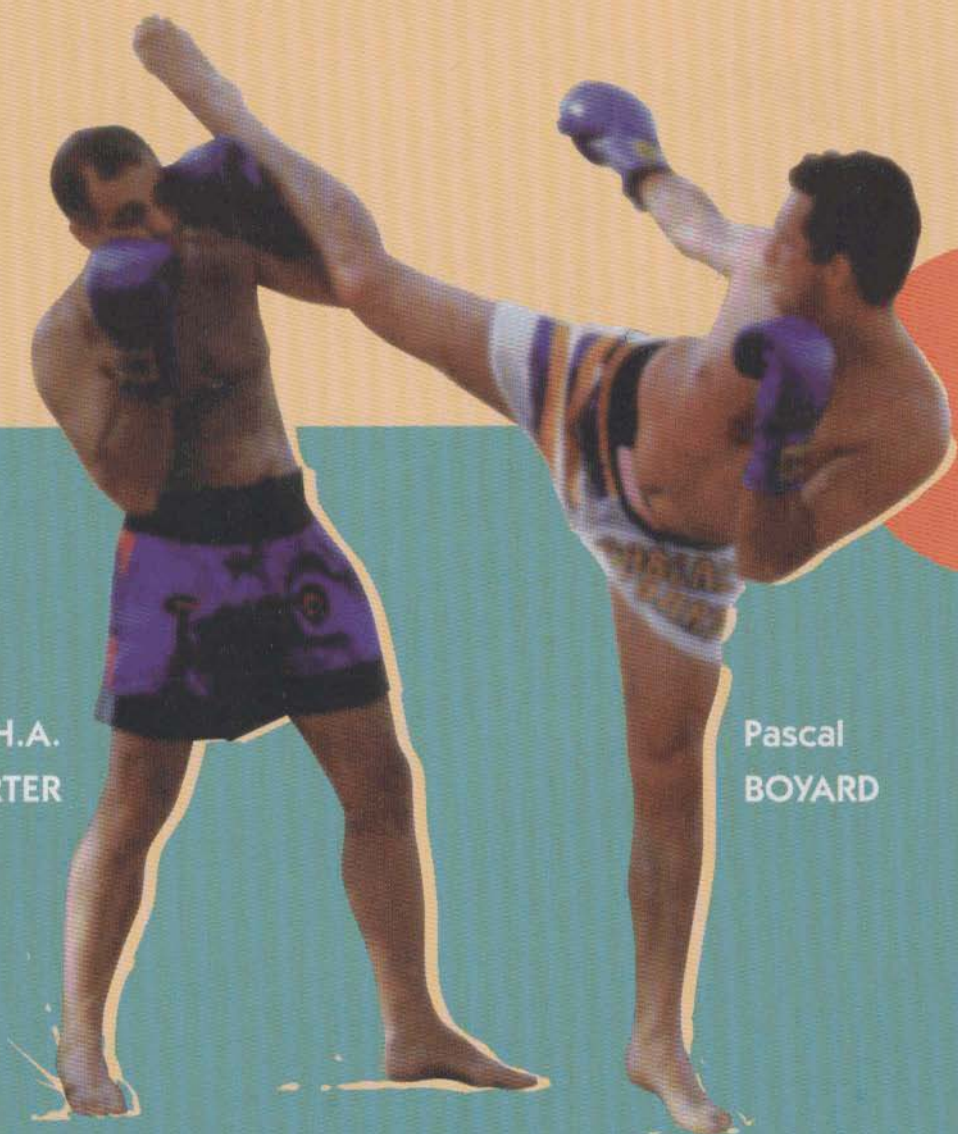


LA BOXE THAÏLANDAISE ET LE KICK-BOXING



Raymond H.A.
CARTER

Pascal
BOYARD

Raymond H. A. Carter
Pascal Boyard

La boxe thaïlandaise et le kick-boxing

Photographies de Francis Delvert

Chiron
EDITEUR

Les auteurs tiennent à rendre hommage à Francis DELVERT, véritable alchimiste de l'image, pour les clichés photographiques qu'il a eu la patience et la gentillesse de réaliser à Bamako et sans qui ces pages n'auraient pas vu le jour. Que ce chevalier des ombres et ce poète de la lumière soit ici remercié pour avoir bien voulu franchir le désert du Sahara et nous rejoindre sur la terre malienne au nom de la profonde amitié qui nous unit.

Les auteurs remercient M. Steve HURET pour sa participation. L'éditeur tient par ailleurs à remercier vivement M. Florent LILLO pour sa collaboration à la réalisation de cet ouvrage.

© Éditions CHIRON, 25 rue Monge, 75005 Paris, 1997 – ISBN 2-7027-0584-7



Le code de la propriété intellectuelle du 1^{er} juillet 1992 interdit expressément la photocopie à usage collectif sans autorisation des ayants droits. Cette pratique s'est généralisée au point que la possibilité pour les auteurs de créer des œuvres nouvelles est aujourd'hui menacée.

En application de la loi du 11 mars 1957 il est interdit de reproduire intégralement ou partiellement le présent ouvrage, sur quelques support que ce soit, sans autorisation de l'Éditeur ou du Centre Français d'Exploitation du Droit de Copie, 3, rue Hautefeuille, 75006 Paris.

Avant-propos

La boxe thaïlandaise est indéniablement un sport de combat en pleine ascension. Né en Thaïlande autour du ^{xv}^e siècle, cet art martial profondément enraciné dans la culture de ce pays s'est développé *intra muros* avant de voguer vers les autres continents au ^{xx}^e siècle. Ses techniques ont voyagé ces dernières décennies avec celles du kick-boxing (du fait d'évidentes et nombreuses similitudes technico-tactiques) dans la besace de nombreux adeptes d'arts martiaux. Aujourd'hui, il est présent aussi bien en Europe qu'aux États-Unis, en Océanie et en Afrique où il se développe rapidement.

À la fois art martial et sport de combat, la boxe thaïlandaise, plus connue sous le nom de *muay thay*, défraie actuellement les chroniques sportives consacrées aux techniques de compétition de combat. Adulée ou honnie, elle ne laisse pas indifférents les adeptes du corps à corps. Des combattants de différentes disciplines (boxe anglaise, boxe française, karaté-do, aikido, judo...) s'y essaient et s'y mesurent comme pour échapper au cadre feutré du modernisme qui envahit peu à peu le monde sportif.

Discipline rude s'il en est, le *muay thay* autorise l'usage des jambes, des bras, des coudes et des genoux pour frapper, tout en y alliant les techniques de corps à corps et de projection. Véritable synthèse des différentes techniques de boxe (anglaise, française, américaine, totale), elle doit affronter *a priori* de certains détracteurs qui ne manquent pas, par ailleurs, de la convoiter en secret, ne parvenant pas toujours à échapper à son impitoyable charme.

Le *muay thay* fut le terrain d'essai de nombreux aventuriers de l'affrontement avant d'acquérir ses lettres de noblesse grâce à de nombreux combattants, parfois experts de haut niveau dans d'autres disciplines, connus et reconnus par un très large public d'initiés. Le *muay thay* fréquente aujourd'hui les rings du monde entier, laissant de nombreux observateurs impressionnés par la douceur et la beauté de la cérémonie de présentation et la force et la puissance qui caractérisent les combats.

Certains ont ainsi décidé de prendre leur bâton de pèlerin pour rejoindre les mystérieux sanctuaires thaïlandais afin d'en savourer toute la philosophie et toute la profondeur malgré la découverte de la terrible réalité des misères sociales qu'elle permet de quitter ou de retrouver parfois à l'issue d'un combat fatal.

On n'oublie jamais cette ambiance particulière des *muay thay* camps où chaque adepte travaille dans un quasi-recueillement avec un acharnement qui donne encore plus de profondeur à cette discipline ou qui anime les stades les plus prestigieux (le Lumpini et le Rajadamnoern), véritables arènes modernes où la population oublie, pour un temps, les soucis des combats de la vie et y admire les plus prestigieux champions nationaux ou étrangers venus s'y affronter.

C'est par respect pour ceux qui nous ont précédés dans cette voie et par amour pour le *muay thay* que ce livre voit aujourd'hui le jour. C'est la rencontre de deux français passionnés de combat au corps à corps que les aléas de la vie ont réunis puis que l'amitié a unis sur la terre du Mali qui a en quelque sorte permis à ce désir de transmettre leur connaissance et leur aventure partagée de se réaliser dans cet ouvrage.

La science de la compétition pour l'un, champion d'Europe de boxe thaïlandaise et de kick-boxing, et l'expérience professionnelle du combat sur le terrain pour l'autre, ont permis de réaliser ces quelques lignes et photographies sous le soleil africain.

Puisse cette modeste présentation rendre un humble hommage aux pionniers du muay thay et du kick-boxing et apporter la possibilité aux inconditionnels des combats de découvrir une discipline mal connue et encore méprisée par ceux que ne l'ont jamais vraiment pratiquée.

Les auteurs.

Les auteurs et l'éditeur déclinent toute responsabilité en cas d'incident ou d'accident survenant à l'occasion de l'exécution de l'ensemble des techniques contenues dans le présent ouvrage.

Introduction

Les pages qui suivent n'ont pas la prétention de former le lecteur à la technique de la boxe thaïlandaise. Quel que soit le sport de combat ou l'art martial considéré, seule une pratique assidue peut permettre à celui qui l'étudie de parvenir à un bon niveau technique.

Alors que le kick-boxing n'autorise pas l'emploi des coudes, ni les saisies, projections et corps à corps (c'est en fait une sorte de boxe américaine ou de full-contact où les coups de pied spécifiques de la boxe thaïlandaise tel le low-kick trouvent à s'employer) et que le compétiteur, torse nu, est équipé de gants, pantalon et de chaussons ou de protections de pied pour affronter son adversaire, la boxe thaïlandaise permet d'avoir recours à ces armes et techniques particulières pour le combat. De plus, les combats en boxe thaïlandaise se font systématiquement avec une musique de fond, ce qui n'est pas le cas pour le kick-boxing.

Après une présentation de l'entraînement à travers la mise en forme (échauffement, étirements, assouplissements, musculation), nous aborderons l'étude de la séance d'entraînement avec les différents rythmes de travail et les exercices spécifiques à la boxe thaïlandaise et au kick-boxing. Le retour au calme y est également développé. Vient ensuite l'étude des techniques, avec la garde, les coups de poing, les coups de pied, les blocages, le corps à corps et les saisies, les projections et les techniques de fauchage et balayage. La pédagogie est également étudiée, notamment dans les relations entre le professeur et les élèves ainsi que le travail en groupe. La salle d'entraînement et les équipements propres à ces activités sont aussi présentés au lecteur. Les différents types de travail (à la corde, en foncier, au sac, avec le pao et les « pattes d'ours », le ring) précèdent la stratégie sur le ring. Le *sparring* est ensuite abordé à travers de nombreux exercices. La compétition et tout ce qui l'entoure fera par ailleurs l'objet d'un développement où seront traitées les questions relatives à la préparation, aux règles de base et à la conduite à tenir sur un ring. Enfin, quelques conseils pratiques ainsi que les soins à prodiguer en cas de blessures seront présentés afin de renforcer les connaissances du pratiquant.

Nous présentons un grand nombre de techniques qui, après avoir été assimilées, pourront s'inscrire dans le montage d'enchaînements et de combinaisons propres à préparer les compétiteurs à leurs futures rencontres.

Il convient de travailler ces techniques lentement au départ, doucement et avec application afin de parfaitement les sentir et les intégrer. Ce n'est qu'après cette première phase que les techniques pourront être accélérées et que les enchaînements et combinaisons prendront toute leur dimension.

N'envisagez jamais aucun entraînement sans une mise en forme préalable afin d'éviter tout incident ou accident préjudiciable à une bonne pratique de la boxe thaïlandaise et du kick-boxing.

Enfin, nous vous invitons à rencontrer et travailler avec un professeur de boxe thaïlandaise ou de kick-boxing aussi souvent que possible afin que les défauts propres à de nombreux débutants puissent être évités et que vous puissiez parvenir à une exécution technique correcte qui vous permettra de vous épanouir à travers la pratique de ces sports.

Aperçu historique de la boxe thaïlandaise

Le muay thai moderne est né dans les années trente. En effet, après avoir été interdit par le gouvernement thaïlandais en 1921, les responsables nationaux ont adopté cet art martial pour en faire un véritable sport de combat réglementé, pratiqué sur un ring en plusieurs rounds par deux combattants équipés spécialement (gants de cuir, coquille de protection) et appartenant à une catégorie de poids déterminée comme en boxe anglaise dont certaines règles seront reprises. Cette création permettait de donner ses véritables lettres de noblesse au muay thai et de lui offrir une ouverture internationale.

Les boxeurs, qu'ils soient ou non thaïlandais, apprennent durant leur formation que Nāi Khanom Dtom, héros légendaire capturé par les Birmans, fut libéré par le souverain de ce pays après avoir vaincu en combat singulier et à mains nues douze adversaires. Sa fabuleuse technique inspirera de nombreuses écoles au cours des siècles suivants. La dynastie fondée par Rhamadhipati en 1350 sera à l'origine de nombreux conflits dans la région au cours desquels se mettront en place les bases de cet art martial. De redoutables boxeurs se mettront alors au service des nobles et combattront parfois pour eux ; c'est le cas de ceux qui permirent en 1411 à Yi, fils du roi Sen Muang Ma, de succéder à son père ; la victoire de son « représentant » sur le boxeur de son frère Fang permit de régler le conflit entre ces deux frères ambitieux.

Entre le ^{xvi}e et le ^{xviii}e siècles, le muay thai sera enseigné aux militaires ; certains souverains, comme Pra Chao Sua, surnommé « le Roi Tigre », le pratiqueront eux-mêmes. Ces combats, souvent mortels, opposaient des combattants qui se protégeaient les mains avec divers matériaux (crin de cheval, bandes de coton sur lesquelles était incrusté du verre pilé mélangé à de la glu...). Ces pratiques extrêmes ont laissé place aujourd'hui à des moyens plus conventionnels et moins dangereux permettant aux deux principales fédérations d'organiser des rencontres toute l'année au Lumpini Stadium, géré par la police, et au Rajadamnoern Boxing Stadium, géré par l'armée. Le muay thai est aujourd'hui présent sur tous les continents. Les membres des forces de l'ordre thaïlandaises pratiquent souvent ce sport de combat.

Quant au kick-boxing, il est une création nipponne adoptée à l'issue des Jeux olympiques de 1964 à partir du muay thai auquel des techniques de boxe anglaise et de karaté-do sont incorporées. C'est souvent par son intermédiaire que des techniciens de tous horizons et de tous pays ont pu faire connaissance avec le muay thai.

L'entraînement

L'entraînement constitue la phase initiale de la boxe thaïlandaise et du kick-boxing. Il comprend la mise en forme, l'étude des techniques, la pédagogie, les différents types de travail.

La mise en forme

La mise en forme constitue la base de la formation du boxeur.

L'échauffement

Il existe deux types d'échauffement : l'échauffement général, l'échauffement spécifique à la boxe thaïlandaise et au kick-boxing.

L'échauffement général

But de l'échauffement général

L'échauffement vise à la préparation du corps pour la durée d'un cours ou d'un combat afin de prévenir tous risques d'accident (cardiaque, osseux...). Il doit être mené de façon progressive durant une trentaine de minutes environ. Il permet de renforcer le mental du boxeur.

L'échauffement a pour objet de préparer physiquement et mentalement le boxeur à affronter un effort particulier soit à l'entraînement soit en compétition. Il visera plusieurs objectifs.

La sollicitation sur le plan physique de l'appareil cardio-pulmonaire permettra d'abord d'apporter l'oxygène nécessaire à la contraction musculaire. Les muscles seront également sollicités pour augmenter leur irrigation tout en élevant la température du corps et en favorisant une meilleure contraction en vue d'échapper aux accidents musculaires. La réalisation d'exercices en recherchant une amplitude maximale des articulations, notamment celles des bras et des jambes, devra être conjuguée avec des étirements.

Sur le plan psychologique, il faudra attirer l'attention du boxeur sur la nécessité de rechercher en permanence la concentration pour acquérir une vigilance et une confiance de chaque instant.

Aspects techniques

L'échauffement devra être adapté aux besoins de la pratique de la boxe thaïlandaise et du kick-boxing, ne pas être trop long (45 minutes avant la compétition) et être progressif, c'est-à-dire d'abord très lent puis plus rapide pour atteindre le rythme de la compétition. Un rythme cardiaque entre 90 et 120 pulsations par minute indique un échauffement bien réalisé.

Les moyens d'échauffement sont variés ; le système cardio-pulmonaire est mis en jeu par des courses légères et longues, des exercices adaptés (saut à la corde...) tout en y adjoignant des mouvements amples et des étirements favorisant l'échauffement des articulations. Il ne faut jamais oublier que l'échauffement doit se préparer dans le calme et sans précipitation. L'issue de l'entraînement et de la compétition sera ainsi plus heureuse.

L'échauffement doit être progressif, aller du général au spécifique, du lent au rapide. Une légère sudation doit apparaître en fin d'échauffement.

Il est recommandé d'effectuer des exercices d'échauffement voire d'étirement avant d'envisager le cœur du travail d'échauffement proprement dit (course à pied, corde).

Nous vous conseillons de procéder à la mise en forme en commençant, ne serait-ce que quelques minutes, par une légère course à pied soit à l'intérieur de la salle d'entraînement, soit en extérieur.

L'échauffement spécifique à la boxe thaïlandaise et au kick-boxing

Échauffement spécifique et travail foncier (course à pied)

Selon le nombre des élèves présents, une petite course à pied peut s'effectuer à l'intérieur de la salle ou en extérieur durant une période de 15 minutes environ. Le professeur profite de ce travail pour organiser divers mouvements additionnels (flexions, extensions, pas latéraux, montées des genoux, talons-fesses, mouvements de bras libres ou propres à la boxe, des directs par exemple) qui doivent être synchronisés avec la foulée et contrôlés durant tout l'exercice.

Une course à pied en extérieur durant 30 à 45 minutes sur terrains variés peut également intervenir en début de séance d'entraînement ; le professeur devra s'appuyer alors sur les bases des différents processus connus (aérobie, anaérobie lactique et anaérobie alactique).

