

HISTOIRE ET DECOUVERTE DE LA BOXE ANGLAISE

INTRODUCTION :

La boxe anglaise fait partie des sports de combat de percussions (coups) et ne s'effectue qu'avec les poings au contraire de la boxe française ou thaïlandaise. C'est un sport de combat dans lequel deux adversaires, de même catégorie de poids et de même sexe, se rencontrent sur un ring, munis de gants rembourrés afin de limiter le risque de coupure et s'échangent des coups de poings portés au buste et au visage.

Le combat est divisé en intervalles de temps, les rounds, séparés par une minute de repos annoncés par une cloche où le pugiliste pourra être conseillé et soigné si besoin.

Que ce soit en boxe olympique ou professionnelle, les boxeurs tentent d'éviter les coups de poings de leur adversaire tout en essayant de le toucher. Des points sont attribués à chaque coup considéré comme net, puissant et précis.

A la fin du combat, le boxeur ayant le plus de points est déclaré vainqueur. La victoire peut également être atteinte si un combattant met son adversaire hors de combat (KO), c'est-à-dire dans l'incapacité de se relever et de reprendre le combat après le compte de dix secondes de l'arbitre. Un combattant est également déclaré vainqueur si son adversaire blessé ne peut plus continuer le combat (KO technique).

La fédération française de boxe est l'instance qui gère la boxe anglaise en France. Le nombre de pratiquant en France est en constante augmentation, au dernier recensement (2013), on comptait 45000 licenciés en France. Il y a actuellement 17800 boxeurs professionnels dans le monde.

I) UN PEU D'HISTOIRE

Certains reliefs prouvent que des combats similaires à la boxe existaient déjà en Mésopotamie et en Égypte antique. D'autres reliefs du Ier millénaire avant Jésus Christ attestent de la présence de combats à mains nues en Assyrie et à Babylone ainsi que chez les Hittites en Asie Mineure. La première utilisation de gants remonte à la Civilisation minoenne (1500-900 avant Jésus Christ) et aux Géants de Mont-Prama en Sardaigne (2000-1000 avant Jésus Christ).

La boxe est pour la première fois pratiquée comme un sport à part entière dans la Grèce antique lors des Jeux panhelléniques à Olympie, à Delphes, à l'Isthme et à Némée.

En effet, le pugilat (apparu en 688 avant Jésus Christ) et le pancrace (638 avant Jésus Christ) s'apparentent à la boxe.

Le premier n'autorise que les coups de poings alors que le deuxième comprend aussi l'utilisation des coups de pieds et des prises de lutte. L'unique objectif de ces deux sports est de mettre hors combat l'adversaire lors d'un round unique.

La pratique du pugilat se poursuit dans la dynastie des Étrusques, importée des royaumes Grecs. De nombreux documents présentent des pugilistes tout au long du règne des Étrusques, notamment lors des jeux funéraires les ludi.

La boxe antique atteindra son apogée à Rome, héritière de la culture grecque et étrusque. Les combats de pugilats ont lieu en Grèce, aux Jeux Olympiques. Les pugilistes portent des cestés (ancêtre de gants de combat), des lanières de cuir couvertes de bandelettes de fer.

Le premier champion olympique du pugilat est Onomaste de Smyrne en 688 avant J-C alors que Tissandre de Naxos triomphe quatre fois dans cette discipline en 572, 568, 564 et 560 avant J-C.

Le pugilat sera ensuite interdit en 392 par l'empereur Théodose 1er. Aucun historien ne peut affirmer si cette pratique a totalement disparu entre ce moment-là et sa réapparition en Angleterre au XVIIIe siècle, la noblesse britannique se divertissant alors en pariant sur des « rencontres de pugilat » clandestines.

Le pugilat et le pancrace sont abolis avec les Jeux olympiques en 394 par l'empereur Théodose 1er, les installations olympiques sont incendiées par son petit-fils Théodose II

Lors des guerres napoléoniennes les prisons flottantes de la Tamise (les fameux pontons), abritaient aussi des tripots où les geôliers anglais organisaient des combats avec mises d'argent, entre prisonniers français pratiquants la savate, ou le chausson et des marins ou gardiens qui les affrontaient en boxe anglaise.

Le premier boxeur reconnu champion poids lourds de boxe anglaise fut l'anglais James Fig en 1719.

La boxe moderne est née au milieu du XIXe siècle qui voit des matchmakers (« faiseurs de match ») organiser des combats clandestins au cours desquels les forces de l'ordre interviennent régulièrement.

En 1865, le journaliste John Graham Chambers codifie les combats de boxe. Les 16 règles qui en résultent portent le nom des « règles du Marquis de Queensberry » qui imposent le port des gants, définissent des catégories de poids, limitent les rounds à trois minutes, interdisent les coups sur un adversaire au sol et le combat au finish. Les combats deviennent alors plus rapides et moins brutaux, mais beaucoup plus techniques, ce qui leur permet de sortir de la clandestinité. La boxe devient alors un des premiers sports professionnels de l'ère moderne.

Le dernier champion poids lourds de boxe anglaise à mains nues fut l'américain John L.Sullivan, en 1889. En combattant avec des gants selon les règles de Queensberry, Sullivan perdit son titre de champion du monde de boxe anglaise, le 7 septembre 1892. Les règles du Queensberry devinrent alors le code qui régit la boxe professionnelle.

