

Boxe Américaine

(CSL de Bons-en-Chablais)



Attitude, garde et style.

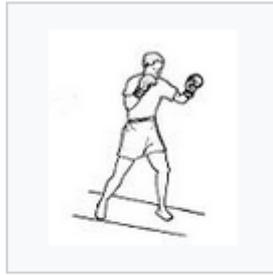
L'attitude désigne deux notions principales. D'abord la façon de se tenir en situation d'opposition (Façon d'être positionné, de se tenir, de s'orienter, d'être protégé ou en garde, etc., dans le combat - posture, garde, positionnement...) et d'autre part, la façon de se comporter sur le plan du comportement d'opposition (style utilisé, stratégie globale employée...). Ex. : on recense différentes attitudes de combat en boxe : garde de trois-quarts de face, garde de profil, garde en « crouch » (ramassée), garde basse, garde le poids sur jambe avant, garde le poids sur jambe arrière, garde en appuis très écartés, etc. Quelquefois, la position du corps peut indiquer les intentions d'un combattant à l'égard de son adversaire. Ex. : une attitude de profil peut être le signe d'un travail d'esquive et riposte du bras avant ainsi que de contre. Les anglophones parlent plutôt de « position » que de « garde » à proprement parler (ex : « sidestep » pour la garde latérale). La garde pour ces premiers c'est le haut du corps et également les appuis au sol, ainsi ils utilisent le terme « upright stance » pour une position verticale de buste et « full crouch » pour une attitude recroquevillée. Pour nous, on utilise l'expression d'attitude de combat lorsqu'on désigne l'ensemble. Donc lorsqu'on parle de « garde » dans l'école française, on pense souvent à la position des bras pour se protéger. Mais bien plus que cela, elle désigne une organisation corporelle permettant au combattant de se préparer à défendre et d'autre part à passer à l'offensive, cela dans une configuration qui lui offre un maximum de sécurité et d'efficacité. Différentes positions permettent de faire face à un adversaire avant et pendant l'engagement et sont appelées à défaut « garde ». Comme son nom l'indique, « être sur ses gardes » c'est se mettre en alerte permanente et adopter une position favorable pour réagir. De nombreuses attitudes de garde existent : garde trois-quarts de face, de profil, garde inversée, garde haute, garde basse, garde avancée, garde ramassée, etc. Certes, il très important « d'être gardé » (hermétique), mais il faut également adopter une attitude qui permette d'agir et de réagir rapidement et avec efficacité (donc adopter une posture efficace). A contrario un boxeur n'adoptant pas d'attitude définie où ayant les bras « en bas » est dit « non gardé ». D'ailleurs, certains boxeurs font ce choix dans la perspective de construire leur jeu sur la base de contre-informations (tromperies).



*Garde haute dite
« avancée » (deux
poings en avant)*



*Garde haute dite
« rentrée » (deux
poings rentrés)*



*Garde haute et mixte
(un poing avancé et un
rentré)*



*Garde basse et mixte
(un poing avant en bas
et un rentré)*

Le style représente la manière de faire propre à chaque individu et que l'on peut rapporter à des classes de « comportement-type ». Elle est propre à son tempérament, à son potentiel physique ou à ce qui lui a été enseigné par son école de boxe. Ainsi, on distingue : l'*attentiste* du *fonceur* et le *technicien* du *frappeur*, mais ce classement ne s'arrête pas là. On recense différents caractères variables pour chaque « typologie ». Par exemple, chez les styles « techniques » : boxer en coups longs, en coups d'arrêt, en coup de contre. Chez les styles « physiques » : faire le forcing, boxer en crochets puissants « à la godille », chercher le corps-à-corps, chercher le coup dur. Lorsqu'un combattant utilise sa façon habituelle de boxer (son style habituel), on dit qu'il est sur son « registre » ; cela à la manière d'un musicien qui répète ses gammes préférées. D'autre part, ce qui est appréciable dans un combat c'est l'opposition de styles. On a pour exemple le combat de boxe anglaise des années 1980, Sugar Ray Leonard contre Marvin Hagler. Le premier, utilise une boxe à reculons, faite de larges pas de côté, d'esquives de buste et de contre-attaque précises. Alors que le second, use d'une boxe en progression avant, d'une attitude compacte le buste en avant et de coups très puissants.