

# BOXE ANGLAISE

## Guide du débutant



Par Corvus\_Rex du Discord « Fighters Factory »

### I. PRÉAMBULE

#### 1. Spécificités vis-à-vis du pieds-poings

Beaucoup de nos actions impliquent un poids de corps réparti à 80%/20% sur nos appuis, surtout à la suite d'un désaxement. Les coups de pieds sont donc rendus impossibles mais en contrepartie, la puissance délivrée lors des coups de poings est maximale, ainsi que l'explosivité des déplacements et la mobilité de buste nécessaire aux esquives. À l'inverse, les styles de pieds-poings privilégient une répartition en 50%/50% pour pouvoir déclencher un kick à tout moment. Ils sont généralement plus statiques, avec un centre de gravité plus haut et un jeu défensif concentré sur les blocages (le Muay en est le meilleur exemple). Les limitations de l'anglaise constituent donc un choix pleinement consenti et non une faiblesse subie par la discipline. L'erreur d'analyse du novice consiste à hiérarchiser les sports de percussions façon « poupées russes », en pensant que dans le MMA on trouverait le Muay, que dans le Muay on trouverait le Kick, et que dans le Kick on trouverait l'Anglaise. C'est une erreur d'appréciation majeure car les approches sont différentes et tout est affaire de compromis. Rien ne surpasse l'anglaise dans ses spécificités. Ainsi, quel que soit votre discipline de prédilection, comprenez bien que le nombre d'armes à votre disposition n'est PAS le critère de dangerosité principal. C'est l'excellence dans les basiques qui détermine votre capacité de destruction.

#### 2. Considérations pour un usage « self-defense »

La boxe anglaise présente plusieurs caractéristiques intéressantes dans le cadre d'une pratique orientée vers la self-defense. Si certains éléments du répertoire technique nécessitent un travail d'adaptation, la discipline demeure viable car elle se concentre sur les fondamentaux : prise

d'appuis, déplacements, gestion des distances, transfert de poids de corps, mobilité de buste, frappes de base etc. La boxe anglaise constitue un travail de fond, essentiel, comme un perpétuel retour aux sources dans une recherche de virtuosité technique. Les compétences délivrées sont par conséquent transversales à toutes les disciplines qui, moyennant certains ajustements mineurs, peuvent en tirer de grands bénéfices. C'est le cas par exemple du Krav-Maga qui prône une approche minimaliste et expéditive du combat pour favoriser la fuite et préserver son intégrité physique. S'il est de bon ton de croire, dans certaines écoles, qu'un répertoire technique surchargé et approximatif est pertinent, la réalité du terrain nous prouve le contraire. La quasi-totalité des agressions gérées efficacement par la victime l'ont été grâce à des techniques simples, construites sur des fondations solides respectant les lois de la biomécanique. Ainsi, la boxe anglaise est peut-être moins spectaculaire que d'autres styles de combat plus exotiques, mais répond certainement mieux aux besoins réels de la self-defense.

Pour en débattre ou obtenir des informations complémentaires : <https://discord.gg/cEjv5Z4>

## II. NOTIONS THÉORIQUES

En anglaise, on compte 4 distances qui vont conditionner les 3 types d'appuis et les 2 types de déplacements. Ces rappels théoriques sont facultatifs si tu détestes la lecture, mais néanmoins fortement recommandés pour comprendre l'intérêt des exercices proposés.

### 1. Les distances

<b>Hors-distance</b> : Tu ne touches pas. C'est une distance d'observation et de récupération.
<b>Distance</b> : Tu touches avec le direct-avant, voire le direct-arrière si les appuis ne sont pas trop profilés. La défense est basse ou intermédiaire selon la réactivité du boxeur.
<b>Mi-distance</b> : Tu touches avec tous les types de frappe, mais les directs sont semi-fléchis à l'impact. La défense est intermédiaire ou haute (recommandé). C'est la distance reine en boxe, car c'est celle qui nécessite le plus de réactivité et de virtuosité technique. Quel que soit ton profil, il est impératif de travailler cette distance et les outils qui vont avec car les séquences imposées par l'adversaire sont fréquentes. C'est également la distance qui permet de vérifier la capacité de résistance physique et mentale du combattant, car l'agressivité peut s'y exprimer sans contrainte pendant de longs intervalles de temps.
<b>Corps à corps</b> : Tu touches seulement en coups circulaires (crochets + uppercuts). La défense est haute et hermétique. Tu perds en visibilité et en amplitude de frappe. C'est une distance recherchée ou évitée à tout prix selon les profils rencontrés. Il est communément admis que les petits trapus ont ici l'avantage. À cette distance, les neutralisations par accrochage sont fréquentes pour récupérer en empêchant l'autre de travailler. En cas d'utilisation abusive, elles peuvent générer frustration et perte de sang-froid (Tyson aurait bouffé l'oreille d'Holyfield à cause de ça, si l'on en croit son autobiographie).