La boxe anglaise est admise aux Jeux Olympiques lors de la session du CIO tenue à Paris en 1901. Les premières épreuves olympiques ont lieu lors des Jeux Olympiques d'été de 1904 à Saint-Louis aux Etats-Unis où la boxe féminine est représentée en tant que sport de démonstration. A l'heure actuelle, c'est la seule boxe à jouir de ce prestige puisque les sports « pieds-poings » n'y sont représentés sous aucune de ses disciplines.

La première fédération internationale de boxe anglaise professionnelle est la World Boxing Association fondée aux Etats-Unis en 1921 sous le nom de National Boxing Association, et dont le premier combat reconnu est le championnat du monde poids lourds organisé dans le Boyle's Thrity Acres de Jersey City le 02 juillet 1921 entre Georges Carpentier et Jack Dempsey.

Au XXe siècle, la boxe anglaise professionnelle fut contrôlée de manière plus stricte par des organismes nationaux et internationaux. Par exemple, le nombre de rounds passa à 12 en championnat et 15 en championnat du monde. Il existe des systèmes de comptages des points pour déterminer le vainqueur dans les combats qui ne se finissent pas par KO.

C'est en 1899 que Louis Lerda, de retour des États-Unis, tente d'implanter la boxe anglaise en France. Le premier combat a lieu à la salle Wagram à Paris et, le 15 février 1903, la Fédération française des sociétés de boxe est créée par quatre jeunes pratiquants (Albert Bourdariat, Frantz Reichel, Van Rosose et Paul Rousseau élu président). Sous l'impulsion de Victor Breyer et de Théo Vienne, des matchs ont lieu à la grande roue et au cirque d'hiver. Le plus long combat à Paris a lieu le 17 avril 1909 et dure 49 rounds entre Joe Jeanette qui doit plusieurs fois être « réveillé » à coup de masque à oxygène et Sam McVey qui finalement abandonne après 2h30 de combat.

Voici quelques noms ayant marqué l'histoire de la boxe anglaise professionnelle :

Poids lourds :

- Jack Dempsey (Champion du monde 1919)
- Joe Louis (Champion de 1937 à 1949)
- Floyd Patterson (Titre mondial en 1956 et 1960)
- Sonny Liston (Champion en 1962)
- Mohammed Ali (Prend le titre à Liston en 1964, sa personnalité charismatique lui valut une popularité internationale)
- Mike Tyson (Le champion le plus redouté des années 1990)

II) LES REGLES DE LA BOXE ANGLAISE

Les rencontres de boxe anglaise sont divisées en rounds de trois minutes. Ces rounds sont espacés d'un temps de repos d'une minute. Un participant perd le match s'il reste au sol plus de dix secondes, allongé ou sur un genou. Ces règles stipulent également que les matchs de boxe anglaise doivent avoir lieu dans un ring de 7,30m de côté.

1) Les règles de la boxe anglaise

Il existe 16 règles régissant la boxe anglaise : (règles de base non actualisées)

Les poids des pugilistes qui prennent part aux matchs sont les suivants :

- Règle n°1**
- Poids lourds : au-dessus de 71.667 kg
 - Poids moyens : en-dessous de 71.667 kg
 - Poids légers : en-dessous de 63.503 kg

Règle n°2 Tous les matchs auront lieu sur un ring de 7,32 m, soit sur un terrain, soit une estrade.

Règle n°3 En boxe anglaise, on ne doit ni lutter ni se tirailler. Les rounds doivent durer trois minutes et le repos une minute.

Règle n°4 Chaque concurrent choisira un arbitre, et lesdits arbitres choisiront un arbitre de dernier ressort.

Règle n°5 Dans tous les matchs, deux chronométrateurs seront nommés et l'arbitre en aucun cas ne chronométrera.

Règle n°6 Si un homme tombe soit de faiblesse, soit pour tout autre cause, il doit se relever sans assistance et pour cela dix secondes lui sont accordées. L'adversaire, pendant ce temps, retournera dans son coin. Quand son concurrent se relèvera, le combat reprendra jusqu'à ce que les trois minutes soient épuisées. S'il ne se relève pas dans le délai de dix secondes, la récompense sera pour son adversaire.

Règle n°7 Lorsqu'un homme acculé à la corde aura les pieds au-dessus du sol, il sera considéré comme tombé. Personne, même pas les seconds, ne sera autorisé à se tenir sur un ring.

Règle n°8 Si le match est arrêté par un inévitable accident, l'arbitre s'il y en a un, ou le teneur de paris, indiquera le lieu et l'heure d'une rencontre prochaine pour finir le combat et le plus

tôt possible, pour avoir un résultat.

**Règle
n°9**

Quand un des deux pugilistes est tombé sous les coups de son adversaire pendant les trois minutes prévues pour chaque round en boxe anglaise, dix secondes lui seront accordées pour se remettre sur ses pieds, sans assistance, excepté si la chute se produit dans les dix dernières secondes.

**Règle
n°10**

Une minute de repos sera accordée entre chaque round de boxe anglaise et, aucune lutte, ou « tiraillement », ne sera permise sur les cordes.

**Règle
n°11**

Les gants seront de belles qualités et ne devront pas avoir déjà servi. Si un gant se déchire ou tombe, il sera remplacé à la satisfaction de l'arbitre. Un homme qui est sur un genou est considéré comme tombé et, s'il est frappé, c'est à lui que va le montant des paris. Les chaussures avec clous sont interdites.

**Règle
n°12**

Dans tous les matchs de boxe anglaise, le montant des paris ne sera pas payé avant qu'on ne connaisse le résultat du combat. Si un des concurrents quitte le ring sans raison, et surtout sans la permission de l'arbitre, il sera déclaré vaincu.