Nous préconisons une montée en puissance progressive en forme de *round*, c'est-à-dire qu'une à cinq accélérations interviendront en milieu de course avant un ralentissement et le retour au calme.

Les exemples donnés ci-dessous dans l'exercice à la corde peuvent être adaptés à ce travail de course à pied durant 30 à 45 minutes. Nous vous y renvoyons. Pour tout ce qui concerne le travail de fond en extérieur (course à pied), nous recommandons l'utilisation des chaussures de sport. La course à pied constitue un entraînement incontournable pour tout boxeur digne de ce nom.

Le travail avec la corde

Nous préconisons l'utilisation de deux types de corde :

- une corde thaïe (lourde) ;
- une corde légère, comme pour la boxe anglaise.

L'entraînement à la corde lourde peut s'effectuer sur une période de 30 minutes ; il s'agit d'un travail en aérobie (endurance) sur un rythme élevé (proche de l'allure d'un coureur à pied).

Le travail à la corde légère se réalise, quant à lui, sous forme de *round* ; il s'agit d'une succession de sauts à la corde réalisés sur cinq *rounds* durant 4 minutes chacun. Le rythme de ces *rounds* varie suivant le type d'entraînement et de préparation au combat. Entre chaque *round*, une minute de récupération doit systématiquement intervenir.

À l'occasion de certains combats, des périodes de récupération peuvent atteindre 1 minute et demie ; ce temps de récupération peut être intégré aux *rounds* définis ci-dessus. Comme nous le verrons, les temps de *rounds* et de récupération peuvent être modifiés et adaptés par l'entraîneur suivant la finalité recherchée. Ces différents rythmes sont également applicables tout au long de l'entraînement (course à pied, corde, pao, sac et *sparring*).

Les étirements et assouplissements

Toutes les séances d'entraînement doivent comporter des étirements afin que le corps soit plus souple, les mouvements plus fluides.

Les étirements (ou stretching) jouent un rôle capital en sport. Lorsqu'un muscle travaille, il se fatigue ; et lorsqu'il parvient en phase de régénération, il subit une rétractation musculaire

qu'il importe de corriger, notamment en accroissant la mobilité des espaces de glissement, ce qui facilitera le coulisement des articulations.

Il n'est pas de notre propos, ici, d'entrer dans les explications physiologiques du réflexe myotatique (réflexe d'extension) ; cependant, il faut avoir à l'esprit le fait que les fuseaux neuro-musculaires se trouvent couplés en parallèle entre les cellules musculaires ; lorsque ces dernières sont étirées, ces fuseaux le sont également. Ainsi, si le muscle est trop tendu, s'il y a risque de déchirure, le fuseau neuro-musculaire envoie un signal au système nerveux. Rappelez-vous qu'en pratique sportive en générale, ce réflexe myotatique est largement utilisé ; l'étirement du muscle favorise ainsi sa contraction (travail négatif). Soulignons également que l'étirement présente un aspect positif sur l'appareil circulatoire ; lors des étirements, le muscle est comprimé par le réseau fibreux déformable mais inextensible ; le sang ne peut plus aller que vers le cœur, ce qui constitue une accélération du drainage veineux et favorise ainsi la récupération ; ce processus sera renforcé par une respiration profonde car le vide intra-thoracique ainsi obtenu améliore l'accélération du retour veineux.

Les étirements développent la sensibilité proprioceptive et ont pour but d'apporter une détente (mentale et physique), d'assouplir le corps et d'augmenter les performances tout en diminuant le risque de blessures. Il existe un grand nombre d'exercices d'étirement qui peuvent être réalisés soit au sol, soit dans l'eau.

Les différents étirements

L'étirement statique (ou stretching statique) se réalise par des exercices lents qui permettent d'étirer le corps progressivement. La position est tenue durant une vingtaine de secondes voire davantage. Il importe de réaliser un relâchement musculaire pour obtenir le meilleur étirement possible. Ce type d'étirement sera à privilégier. Quelques exemples vous sont donnés sur la double page suivante.

L'étirement dynamique est fondé principalement sur la répétition rapide de mouvements qui créent une réaction active des muscles et des tendons. Cependant, il comporte un risque majeur : il peut entraîner des accidents par contractions musculaires ou du fait de mouvements trop violents.

L'étirement négatif quant à lui est à réaliser après une série d'étirements dynamiques. Il demande le concours d'un partenaire qui bloque la partie du corps à travailler ; c'est cette partie que vous contractez puis relâchez, ce qui vous permet de vous étirer davantage. Il faut éviter de réaliser plus de trois ou quatre répétitions en étirement-contraction ; exécutez ce type d'exercice lentement.

Trois principes essentiels président à une parfaite réalisation des étirements :

- Il faut garder toujours le dos droit. Le rachis doit être droit ; lorsque vous vous penchez en avant, ne pliez pas le dos, cela est préjudiciable. C'est en conservant la rectitude de la colonne vertébrale que vous provoquerez un étirement correct.
- Il faut impérativement se concentrer sur la région étirée afin de bien sentir votre corps et de « communiquer » avec lui.
- Bien respirer. La respiration apporte de l'oxygène à votre corps, donc à vos muscles. Ce qui facilite la relaxation et vous permet de réaliser un étirement maximum. Respirez lentement, profondément. Une respiration saccadée exposerait en effet au risque de crampes. Inspirez par le nez et expirez par la bouche.

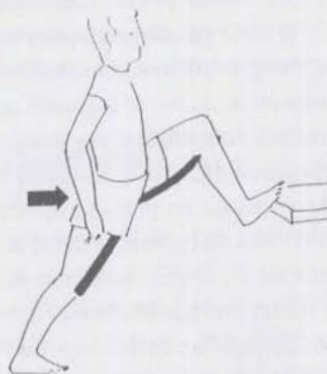
Prenez toujours votre temps ; n'allez pas trop vite, vous risquez sinon l'accident.



1
40 à 50 secondes chaque jambe



2
15 à 20 secondes chaque jambe



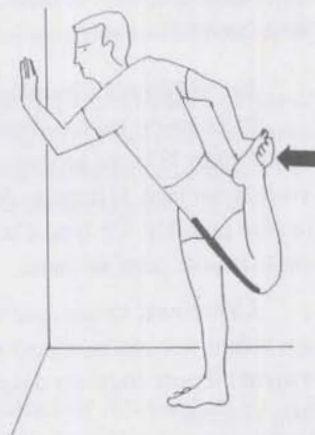
3
20 secondes chaque jambe



4
20 à 30 secondes chaque jambe



5
20 à 30 secondes chaque jambe



6
20 à 30 secondes chaque jambe



7
30 à 40 secondes



8
30 à 40 secondes



9
15 fois dans chaque sens



10

30 à 40 secondes chaque jambe



11

15 à 20 secondes chaque jambe



12

30 à 40 secondes chaque jambe



13

20 à 30 secondes chaque jambe



14

15 à 25 secondes chaque bras



15

20 à 30 secondes



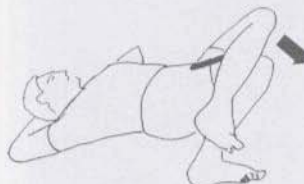
16

3 fois 5 secondes



17

60 secondes



18

20 à 30 secondes de chaque côté

Les assouplissements

L'assouplissement est intégré à l'échauffement. Ce sont généralement des mouvements correctifs à effets localisés sur chaque articulation ainsi que sur les muscles qui les commandent. Les assouplissements doivent être réalisés à chaque séance d'entraînement ; il convient d'alterner relâchements et étirements ; il faut impérativement éviter les mouvements brusques et ne jamais aller jusqu'à la douleur. Il faut également attacher une importance toute particulière à l'assouplissement des zones habituellement non sollicitées dans leur totalité (région dorsale, thorax, épaules...). Travaillez dans tous les plans : extension, flexion, adduction et abduction, rotation et circumduction.

Ce travail doit être effectué avec le plus grand sérieux car il conditionne l'amélioration des possibilités physique et psychologique du boxeur à travers différents exercices spécifiques.

Différents exercices d'assouplissement



Fig. 1.



Fig. 2.

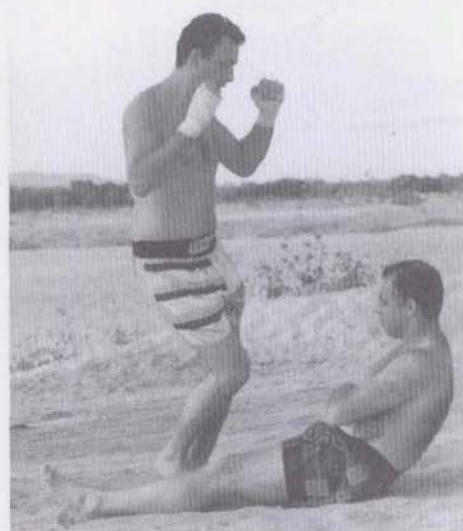


Fig. 3. Travail à réaliser durant 1 mn pour les débutants et 2 mn pour les expérimentés.



Fig. 4. Peut se réaliser de manière alternative avec ou sans appels.



Fig. 5.



Fig. 6.



Fig. 7.

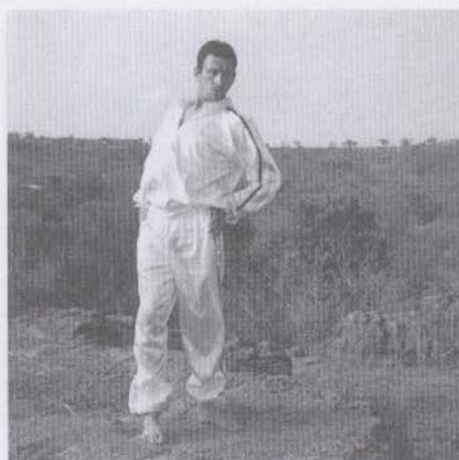


Fig. 8.



Fig. 9.



Fig. 10.



Fig. 11.



Fig. 12.



Fig. 13.



Fig. 14.

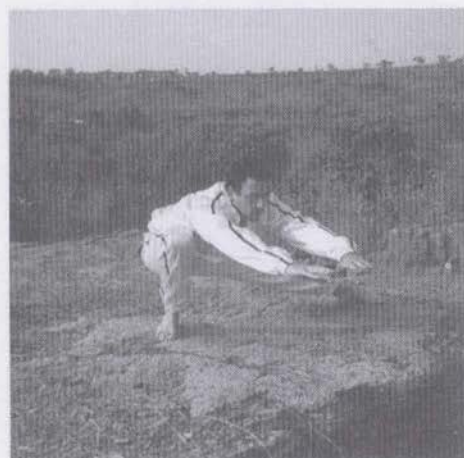


Fig. 15.



Fig. 16.

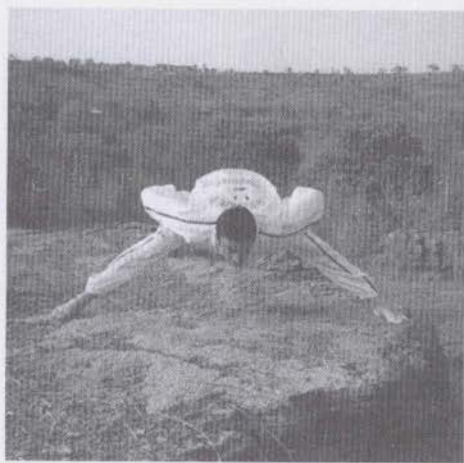


Fig. 17.



Fig. 18.

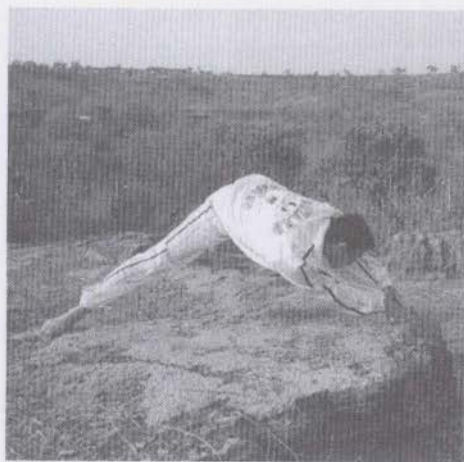


Fig. 19.



Fig. 20.

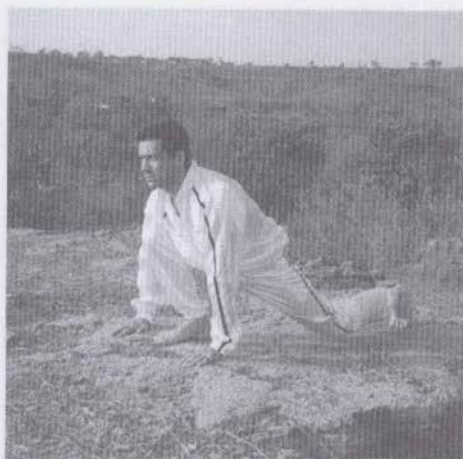


Fig. 21.



Fig. 22.



Fig. 23.



Fig. 24.



Fig. 25.



Fig. 26.



Fig. 27.

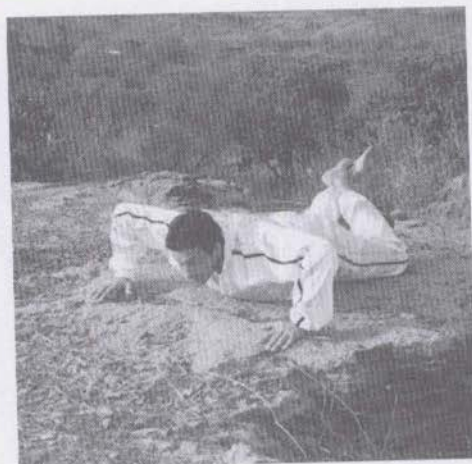


Fig. 28.



Fig. 29.



Fig. 30.

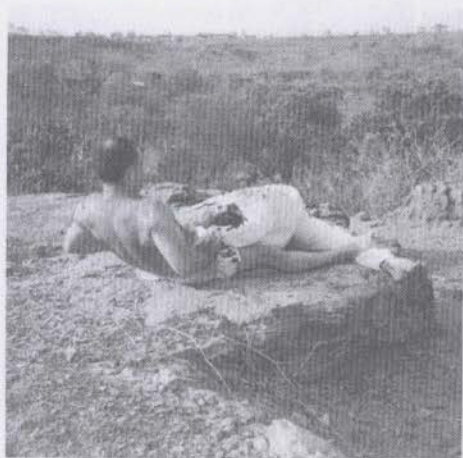


Fig. 31.



Fig. 32.



Fig. 33.



Fig. 34.



Fig. 35.



Fig. 36.



Fig. 37.



Fig. 38.



Fig. 39.



Fig. 40.



Fig. 41.

La musculation

La musculation regroupe les procédés utiles au développement des qualités nécessaires à la pratique efficace d'un sport ; c'est par un grand nombre de répétitions et une continuité dans l'entraînement que les résultats s'obtiennent. En boxe thaïlandaise, le travail de la musculation intervient généralement en fin de séance d'entraînement technique comme nous le verrons. Il permet le renforcement des groupes musculaires et constitue une base nécessaire à la pratique de cet art martial.

Les types d'entraînement

L'entraînement isotonique : les mouvements effectués contractent les muscles ; il s'agit ici d'un travail dynamique, ce sont les tractions à la barre fixe, par exemple.

L'entraînement isométrique : dans ce type d'entraînement, vous ne faites pas de mouvements ; les muscles sont contractés sans bouger et sont tendus. Il s'agit par exemple de tenir un poids dans chaque main, bras tendus à l'horizontale, pendant un temps déterminé.

L'entraînement isocinétique : ce sont généralement des mouvements freinés ou bien arrêtés au tiers ou aux deux tiers de la flexion d'un membre. La durée de cet arrêt varie entre 2 et 5 secondes.

L'entraînement isotronique : c'est une excitation d'origine électrique qui oblige le muscle à se contracter durant un temps précis.

D'une façon générale, les arts martiaux et les sports de combat utilisent les trois premiers types d'entraînement qui sont combinés pour améliorer la force ainsi que la puissance, la résistance et l'endurance.

Les principaux groupes musculaires

Le boxeur, comme les autres combattants à mains nues, se doit d'être un athlète complet à la musculature homogène. C'est la raison pour laquelle il devra travailler tous les groupes musculaires.

LES PRINCIPAUX GROUPES MUSCULAIRES		
RÉGION	MUSCLES	ACTION
TRONC	<ul style="list-style-type: none"> - Abdominaux ● Grand-droit ● Obliques - Spinaux - Dorsaux - Trapèzes - Cou 	<ul style="list-style-type: none"> - Fléchisseur du tronc. - Rotateur et fléchisseur latéral du tronc - Extenseur du tronc. - Adducteurs du bras. - Élévateur de l'épaule. - Fléchisseur et extenseur.
CEINTURE SCAPULAIRE & MEMBRES SUPÉRIEURS	<ul style="list-style-type: none"> - Pectoraux - Deltoides - Biceps + brachial antérieur - Triceps - Avant-bras 	<ul style="list-style-type: none"> - Adducteur du bras. - Élévateur du bras. - Fléchisseur de l'avant-bras. - Extenseur de l'avant-bras. - Fléchisseur et extenseur du poignet.
CEINTURE PELVIENNE & MEMBRES INFÉRIEURS	<ul style="list-style-type: none"> - Fessiers - Quadriceps - Ischio-Jambiers - Triceps sural 	<ul style="list-style-type: none"> - Extenseur de la cuisse. - Extenseur de la jambe. - Fléchisseur de la jambe. - Extenseur du pied.

La musculation sans charge additionnelle

Il s'agit d'exercices effectués sans avoir recours à des charges additionnelles (haltères...). C'est le poids du corps qui sert alors de charge pour l'exécution des exercices de musculation. Un grand nombre d'exercices sans charge vous est présenté ci-dessous.



Fig. 42.



Fig. 43. Entraînement aux abdominaux avec un pao. La frappe se réalise lorsque l'élève redescend au sol.

Quelques exemples :

Seul

1 – Marche en canard.

2 – Sauts.

– Petits sauts (50 environ) – Lever les genoux à vive allure (5 secondes).

