIQUES</b></p>		<p>Combattants ayant le même poing et le même pied en avant.</p>
<p><b>GARDES CONTRAIRES</b></p>		<p>Combattants n'ayant pas le même poing et le même pied en avant.</p>

<b>GARDE AVANCÉE</b>			Attitude les deux bras éloignés du corps.	
<b>GARDE RENTRÉE</b>			Attitude les deux bras ramenés près du corps.	
<b>GARDE MIXTE (HAUTE)</b>			Attitude alternative, un bras avancé et un bras près du corps.	
<b>GARDE MIXTE (BASSE)</b>			Attitude alternative, un bras en bas (gant sur la cuisse) et un bras près du corps.	
<b>POSTURE EN AVANT</b>			Attitude dont la charge maximale est sur l'appui avant.	
<b>POSTURE DROITE</b>			Attitude dont la charge est également répartie sur les appuis.	
<b>POSTURE EN ARRIÈRE</b>				Attitude dont la charge maximale est sur l'appui arrière.
<b>POSTURE DE FACE</b>			Attitude de face (tronc trois-quarts de face)	

<p><b>POSTURE DE PROFIL</b></p>			<p>Attitude de côté (tronc de profil).</p>
<p><b>POSTURE DE DOS</b></p>			<p>Attitude de dos (tronc trois-quarts de dos).</p>
<p><b>STRATÉGIES (Adaptations et manoeuvres)</b></p>			
<p><b>RIPOSTE</b> ou contre-attaque</p> <p>COUNTER-ATTACK (GB)</p>			<p>Offensive déclenchée après l'attaque adverse. Ici, (A) se couvre sur un crochet et riposte en uppercut.</p>
<p><b>COUP DE CONTRE</b> ou « attaque dans l'attaque »</p> <p>COUNTER (GB)</p>			<p>Action offensive déclenchée pendant l'attaque adverse.</p>
<p><b>CROSS-COUNTER</b> Forme particulière d'attaque dans l'attaque</p>			<p>Coup de poing de contre croisant un coup de poing direct adverse.</p>
<p><b>FEINTE</b></p> <p>FEINTING (GB)</p>			<p>Mouvement offensif, semblable à une attaque, destiné à déjouer les gestes de défense de l'adversaire afin de créer des ouvertures. Ici, (A) feinte en crochet et enchaîne en direct.</p>
<p><b>PIÈGE</b></p> <p>DRAWING (GB)</p>			<p>Moyen technique (fausse information) mis en place pour utiliser la réaction adverse à son avantage. Ici, (A) se découvre volontairement pour déclencher le jab adverse et en profite pour contrer en bolo-punch.</p>
<p><b>PRESSING</b></p>			<p>Action offensive consistant à faire reculer l'opposant pour pouvoir l'atteindre.</p>

<b>CADRAGE</b>		Action offensive consistant à immobiliser l'opposant dans l'axe direct pour pouvoir l'atteindre.
<b>CONTRE-OFFENSIVE (défense passive et active)</b>		
<b>COUVERTURE DE LA CIBLE</b>  PROTECTING (GB)		Geste défensif permettant de se protéger d'un coup en interposant le gant, l'avant-bras, le bras ou l'épaule.
<b>ABSORPTION DU COUP</b>		Action défensive de type « couverture » qui consiste à accompagner le coup adverse pour annihiler son effet.
<b>PARADE DU COUP</b>  PARRYING (GB)		Action destinée à se garantir d'un coup adverse en stoppant l'arme adverse ou en la déviant avec le poing, la paume du gant ou une partie du bras. On trouve donc deux modes : le « blocage » et la « déviation ».
<b>BLOPAGE DU COUP</b>  BLOCKING (GB)		Mouvement défensif qui consiste à arrêter (télescoper) un coup en interposant une partie corporelle (ou le gant) entre la cible visée et l'arme adverse.
<b>DÉVIATION DU COUP</b>  DEFLECTION (GB)		Geste défensif destiné à détourner l'arme adverse de sa trajectoire.
<b>ESQUIVE PARTIELLE DU COUP</b>  EVASION (GB)		Déroboement sur place d'une partie ou de la totalité du corps. On trouve les mouvements de buste ou bien les déplacements d'un seul appui au sol (« rassemblement » ou « décalage »).
<b>ESQUIVE COMPLÈTE DU COUP</b>  EVASION (GB)		Déroboement par déplacement des deux appuis au sol. On trouve le pas de retrait et le pas de côté.

<p><b>COUP D'ARRÊT</b></p> <p>STOPPAGE (GB)</p>			<p>Coup porté sur avancée adverse dans le but d'éviter son approche. Le second but est d'annihiler l'attaque au tout début de sa réalisation ou à son déclenchement. Le coup le plus souvent utilisé est une attaque dans l'axe direct.</p>
<p><b>NEUTRALISATION</b></p> <p>CLINCHING &amp; HOLDING (GB)</p>			<p>Action d'anticipation visant à empêcher toute action imminente de l'adversaire.</p>
<p><b>DÉPLACEMENTS ET DÉLIVRANCE</b></p>			
<p><b>PAS DE CÔTÉ</b></p> <p>(DÉCALAGE)</p>			<p>Placement du corps hors de l'axe offensif adverse par déplacement d'un ou de deux appuis au sol. On trouve les « pas de côté ».</p>
<p><b>PAS DE DÉBORDEMENT</b></p>			<p>Sortie complète du rayon d'action adverse et de l'axe direct. On trouve les « sorties » de rayon d'action et les sorties de couloir direct ; voire des contournements de l'adversaire.</p>
<p><b>ACTION DE DÉGAGEMENT</b></p>			<p>Action défensive consistant à quitter une zone géographique à risque ou une situation de corps à corps afin d'éviter une activité adverse dangereuse. Il s'agit d'une échappée (appelée également « sortie » ou « évasion »).</p>

(\*) La plupart de ces termes sont définis avec plus de détail dans le lexique du site [NetBoxe.com](http://NetBoxe.com)

Texte et illustrations : Alain DELMAS, 1981 – modifié en 2005  
 Copyright © Technoboxe, extrait des fiches techniques de la boxe et des autres boxes



« Je ne discute jamais du nom, pourvu qu'on m'avertisse du sens qu'on lui donne ». Pascal, *Provinciales*, I

N.B. : L'auteur ne peut être tenu responsable des erreurs techniques ou des blessures engendrées par une mauvaise interprétation des propos de cet article