Distance



Mi-distance



Corps à corps

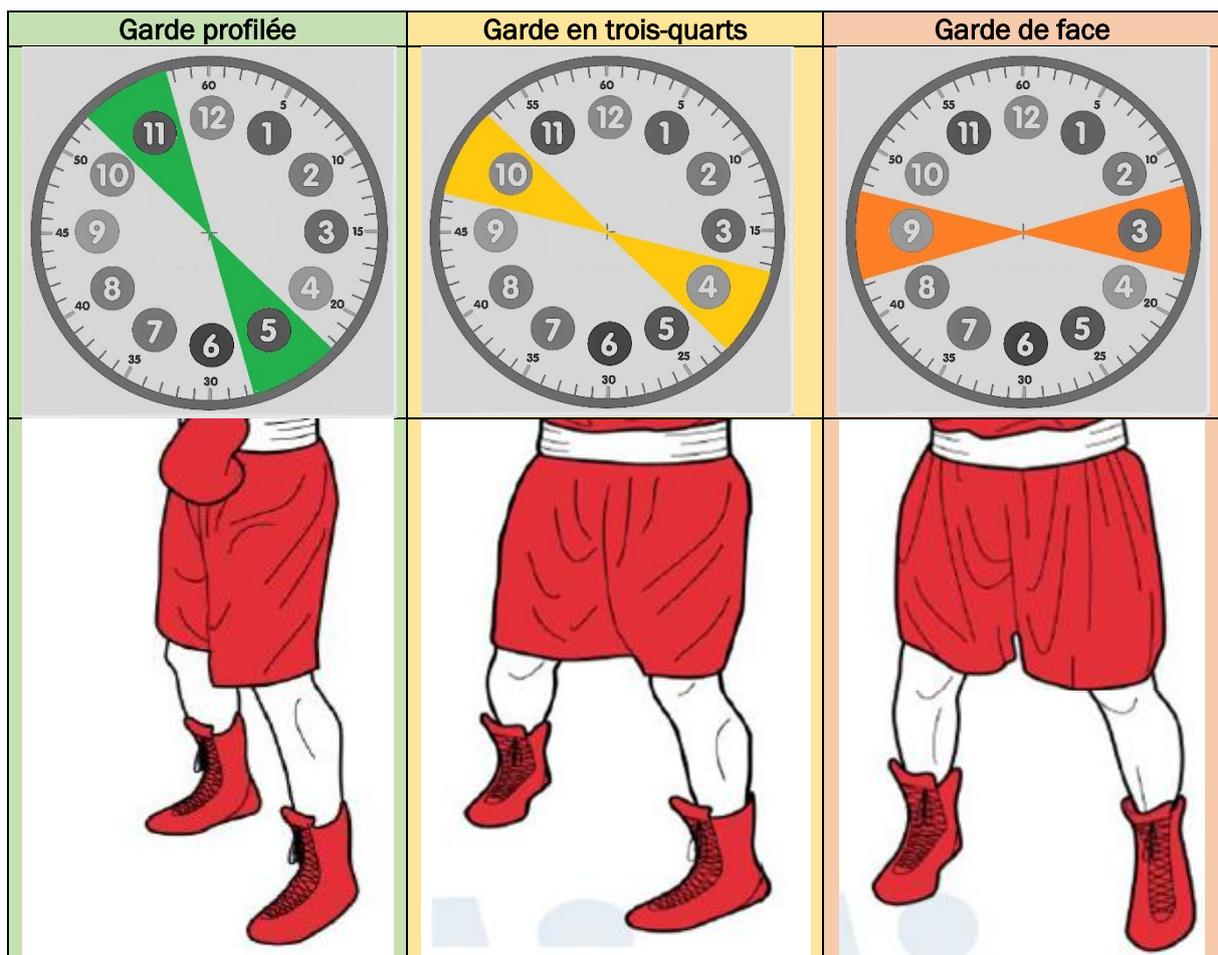


## 2. Les gardes (appuis)

**Garde profilée** : Pied-avant à 11h, pied-arrière à 5h, centre de gravité haut (jambes peu fléchies). Recommandé à distance. Permet d'allonger le jab au maximum en avançant l'épaule, facilitant ainsi le contrôle et la prise d'informations. Ces appuis mettent significativement en retrait le bras et la jambe-arrière, condamnant la rotation de hanches, et par conséquent toute action nécessitant une importante mobilité de buste (esquives et frappes circulaires notamment). Par ses limitations techniques, cette garde doit nécessairement évoluer vers une autre pour permettre de s'exprimer pleinement. Elle offre une cible réduite à ton adversaire.