**Règle
n°13**

De même, s'il quitte le ring avant d'avoir connu la décision de l'arbitre.

**Règle
n°14**

Les seconds ne se mêleront de rien pendant le combat, directement ou indirectement ; ils devront non seulement s'abstenir de donner des avis ou de faire des observations, ils devront aussi se conduire avec tout le décorum qui convient à la dignité d'une réunion sportive.

**Règle
n°15**

Si l'un des combattants, par calcul, tombe sur le sol alors qu'aucun coup ne l'a atteint, que déjà le combat soit avancé ou non, il sera déclaré vaincu, mais il n'en sera pas ainsi s'il tombe en évitant d'être serré par son adversaire ou s'il est victime d'un accident ou d'une faiblesse. L'argent des paris restera entre les mains des teneurs jusqu'à ce que le résultat soit proclamé, à moins que les juges ne soient pas d'accord. En cas d'ajournement, si l'un des concurrents est absent, l'homme qui sera sur le ring touchera le montant des paris.

**Règle
n°16**

Dans un match où les concurrents ont convenu de faire quatre, six ou un nombre stipulé de rounds, l'arbitre aura tout pouvoir pour ordonner la continuation du combat jusqu'à ce que l'un des deux combattants succombe.

2) Les scores et comptage des points

Chaque coup en boxe anglaise considéré par les juges comme propre et puissant rapporte des points. Le combattant ayant le plus de points à la fin des rounds remporte le combat.

L'attribution des points diffère suivant la catégorie du boxeur. A chaque fin de round, une note est attribuée à chaque combattant :

- Une **note sur dix** pour les professionnels
- Une **note sur vingt** pour les amateurs

Si ce sont des boxeurs professionnels, les points sont calculés en fonction des attaques (puissance, agressivité, précision...) ainsi que de la défense (esquives, parades...).

Pour les combats amateurs en boxe anglaise, les juges comptabilisent la différence des coups portés selon un barème spécifique :

- Egalité ou 1 coup d'écart 20-20
- 2-3-4 coups d'écart 20-19
- 5-6-7 coups d'écart 20-18
- 8-9- 10 coups d'écart 20-17
- 11-12-13 coups d'écart ... 20-16
- 14-15-16 coups d'écart ... 20-15
- Etc...

Combats amateurs aux Jeux Olympiques

Les combats amateurs se composent de :

- 3 rounds de 3 minutes pour les hommes
- 4 rounds de 2 minutes pour les femmes
- 3 rounds de 2 minutes pour les juniors (féminins et masculins)

III) LES TECHNIQUES DE LA BOXE ANGLAISE

Les principaux coups d'attaque de la boxe anglaise sont le crochet, le direct et l'uppercut.

La garde est une position des bras et des jambes qui consiste à la fois à se protéger et à préparer une attaque.

Avant de discuter des gardes, il faut tout d'abord parler de deux positions de base. La garde orthodoxe (droitière) où la main forte, soit la droite est à l'arrière et la garde dite « fausse patte » (gauchère) où la main forte, soit la gauche, est à l'arrière.

1) Les gardes

La garde conventionnelle :

C'est la plus connue, répandue et enseignée de toutes les gardes et souvent celle préconisée par les boxeurs de type classique.

La garde conventionnelle est la suivante : la main avant se tient au niveau du menton (10 à 15 cm environ) et la main arrière se tient très près du visage au niveau de la mâchoire.

Le pratiquant est de profil et affiche cette posture dans le but de travailler son jab (bras avant bien entendu). Une fois son jab établi et son rythme imposé, il pourra placer ses autres coups en combinaison.

Défensivement, il marie les blocages, les parades et les esquives en fonction de son adversaire. Pour ce qui est des coups portés au corps, il utilisera principalement ses coudes comme bouclier pour protéger son abdomen ainsi que ses flancs.

Puisque cette garde est considérée comme standard, elle n'a pas de défauts, ni d'avantages particuliers, c'est donc au pratiquant de la personnaliser.

La garde européenne :



Cette garde est pratiquement identique à celle préconisée par les adeptes de muay thai (boxe thaïlandaise). Les mains sont portées très hautes vers l'avant (adversaire) et en pronation, c'est-à-dire que les paumes sont face à l'adversaire.

Cette garde est idéale pour parer et attraper les coups plutôt que de dépenser de l'énergie supplémentaire à tenter de bloquer, absorber ou esquiver. En plus d'être économique, elle bloque l'accès au visage limitant ainsi les coups à la tête.

Toutefois, en ayant les mains très hautes et à demi-fléchies, les coups donnés ont moins de mordant et il est également plus difficiles de se défendre contre les coups lancés au corps.

La garde basse :



Cette garde est généralement déconseillée pour des raisons plutôt évidentes. Toutefois, comme toute règle, il y a des exceptions ou plutôt des situations où la garde basse se prête mieux que d'autres.

Par exemple, si un boxeur est plus grand que son adversaire, le risque d'être touché à la tête est réduit, si en plus il possède certaines facilités à esquiver les coups adverses, alors cette garde peut lui convenir.

De plus, si le boxeur a une préférence sur le travail au corps, cette garde peut permettre d'arriver plus rapidement à destination. Cette garde est aussi économique d'un point de vue énergétique.