- Petits sauts (40 environ) – Lever les genoux à vive allure (5 secondes).
- Petits sauts (30 environ) – Lever les genoux à vive allure (5 secondes).
- Petits sauts (20 environ) – Lever les genoux à vive allure (5 secondes).
- Petits sauts (10 environ) – Lever les genoux à vive allure (5 secondes).

Ce type d'exercice peut être réalisé une ou deux fois suivant le niveau des pratiquants.

3 – Pompes thaïlandaises (voir figures 27 et 28).

4 – Bras tendus, à l'horizontale, de côté, petites rotations dans les deux sens durant 2 minutes et demie environ. Puis ramener les bras devant, ouvrir et fermer les main comme si l'on jetait de l'eau vers l'avant, sans extension du bras vers l'avant ; seules les mains travaillent.

5 – Travail du cou et de la nuque. Allongé sur le dos, mains croisées sur le torse, épaules relevées, faire des inclinaisons de la tête de l'arrière vers l'avant (50 fois) et de la gauche vers la droite (50 fois environ).

6 – Abdominaux.

Allongé sur le dos, jambes semi-fléchies, remonter 50 fois sans baisser les jambes. Remonter le torse, dos droit.

Allongé sur le dos, jambes tendues, petits et grands battements puis petits et grands croisés. Monter le torse pour aller chercher le bout des pieds.

Puis, dans la même position, aller chercher avec votre main droite la jambe gauche au niveau de la cheville et alterner avec l'autre main et l'autre jambe.

Allongé sur le dos, remonter vivement le plus haut possible et en même temps les bras et les jambes (25 fois dans chaque sens).

Allongé sur le dos, réaliser des cercles avec les jambes dans les deux sens (25 fois dans chaque sens).

Allongé sur le dos, réaliser des battements près du sol : une jambe reste tendue, sans bouger, et l'autre exécute les petits battements ; changer de jambe (25 fois).

Allongé sur le dos, jambes tendues et serrées, dessiner l'alphabet avec les pieds.

Avec partenaire

1 – Effectuer des sauts de gauche à droite et de droite à gauche par-dessus un partenaire au sol, soit en position semi-assise, soit en boule sur le ventre. (Voir figures 1 à 4).

2 – Abdominaux.

Jambes semi-fléchies ou tendues, l'un debout, l'autre au sol, la tête entre les jambes de son partenaire, en lui tenant les chevilles, remonter les jambes vers le haut pour que le partenaire les repousse vers l'avant et le bas :

- résister aux poussées de l'adversaire en gardant les jambes au plus près de son torse ;
- amener les jambes au plus près du sol sans le toucher.

L'un en face de l'autre, assis au sol, les jambes entrecroisées, remonter et descendre en même temps, les mains derrière la nuque (50, 100 ou 150 fois).

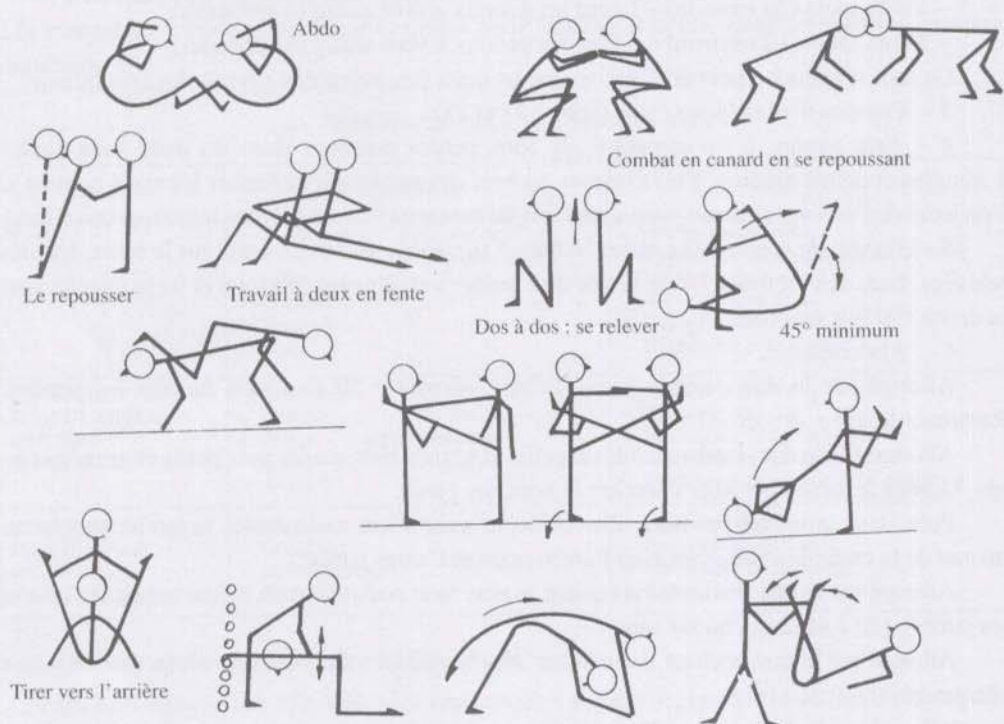
La musculation avec charge additionnelle

Il arrive que certains boxeurs professionnels ou non pratiquent la musculation pour renforcer leur musculature, ce qui permet d'éviter toute blessure, déformation (hypertrophie, dysmorphie, etc.) engendrée par un entraînement mal conduit ou inadapté.

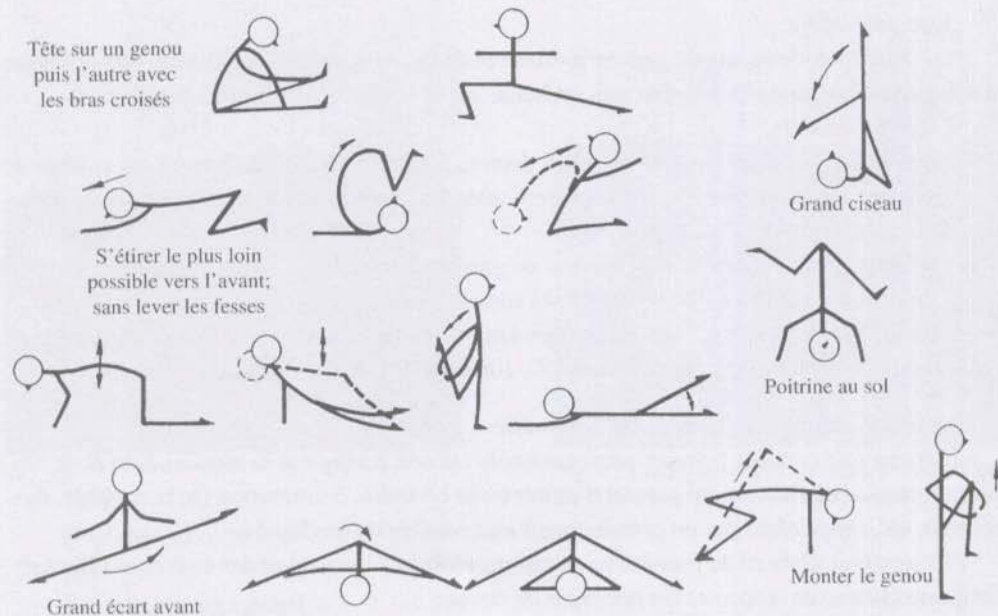
Il s'agit tout d'abord de prendre les positions idoines à l'occasion des exercices effectués. Il importe ensuite de respecter les principes de dosage :

- *L'intensité* : la charge initiale doit permettre au boxeur d'effectuer une dizaine de répétitions assez facilement.

À DEUX



SEUL



• *La quantité* : en-dessous d'une quarantaine de répétitions par exercice, le bénéfice d'une séance reste infime.

• *La récupération* : il faut impérativement effectuer des phases de récupération après un travail fatigant ; le rythme cardiaque doit redescendre à environ 100 pulsations par minute.

Lorsque vous effectuez une séance de musculation, faites-vous assister par un culturiste averti afin d'éviter des erreurs dans les manipulations, les attitudes et les mouvements effectués. Vous pourriez vous blesser gravement.

Il faut conserver de façon rigoureuse les courbures naturelles de la colonne vertébrale. Pensez à inspirer normalement en produisant l'effort ; expirez en fin d'exercice. N'oubliez pas non plus de toujours travailler en amplitude maximale.

Le tableau ci-dessous vous permettra de contrôler l'évolution générale de votre entraînement.

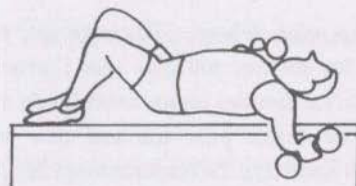
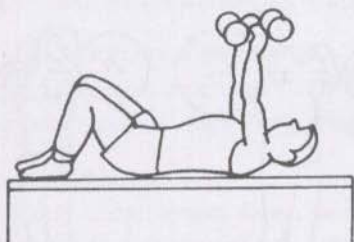
QUALITÉ À DÉVELOPPER	DOSAGE			RYTHME D'EXÉCUTION
	Intensité	Quantité	Récupération	
ENDURANCE	20 à 30 %	S. de 20 à 30 R. de 3 à 8 S.	90/110 P/mn	Lent et régulier
FORCE	+ 80 %	S. de 1 à 4 R. de 5 à 13 S.	80/100 P/mn	Lent par la force des choses
PUISSANCE	60-80 %	S. de 5 à 10 R. de 5 à 13 S.	80-100 P/mn	Très dynamique
RÉSISTANCE	40-50 %	S. de 10 à 25 R. de 3 à 8 S.	120/130 P/mn	Rapide et réduire le temps entre chaque mouvement
VITESSE	30-40 %	S. de 6 à 13 R. de 3 à 6 S.	90 P/mn	Vitesse maximale

S. = Séries – R. = Répétition – P/mn = Pulsations par minute

Dans la pratique spécifique de la boxe thaïlandaise, le recours à des charges additionnelles légères peut être envisagé à l'occasion d'exercices particuliers.

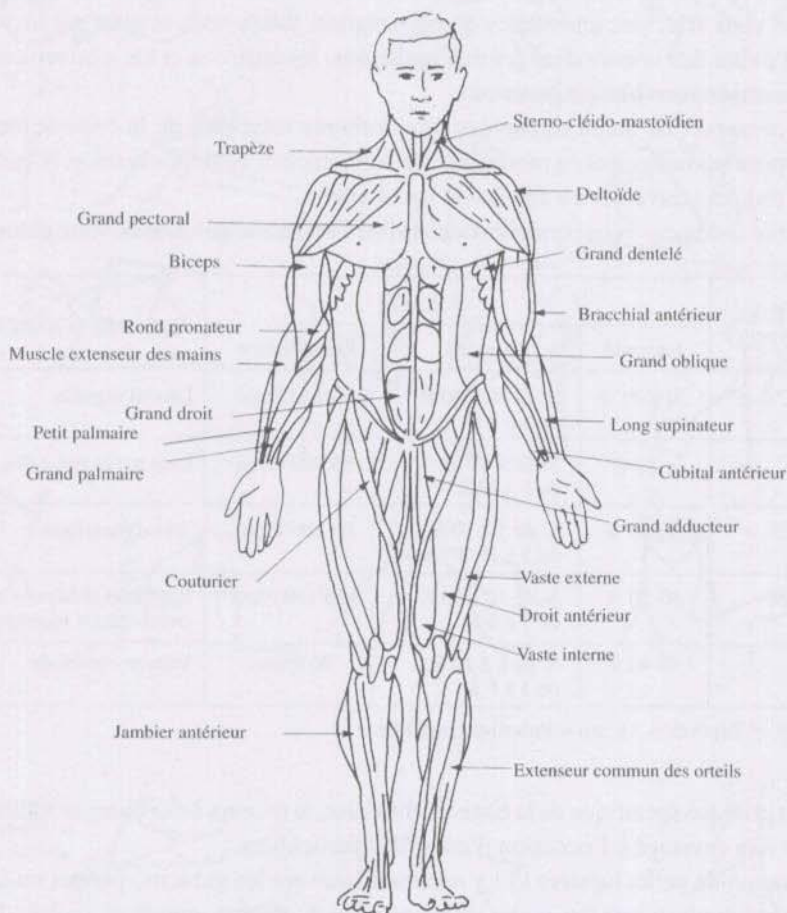
L'utilisation de petits haltères (5 kg maximum suivant les gabarits) permet un travail de vitesse (anaérobie alactique) des coups de poing (direct, crochet, uppercut, swing). L'utilisation d'haltères plus lourds (10 kg maximum) favorise la détente des mêmes coups. Le même type d'entraînement avec charge additionnelle peut se réaliser au niveau des pieds en y adjoignant et adaptant des lests de 5 à 10 kg.

Pectoraux

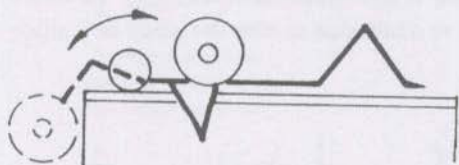


Ecarter-coucher : Attention ! Ne conservez pas les bras tendus en écartement maximal. Ramenez bien les bras l'un contre l'autre en fin de mouvement.

Planche n° 1 **Les principaux muscles du corps humain** **Face antérieure**



26



Pull-over : Relevez les genoux pour ne pas accentuer la courbure lombaire et gardez bien la tête sur le banc.

Épauler debout : Exercice qui renforce les mêmes muscles que l'arracher debout. Le premier temps est celui du soulever de terre, puis traction des bras, coudes en arrière. Le retournement des poignets s'effectue à la hauteur des épaules et le retournement des coudes place la barre sur les deltoïdes.

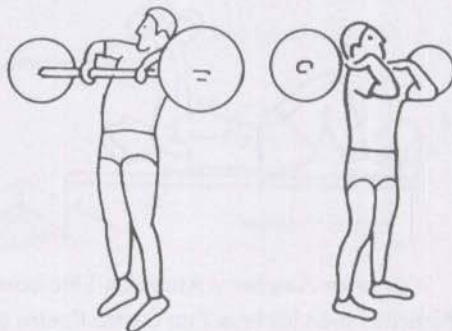
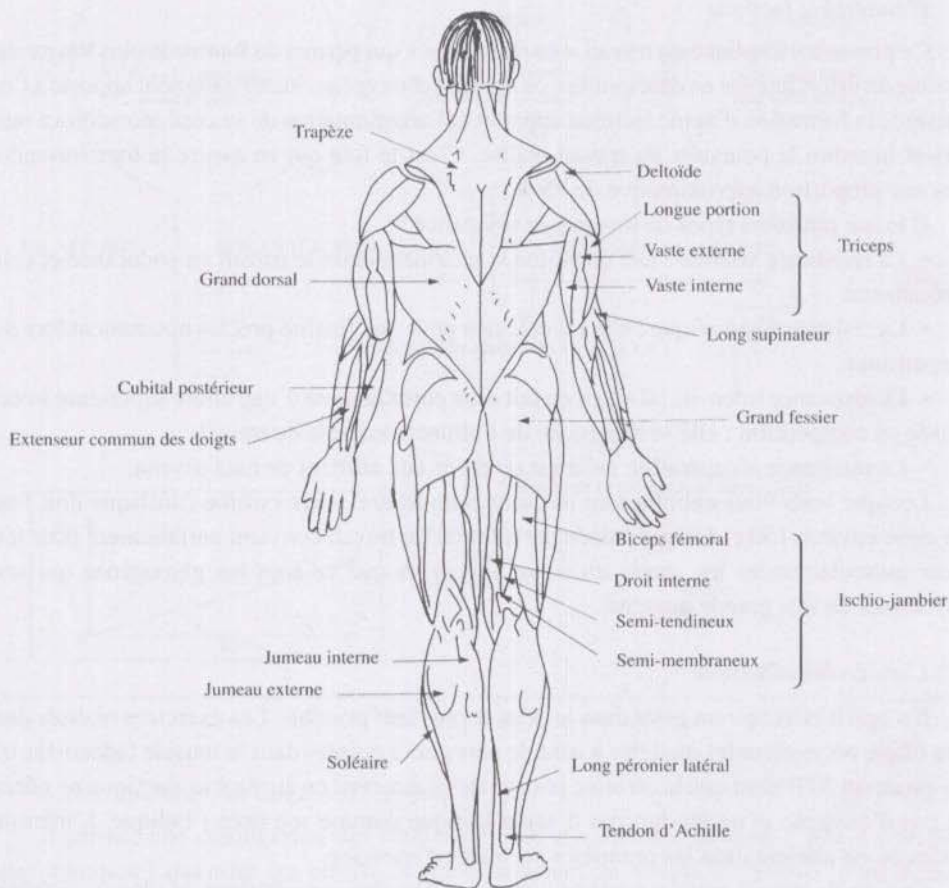


Planche n° 2
Les principaux muscles du corps humain
Face postérieure



La séance d'entraînement

Il faut rappeler avec force que c'est la condition physique qui garantit toute efficacité à court, moyen et long terme. D'où la nécessité de prendre en compte une préparation cardiaque adaptée pour les entraînements et la compétition.

Les processus et les filières

Il existe trois processus (ou filières) principaux : l'aérobie (endurance), l'anaérobie lactique (résistance), l'anaérobie alactique (vitesse).

L'aérobie

Cette filière permet de réaliser un effort d'intensité moyenne d'une durée supérieure à 12 minutes tout en restant en équilibre d'oxygène ; elle met en jeu le métabolisme aérobie. C'est l'entraînement à l'endurance qui vous permet ainsi d'augmenter la consommation maximale possible en oxygène tout en favorisant un fonctionnement en état d'équilibre.

À l'entraînement, des efforts de longue durée, à faible intensité, marqueront le début de la séance avant des changements de rythme qui ne devront jamais être violents ; de longues phases de récupération succéderont à ce type d'effort.

L'anaérobie lactique

Ce processus implique un travail « en résistance » qui permet de fournir le plus longtemps possible un effort intense en déséquilibre ou en dette d'oxygène, insuffisamment apporté à l'organisme ; la formation d'acide lactique apparaît et l'augmentation de sa concentration va rapidement interdire la poursuite du travail réalisé. C'est le foie qui en assure la transformation dans une proportion approximative de 75 %.