**Garde en trois-quarts** : Pied-avant à 10h, pied-arrière à 4h, centre de gravité intermédiaire (jambes moyennement fléchies). Recommandé à distance, possible à mi-distance (mais risqué). Permet de libérer un peu les hanches pour solliciter le bras arrière et libérer de la mobilité de buste. Ces appuis sont un bon compromis pour le débutant qui ne maîtrise pas encore la variabilité des attitudes de garde. L'allonge du bras-avant est moindre qu'avec la garde profilée, mais on débloque une plus grande partie du répertoire technique. Cette garde offre une cible moyenne à ton adversaire.

**Garde de face** : Pied-avant à 9h, pied-arrière à 3h, centre de gravité bas (jambes fléchies). Recommandé à mi-distance et obligatoire au corps à corps. Permet d'optimiser la bilatéralité des actions offensives et défensives en maximisant la rotation des hanches et donc la mobilité de buste. Cette garde offre une large cible à ton adversaire mais permet de développer une très haute fréquence de coups puissants.



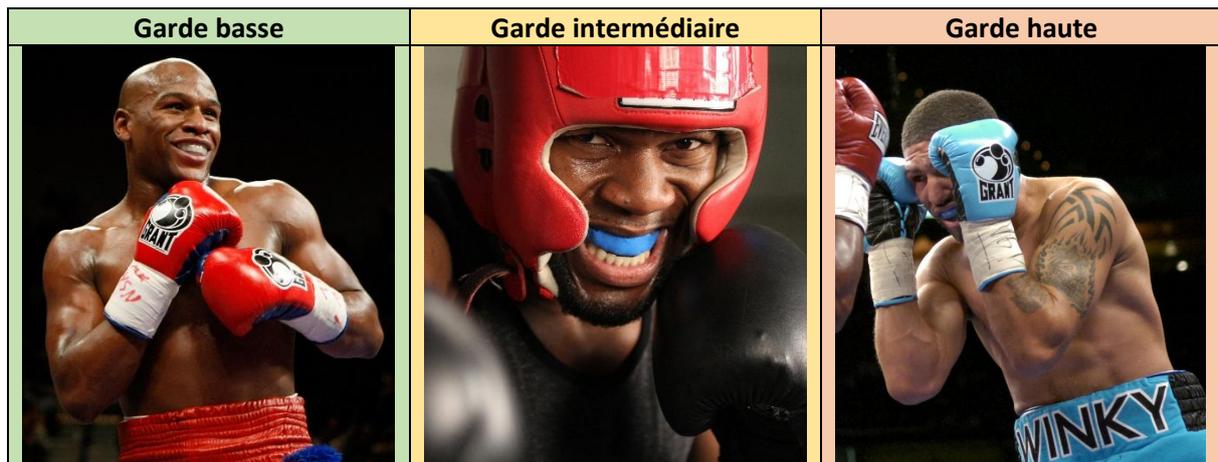
**Note** : Les appuis sont donnés ici pour un droitier, avec une tolérance de 30min sur l'horloge.

### 3. Les gardes (mains)

**Garde basse :** Les mains sont en dessous des épaules voire en dessous de la taille. C'est une défense pour les boxeurs mobiles, qui cherchent à conserver la distance et qui veulent économiser leur bras avant.

**Garde intermédiaire :** Les mains sont placées entre les yeux et les épaules. C'est une défense polyvalente qui répond à la majorité des configurations possibles et qu'on enseigne en priorité aux débutants.

**Garde haute :** Les pouces sont au niveau des tempes. Cette garde permet une défense hermétique adaptée aux boxeurs qui avancent mais limite la prise d'information car elle gêne la visibilité.

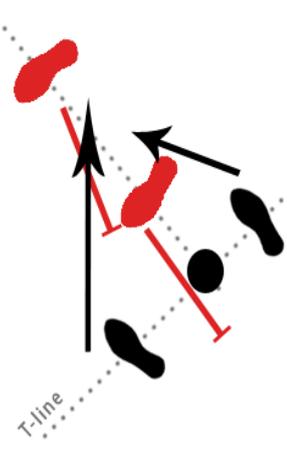


### 4. Les déplacements

**L'impulsion-répulsion :** Tu observes des courtes phases de suspension lors des déplacements, souvent appelées à tort « sautilllements ». Il s'agit de générer une petite impulsion par un appui qui produit un léger déséquilibre compensé immédiatement par une répulsion de l'autre appui. Cela permet au boxeur d'entretenir un équilibre dynamique. Ces déplacements s'effectuent relâchés, et favorisent, sinon une légère récupération, une certaine économie énergétique. Le centre de gravité est haut. La distance couverte est importante mais la réactivité est moindre à cause des temps de suspension. Ces déplacements sont à utiliser à distance et hors-distance, là où les risques de se faire surprendre sont les plus faibles.