Enfin, d'un point de vue stratégique, avoir les mains délibérément basses peut servir de ruse pour faire croire à l'adversaire que le boxeur est fatigué (une garde basse est généralement un signe de fatigue). En croyant à tort qu'il est fatigué, l'adversaire précipitera son jeu, l'ouvrira davantage pour

exposer plus de cibles et commettre des erreurs qu'il ne commettrait pas en temps en normal en étant plus prudent.

Malgré ces quelques points positifs, cette garde est déconseillée à moins d'être bien plus grand que son adversaire et d'être incroyablement rapide.

Le crabe :

Le crabe, aussi surnommé « Phylly Shell » ou « Shoulder Roll » est une garde qui a été popularisée entre autres par le boxeur Floyd Mayweather Jr et qui a fait beaucoup d'adeptes ces dernières années, surtout chez les jeunes boxeurs.



Cette garde préconise et prédispose avant tout à l'esquive.

Premièrement, la main avant doit être de manière horizontale et au niveau de l'abdomen. La main arrière doit être tenue verticalement près de l'oreille, comme si on parlait au téléphone.

Cette garde ne favorise pas les blocages ou les parades, cette une garde faite sur mesure pour les boxeurs à profil « contre-attaquant ».

Une fois bien positionné, l'adepte du crabe doit être capable de bouger efficacement et être touché le moins possible.

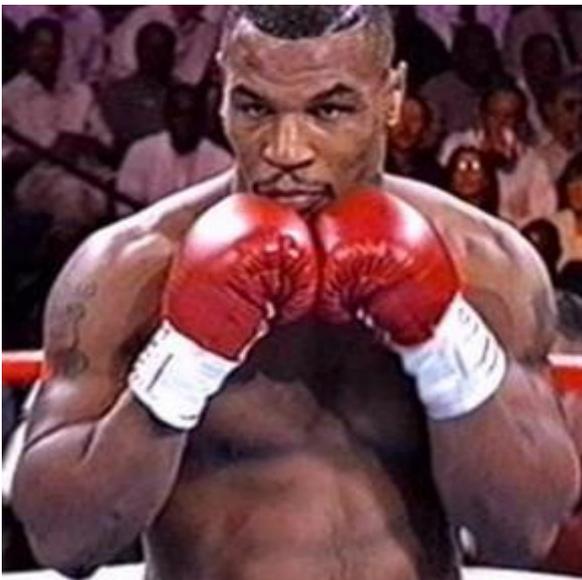
La main avant, soit celle feignant le mal de ventre, servira à protéger plusieurs organes vitaux du corps tels que le foie, la rate et les intestins. La main arrière quant à elle, toujours en position « conversation téléphonique » viendra protéger la mâchoire contre le crochet.

En étant ainsi de profil, on expose beaucoup moins de cible en plus de permettre au pratiquant de pouvoir dégainer avec aisance et vitesse car le bras arrière est déjà armé et prêt à être lancé.

Plus on limite les dégâts, plus on limite la fatigue et plus on augmente sa longévité à court, moyen et long terme, c'est pour cela que les adeptes de cette garde ont des carrières plus longues que la moyenne des boxeurs.

La garde et le style Peek-a-Boo :

Lorsqu'un boxeur porte ses gants près de ses joues et juste en dessous de ses yeux, on dit qu'il adopte la garde peek-a-boo.



Alors que Mike Tyson, sous la tutelle de l'énigmatique génie de la boxe, Cus D'Amato, semait la terreur dans la catégorie des poids lors dans la deuxième moitié des années 1980. Cette garde fut inspirée du jeu parent-enfant « coucou » où le parent se cache le visage derrière les mains dans le but de surprendre son bébé en se dévoilant soudainement le visage pour le faire ainsi rire. Cette garde fut transformée en un style par le légendaire entraîneur, gérant et mentor : Cus D'Amato.

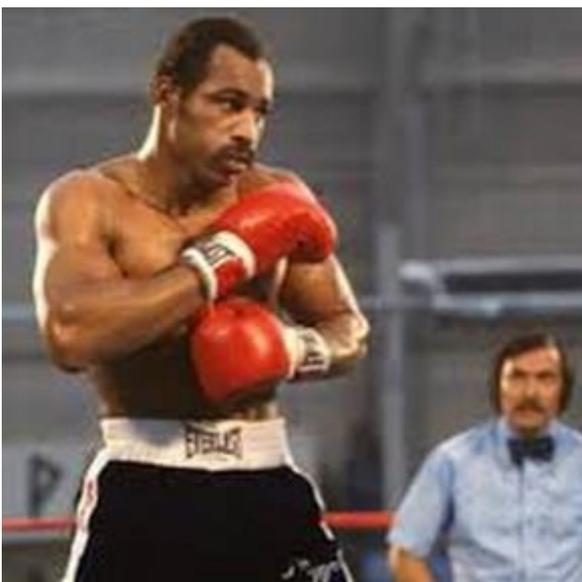
Ce style préconise exclusivement l'esquive. Toutefois, au lieu de maintenir sa distance et/ou de reculer, il met l'accent sur une forte pression soutenue vers l'avant. Vous aurez compris que pour l'adversaire qui désire maintenir sa distance à tout prix, sa première réaction sera de vous garder à tout prix loin de lui en vous lançant une pluie de coups.

L'adepte du style peek-a-boo, bien au courant de cette réalité inévitable, bougera donc sa tête sans cesse afin d'éviter de se faire atteindre. Contre les coups directs, il bougera la tête de droite à gauche, afin d'éviter à la fois le direct avant, le direct arrière pour ensuite revenir sur sa gauche pour contre-attaquer.