Il existe plusieurs types de travaux en résistance :

- La résistance volume : elle constitue la charnière entre le travail en endurance et celui en résistance.
- La résistance spécifique : elle est calculée pour une finalité précise notamment lors des compétitions.
- La résistance intensité : il s'agit en fait d'un entraînement d'une allure supérieure à celle utilisée en compétition ; elle se rapproche de l'allure maximale de travail.
- La résistance récupération : elle est réservée aux athlètes de haut niveau.

Lorsque vous vous entraînez en utilisant cette filière, votre rythme cardiaque doit fluctuer entre environ 150 et 180 pulsations par minute. Ce travail convient parfaitement pour renforcer musculairement les parois du cœur. Précisons que ce sont les glycogènes qui sont consommés en très grande quantité.

L'anaérobie alactique

Il s'agit d'effectuer un geste dans le délai le plus bref possible. Les exercices réalisés dans cette filière nécessitent les matières à base de phosphore puisées dans le muscle (adénosine triphosphate ou ATP ainsi que la créatine phosphate). Le travail en anaérobie alactique ne nécessite pas d'oxygène et ne produit pas d'acide lactique comme son nom l'indique. L'intensité maximale est atteinte dans les premières secondes d'exercice.

Ce type de travail prendra toute sa dimension lors des compétitions, la vitesse de frappe jouant un rôle capital dans la pratique de la boxe thaïlandaise, comme dans celle d'ailleurs des autres arts martiaux et sports de combat.

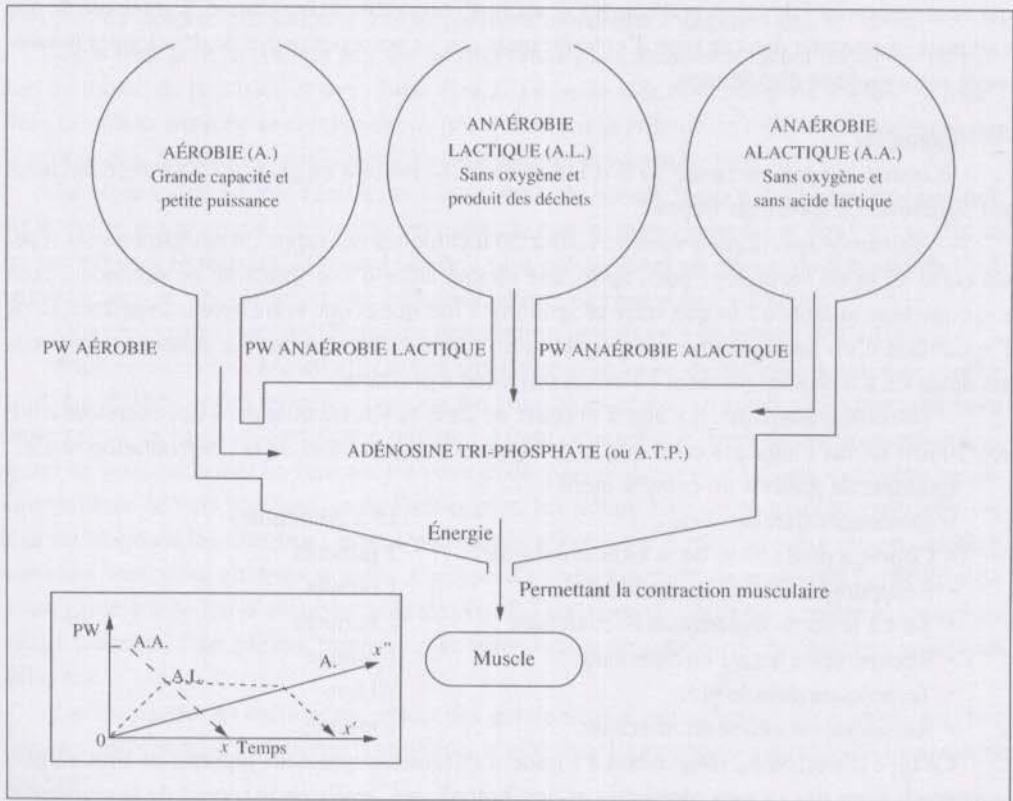
Les différentes catégories d'entraînement

L'entraînement continu

Il utilise la filière aérobie. La fluctuation du rythme cardiaque varie entre 120 et 140 pulsations par minute. Ce type d'entraînement se réalise systématiquement en équilibre d'oxygène. Ce sera la partie de mise en forme et d'échauffement de votre séance d'entraînement ; il peut être constitué d'une petite course réalisable tant en salle qu'en extérieur. La durée peut varier entre 50 et 80 minutes (15 à 20 minutes d'échauffement, étirement et assouplissement ; 20 à 40 minutes de course à pied avec une légère accélération voire plusieurs en milieu de course, puis de retour au calme avec respiration profonde et étirements) avant la séance de boxe thaïlandaise.

Ainsi, deux courses à pied peuvent être programmées chaque semaine dans le cadre de cet entraînement continu ; mais sachez que des séances de natation peuvent également constituer ce type d'entraînement.

Les trois filières ou processus



L'entraînement par alternance d'allure

Il permet une conjugaison des filières aérobie et anaérobique lactique ; il faut considérer conjointement l'intensité des efforts, le fractionnement du travail, le volume (c'est-à-dire le nombre de répétitions par série et le nombre de séries) et les temps de récupération.

Ce type d'entraînement intéresse le boxeur ; vous pouvez, par exemple, exécuter la ou les techniques de façon lente, décomposée (en processus aérobie) puis réaliser ces mêmes mouvements avec 60 % d'intensité, deux ou trois techniques différentes pouvant être effectuées en une minute et réalisées sur une répétition d'une trentaine de fois avec une récupération d'une à deux minutes.

Ce type d'entraînement peut se réaliser soit en salle, soit en pleine nature, suivant le choix de l'entraîneur ou du compétiteur, à l'issue d'une petite course à pied.

En tout état de cause, il convient d'adapter les processus nécessaires ; cependant il faut rester prudent, ne pas vouloir aller trop vite : forcer reste préjudiciable à l'organisme et des incidents ou accidents peuvent alors intervenir.

Ce type d'entraînement prépare au travail en anaérobique lactique (résistance).

L'entraînement fractionné

Il participe à la fois au développement de la résistance et de la vitesse en mettant en jeu les filières anaérobique lactique et anaérobique alactique.

Ce sont en fait les objectifs de l'entraîneur ou du compétiteur ainsi que le niveau technique qui vont déterminer de façon pratique les séances d'entraînement fractionné. L'intensité de travail reste importante dans ce type d'entraînement qui va vous permettre de développer notamment votre rapidité d'exécution.

Exemples :

– *résistance volume* : avec 70 % d'intensité de la vitesse d'un geste ou d'un enchaînement sur 5 minutes de travail de frappe.

– *résistance spécifique* : vous travaillez 20 techniques de frappe ou enchaînements répétés entre 45 et 60 secondes ; puis, après une récupération d'une trentaine de secondes, vous recommencez autant de fois que votre programme l'indique et que votre niveau le permet. D'où l'apparition d'un automatisme intégré par votre rythme d'exécution. Par ailleurs, vous vous accoutumez psychologiquement à l'effort physique à produire ;

– *résistance intensité* : il s'agit d'excéder de 20 % la vitesse utile dans des exercices environ 10 fois moins longs que celui que le combattant connaîtra lors de la confrontation réelle.

Exemple de début d'un entraînement :

• Étirements (jambes, bras...)	15 à 20 minutes
• Course à pied (50 % de la vitesse normale)	2 minutes
• Récupération active en marchant	1 minute
• Saut à la corde dynamique en marchant	2 minutes
• Récupération active en marchant	1 minute
• Techniques dans le vide	30 fois
• Récupération active en marchant	1 minute

Ce type d'exercices, intervenant à l'issue d'étirements que nous jugeons de plus en plus importants pour des raisons physiques et psychologiques, améliore le travail de la résistance, de la force et de la vitesse. Il peut être modulé suivant les parties du corps que vous souhaitez solliciter et développer. D'autres possibilités peuvent être également mises sur pied, notamment en extérieur.

Le déroulement d'une séance

D'une façon générale, une séance d'entraînement s'articule sur trois temps forts : la mise en forme, le travail technique de la boxe thaïlandaise et du kick-boxing, le retour au calme.

La mise en forme

– Avec les exercices d'échauffement, d'étirements et d'assouplissement.

Soyez régulier dans vos entraînements, cela vous permettra de diminuer les risques de lésions et de blessures. Effectuez au minimum 15 minutes d'échauffement avant de commencer votre travail.

N'oubliez pas que l'entraînement est à la fois un travail physique et psychique. La préparation mentale doit être une constante au cours de l'entraînement. Concentrez-vous sur chaque exercice effectué, aussi bien au niveau des mouvements qu'au niveau de la respiration. Ne partez jamais perdant. Soyez pugnace ! c'est la clé de la réussite.

– Avec le *shadow-boxing* (travail dans le vide contre un adversaire imaginaire) spécifique à la boxe.

Cette séquence varie entre 4 et 6 minutes. Chaque individu travaille des techniques choisies par lui ou imposées par le professeur ; elles se réalisent soit devant une glace, soit sous

forme de déplacements libres à travers la salle d'entraînement ou sur le ring. Les mouvements doivent être fluides, très souples, à la recherche d'un certain « automatisme ».

Ce travail peut se réaliser soit sur un ring (en déplacement) soit face à un miroir ; il permet un travail de précision et de rythme. Il se fait dans le vide et se compose d'« aller-retour » dans la salle constitués de combinaisons libres (suivant la volonté de l'élève) ou imposées par le professeur. Il permet d'améliorer les automatismes personnels.

Le regard joue un rôle capital dans cette phase de travail. Nous préconisons une position de la tête bien spécifique : le menton est rentré, la tête inclinée légèrement vers l'avant afin de ne pas exposer le menton, le regard se porte plus précisément au niveau du sternum de l'adversaire, dans le souci d'éviter une influence directe du regard de l'adversaire.

D'autres professeurs préfèrent une observation permanente du regard de l'adversaire.

Pour conserver un regard efficace et améliorer la maîtrise du réflexe visuel, un exercice peut être réalisé : le dos au mur ou aux cordes, vous vous placez en garde ; un adversaire vous boxe à tous les niveaux durant une minute ; durant cet exercice, vous devez impérativement éviter de vous enfermer en fermant les yeux et de vous pencher vers l'avant, cela vous empêcherait alors de voir les attaques de l'adversaire. En restant bien droit, vous pouvez esquiver tout en bloquant les attaques ; petit à petit, vous apprenez à garder les yeux ouverts, donc à contrôler toutes les attaques portées. Ce type d'exercice permet de renforcer l'efficacité de votre garde par le jeu d'esquives adaptées ou des rotations de corps qui protègent les points vitaux (menton, foie, plexus, tempes...) et vous permet de vous sortir de certaines situations délicates.

En Thaïlande, les entraîneurs jettent des gouttelettes d'eau au visage de leurs élèves ; ces derniers doivent donc rechercher la meilleure acuité visuelle en dépit d'inévitables clignements des yeux...

Le travail technique de la boxe thaïlandaise et du kick-boxing

– Le travail à la corde

Bien qu'il puisse s'effectuer avec des déplacements, nous préconisons un travail sur place comme cela se pratique en Thaïlande. Les rythmes devront varier suivant les séances et leur situation dans le programme annuel (plan d'une saison).

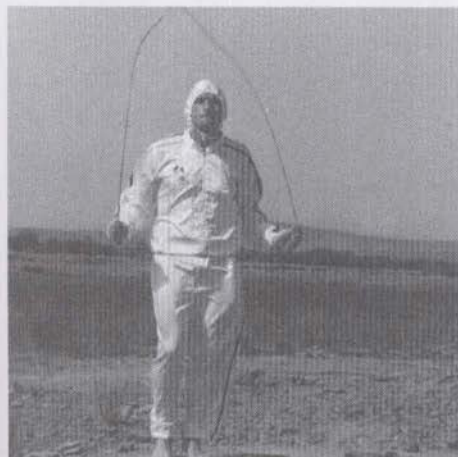


Fig. 44.

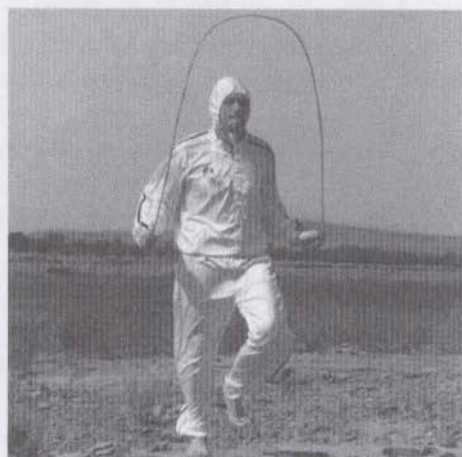


Fig. 45.



Fig. 46.



Fig. 47.

Ce travail doit impérativement être conduit par le professeur en début d'année ; celui-ci détermine ensuite un programme pouvant être réalisé par chacun de ses élèves de façon autonome, ce qui n'empêche pas un contrôle suivi de l'entraînement tout au long de la saison sportive.

Les récupérations doivent systématiquement être respectées afin de favoriser le développement physiologique et psychologique du boxeur.

Enfin, il convient de veiller à ce que le matériel utilisé soit en bon état pour prévenir tout accident ou incident.

– Le travail au sac

Il existe plusieurs types de sacs. Les formes diffèrent suivant les pays. En Thaïlande, ce sont généralement des sacs d'environ 1,30 mètres, placés au niveau du middle kick ; ils permettent également le travail des coups de genou. Le diamètre est d'environ cinquante 50 centimètres.

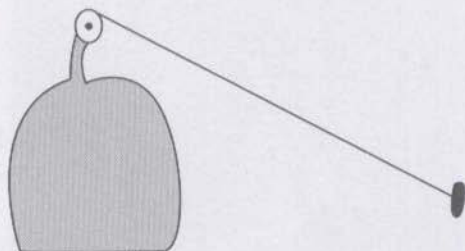


Fig. 48.

En Europe, le même type de sac peut côtoyer d'autres formes plus grandes ; des sacs d'une longueur allant de 1,80 à 2 mètres favorisent l'entraînement à tous les niveaux du corps, ce qui permet à tout type de combattant de les utiliser. Comme nous le verrons, toutes les techniques de frappe peuvent être réalisées sur ces matériels.

– Le travail au pao

Contrairement au travail à l'aide du sac, l'entraînement au pao nécessite une connaissance technique de base de la boxe thaïlandaise et du kick-boxing. Il nécessite également le concours d'un partenaire, généralement d'un enseignant de bon niveau.

Le pao favorise un travail en rapidité, en puissance, de façon plus dynamique. L'entraînement au pao est spécifique à la boxe thaïlandaise et au kick-boxing.

L'entraînement n'est plus conduit par le boxeur, mais par l'enseignant qui adapte ce travail par rapport à la réalité d'un combat, c'est-à-dire en fonction d'une stratégie élaborée. Il implique à la fois l'aspect physique, technique et psychologique. Le professeur et l'assistant sont directifs en permanence ; ils donnent les instructions nécessaires à la préparation et à l'exécution du travail demandé (accélération, ralentissement...) et précisent l'intervention de certaines combinaisons possibles (esquive, déplacement, blocage, saisie...).

– La technique

Il s'agit d'intégrer les différents types de techniques de poings (directs, crochet, uppercuts, swings), de coudes (directs, coups circulaires), de jambes (low kick, middle kick, high kick, front kick, coups de pied retourné...), de genoux (directs, circulaires), ainsi que le travail de corps à corps, de saisie et de projection.

Elles doivent être étudiées d'abord séparément ; puis, une fois intégrées, elles peuvent l'être sous forme d'enchaînements et de combinaisons variables à l'infini.

Bien que certains enseignants fassent travailler leurs élèves seuls d'abord, nous préconisons d'adapter, dès le départ, des techniques réalisées avec un partenaire afin de mieux travailler l'exécution et la précision de la technique. Interviendront à ce niveau les paramètres liés à la distance, la tactique et l'efficacité de la technique.

L'entraînement technique se réalise soit en salle soit sur le ring pour que l'élève prenne conscience de l'espace qu'il aura à gérer au cours de ses futurs combats. Un travail musculaire sans charge additionnelle peut intervenir en fin de séance d'enseignement technique, juste avant le retour au calme.

Le retour au calme

Le retour au calme est aussi important que la mise en forme car, à la fin d'un entraînement ou d'une compétition, tout votre corps est chaud ; votre esprit reste excité, votre pouls élevé ; il s'agit de ne pas s'arrêter brutalement à ce stade, car les muscles sont fatigués et contractés ; la colonne vertébrale est tassée ; quant à votre esprit, il n'a pas retrouvé tout son calme, ce qui risque d'être préjudiciable à court et moyen terme.



Fig. 49.

Il faut donc profiter de cette fin de cours pour vous assouplir, étirer vos muscles et votre colonne vertébrale, ralentir votre pouls et vous détendre l'esprit notamment à l'aide de la respiration contrôlée. Pensez à la douche tiède et froide ainsi qu'à la friction avec certains baumes en cas de contusion.

Le retour au calme généralisé

Exercices sur le dos : se coucher, sur le dos, les bras le long du corps, les jambes allongées et légèrement écartées ; commencer par relâcher consciemment et successivement chaque partie et chaque muscle du corps : pied, mollet, genou...

Laissez-vous aller complètement ; essayez de « pénétrer » dans le sol. Respirez profondément et très régulièrement.

Exercices sur le ventre : d'un côté puis de l'autre. S'appliquer à décontracter chaque muscle. Le laisser se ramollir.



Exercices respiratoires

Ils contribuent à détendre et à calmer le rythme cardiaque ; ils permettent de récupérer mais aussi d'améliorer les capacités respiratoires générales.

Exemples de séance d'entraînement

Un premier type de séance d'entraînement est possible :

- course à pied ou corde à sauter (entre 10 et 30 mn) ;
- travail au sac (en forme de round entre 3 mn 30 et 4 mn pour chacun des cinq rounds) ;
- travail au pao (en forme de round entre 3 mn 30 et 4 mn pour chacun des cinq rounds) ;
- travail technique au ring ou en salle (pour chacune des techniques, soit l'équivalent de 2 rounds de travail, deux fois 4 mn sans récupération). D'une façon globale, le travail technique dure 1 h ;
- travail en *sparring* (en forme de round de 3 mn 30 et 4 mn pour chacun des cinq rounds) ;
- travail musculaire (15 mn environ) avec des exercices spécifiques ;
- retour au calme (10 à 15 mn).

