

T.R.I.P. des 31 Mai et 07 Juin 2016 _ Boxe avec Fabrice

Par Jérôme Verwearde

Première séance:

On commence par des étirements au sol, et Fabrice nous explique au préalable qu'en box anglaise, tous les mouvements partent du centre du corps.

On réalise des micro-mouvements de bassin, on étire les jambes, le mouvement partant d'une poussée sur les pieds.

une fois debout, on pivote pour aller chercher loin derrière, d'abord en bougeant que le haut du corps puis en s'autorisant à pivoter complètement, en fléchissant les jambes. C'est le regard qui lance le mouvement.

On prend la position de garde : jambe gauche en avant (si droitier), pieds parallèles espacés d'une largeur de hanche, poing gauche devant la bouche et poing droit à hauteur de pommette droite. A l'arrêt on se baisse en fléchissant un peu les jambes ; en mouvement on est plus aériens

Face à Fabrice, on réagit en miroir (il va à gauche on va à droite etc.) en travaillant le jeu de jambes : on passe son poids d'un pied sur l'autre et on reste dans ce rythme de va-et-viens. Pour se déplacer, on libère la jambe qui va bouger en déplaçant son poids sur l'autre jambe. Le but étant d'être toujours prêt à s'abaisser pour attaquer ou prendre l'attaque sans se mettre ne position de déséquilibre ou qui diminuerait l'allonge.

En duo, on se tourne ensuite autour en essayant de toucher l'épaule du partenaire.

On voit ensuite les 6 coups basiques :

directs gauche et droit, qui se font à distance et comme un "marteau" (en lançant le bras et en ne pivotant le poing qu'au dernier moment). Le gauche est là pour remiser, titiller l'adversaire, chercher la faille ; le droit vient de plus loin, on a moins souvent l'occasion de le lancer. Attention, le mouvement part des hanches, et la jambe avant pivote pour améliorer l'allonge.

Crochets gauche et droit, qui se font à distance plus rapprochée, sans prendre d'élan. Comme précédemment, on est bas et la jambe pivote.

L'uppercut gauche et droit, qui se font encore plus proches.

Pour saisir la différence de posture entre l'aérien du déplacement et le repli de la position de combat, on saute tous sur place, en comptant. On énonce d'abord le chiffre quand on est en haut du saut, puis on le refait en bas, pour ressentir la différence.

On se place ensuite en duo, un cadreur qui impose le rythme (génère le déplacement, l'autre répond) et quand il s'arrête l'autre tente des coups. Le travail se fait en collaboration, avec complicité : on voit où l'adversaire s'ouvre, s'il est plus ou moins volontaire ou en réception, s'il évite les coups.. on garde bien la vision périphérique active, pour saisir où on se trouve sur le ring. On voit aussi qu'on peut varier le rythme : alterner les répétitions, la vitesse, pour endormir et surprendre l'adversaire.

On voit ensuite les trois esquives basiques :

Le retrait, où on recule pour sortir de l'allonge.

La latérale, où on plonge sur le côté du coup, en allant à l'extérieur (si j'esquive un direct du gauche, je l'esquive en plongeant sur la droite) -si j'esquive par l'intérieur, je serai vulnérable à l'autre poing.

Puis la rotative, plus difficile à placer. On se baisse en fléchissant les jambes et on passe sous le coup, de l'intérieur vers l'extérieur. Cette esquive-là peut désorienter car elle fait "disparaître" provisoirement du cadre.

Car la boxe anglaise a un cadre : visage, torse, ceinture haute.

Attention à ne pas se déséquilibrer.

On termine cette séance en travaillant ces coups et esquives avec les gants, en duo, puis on passe chacun face à Fabrice, au centre d'un ring formé par les autres.

Deuxième séance:

On reproduit l'échauffement de la semaine passé : étirement, micro-mouvement au sol puis debout.
On revoit le transfert de poids, les 6 coups.

On se déplace en miroir de Fabrice, en cercle cette fois, puis on recommence en ajoutant une série de coup quand on s'arrête, que Fabrice dicte (ex : direct gauche, direct droit, crochet gauche, crochet droit, uppercut gauche, uppercut droit).

A l'occasion de cet exercice, quelques remarques :

- On met l'attention sur le passage d'une position "haute" pour le déplacement et une position "basse" pour percuter. Pour illustrer cette agilité, c'est un peu comme si notre bassin avait la mobilité d'un ballon dans un stand de tir à la carabine.

- Petite précision sur la garde : on se replie un peu en soi, les épaules vont un peu en avant, on se ramasse pour se protéger d'un cocon.

- Attention à la distance entre nos poings et visage : on peut se prendre son propre poing si on ne fait pas attention. Fabrice, quant à lui, colle pratiquement ses poings à son visage.

- Garder attention : le pied droit doit rester à distance d'une ouverture de hanche et parallèle à l'autre.

De nouveau, le jeu par deux pour se toucher l'épaule, puis le dos.

On revoit les trois esquive puis on les travaille par deux

Par groupe de plusieurs duo, on boxe alors que l'un cadre l'autre. (= il décide quand on bouge, quand il s'arrête l'autre enchaîne les coups)

Puis on reprend alors que le cadreur va diriger plus précisément les coups : il désigne des cibles avec les mains qui vont déclencher direct, crochet ou uppercut. Si le cadreur remarque des failles, il peut donner un pichenette.

On fait ensuite un ring et tour à tour on passe face à Fabrice.

Puis par deux, l'un face à l'autre, on se boxe à distance en s'approchant petit à petit.

Enfin, on fait la même chose mais seul contre un mur (sans frapper le mur) allant jusqu'à fermer les yeux et imaginer les coups