Le seul « hic » concernant le style-garde peek-a-boo, c'est qu'il faut être en excellente condition physique afin de pouvoir attaquer sans relâche, sortir, rentrer et ressortir de la ligne d'attaque sans cesse, ainsi que pour vaciller la tête à outrance pendant 12 rounds. C'est pourquoi, cette garde convient davantage aux plus jeunes boxeurs (surtout ceux plus petits, compacts et mobiles), ou du moins, aux boxeurs ayant naturellement une bonne endurance physique et de la vitesse à revendre. Sans quoi, vous risquez de manquer de carburant à mi-chemin dans le combat en plus d'avoir de la difficulté à esquiver et contrer à temps.

La garde bras croisés :

La garde bras croisés ou « cross-arm » est une garde plutôt rare de nos jours, mais très efficace contre les « chasseurs de tête », notamment ceux possédant un bon jab. C'est d'ailleurs grâce à cette garde (ainsi qu'un excellent contre-jab doublé) que Ken Norton a réussi à vaincre le grand Muhammad Ali. C'est aussi grâce à cette même garde (ainsi qu'à un crochet de gauche dévastateur et une combativité sans relâche) que Joe Frazier a livré le plus dur combat de toute l'histoire de la boxe professionnelle avec ce même Ali.



Outre Norton et Frazier, cette garde a été popularisée également par les boxeurs Archie Moore, et George Foreman lors de son retour. Cette garde est relativement facile à exécuter ; donc elle est idéale pour les boxeurs moins rapides, moins mobiles et/ou moins endurants.

Pour l'exécuter, il vous suffit de vous rappeler vos belles années de lycée où vous dormiez paisiblement sur votre bureau, les bras croisés et la tête bien engoutis entre eux, lors du cours de mathématiques du lundi matin.

On dit que cette garde est idéale contre les « chasseurs de tête », car les avant-bras vous protègent contre le direct avant, le direct arrière, et même contre « l'Overland » (ou du moins partiellement).

La portion supérieure des deux bras (humérus) ainsi que les épaules, viendront protéger le côté de la tête et la mâchoire contre les crochets.

Le seul bémol, c'est l'uppercut. En effet, c'est le seul coup susceptible de pouvoir passer (par en dessous) étant donné sa trajectoire verticale. Pour pallier à cette lacune, l'adepte du se penchera vers l'avant, comme s'il exécutait un redressement assis, pour absorber ainsi l'impact du coup.

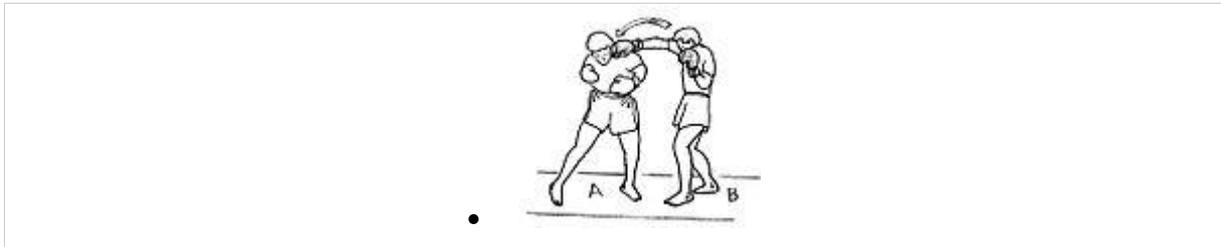
Toutefois et comme vous l'avez sans doute deviné, cette garde est beaucoup moins efficace contre les coups au corps ; c'est pourquoi elle ne convient pas contre des adversaires aimant travailler au corps.

Conclusion :

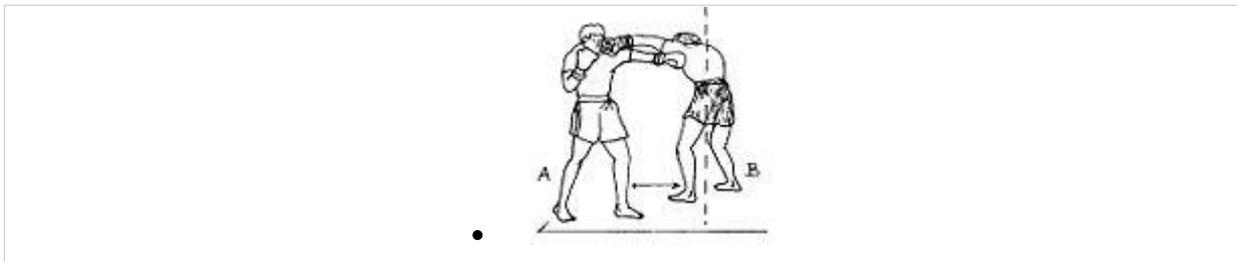
En conclusion, ce qu'il faut comprendre des gardes c'est qu'elles ont tous leurs forces et leurs faiblesses. C'est pourquoi : « la garde ne fait pas l'Homme, mais plutôt l'Homme qui fait la garde » ; c'est-à-dire que le choix que vous ferez devra dépendre de votre physionomie et de votre personnalité. Par conséquent, le succès que vous aurez à l'employer dépendra à son tour de votre talent naturel et de votre intelligence.

2) Les techniques moins pratiquées

- Overhand : coup de poing descendant (plongeant).
- Le cross-counter se présente comme un contre qui croise le bras adverse. Pour cela, l'arme la plus souvent utilisée est le direct ou le overhand.