Nous préconisons également une adaptation pouvant être modifiée suivant le nombre des élèves. Ainsi, pour une cinquantaine d'élèves, la séance d'entraînement peut être montée de la façon suivante :

- échauffement général (30 mn environ) puis les élèves sont scindés en deux groupes (en forme de cinq rounds pour les anciens et trois rounds pour les débutants) : les débutants (2/3) sont deux par deux au sac (avec travail d'un enchaînement de base) ; les combattants (anciens) (1/3) exécutent leur travail à la corde.

Pour les débutants : une fois les trois rounds exécutés, ils passent au travail à la corde durant cinq rounds ; pour les combattants : une fois les cinq rounds de corde et de sac effectués, ils passent au travail technique.

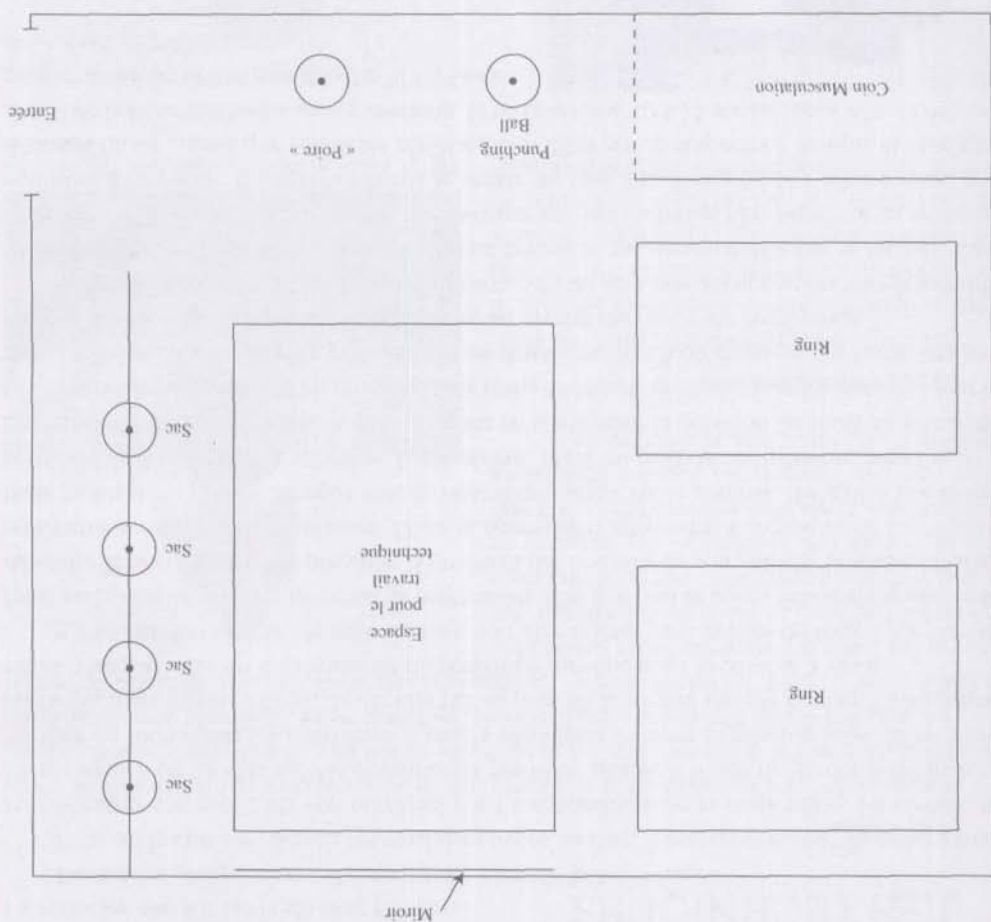
Apparaissent alors trois groupes :

- les combattants : ils sont dirigés par le professeur qui travaille dans le cadre et l'esprit de la compétition ;

- les expérimentés : ils travaillent de façon autonome, toujours suivant les directives du professeur (entraînent au pao) ;
- les débutants : ils exécutent un travail technique sur une durée déterminée par le professeur.

Tous les élèves participent à la musculation en même temps.
On finit enfin par le retour au calme.

Disposition d'une salle d'entraînement



La récupération et le retour au calme

L'importance de la respiration

Tout d'abord, vous devez apprendre à bien respirer (inspirer avec le nez et expirer avec la bouche). D'où l'importance d'intégrer l'utilisation du protège-dents à l'entraînement dès que possible.

La récupération pendant l'entraînement

La récupération est un souci permanent de l'entraîneur. Il faut sensibiliser les élèves à l'importance de la respiration : chaque moment doit être mis à profit pour « respirer » afin de reprendre un travail tonique et efficace dès que possible. Il convient d'inviter les élèves à ne pas parler lorsqu'un moment de répit apparaît, notamment lors d'une explication technique du professeur par exemple.

La récupération entre les rounds

Il faut regagner son « coin » le plus rapidement possible pour pouvoir bénéficier d'un maximum de temps de récupération. Nous verrons que la récupération peut être passive ou active suivant les moments et les élèves ; elle joue un rôle fondamental au niveau du mental du combattant.

Il faut donc absolument donner une image positive pour atténuer ou dissimuler l'apparence de l'état de fatigue au moment de cette phase. Cette image peut et doit influencer tant sur l'adversaire que sur les juges et le public.

Durant les compétitions, il convient de considérer trois étapes :

- Avant le combat : depuis les vestiaires jusqu'au ring, il est recommandé de rester calme et concentrer son esprit sur son potentiel par l'intermédiaire de sa respiration. Le soutien de l'entraîneur joue un rôle capital durant cette première phase. Il s'agit de garder confiance en soi tout en mobilisant un maximum d'atouts physiques comme psychologiques. D'où l'importance, nous y reviendrons, de développer au plus tôt le mental chez le boxeur. Cette préparation vise à assurer un maximum de disponibilité mentale pour le combat à venir.

- Pendant le combat : le coin du ring doit être rejoint sans perdre de temps. Le boxeur reste assis, dos droit, pour favoriser la respiration, afin que tout le corps puisse récupérer et se détendre le plus rapidement possible. Il profitera des conseils de son entraîneur tout en restant concentré sur sa propre respiration. D'où la nécessité d'apprendre à récupérer de façon optimale pendant les phases de repos tout en restant concentré sur le combat. Il s'agit d'une forme active de dissociation de l'attention. L'entraîneur, placé au pied du compétiteur, peut l'aider à obtenir une respiration profonde plus efficace en soulageant la pression du short au niveau de la ceinture abdominale tout en effectuant les soins éventuels et prodiguant les conseils pour le round suivant ; le boxeur peut être aidé par un deuxième coach ou soigneur qui favorisera une meilleure ventilation en agitant une serviette au niveau du visage du combattant.

- Après le combat : après avoir rejoint son coin du ring, une récupération plus active doit intervenir ; le combattant reste alors debout en évitant au maximum d'afficher sa fatigue. Il est conseillé de le laisser s'exprimer afin de favoriser une récupération plus rapide et un retour en équilibre d'oxygène. Il gagnera ensuite le centre du ring à la demande de l'arbitre jusqu'à la décision finale ; quels que soient les résultats, il s'efforcera de respecter l'éthique et les règlements de la boxe thaïlandaise. Au vestiaire, le boxeur reste 10 à 15 mn au repos afin de décompresser avant de prendre sa douche. Il lui faudra boire pour se réhydrater.

Le retour au calme en fin de cours

Il s'agit ici d'offrir la possibilité à tous les élèves de retrouver le rythme physiologique initial de façon à optimiser les fruits de leur séance d'entraînement. Des exercices actifs et passifs seront ainsi mis à profit pour obtenir le ralentissement cardiaque et revitaliser le cerveau et l'organisme, notamment par la respiration profonde.

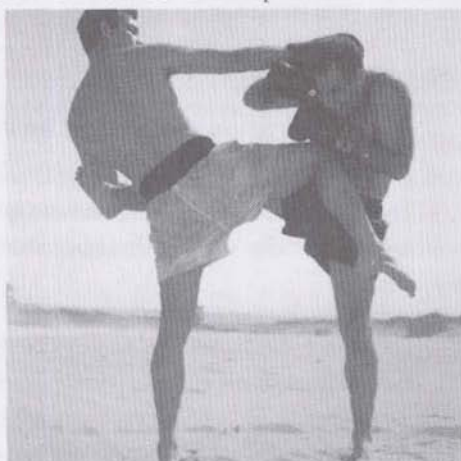


Fig. 50.

Les erreurs à éviter

Il ne faut absolument pas parler entre les rounds afin de récupérer rapidement et d'entendre les conseils de son professeur ou entraîneur. Le boxeur doit rester concentré afin de ne pas écouter le public et ses supporters. Dès que le gong retentit, il ne doit pas perdre de temps à provoquer qui que ce soit ; il doit regagner rapidement son coin.

LES TECHNIQUES

Les gardes

La garde doit être le moyen de se protéger pour ne laisser aucune partie sensible du corps sans protection en cas d'attaque. Elle est personnelle et doit être adaptée par chaque boxeur.

Les appuis doivent être solides. En Thaïlande, les boxeurs ont l'habitude de combattre sur la partie avant du pied, les talons relevés. La répartition du poids du corps se réalise alternativement sur l'une et l'autre jambe, la jambe libre peut ainsi frapper. Les pieds ne doivent pas être trop écartés afin de permettre une meilleure réaction au niveau des blocages et des esquives en adoptant une garde plus « hermétique ». La poitrine doit être ouverte, les épaules légèrement montées et décontractées, la tête baissée.

La garde traditionnelle

Le corps doit être détendu, droit, en équilibre, souple, les jambes légèrement fléchies. Il faut rechercher une position naturelle. Les bras doivent être en protection contre toute initiative de l'adversaire ; il faut protéger le menton, les tempes, le plexus, le foie et la partie abdominale.



Fig. 51. Garde traditionnelle légèrement « hermétique ».

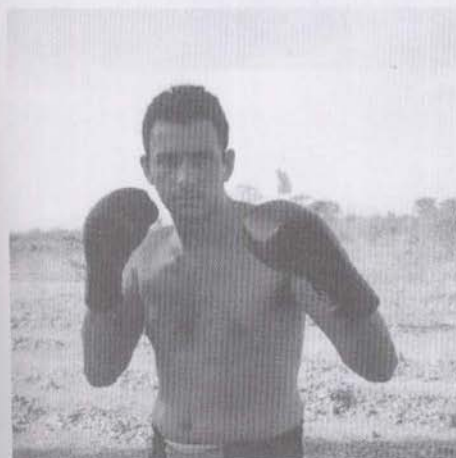


Fig. 52.



Fig. 53.

La « fausse garde »



Fig. 54.



Fig. 55.

Les gardes spécifiques à la boxe thaïlandaise



Fig. 56.



Fig. 57.

Les poings

Les techniques de poings utilisées s'apparentent à celles de la boxe anglaise.

Les directs

Le direct du droit : il y a extension du poids du corps sur l'appui avant. C'est une extension rapide du bras combinée avec une rotation du buste de l'extérieur vers l'intérieur ; les

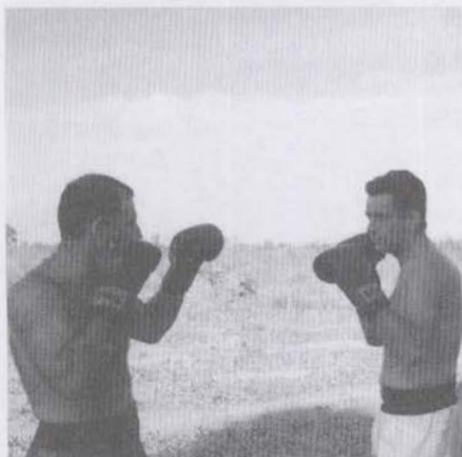


Fig. 58. Garde.



Fig. 59. Garde à courte distance.



Fig. 60. Direct du gauche au visage.



Fig. 61. Direct du gauche au plexus.



Fig. 62. Direct du droit au visage.



Fig. 63. Direct du droit au plexus.

hanches jouent un rôle capital dans ce type de frappe. Le principe de frappe avec un quart de tour du poignet en fin de mouvement est identique à celui du direct du gauche. Au cours de la trajectoire de frappe, il est recommandé de décoller le talon du sol pour obtenir un maximum d'amplitude et d'efficacité au niveau du coup.

Le direct du gauche : en garde à gauche, c'est le direct du bras avant. En combat, il sert à tenir l'adversaire à distance et à préparer un autre coup (direct du droit par exemple). Il s'agit d'une extension du bras gauche, rapide, avec en fin de trajectoire une rotation d'un quart de tour du poignet afin de présenter la face frontale du poing au moment de l'impact. Pensez à faire suivre une autre technique dans la foulée. Il y a transfert du poids du corps sur la jambe avant avec une rotation de la hanche pour gagner en distance et en puissance.

Les crochets

Le crochet permet de frapper à courte distance. Au moment de la frappe, le bras gauche, par exemple, est à demi fléchi, l'avant-bras perpendiculaire au bras à hauteur du menton. Le coup doit être porté avec l'idée de crocheter pour revenir en garde, comme son nom l'indique. Pensez à un mouvement circulaire, ce qui permet en plus d'assurer une protection efficace à très courte distance. Ce coup est le produit de la rotation bassin-buste-épaule qui doivent œuvrer quasiment en même temps ; de fait, la puissance du coup est décuplée à grande vitesse. Les crochets peuvent se donner aussi bien au corps qu'au visage. Pensez néanmoins à utiliser votre épaule en protection.

Les crochets courts

Le bras est fléchi sur l'avant-bras à 90° ; l'extension du bras est très réduite au moment du coup. Il s'agit d'un mouvement circulaire avec rotation du bassin et du buste qui entraîne l'épaule et le bras.

Les crochets du gauche

Le principe est le même que pour le crochet du droit mais hanches et épaules gauche sont en avant. Le talon du pied gauche est levé au moment de la rotation.

Les crochets du droit

Le boxeur, garde à gauche, frappe avec son bras droit, placé en arrière. Le bassin s'engage vivement de trois quarts avant droit à trois quarts avant gauche, l'épaule droite en avant de l'épaule gauche. L'épaule gauche est tirée en arrière pour pouvoir permettre au bras gauche de riposter (direct, crochet, uppercut). Tout se réalise avec un travail de hanche. La tête reste droite ou légèrement penchée en avant, le buste droit, pour sortir de l'axe d'un contre. Le coude doit rester horizontal au moment de la frappe ; le poing tourne alors pour se mettre paume face au sol. Le talon du pied arrière est levé afin de permettre une meilleure rotation.

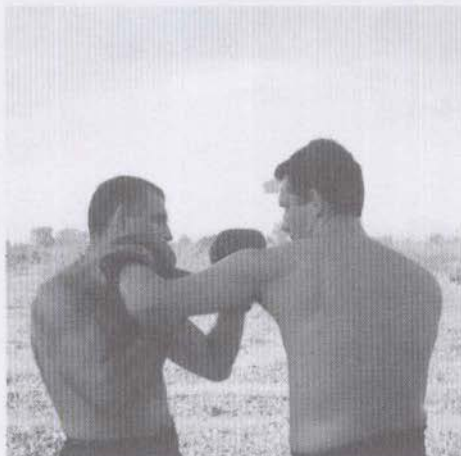


Fig. 64. Crochet du gauche au visage.

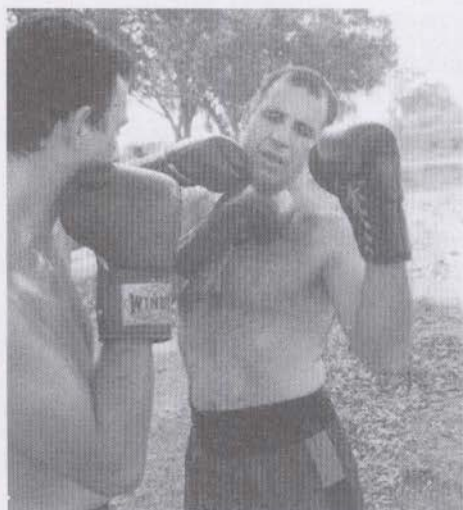


Fig. 65. Crochet du gauche au visage



Fig. 66. Crochet du gauche au corps. Petit pas latéral. Se désaxer et rentrer un crochet gauche au corps.

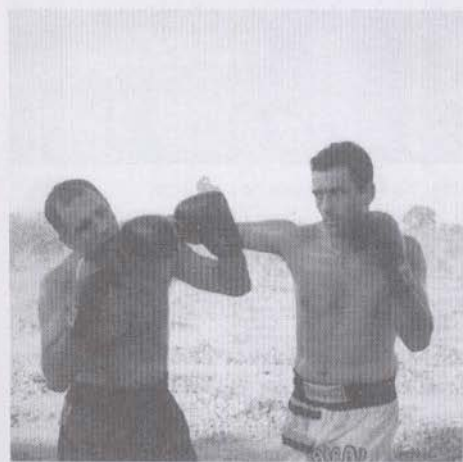


Fig. 67. Crochet du droit au visage.



Fig. 68. Crochet du droit au visage.

Les uppercuts

Il s'agit de quelque sorte d'un crochet non plus placé sur le plan horizontal mais vertical ; son amplitude, comme pour le crochet, dépend du fléchissement du bras et de l'avant-bras. L'uppercut se porte généralement au corps et à la face. C'est à l'occasion d'une garde trop ouverte qu'il peut être aisément placé, notamment lorsque l'adversaire n'est pas placé assez de profil. Mais certaines occasions (tête de l'adversaire penchée en avant...) permettent un coup au visage.

L'uppercut du gauche

Le boxeur reste en garde à gauche, pied gauche en avant. Le principe du travail du bras est identique à celui de l'uppercut droit. Il s'agit de placer le buste puis le bras dans la trajectoire du coup. Le bras se détend seulement au moment de l'impact.