**Les pas glissés :** Tu laisses glisser tes pieds sur le sol, en conservant une contraction musculaire globale ainsi qu'une concentration maximale. Ces déplacements permettent de rester ancré et réactif à chaque seconde, que ce soit pour réaliser une action offensive ou défensive. Le centre de gravité est moyen ou bas. Ces déplacements sont à utiliser à mi-distance et au corps à corps, là où la fréquence des actions est élevée et les fenêtres de réaction plus exigeantes.

## 5. Informations tactiques

	<p>Dans un combat droitier contre droitier, les désaxements à droite sont moins risqués et plus avantageux, car ils vous mettent en position dominante par rapport aux angles d'attaque. L'adversaire se retrouve avec son bras-avant trop proche de vous, et son bras-arrière trop en retrait. Vous l'obligez donc à se réorganiser tandis que vous êtes libre d'attaquer sans risque de contre. On appelle cette position la « T-position », concept central dans les rapports de force en boxe anglaise. Néanmoins, ce désaxement implique souvent de passer en garde gaucher ou de face, sur des décalages explosifs avec départ à distance.</p>	
	<p>Dans un combat droitier contre gaucher, les gardes sont dites « en miroir », ce qui place naturellement le bras-arrière hors-distance dans les gardes profilée et trois-quarts. Cette configuration fait qu'il est très dangereux de chercher à désaxer à droite, car cela conduit généralement à une exposition maximale. Dans ce type d'affrontement, il s'agit de lutter en permanence pour placer son pied-avant à l'extérieur de celui de son adversaire, ce qui permet de se retrouver dans la « T-position » présentée précédemment. Dans cette guerre d'appuis incessante, le gaucher a l'avantage des probabilités, car il a l'habitude d'affronter des droitiers, l'inverse n'étant pas toujours vrai.</p>	

## III. COMBINAISONS STÉRÉOTYPÉES

### Lexique

<p><b>DAV</b> : direct avant  <b>DAR</b> : direct arrière  <b>CRAV</b> : crochet avant  <b>CRAR</b> : crochet arrière  <b>UPAV</b> : uppercut avant  <b>UPAR</b> : uppercut arrière  <b>(f)</b> : frappe à la face  <b>(c)</b> : frappe au corps</p>	<p><b>BLOC</b> : blocage  <b>CHAS</b> : chassé  <b>ESQ.LAT</b> : esquive latérale  <b>ESQ.ROT</b> : esquive rotative  <b>RET.BUS</b> : retrait de buste  <b>SWITCH</b> : changement de garde</p>
--	--

## 1. Désaxement à gauche sur décalage total

### DAV(f) + DAR(f) + CRAV(c) + CRAV(f)

Le **DAV(f)** permet une prise d'informations (distance) et un contrôle de l'adversaire (cadrage). Délivrée à distance et donc en garde profilée (voire  $\frac{3}{4}$ ), cette frappe ne bénéficie pas ou peu des rotations des ceintures pelvienne et scapulaire. Par conséquent, elle ne génère pas beaucoup de dégâts mais permet une introduction sécurisée de la plupart des enchainements. On peut l'exécuter en avançant légèrement le pied avant.

Le **DAR(f)** accompagne ici un décalage total sur la gauche de l'adversaire avec passage mi-distance. Cette frappe ayant surtout pour but de couvrir le désaxement, on s'accommodera du bras fléchi à l'impact. La puissance doit être néanmoins suffisante pour forcer l'adversaire à un blocage dur (avec contraction musculaire globale) et ainsi gagner quelques dixièmes de seconde.

Le **CRAV(c)** débute dans une position favorable avec un bras-avant déjà armé et un poids de corps en appui à 80% sur la jambe-avant, avec centre de gravité bas (jambe fléchie). C'est donc une frappe entièrement dépendante de la position finale du DAR(f) qui la précède. Si les appuis ne sont pas suffisamment stables, il sera impossible d'armer correctement et de conserver l'équilibre pour produire un crochet puissant. Le but est ici non seulement de détruire, mais aussi de poursuivre le désaxement par un nouveau décalage total en bénéficiant de la force centrifuge de la frappe.