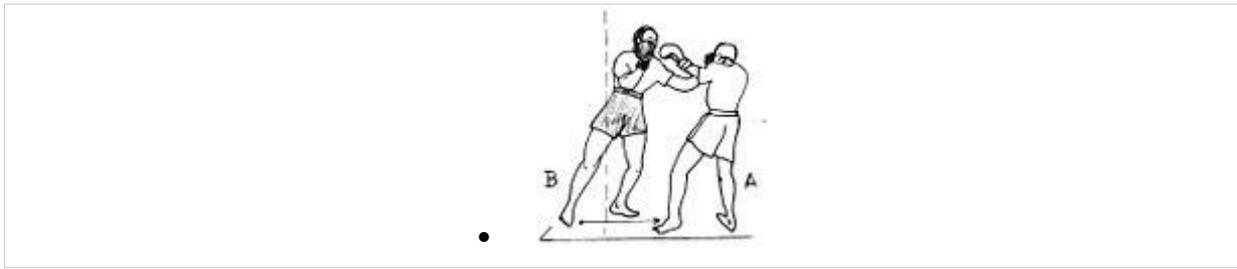
Overhand (drop)



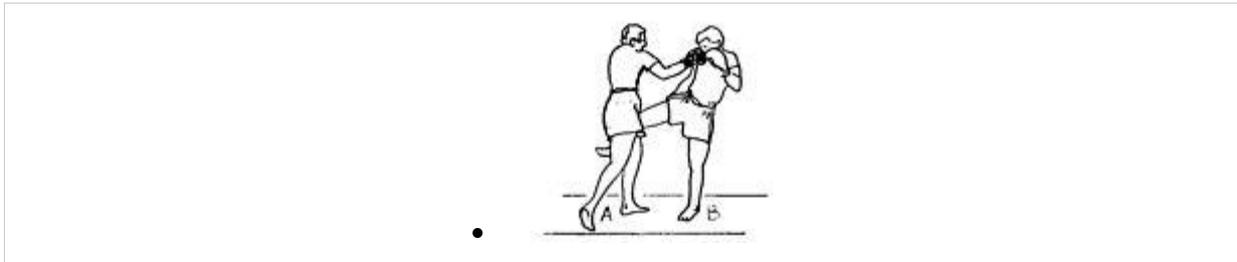
Cross-counter (contrecroisé)

3) Techniques hybrides et mixtes

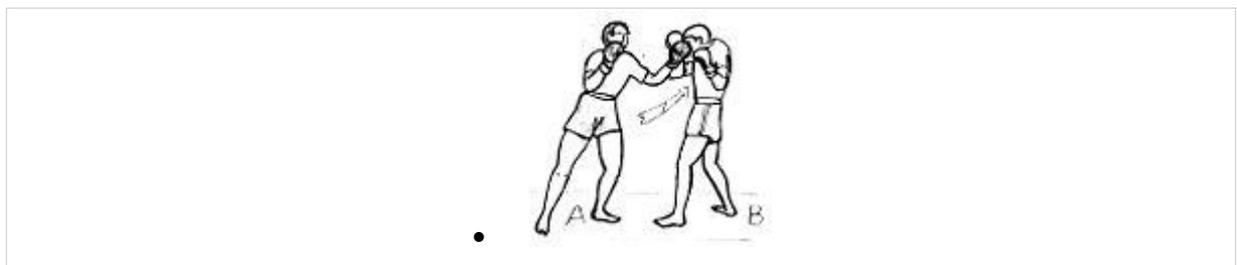
- Bolo-punch : coup de poing circulaire exécuté à 45° et envoyé de bas en haut. C'est une technique dite mixte à mi-chemin entre l'uppercut et le crochet.
- Semi-crochet : coup mixte à mi-chemin entre un crochet et un direct.
- Semi-uppercut : coup mixte à mi-chemin entre un uppercut et un direct et qui atteint le plus souvent le buste adverse. Il ressemble à un direct court remontant.
- Shift-punch : coup créé par Bob Fitzsimmons (qui inventa aussi un bon nombre d'enchaînements en 1880), ce coup tient du crochet et de l'uppercut. Il vise le creux épigastrique.



Bolo-punch, ici en contre sur un jab adverse



Semi-crochet, ici en contre sur avancée adverse



Semi-uppercut en attaque

4) La défense

La défense est un ensemble de comportements destinés à faire échec à l'offensive adverse. Cela comprend les blocages, les déviations, les esquives et les déplacements.

On distingue plusieurs objectifs de défense :

- La simple mise en sécurité de ses propres cibles (défense dite passive : couverture neutre, blocage neutre...);
 - La réalisation d'actions destinées à utiliser l'activité adverse à son avantage (défense active).
- Le blocage déviant et la parade chassée réalisés dans le but de déséquilibrer ainsi que le blocage absorbant et l'esquive permettent au boxeur d'engager des ripostes

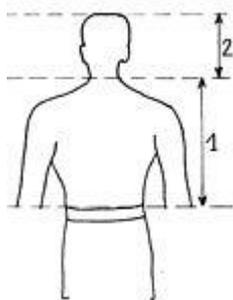
- La mise en difficulté de réalisations offensives adverses (par le raccourcissement ou l'augmentation de la distance, le verrouillage des armes adverses, la déstabilisation à base de techniques de menace, de leurre...).

Ces deux derniers objectifs nécessitent des qualités d'initiative et d'anticipation. Pour dépasser un cliché qui dit « la meilleure défense, c'est l'attaque », on dira : le but à atteindre est d'être capable de défendre et de contre-attaquer dans toutes les positions avec le moindre risque.