L'uppercut du droit

Le boxeur est en garde gauche. Il réalise une rotation du bassin et du buste dans les mêmes conditions que pour l'exécution d'un crochet du droit. Le coude reste près du corps, à proximité de la hanche ; au moment de la frappe, la paume de la main fait face à celui qui assène le coup ; le menton est protégé par l'épaule droite. L'efficacité de ce coup dépend énormément du travail des jambes et du bassin. L'avant-bras droit, au moment de la frappe, vient se placer au centre du corps en remontant, en face du visage, de façon à améliorer la protection du haut du corps.



Fig. 69. Uppercut gauche au visage.

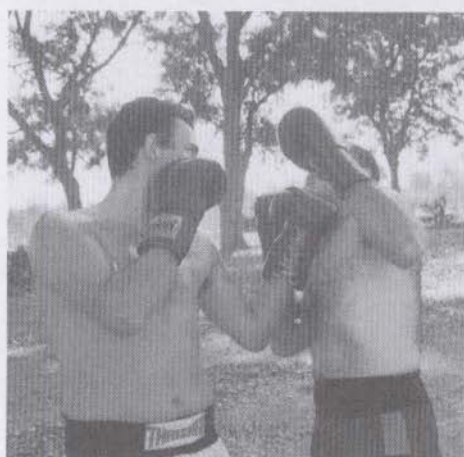


Fig. 70. Uppercut gauche au visage.

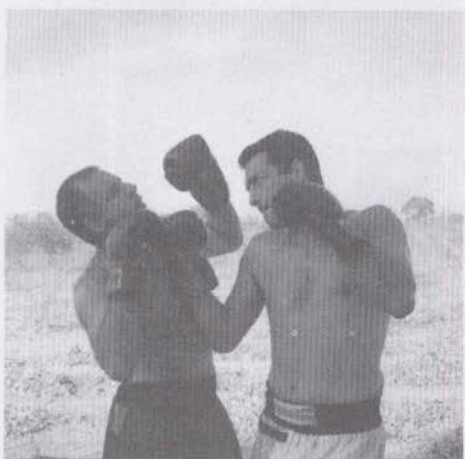


Fig. 71. Uppercut droit au visage.

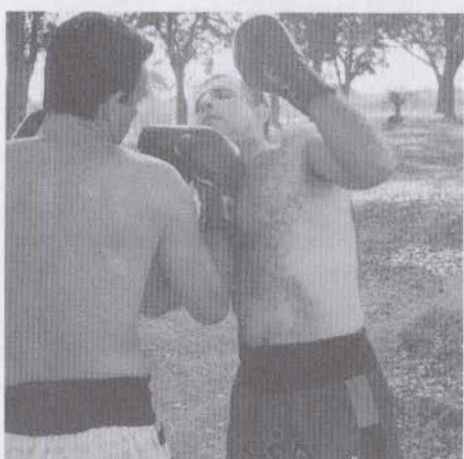


Fig. 72. Uppercut droit au visage.

Le swing

Il est principalement utilisé en kick-boxing. Il se porte à distance, bras tendu ; il s'agit d'un mouvement circulaire horizontal. Au départ, le bras est en garde normale. Le swing pourrait s'apparenter à un crochet exécuté à distance. Mais la frappe est réalisée avec la partie dorsale du gant. Dans la mesure du possible, essayez de garder le buste droit pour des raisons de stabilité.



Fig. 73. Swing gauche.



Fig. 74. Swing gauche.

Les techniques de frappe au visage



Fig. 75.

Les techniques de frappe au corps



Fig. 76.

Les coudes

Le coude peut être utilisé soit pour la protection, soit pour la frappe. Pour la protection, il permet notamment de dévier un coup ou de le bloquer. Le coude est une arme efficace qui provoque des blessures plus ou moins graves pouvant mener directement à la victoire.

Les directs

Le coup de coude nécessite une bonne souplesse de l'épaule, du bras et du tronc. En effet, ce mouvement court est très efficace. Il se donne généralement en corps à corps. Pour lui donner le maximum de puissance, il faut faire participer les hanches et le buste en même temps. Les coups de coude peuvent être portés dans toutes les directions (bas en haut, haut en bas, latéral, diagonal...). Généralement, ils peuvent suivre un crochet court ou un uppercut.



Fig. 77. Direct du droit.



Fig. 78. Direct du droit de bas en haut.



Fig. 79. Direct du coude droit de haut en bas (préparation).



Fig. 80. Direct du coude droit de haut en bas (frappe).

Les coups circulaires



Fig. 81. Coup de coude droit circulaire au visage.



Fig. 82.

Lors d'un coup de coude, venez placer le gant de l'autre main en protection pour votre tête afin d'éviter un contre éventuel (voir figures 88 et 89).

Les techniques de frappe



Fig. 83. Garde (préparation).



Fig. 84. Frappe en pao.



Fig. 85. Pas de côté et saisie du direct du gauche.



Fig. 86. Rotation du buste armé du coude.



Fig. 87. Frappe en coup de coude circulaire.



Fig. 88. Blocage. Protection sur coup de coude.



Fig. 89. Remise d'un coup de coude.

Les jambes

La caractéristique de la boxe thaïlandaise et du kick-boxing réside dans le fait que le tibia est la partie principalement utilisée pour les frappes. Afin de gagner en vitesse et en rotation, il est recommandé de travailler sur le « bol » du pied, talon relevé. Le genou peut servir de « point de visée » lors d'une frappe avec la jambe, quel que soit le niveau à atteindre. Lors d'un coup de jambe, n'hésitez pas à engager la hanche au-delà du point d'impact visé afin d'entraîner tout contre direct de l'adversaire. En effet, votre hanche et votre cuisse seront ainsi placées entre l'adversaire et vous-même. Chaque coup de pied peut se faire avec la jambe avant et la jambe arrière.

Low kick

C'est un coup de pied semi-circulaire qui vient frapper le milieu ou le haut de la cuisse avec le bord frontal du tibia, juste au-dessus de la cheville. C'est tout le corps qui porte ce coup. Les hanches sont de profil. Il bénéficie de l'inertie du mouvement circulaire, du poids de la jambe, de la vitesse de rotation sur le pied d'appui dont le talon doit être relevé pour améliorer les performances (vitesse). Il doit se réaliser à partir de la garde. Ce coup de pied est porté à très grande vitesse avec le poids entier de la jambe de façon à « écraser » le quadriceps sur le fémur ; il n'y a pas de fouetté de jambe. Le coup est porté généralement sur le haut de l'extérieur de la cuisse ; mais il peut également être porté en intérieur de la cuisse (low kick jambe gauche). Cette technique de frappe est redoutée par bien des combattants.



Fig. 90. Low kick gauche sur jambe d'appui.



Fig. 91. Low kick extérieur.



Fig. 92. Low kick intérieur.

Middle kick

Le principe de cette technique est identique à celui de la précédente. La frappe se situe alors au-dessus des hanches, au niveau du thorax, du plexus ou sur les avant-bras. Le pied d'appui peut être au sol ou talon légèrement relevé ; la rotation est la même, mais la montée sur la jambe d'appui est plus importante.



Fig. 93. Le middle kick jambe droite.



Fig. 94. Middle kick.



Fig. 95. Middle kick.

High kick

C'est toujours le même principe que les deux techniques précédentes. La frappe se situe au niveau de la tête ; le pied est alors en extension, la jambe d'appui tendue pour gagner de la hauteur. Il faut monter au-dessus de la garde de l'adversaire pour venir la pénétrer en diagonale de haut en bas. En dépit de la difficulté physique et technique de la montée de la jambe, ne tournez jamais le dos à votre adversaire en fin de mouvement. Attention aux ambitions démesurées, notamment si vous n'êtes pas assez souple.



Fig. 96. Préparation du high kick.

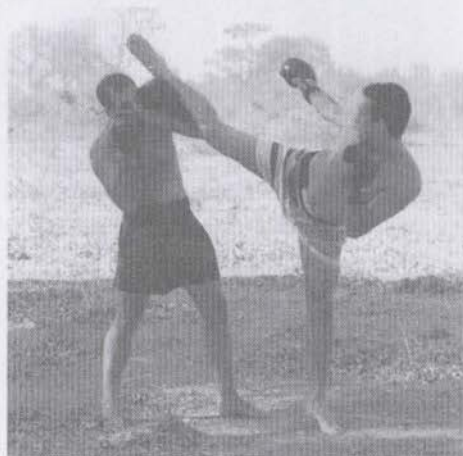


Fig. 97. Frappe du high kick.

Front kick

C'est un coup de pied de face qui s'apparente au coup de pied direct ; il est principalement utilisé pour arrêter l'attaque de l'adversaire voire le repousser. Il se porte soit au niveau de la jambe ou de la cuisse de l'adversaire, soit au corps (ventre, plexus, tête...). C'est une forme de coup de pied d'arrêt.

Préparation : Vous êtes en position de garde à gauche. L'attaquant décide d'enchaîner une série de coups de poing. Vous voulez éviter l'engagement. Prenez alors appui sur la jambe arrière gauche, légèrement sur la plante du pied, ouvert à 90° environ.

Frappe : Le buste reste droit ou s'incline légèrement vers l'arrière ; le bassin se présente de trois quarts face à l'attaquant, tourné un peu vers la droite. Vous effectuez un léger déséquilibre vers l'avant pour renforcer votre coup de pied. La jambe d'appui est tendue ; le pied est en extension. La jambe droite s'élève pour pousser ou frapper au corps à moyen niveau. La jambe monte à demi tendue. L'adversaire est repoussé en arrière par l'impact du coup sec dont l'efficacité est accrue du fait de la vitesse de frappe accentuée par l'impulsion des hanches. C'est comme si l'on voulait prendre appui sur un mur qui se trouve à plus d'un mètre de soi.



Fig. 98. Le front kick jambe droite.



Fig. 99. Front kick au visage, coup de pied direct (préparation).

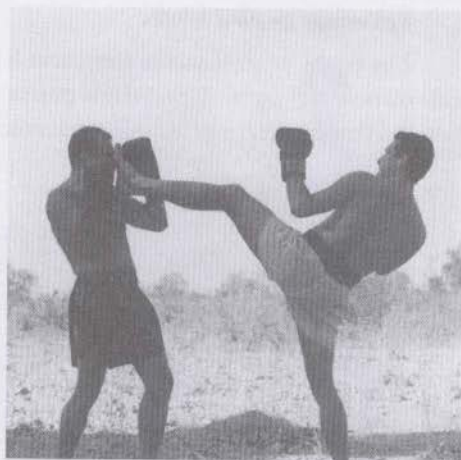


Fig. 100. Impact du front kick. Il faut toujours faire participer le corps et la hanche. Rotation des hanches vers la zone d'impact en donnant le coup.



Fig. 101. Préparation du front kick.

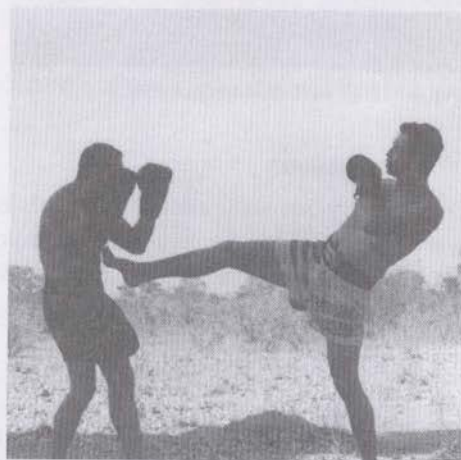


Fig. 102. Frappe en profondeur du front kick.

Retour : Le boxeur reprend sa position initiale ou exécute un enchaînement pied-poing.

Les coups de pied retournés

Il existe plusieurs types de coups de pied retournés ; il s'agit généralement de mouvements tournants ; ils s'apparentent aux coups tournants que l'on rencontre principalement en boxe française, en karaté-do ou en taekwondo.

Souvenez-vous que, pour tout coup de pied, il faut travailler en semi-circulaire avec toujours la jambe d'appui en pivot afin d'avoir une meilleure amplitude et une rotation de la hanche au moment de l'impact.



Fig. 103.

Les coups de pied sautés

Les coups de pied sautés consistent à gagner de la puissance par une participation verticale du poids du corps. L'impulsion puissante sur la jambe d'appui assure en l'espèce l'élévation. La frappe intervient dans le mouvement.



Fig. 104. High kick sauté (préparation).



Fig. 105. High kick sauté (frappe).

Les genoux

Les genoux sont souvent employés en boxe thaïlandaise. Très puissants, les coups de genou offrent une redoutable efficacité en corps à corps. Comme pour les coups de pied, l'appui se réalise sur le bol du pied. Ils peuvent atteindre notamment le ventre et le bas-ventre, les cuisses, le plexus, les côtes ainsi que la tête.

Les directs

— *Prise d'appui* : Au cours d'un enchaînement, vous pouvez vous retrouver au corps à corps, en serrant la nuque de l'attaquant ou en prenant appui sur la base de son cou. La jambe gauche est placée dans l'aine de l'adversaire. C'est elle qui constitue votre jambe d'appui, sur le bol du pied. Réalisez une légère ouverture extérieure de la jambe droite arrière pour armer le coup.

— *Préparation* : Provoquez une légère ouverture du pied d'appui avant vers l'extérieur ; placez ensuite votre centre de gravité au-dessus de la jambe avant. Le passage du bassin avec une légère rotation sur la gauche intervient ensuite, pointe du pied droit en extension. Le pied droit commence à s'élever.

— *Frappe* : Le buste s'incline vers l'arrière pour éviter un contre des poings ; la jambe d'appui est tendue ; le bassin garde sa position définitive dans l'axe jambe-buste, légèrement en retrait. Le genou monte pour frapper au corps de



Fig. 106. Direct du genou droit.



Fig. 107. Coup de genou direct. Préparation.



Fig. 108. Coup de genou direct frappe.

l'adversaire ; le pied droit doit rester en extension vers l'extérieur au moment de l'impact ; le pied gauche est toujours sur le bol.

— *Retour* : Il s'agit de revenir en position initiale ou d'enchaîner avec d'autres techniques (autres coups de genou, projections...).

Les coups circulaires

Ils servent à frapper dans les flancs. Il s'agit donc de rentrer son genou à l'intérieur pour rechercher le plexus de l'adversaire.

Comme nous le verrons plus loin, au corps à corps, il faut monter la jambe avec rotation sur la jambe d'appui afin d'avoir une meilleure pénétration de la garde de l'adversaire au niveau du plexus.



Fig. 109. C'est la rotation de la hanche de l'extérieur vers l'intérieur qui permet la frappe circulaire avec le genou.

Techniques de frappe niveau bas, moyen et haut



Fig. 110. Coup de genou à l'avant-bras.



Fig. 111. Coup de genou sur la cuisse.

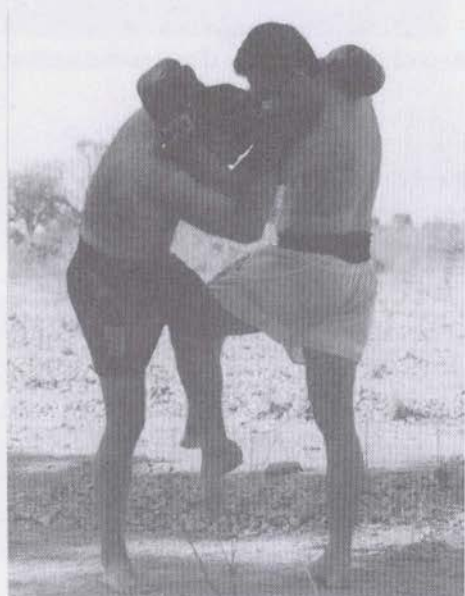


Fig. 112. Coup de genou sur l'intérieur de la cuisse.



Fig. 113. Coup de genou au plexus avec la jambe arrière.

Le coup de genou sauté

Fig. 114.



Fig. 115.

Le blocage avec la jambe

Il sert à parer un coup, généralement le low kick. Si l'attaque du low kick droit de l'adversaire intervient, c'est le genou de la jambe gauche qui monte jusqu'au niveau du coude, pointe du pied tendue vers le bas (pour la protection des orteils) dans le prolongement du tibia afin de ne pas laisser une ouverture au niveau du buste (middle kick) et de la tête (high kick).

Il est recommandé pour le débutant de bloquer droit en montant le genou et en utilisant le muscle extérieur du mollet comme surface de blocage.

Pour les plus expérimentés, il s'agit d'ouvrir la hanche et de positionner son tibia face à la jambe qui vient frapper. Le blocage est fermé et statique. Une fois que le blocage est exécuté, poser la jambe au sol pour ne pas rester la jambe en l'air.



Fig. 116. Blocage simple.



Fig. 117. Blocage droit doublé d'un contre.



Fig. 118. Blocage pour combattant expérimenté. La hanche est plus ouverte. Le blocage se fait avec le tibia.

Corps à corps et saisie

Le corps à corps est couramment utilisé en boxe thaïlandaise. Dès que l'adversaire vous saisit, il s'agit de venir le coller afin de l'empêcher de réaliser une frappe avec son genou ; en corps à corps, il convient de travailler dès que possible sur la pointe des pieds.

Dès le début du corps à corps, il importe de venir placer sa hanche au creux de l'aîne de l'adversaire afin d'obtenir une meilleure sensation de ses intentions pour mieux contrer. Dès qu'il y a saisie, il faut penser à se dégager pour reprendre l'avantage sur l'adversaire. Ne pas pencher la tête à l'intérieur mais venir la placer en appui sur celle de l'adversaire pour mieux le contrôler et ne pas être asphyxié.

Différents types de saisie



Fig. 119. Saisie haute au niveau du crâne.



Fig. 120. Saisie sous les aisselles. Position de passage en dessous du coude.



Fig. 121.



Fig. 122. Placage de l'adversaire contre soi.



Fig. 123. Détail de la saisie.



Fig. 125. Pour un meilleur contrôle de l'adversaire.



Fig. 124. Position de maintien au corps à corps.

