

# Boxe Américaine

(CSL de Bons-en-Chablais)



## Défense

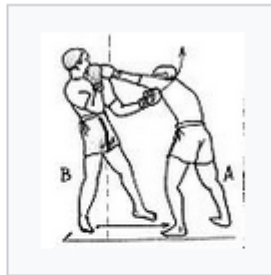
La défense en boxe se résume par un ensemble d'actions destiné à faire échec à l'offensive adverse, comprenant les blocages de coups, les déviations de coups, les esquives de coups, les déplacements (mobilité pour ne pas être atteint) et les actions de neutralisation. Se garantir contre les attaques adverses est un des trois objectifs principaux à atteindre dans les sports de combat de percussion, à côté d'attaquer les cibles adverses et d'utiliser l'action adverse à son propre avantage.



- *Bobbing* (retrait vertical par dessous) et *Bob and weave* (esquive rotative)



- *Slipping* (ici un désaxage latéral du tronc avec un coup de contre)



- *Pulling away* (retrait arrière de buste avec un contre en uppercut)



- *Footwork* (pas de retrait sur une attaque en jab)

Tous les coups de pied sont identiques à ceux des arts martiaux et peuvent atteindre la tête et le buste.

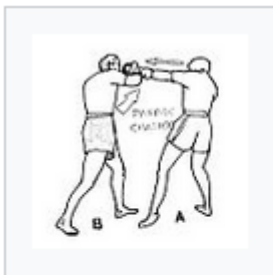
On distingue plusieurs objectifs de défense :

- La simple mise en sécurité de ses propres cibles, quelquefois réalisée en urgence (dite défense passive : couverture neutre, blocage neutre, encaissement, etc.),
- La réalisation d'actions destinées à utiliser l'activité adverse à son avantage, appelée par certains auteurs, défense active : le blocage déviant ou la « parade chassée » dans le but de déséquilibrer, le blocage absorbant, l'esquive (pour ces trois formes liés à des ripostes simultanées), puis le coup d'arrêt suivi également d'une riposte,
- La mise en difficulté de réalisations offensives adverses (par le raccourcissement ou l'augmentation de la distance, par le verrouillage des armes adverses, par une déstabilisation à base de techniques de menace, de leurre, de battement, etc.).

Ces deux derniers objectifs nécessitent des qualités d'initiative, d'anticipation et d'à-propos. Le but à atteindre serait d'être capable de défendre et de contre-attaquer (riposter) dans toutes les positions avec le moindre risque.

On distingue 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 (verrouillage des armes adverses, avancée au contact...).



- Deflection (action de déviation du jab)



- Deflection (action de déviation du front-kick)