On distingue par ailleurs trois catégories de défense :

- La défense dite « classique » ayant pour but d'annihiler l'action adverse (ex. : « couverture », parade bloquée, parade opposition...)
- La défense dite « active » favorisant l'utilisation de l'action adverse (ex. : absorption de choc, coup d'arrêt, dégagement)
- Et la neutralisation ou activité d'anticipation ayant pour but d'empêcher le déclenchement de l'offensive adverse.

5) Les parties du corps à atteindre en boxe



Dans les règlements des boxes pieds-poings, on peut découper le corps humain en trois niveaux principaux à atteindre. Selon le règlement, les hauteurs accessibles et les cibles corporelles autorisées peuvent varier d'une discipline sportive à l'autre. Par exemple, en boxe birmane, contrairement à la plupart des autres boxes pieds-poings, les techniques de poings et de coude peuvent être portées sur le membre inférieur. Il en est de même pour la savate-BF boxe française, les frappes de pied dans l'articulation du genou et dans le dos sont permises, alors que dans la plupart des boxes sportives, elles y sont prohibées.

Dans la plupart des boxes et des sports de combat de percussion, en matière de cibles à viser le règlement est très proche :

- Les cibles au-dessus de la ceinture pour les techniques de bras (poing, avant-bras et coudes) et de jambe (pied et tibia) sont : l'avant et le côté de la face et du tronc.

- Les cibles du membre inférieur sont :

La surface totale de la cuisse et de la jambe (mollet).

IV) LE MATERIEL

1) Le ring

Il mesure 6,00m à 8,00m de côté délimité par trois ou quatre cordes en chanvre ayant au minimum 2cm et 3cm de diamètre au maximum entourées de plastique ou d'étoffe.

Les cordes devront être placées à 30cm des poteaux entourant le ring et les coins seront rembourrés de la base au sommet du poteau par un coussin de cordes de protection. La première corde sera à 40 cm de la seconde, à 80cm de la dernière et à 130cm du sol. Il peut être posé à même le sol ou posé sur une estrade.

2) Les gants

Ils devront être en très bon état en cuir ou matière similaire uniformément rembourrés de crin ou matière similaires.

En boxe amateur, les gants sont de 10 OZ jusqu'aux -64kg et 12 OZ à partir des -69kg

3) Les bandages

Tout boxeur a le droit de mettre des bandages aux mains. Ils doivent être constitués de bandes chirurgicales de 2m de long et 4cm de large. Ces bandages vont permettre d'empêcher les blessures au niveau des métacarpiens et permettre d'absorber la transpiration et d'éviter des ennuis de gerçures.

4) Les chaussures

Elles ont une tige et une empeigne faite en matière souple (cuir, peau), la semelle rigide sans

O.BENNANI
Professeur d'EPS

être dure d'une épaisseur de 2 à 5 mm est plate sans talon ni talonnette.

V) LES CATEGORIES

Aux Jeux Olympiques, il y a 10 catégories amateurs pour les hommes et trois pour les femmes. Les femmes pesant moins de 48kg, ou entre 51 et 57kg ou entre 60 et 69kg ou plus de 75kg n'ont pas accès aux jeux.

Catégorie	Boxe professionnelle masculine	Boxe professionnelle féminine	Boxe amateur masculine (J.O)	Boxe amateur féminine (J.O)
Poids pailles	Inférieur à 47,128 kg			
Poids mi-mouches	Entre 47,128 et 48,988 kg		Entre 46 et 49 kg	
Poids mouches	Entre 48,988 et 50,802 kg		Entre 49 et 52 kg	Entre 48 et 51 kg
Poids super-mouches	Entre 50,802 et 52,163 kg			
Poids coqs	Entre 52,163 et 53,525 kg		Entre 52 et 56 kg	
Poids super-coqs	Entre 53,525 et 55,338 kg			
Poids plumes	Entre 55,338 et 57,152 kg			
Poids super-plumes	Entre 57,152 et 58,967 kg			
Poids légers	Entre 58,967 et 61,237 kg		Entre 56 et 60 kg	Entre 57 et 60 kg
Poids super-légers	Entre 61,237 et 63,503 kg		Entre 60 et 64 kg	

Poids welters (ou mi-moyens)	Entre 63,503 et 66,678 kg		Entre 64 et 69 kg	
Poids super-welters (ou super mi-moyens)	Entre 66,678 et 69,853 kg	Idem hommes		
Poids moyens	Entre 69,853 et 72,574 kg	Idem hommes	Entre 69 et 75 kg	Entre 69 et 75 kg
Poids super-moyens	Entre 72,574 et 76,205 kg	Idem hommes		
Poids mi-lourds	Entre 76,205 et 79,378 kg		Entre 75 et 81 kg	
Poids lourds-légers	Entre 79,378 et 90,719 kg			
Poids lourds	Plus de 90,719 kg	Plus de 76,21 kg ¹⁹	Entre 81 et 91 kg	
Poids super-lourds			Plus de 91 kg	

VI) TYPE DE BLESSURES ET LOCALISATION

- Le visage : les chocs peuvent provoquer des fractures (nez, arcades, mâchoire), coquards, des plaies, des lésions au niveau des yeux, et des dents.
- Le buste : les coups peuvent causer des blessures au niveau du plexus solaire et fractures au niveau des côtes.
- Entorse : au niveau d'une articulation, les ligaments et les tissus avoisinants sont soudain étirés ou déchirés.
- Luxation : déplacement anormal, sous un choc violent, d'un ou plusieurs os au niveau de l'articulation. Le mouvement est impossible. Il faut bander et évacuer le blessé vers l'hôpital.
- Crampe : il s'agit d'une contraction soudaine, involontaire et douloureuse d'un muscle. Elle peut se produire en cas de mauvaise coordination musculaire ou si le corps perd beaucoup de sels minéraux et d'eau au cours d'une grosse transpiration. On soigne la crampe en étendant le muscle

tout en massant la zone contractée. Pour la crampe du mollet, il est conseillé de plier les orteils vers le haut.