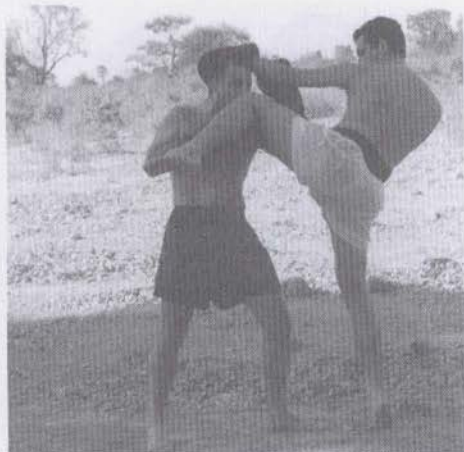


Fig. 126. Contrôle de la tête avec le gant gauche.



Fig. 127.

Les dégagements

Lorsque vous êtes contraint au corps à corps, il vous est possible de vous défaire de l'emprise de votre adversaire afin de venir le contrôler à votre tour avant de placer une technique de frappe ou de projection. Il s'agit en fait de passer les bras, l'un après l'autre, par-dessous ceux de l'adversaire.



Fig. 128.



Fig. 129.



Fig. 130. La main gauche passe sous le bras droit.



Fig. 131. La main gauche entre à l'intérieur de la main droite.



Fig. 132. Même travail pour le bras droit.



Fig. 133. Saisie derrière la nuque.



Fig. 134. Plier et préparer le coup de genou.



Fig. 135. Coup de genou.

Les projections

Les techniques en saisie



Fig. 136. Saisie et dégagement.



Fig. 137. Tirer la tête en arrière d'un coup sec tout en effectuant une rotation.



Fig. 138. Rotation sur place. Chute.



Fig. 139. Saisie à la nuque.



Fig. 140. Dégagement après saisie et préparation de la projection par rotation.



Fig. 141. Contrôle de l'adversaire.



Fig. 142. Tourner le buste et soulever l'adversaire.



Fig. 143. Se jeter en arrière et se retourner.

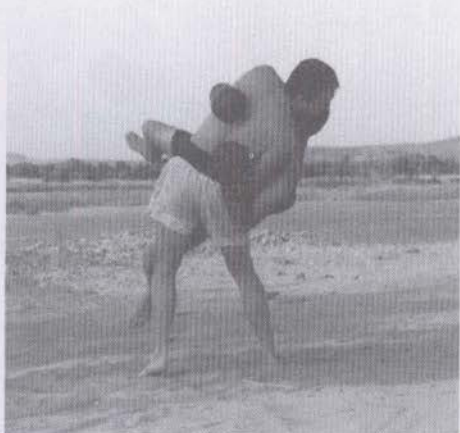


Fig. 144.



Fig. 145. Chute en contrôlant l'adversaire.

Les techniques en balayage



Fig. 146. Après saisie, rotation sur place avec un coup sec en bloquant avec la jambe.



Fig. 147. Chute.



Fig. 148. Saisie. Plaquer l'adversaire contre soi.



Fig. 149. Impulsion sèche du buste sur l'arrière tout en soulevant l'adversaire d'un coup.



Fig. 150. Venir frapper avec le plat du pied au niveau de la jambe pour le mettre en déséquilibre.



Fig. 151. Rotation du buste.



Fig. 152. Chute.

Les esquives



Fig. 153. Saisie.



Fig. 154. Placer la main gauche sur le coude droit.



Fig. 155. Dégager le coude vers le haut.



Fig. 156. Réaliser une esquive de corps.



Fig. 157. Rentrer un coup de genou.

Les techniques en fauchage

Comme les balayages, les fauchages permettent de provoquer la chute d'un adversaire déséquilibré, par suppression de ses appuis. On les effectue avec l'ensemble de la jambe, ou le mollet, ou encore les bords intérieurs ou extérieurs du pied, à l'aide d'un mouvement circulaire, généralement au ras du sol. On les retrouve en ju-jitsu, en judo, en karaté-do et en boxe française où ils sont souvent utilisés.

Le fauchage vise surtout l'appui principal, c'est-à-dire la jambe arrière de la garde, ou encore la jambe qui porte le coup ; en règle générale, le fauchage permet de toucher et d'emporter les deux jambes en même temps alors que le balayage vise l'appui secondaire, c'est-à-dire la jambe avant de la garde ou encore celle qui frappe (attrapée au moment où elle revient en contact avec le sol). Utilisées en boxe thaïlandaise, les techniques de fauchage peuvent être redoutablement efficaces.



Fig. 158. Saisie en corps à corps sur une attaque par un coup de genou circulaire.



Fig. 159. Saisie du genou.



Fig. 160. Positionner la jambe entre celles de l'adversaire.



Fig. 161. Fauchage.



Fig. 162. Chute.



Fig. 163. Contrôle au sol. Clé à la cheville.

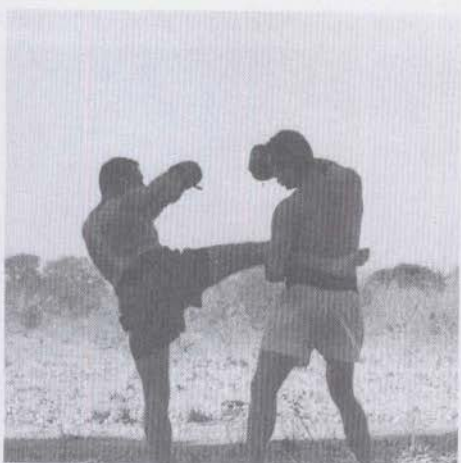


Fig. 164. Saisie du middle kick.

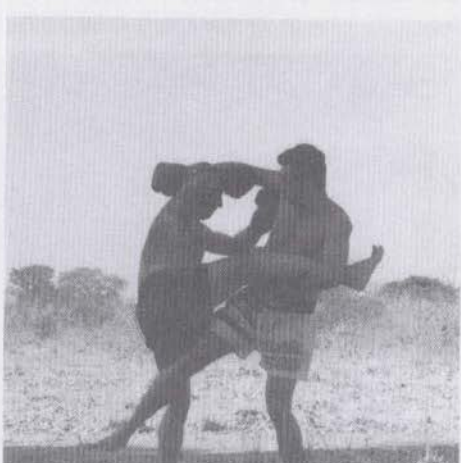


Fig. 165. Fauchage intérieur.

63

Se dégager d'une saisie de la jambe



Fig. 166. Sur saisie d'un middle kick.



Fig. 167. Positionner le pied dans l'axe de la saisie puis tirer en arrière.



Fig. 168. Ramener la jambe vers soi en pivotant sur les hanches tout en dirigeant la pointe du genou vers le bas.



Fig. 169. Sortie de dégagement.



Fig. 170. Saisie sur un middle kick (suite).



Fig. 171. Rotation de la hanche et du bassin.



Fig. 172. Positionner le pied au niveau des hanches de l'adversaire.



Fig. 173. Pousser d'un coup sec.

Les chutes et les roulades

Les roulades sont des techniques permettant de contrôler sa chute à l'occasion d'une technique de projection. La roulade « brise-chute » permet d'éviter toute blessure, notamment au niveau de la tête. Il existe des roulades avant et arrière.

Avant

Il s'agit, en fait, de rouler sur l'extérieur du bras, le dos, les fesses, le bord extérieur de la cuisse. Pour une roulade à droite, placer la jambe droite en avant. Se pencher vers l'avant, en posant le bras droit au sol, la main à plat, le pouce vers soi. Rouler sur la partie extérieure du bras droit, légèrement plié. La tête est rentrée, le menton à la poitrine. Continuer à rouler en passant par l'épaule droite, le dos (arrondi), la fesse gauche, le bord extérieur de la cuisse gauche pour finir pratiquement assis. Utiliser l'élan pour se relever plus facilement. Inverser les mouvements pour une roulade à gauche.

Les chutes telles que les placages au sol peuvent également être utilisées.

Sur les clichés ci-dessous, nous donnons volontairement une impulsion en partant de dos par rapport au sens de la chute, compte tenu de la spécificité des techniques de projection de la boxe thaïlandaise.

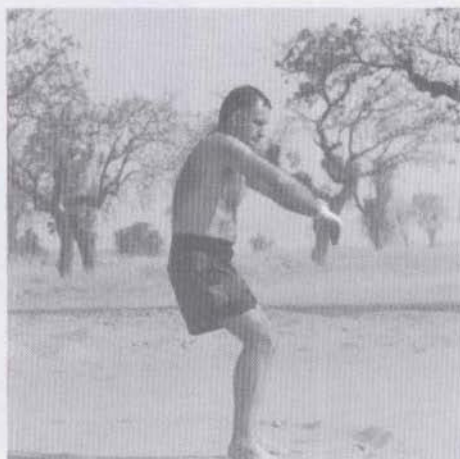


Fig. 174. Dos face au sens de la chute.

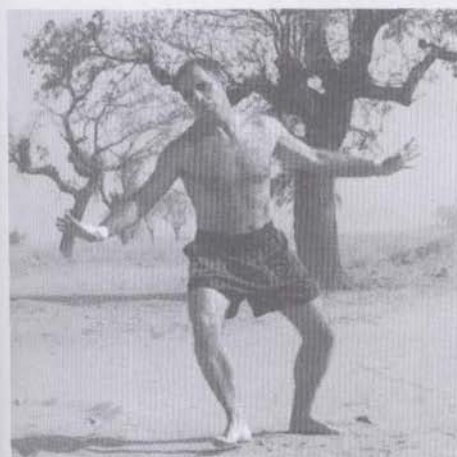


Fig. 175. Donner un coup de rein pour tourner.



Fig. 176. Chute.

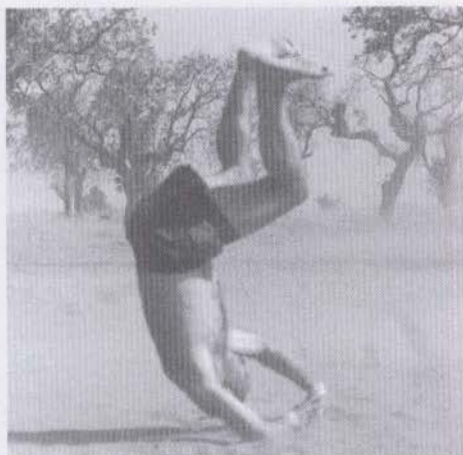


Fig. 177. Début de roulade.

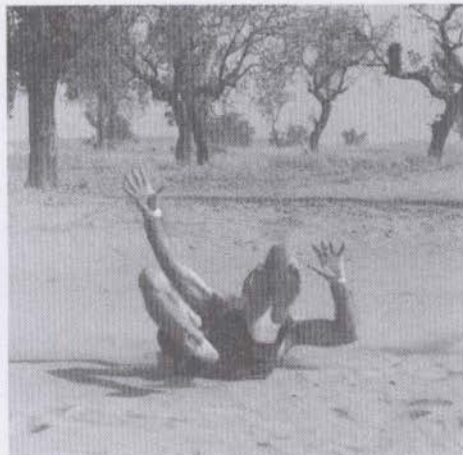


Fig. 178. Roulade.

Arrière

Il faut principalement éviter que la tête touche le sol. Il existe deux types de chutes arrière : celle utilisée en judo et celle utilisée en aikido.

66

En judo : descendre sur ses jambes, comme pour s'asseoir, le dos légèrement arrondi, les yeux fixant le nombril ; rester décontracté et se laisser tomber en arrière. Lorsque le haut du dos touche le sol, les jambes doivent être levées, les bras aussi ; dès que les épaules arrivent en contact avec le sol, frapper avec la paume de vos mains, les bras étendus. Il faut prendre contact avec le sol au plus près de vos

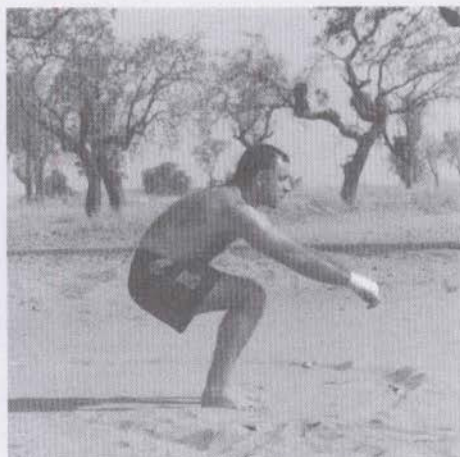


Fig. 179. Préparation.

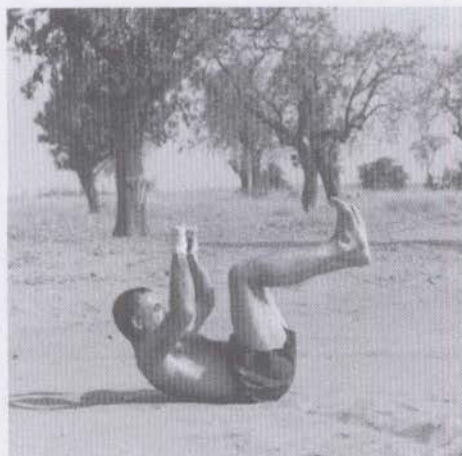


Fig. 180. Début de roulade dos rond.

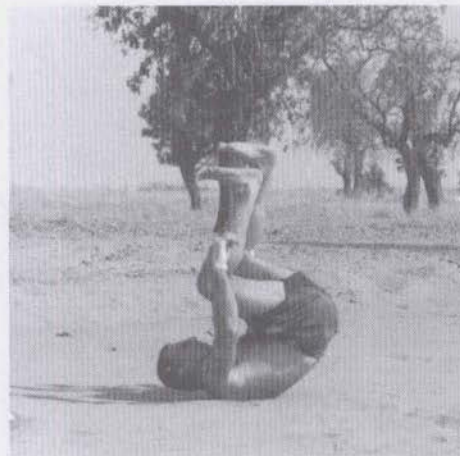


Fig. 181. Fin de roulade.

talons ; ensuite, rouler en arrière et frapper le sol, ce qui permet de mieux dissiper les ondes de choc. S'entraîner d'abord assis puis accroupi pour terminer debout. En fin de chute arrière, on demeure au sol.

En aikido : descendre comme ci-dessus (mais avec une jambe placée sous l'autre), en rentrant la tête, le menton sur la poitrine, puis faire passer le corps entre elle et le bras posé au sol. On peut très bien s'aider avec le bras libre, s'appuyer dessus pour faciliter le passage du corps. Les jambes sont pliées et se détendent au moment où la roulade arrière se termine ; enfin se relever, toujours en garde, face à l'adversaire.

Dans les deux cas, venir s'asseoir le plus près possible des talons, le dos rond.

De côté

On part debout ; si l'on veut chuter à droite, on lancera la jambe droite, tendue de la droite vers la gauche comme pour effectuer un fauchage ; en même temps, on amorcera une flexion avec la jambe gauche tout en portant le poids du corps vers le bas ; puis, alors que vous allez toucher le tapis du bas du dos, frappez le tapis avec le bras droit que vous avez préparé en l'amenant devant le tronc à hauteur du plexus. Ce coup permet d'atténuer l'onde de choc.

Les points vitaux en boxe thaïlandaise

Comme dans tout sport de combat, des règles permettent d'exécuter des frappes à des endroits bien précis.

En boxe thaïlandaise, les points suivants sont principalement visés :

- la tempe (*kamab*),
- le menton (*look kang*),
- le cœur (*hujai*),
- le plexus solaire,
- le foie (*tong*).

D'autres points peuvent également être visés :

- la mâchoire (*kagangai*),
- les pieds (*tao*),
- l'estomac (*tong*),
- les côtes flottantes (*chaikrong*),
- les yeux (*dtai*),
- le nez (*jamoook*),
- les jambes (*kaa*),
- les bras (*kaeb*),
- les genoux (*kao*).

C'est au professeur de diriger son élève et à l'entraîneur son compétiteur vers plus de précision dans les coups. Seul un travail de longue haleine permettra d'obtenir d'excellents résultats.

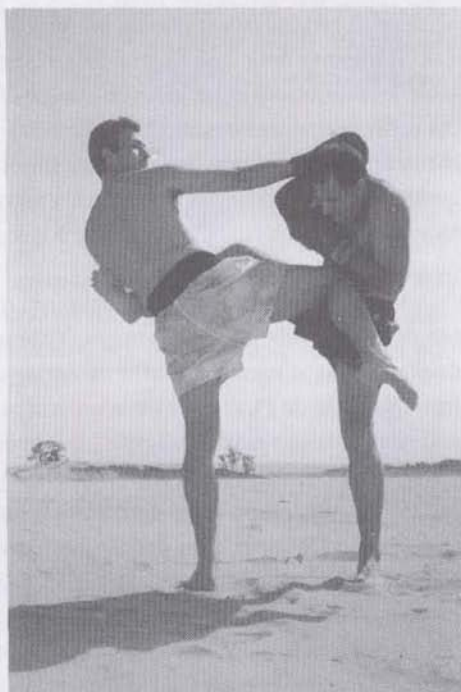


Fig. 182. Bien viser lorsque l'on porte un coup.

La pédagogie

Le professeur (kroo muay)

Ses qualités et ses attitudes

Un bon professeur doit tout d'abord aimer sa discipline. Il doit savoir que, suivant ses attitudes, il pourra mettre en confiance ou mal à l'aise ses élèves. D'où la nécessité de bien se contrôler afin de parfaitement maîtriser ses rapports avec les pratiquants.

L'entraîneur devra donc tenir compte de l'image qu'il donne de lui dans l'exercice de sa spécialité. Il devra chercher la collaboration du groupe pour construire la cohésion et amener la confiance. Il devra adapter son attitude aux circonstances afin de réaliser ses objectifs fixés par la formation qu'il veut faire suivre à ses élèves boxeurs.

N'oubliez jamais que l'attitude est sous-tendue par l'affectivité de l'individu. Votre attitude orientera donc l'action du pratiquant dans un sens, positif ou négatif. La communication entre élève et enseignant peut ainsi être « brouillée » par une attitude inadéquate. Si l'élève se sent en confiance, son travail pourra devenir positif ; en cas de répulsion, les résultats seront plus difficiles à obtenir. D'où l'impérieuse nécessité de soigner son image et son attitude en se contrôlant de façon permanente pour le bien du groupe. La remise en question doit donc être un souci permanent chez le professeur.