Le **CRAV(f)** vient renforcer les dégâts sur le flanc droit de l'adversaire, en remontant à la face après avoir percuté les côtes. La frappe peut permettre de poursuivre encore davantage le désaxement (décalage ou pivot) ou s'effectuer sur place. Il est important de bien réarmer le bras entre les deux crochets en revenant peser sur la jambe avant. On termine l'enchainement par un retrait (décalage total vers l'arrière).

## 2. Désaxement à gauche sur décalage total avec rotative

### DAV(f) + DAR(f) + CRAV(f) + ESQ.ROT + CRAR(c)

Les **DAV(f) + DAR(f) + CRAV(f)** s'exécutent dans une configuration similaire au premier exercice. La seule différence est que le crochet est ici réalisé à la face.

L'**ESQ.ROT** intervient en réaction défensive à un crochet adverse qui viendrait interrompre l'enchainement. Il est important d'avoir conservé un centre de gravité bas avec appuis stables jusqu'ici pour réaliser l'esquive correctement. Le travail de flexion est réalisé à 80% par les jambes et 20% par les hanches. Il s'agit d'éviter à tout prix de se pencher vers l'avant, ce qui ferait perdre le contact visuel et exposerait la tête à un uppercut punitif. En sortie d'esquive, le bras arrière se retrouve armé.

Le **CRAR(c)** permet de conclure l'enchainement interrompu. Si l'adversaire s'est pleinement engagé sur son crochet et que ton esquive a été suffisamment rapide, il est recommandé d'aller chercher le flanc gauche toujours exposé. Tu peux ici pratiquer ton « Shovel Hook », frappe hybride entre le crochet au corps et l'uppercut, qui traverse l'adversaire de part en part selon une trajectoire en diagonale ascendante.

### 3. Désaxement à droite sur décalage total avec switch

#### ESQ.LAT/DAV(f) + SWITCH/CRAR(f) + UPAV(f)

L'**ESQ.LAT/DAV(f)** correspond à deux actions simultanées, l'une défensive et l'autre offensive. En évitant le direct-avant adverse sur une esquive latérale, on lui oppose notre propre direct-avant. On vient donc percuter le menton par l'intérieur de sa trajectoire (du direct adverse) tandis que notre tête passe à l'extérieur. En fin d'action, le bras-arrière est armé (jambe-arrière fléchie avec poids de corps en appui à 80%).

Le **SWITCH/CRAR(f)** est difficile à réaliser et demande une bonne coordination ainsi qu'une certaine explosivité des membres inférieurs. Il s'agit de réaliser un désaxement par décalage total sur la droite, en passant de distance à mi-distance, tout en réalisant un crochet arrière dont la force centrifuge vient renforcer le déplacement et permettre un changement de garde (la jambe-arrière devient jambe-avant). Cette action a le mérite de surprendre et d'ouvrir des angles d'attaque avantageux sur l'adversaire le temps qu'il se réorganise. En contrepartie, la dépense énergétique est importante, tout comme l'exposition en cas d'erreur. La viabilité de cette action est donc étroitement liée aux ressources physiques du pratiquant.

L'**UPAV(f)** est un uppercut classique. Il peut venir sanctionner une ouverture de la garde adverse venue protéger le flanc droit ou aller chercher le plexus. Ce coup est à adapter selon la réaction adverse à l'attaque précédente.

### 4. Désaxement à droite sur uppercut

#### DAV(f) + DAR(f) + SWITCH/UPAV(c) + CRAR(c) + CRAR(f)

Le **DAV(f)** est un jab classique tel que décrit dans la combinaison #1. On avance légèrement le pied-avant pendant la frappe.

Le **DAR(f)** est délivré avec puissance, tout en ramenant légèrement le pied-arrière.

Le **SWITCH/UPAV(f)** consiste en un uppercut au plexus à mi-distance, avec décalage total sur la droite et changement de garde. Cette action demande des qualités de coordination et d'explosivité. Il s'agit à la fois de couvrir son désaxement et de resserrer la défense adverse pour libérer les flancs. La position finale est importante car elle va déterminer la viabilité des deux dernières frappes et le degré d'exposition. Idéalement, il faut se retrouver à 4h de l'adversaire, toujours à mi-distance, avec le bras droit armé et le poids de corps sur la jambe arrière.

Les **CRAR(c) + CRAR(f)** sont deux crochets délivrés à pleine puissance, qui peuvent accompagner un décalage supplémentaire, total ou partiel.

### 5. Désaxement à gauche sur contre-attaque directe (vs. gaucher)

#### ESQ.LAT/DAR(f) + CRAV(c) + CRAV(f) + CRAR(f)