On entend souvent parler de coups au plexus solaire et encore. Ce coup frappé au milieu de la poitrine bloque momentanément le diaphragme. La victime, souffle coupé, s'asphyxie et s'effondre comme électrocutée. Si le cœur, bien protégé, n'est pas aussi sensible qu'on le dit, il faut toutefois en boxe prendre garde de ne pas recevoir des coups trop violents.

Enfin le foie, cet organe sensible bien protégé en général par le boxeur en garde normale, peut jouer de vilains tours. Cette usine d'analyse gorgée de sang travaille au moment où un coup l'atteint. Aussitôt, le foie rejette dans l'organisme cette masse sanguine chassée d'un seul coup qui coupe les jambes au boxeur touché. Il peut être beaucoup plus risqué d'être touché à cet endroit chez un fausse garde c'est-à-dire la garde que peut employer un gaucher main droite devant.

1) Le KO

Il peut être fait de différentes façons et en existe plusieurs sortes. Après avoir fait une chute au sol, le boxeur se doit de se relever avant que l'arbitre ait compté jusqu'à 10. Si le pugiliste demeure au sol ou se redresse trop tard et ne se remet pas spontanément en garde, il est considéré KO. Dans la plupart des cas, dans cette situation, les boxeurs sont passablement amochés et ébranlés. Le KO étant considéré et est une commotion cérébrale. Il s'agit à proprement parler un coup donné trop violemment qui fait reculer la tête rapidement, ce qui provoque l'action suivante : le cerveau cogne contre la boîte crânienne, ce qui fait perdre l'équilibre à la victime.

2) Le KO Technique

Lorsque la règle des trois knockdowns est en vigueur ou lorsqu'un boxeur est arrêté de boxer par l'arbitre, le médecin ou ses hommes de coins, car il ne semble plus être en mesure de se défendre efficacement et que ses attaques sont vaines ou qu'une blessure soit jugée trop sérieuse, le boxeur est alors déclaré battu par « KO technique ».

Il peut être donné en frappant à différents points sensibles de la tête. Tout d'abord les tempes, où l'os de l'enveloppe crânienne est à cet endroit le moins épais. L'oreille aussi est très sensible, en particulier l'oreille interne, centre de l'équilibre. Il n'est pas rare de voir un boxeur, touché sur

l'oreille traverser le ring sans pouvoir retrouver son équilibre et s'affaisser en toute conscience. Sur le visage, le nez et les arcades, même s'ils ne sont pas vraiment des points sensibles pour le boxeur, peuvent devenir l'objet de blessures souvent difficiles à réduire pendant un combat. Nombre de décisions ont été obtenues par un abandon ou un arrêt de l'arbitre consécutif à une hémorragie nasale ou des arcades, voire des pommettes.

La pointe du menton constitue un point également névralgique. Un coup qui arrive juste (par exemple un uppercut) peut provoquer une perte de conscience immédiate. Le crâne relevé ainsi d'un seul coup, projette le cerveau contre sa boîte crânienne. Ceci peut occasionner une encéphalite traumatique. Enfin, des contrôles médicaux sont effectués périodiquement et avant chaque combat afin non seulement de vérifier l'aptitude des pratiquants mais aussi de déceler le plus tôt possible d'éventuels troubles que la pratique de ce sport aurait provoqués.

3) Encéphalite post traumatique

Ceci constitue le risque majeur à long terme de la pratique de la boxe comme des autres sports ou des traumatisme crâniens répétés sont subis par les pratiquants. La survenue de KO n'est nullement nécessaire à la constitution de ses lésions.

Ses manifestations consistent au début en une maladresse progressive avec incoordination des mouvements, des tremblements, parfois une certaine rigidité, une difficulté de la parole ; puis peu à peu un déficit intellectuel allant jusqu'à détérioration mentale complète.

Les lésions responsables de ces signes sont à type de déchirures (sheering en anglais) de petite taille pouvant concerner l'ensemble du tissu cérébral, plus ou moins diffuses et de plus en plus nombreuses, causées par l'alternance rapide d'accélération de sens contraires lors d'un coup au crane portant parfaitement, avec ou sans KO. Elles sont similaires à celles observées dans les suites de tout type de traumatisme crânien sévère, et un traumatisme unique peut suffire à constituer un tableau extrêmement grave.

L'imagerie médicale, relativement pauvre jusqu'au scanner X (atrophie cérébrale très tardive), montre ces lésions multiples en imagerie par résonance magnétique (IRM). L'évolution est plus ou moins rapide mais reste progressivement grave.

La corrélation de ces évolutions péjoratives et leur objectivation par l'imagerie viennent confirmer l'opinion largement partagée dans le corps médical que la boxe sous sa forme actuelle est un "sport" d'un autre âge.

Certains centres sensibles, zones sensorielles ou motrices, sont alors traumatisées et en court-circuit momentané (KO). Tout ce qui est valable pour le menton l'est aussi pour la mâchoire.