Son rôle pendant l'entraînement

L'entraîneur doit avoir une autorité naturelle qui doit être reconnue par les élèves ; il doit être présent à tous les entraînements pour rester crédible ; cependant, une relation entraîneur-boxeur uniquement fondée sur l'autorité sera rapidement limitée dans ses résultats. La pratique montre qu'une certaine fragilité peut intervenir dans certains rapports (paternalisme déplacé...) qui entraîne souvent une attitude infantile chez les élèves ; la cohésion du groupe ne dépend généralement que du professeur.

Il importe donc que l'entraîneur, respecté car connu et reconnu, coordonne, oriente et stimule les aspirations et les idées de chaque élève arrivé à un certain niveau, ce qui implique de les connaître personnellement. Les décisions peuvent ainsi être prises en commun ; d'où une meilleure redistribution des responsabilités. Ainsi, celui qui dirigera le groupe d'élèves ou de compétiteurs ne sera pas forcément l'entraîneur. Il pourra être désigné par les dirigeants et reconnu par les élèves. Cela renforce à la fois la responsabilité et la maturité de chaque membre du groupe.

L'entraîneur qui réussit est celui qui obtient le meilleur rendement et les meilleurs résultats dans son club, à l'entraînement et durant les compétitions. Il doit complètement s'investir dans son rôle d'entraîneur afin de servir d'exemple. On ne répètera jamais assez la valeur irremplaçable de l'exemple chez un professeur ou un entraîneur. Il ne faut donc être ni paternaliste ni excessivement dirigiste ; il faut adapter les techniques aux élèves, moduler les exercices suivant les personnalités et les circonstances pour atteindre les objectifs visés.

C'est généralement la compétition qui constitue le meilleur contrôle de l'entraînement, sinon le plus objectif. Elle permet en particulier de resserrer les liens entre l'entraîneur et les compétiteurs ; le dialogue qui doit être maintenu tout au long des entraînements et des rapports entre le professeur et ses élèves sera encore renforcé et permettra d'aller plus loin dans le détail des tâches à accomplir et des écueils à éviter ; la confiance entre entraîneurs et boxeurs doit régner. Si un entraîneur est trop autoritaire, l'entière responsabilité lui sera échue en cas de résultat négatif à une compétition. Dans un contexte plus « démocratique », la compétition

devient un test accepté par tous (entraîneurs et boxeurs). Le résultat, quel qu'il soit, sera analysé, un certain nombre de solutions sera proposé. D'où la nécessité pour l'entraîneur de rester objectif, autant que faire se peut, lors d'un combat, afin d'en tirer toutes les conclusions utiles pour l'avenir du combattant. Ici encore, l'entraîneur devra s'investir totalement pour le bien de ses élèves. La « lecture » et la « relecture » d'un combat à travers une vidéocassette devront permettre de renforcer la crédibilité du professeur et la confiance de l'élève qui pourra ainsi analyser ses actions.

Son rôle en dehors de l'entraînement

L'entraîneur doit pouvoir répondre aux attentes et aux besoins de ses élèves tout en étant respecté par tout un chacun. Il devra s'intéresser à l'ensemble de ses élèves et non pas à quelques privilégiés (il risquerait alors d'entraîner un certain déséquilibre au sein du groupe). L'entraîneur doit rester objectif, parfois désapprouver voire condamner certaines attitudes, actions ou réactions. La fermeté n'exclut cependant pas une certaine amitié ; bien au contraire, elle la renforce. Vous devez faire grandir la confiance de vos élèves. Soulignez bien la nécessité pour eux de réaliser exactement ce que vous leur demandez ; demandez toujours plus, mais en vous assurant qu'il y a cohérence entre ce que vous demandez et ce que l'élève peut faire. Arrangez-vous pour que les élèves entretiennent entre eux cette confiance.

L'élève

Le pratiquant de boxe, comme tous les autres sportifs, est mû par un certain nombre de sentiments et de motivations pouvant influencer sur son comportement et ses performances. C'est la raison pour laquelle il est une « synthèse » de plusieurs composantes qui vont lui permettre d'être éduqué et formé.

Exigez toujours de vos élèves qu'ils travaillent avec précision. Plus vous êtes précis, plus grande sera votre efficacité, et plus précis et efficaces deviendront vos élèves. Faites-les travailler de manière à développer et renforcer leur ténacité et leur volonté durant chaque entraînement.

L'éducation

La composante cognitive

La composante cognitive concerne tout ce qui est lié à la connaissance (des techniques...). Par le biais des repères que lui donne sa perception liée à sa mémoire, l'élève analyse, établit des relations de cause à effet ainsi que des combinaisons. Ainsi un boxeur de haut niveau connaîtra-t-il un grand nombre de situations avec leurs réponses possibles. En résumé, la composante cognitive structure et organise l'action (connaissance de plusieurs techniques puis enchaînements et combinaisons).

La composante affective

La composante affective comprend toutes les réactions émotionnelles, les sentiments immédiats et spontanés, la peur (compétition), la joie (première victoire), la sensation de plaisir, l'angoisse (la perte d'un combat...), la colère... Souvent inévitables, ces réactions peuvent néanmoins être contrôlées au cours de l'entraînement.

La composante conative

Cette composante peut être considérée comme faisant partie de la composante affective ; cependant, elle s'en distingue par le fait que les réactions affectives constituent en quelque

sorte la synthèse des conflits personnels auxquels est confronté l'élève pour s'adapter à l'éthique et aux règles d'un milieu donné. C'est l'inconscient qui joue un rôle actif dans la mise en place de ces réactions.

La composante conative comprend la volonté (nécessaire pour continuer des entraînements difficiles...), les motivations liées à l'estime de soi et aux besoins d'affirmation de sa propre personne.

L'entraîneur suit, encourage et aide le boxeur à s'accomplir. Il saura enseigner à ses élèves que l'échec, comme la réussite, auront une dynamique et un effet positif sur sa carrière sportive dans la mesure où ils constituent une mise en question des objectifs techniques fixés, de la tactique et de la stratégie qui sont de fait à réévaluer. Les résultats d'une compétition, par exemple, devront systématiquement faire l'objet d'une analyse sérieuse puis d'une réflexion favorisant l'élaboration de nouveaux objectifs. L'entraîneur doit conserver à l'esprit l'importance de son soutien en cas d'échec afin que l'élève retrouve le plus promptement possible confiance ainsi que les ressources nécessaires pour accroître son potentiel de combativité. Le rôle de l'entraîneur est ici capital pour l'avenir de son élève et ses futures rencontres.

La difficulté pour l'entraîneur réside dans le fait qu'il lui faut rester juste ; il n'y a pas de confiance sans justice, c'est-à-dire qu'il devra prendre des sanctions (réprimandes ou récompenses) tout en ayant soin de l'encourager pour qu'il garde une certaine estime de lui-même.

La composante physique

Elle est relative au corps lui-même, au soma et à son substratum biologique. L'aspect organique conditionne souvent les possibilités et la personnalité d'un sportif. Cette composante est essentielle dans la mesure où il n'y aura pas de performances et de résultats sans cette composante (l'entraînement physique doit être poursuivi avec régularité...). C'est la raison pour laquelle il convient de développer un bon niveau physique chez le boxeur. L'entraîneur devra établir un plan de carrière, un plan des saisons ainsi que plusieurs cycles de travail adaptés aux élèves et compétiteurs.

La formation

L'entraîneur doit observer avec acuité ses élèves. Le professeur doit s'investir dans la préparation et l'entraînement du boxeur ; l'agressivité, la joie, la peur, la colère, l'angoisse, la timidité devront être prises au sérieux pour être battues en brèche. Au besoin, ces sentiments seront détournés vers un but positif afin de gagner du temps sur la progression du boxeur. Ce sera le cas de l'émotivité avant une compétition ; elle confirme le bon état d'excitabilité du système nerveux (niveau d'activation) et d'une prise de conscience certaine chez le compétiteur. Ce niveau d'activation doit devenir optimal : c'est la raison pour laquelle l'entraîneur devra s'efforcer de combattre tous les effets néfastes de cette émotivité (en revanche, il n'hésitera pas à la susciter si elle fait défaut). Il ne sera efficace que s'il connaît bien son ou ses boxeurs.

C'est souvent en agissant sur la composante affective d'un élève que l'on parvient à rééquilibrer sa personnalité. C'est généralement en faisant appel aux autres composantes de la personnalité que l'on parvient à retrouver cet état d'équilibre.

Ainsi, pour calmer un élève émotif avant une compétition, on lui conseillera d'effectuer des exercices corporels ou de se faire masser (composante physique) ; on lui suggérera encore de pratiquer quelques exercices de concentration (composante conative).

Chez un être timide (composante conative faible), le manque de confiance en soi pourra être résorbé par une prise de conscience forcée de sa valeur et de ses capacités (composante cognitive) ; l'appel à des exercices corporels (composante physique) sera ici encore d'une aide appréciable.

L'agressivité, nécessaire chez un boxeur, ne devra jamais se retourner contre le compétiteur (risque de défaitisme, de fuite, pénalité, disqualification...). Grâce à une bonne connaissance des composantes cognitive et conative, l'entraîneur pourra canaliser cette agressivité pour la transformer en combativité, au bénéfice de son élève.

En cas de peur, il conviendra de donner au boxeur les moyens de faire face à une situation donnée, principalement en compétition ; c'est la raison pour laquelle il est nécessaire de travailler le plus largement possible en technique (frappe, déplacement, corps à corps, projection...) afin qu'aucun problème ne reste sans solution ; apprendre à chuter (composante physique) sans se faire mal est ainsi nécessaire pour celui qui craint les chutes ; la prise de conscience des réalités d'une compétition (composante cognitive), la mise en situation au cours des entraînements ainsi que le conditionnement favoriseront une réaction adaptée et contrôlée en cas de peur subite. Une activité de substitution avant la compétition (marche tranquille, respiration...) pourra être bénéfique.

D'une manière générale, l'expérience joue un grand rôle dans la préparation et la formation chez un compétiteur. Il appartient à l'entraîneur de bien connaître ses élèves pour pouvoir trouver les solutions adéquates en s'appuyant sur sa propre expérience de boxeur.

Ne perdez jamais de vue que l'affectivité conditionne les relations pédagogiques comme toutes les relations entre individus. Car des liens se nouent entre maître et élève ainsi que des conflits, des sentiments de sympathie ou d'antipathie. L'image du professeur ou de l'entraîneur joue un rôle capital chez l'élève ou le compétiteur. Encore faut-il qu'elle soit réelle ; l'entraîneur doit être et non paraître. Il doit être un modèle voire « le modèle » à suivre.

Les relations avec les autres

Chacun doit apprendre à respecter l'autre, donc à le connaître. L'avantage du sport, c'est qu'il réunit en son sein des personnes d'origines socio-culturelles et professionnelles différentes (l'ingénieur ou le docteur y côtoient l'artisan ou le chauffeur). C'est ce qui rend la pratique sportive encore plus enrichissante.

C'est par la connaissance de l'autre, par la communication que cette relation va s'améliorer. Le fait de s'entraîner ensemble, de partager des moments plus ou moins difficiles, de s'affronter, favorisera l'entraide, la solidarité et la cohésion du groupe.

L'entraîneur doit respecter tous ses élèves, quels qu'ils soient, quelle que soit leur origine sociale et géographique. Il devra déceler chez chacun les potentiels, les possibilités, les forces et les faiblesses afin de pouvoir proposer une « pratique » adéquate et adaptée pour le bien du boxeur et celui du groupe.

Les élèves devront à la fois respecter leur entraîneur, mais également leurs camarades. Seul le fait de s'investir permettra cette consolidation des liens entre partenaires, de s'améliorer et d'avoir confiance. Il faudra impérativement instituer un respect et une confiance, valable aussi bien avant, pendant qu'après l'entraînement.

Ainsi l'entraîneur doit-il reprendre et corriger chacun de ses élèves. En se « mouillant », il sera l'exemple à suivre, le modèle à atteindre et l'ami à qui il est possible de se confier. Seules, des relations naturelles, saines et véritables permettront d'obtenir de bons résultats.

Le travail en groupe

Bien que la boxe thaïlandaise et le kick-boxing soient des sports individuels, ils intègrent la notion de groupe, ne serait-ce que par le travail effectué à l'entraînement. Le groupe est une entité dynamique vivante. Il appartient donc à l'entraîneur de bien en maîtriser les rênes afin d'éviter le maximum de débordements toujours susceptibles d'intervenir, en cas de tension notamment.

Les différents comportements dans le groupe

Il faut savoir qu'un individu réagit différemment lorsqu'il se trouve en groupe. Le groupe modifie le comportement des individus suivant les liens qu'ils tissent entre eux. D'où la naissance d'une dynamique de groupe variant suivant les personnalités des individus et leur rôle en son sein.

Dans le groupe, des sous-groupes se forment ainsi par affinité. Le sentiment d'appartenance à un groupe renforce la personnalité des plus jeunes ; c'est la raison pour laquelle cette activité (et avec elle l'ambiance) doit être la plus saine possible.

Il y a des membres dominants dans chaque groupe (capitaine...). En dehors de la structure formelle (où le rôle de chacun est connu), il existe une structure informelle, véritable organisation parallèle, qui oriente la vie du groupe. Elle n'est souvent pas observable *a priori*.

Il existe, selon Jacob Moreno, trois types de relations au sein d'un groupe : des relations de sympathie, des relations d'antipathie ou de rejet et des relations d'indifférence.

Des tests sociométriques permettront ainsi de déterminer des structures formelles et surtout informelles existant au sein d'un groupe. Le rôle de chacun pourra alors être aisément identifié.

La connaissance du groupe est tout particulièrement importante pour l'entraîneur, car c'est à partir d'elle qu'une véritable cohésion peut être recherchée et obtenue. Des tâches réalisées au niveau du groupe (parcours naturels collectifs en salle ou dans la nature...) permettront de renforcer la cohésion. Il est évident qu'en boxe thaïlandaise la cohésion sera plus indirecte que directe, les compétitions ne regroupant que deux adversaires. Mais elle doit néanmoins être obtenue afin d'améliorer l'émulation et d'appeler les meilleurs résultats possibles. Le groupe doit être un endroit où chacun peut puiser quelque chose de positif. Il importe qu'un bon état d'esprit préside à la vie du groupe ; la sympathie est primordiale au sein du groupe. C'est la raison pour laquelle il est impératif d'éviter les clans et d'œuvrer à resserrer les liens entre chacun des membres du groupe. L'entraîneur doit s'efforcer d'améliorer et de renforcer la communication entre chacun de ses élèves, avant, pendant et après l'entraînement. C'est par une véritable cohésion affective que l'harmonie s'instaurera et que les performances et les résultats seront meilleurs.

La motivation

Tout comme l'émotion, la motivation est une tension affective qui, suivant les circonstances, déclenche ou inhibe une action, mais cette fois sur une période plus longue que la première. La motivation revêt une importance capitale dans l'apprentissage de la boxe, comme de l'ensemble des autres sports.

La motivation vient de ce que chacun essaie de satisfaire ses propres besoins pour en ressentir un plaisir sensuel (lié aux sensations provenant des muscles) et psychique (lié à la valorisation que peut apporter l'appartenance à une équipe qui gagne...).

Chacun d'entre nous a des buts, des désirs, des aspirations que l'on désire réaliser plus ou moins vite. C'est la raison pour laquelle l'entraîneur, avec une expérience en compétition et des victoires à l'occasion de rencontres et de galas, aura une influence sur les élèves. L'attrait joue un rôle fondamental dans la motivation. D'autant que les résultats positifs sont souvent accompagnés de prix et autres avantages.

Le conditionnement, quel qu'il soit, joue également un rôle capital dans la motivation.

La motivation permet d'obtenir une participation active et complète des élèves. L'exemple, l'encouragement et la présence auprès de chacun d'entre eux jouent un rôle fondamental pour les réussites futures. La réussite permet bien sûr d'améliorer et renforcer la motivation. Évitez ainsi le décalage entre les objectifs à atteindre et les possibilités du boxeur afin d'écarter tout découragement. On doit évoluer sans cesse, à partir d'acquis, vers de nouvelles performances qui constitueront bientôt une nouvelle base pour aller plus haut, plus fort, plus loin...

Les sources de motivation sont variées et nombreuses suivant l'âge et la personnalité des élèves (bonne santé, assurance dans la technique, coupes et trophées, considération, reconnaissance...).

Sans motivation, il n'y a aucune possibilité de performance et de réussite. Sans motivation, il n'y a pas de bon boxeur ; les résultats sont noirs et l'équipe meurt. Commencez par vous motiver vous-même ; ce sera le meilleur moyen pour motiver les autres.



Fig. 183.

La salle d'entraînement et les équipements

Le local et son installation

Il faut que le local d'entraînement présente une surface suffisamment grande pour recevoir une trentaine d'élèves ; une salle d'une vingtaine de mètres sur quinze fera l'affaire. Il est préférable qu'elle soit bien aérée et ventilée. L'éclairage doit être suffisant pour que les entraînements se déroulent dans les meilleures conditions possibles. La salle d'entraînement doit être dotée de vestiaires (hommes et femmes) avec les douches incorporées à chaque vestiaire.

Tout le matériel spécifique à l'entraînement et la pratique de la boxe thaïlandaise et du kick-boxing doit y être disponible. Il est recommandé de posséder plusieurs sacs (petits et

grands, 1,30 m et 1,80 m) pour l'entraînement à la frappe. Un ring, au minimum, doit occuper une partie de la salle d'entraînement. Avec deux rings, l'entraînement pourra largement être amélioré. Une dizaine de gants de combat (12 pouces) et une dizaine de paires de gants de sac (ou de frappe) doivent être à la disposition du professeur lorsque des nouveaux élèves arrivent. Il en va de même pour les cordes à sauter. Une trousse à pharmacie regroupant le nécessaire pour les premiers soins doit être placée en permanence dans les locaux. Les numéros de téléphone d'urgence doivent également y être affichés.

Les sacs de frappe (grasawb)

Comme nous l'avons vu, il existe plusieurs types de sac de frappe :

- Le sac long (1,80 m) permet un travail à tous les niveaux du corps. En low kick pour les frappes aux jambes, il conviendra de placer des repères sur le sac afin de travailler la précision des coups. Les mêmes remarques valent pour les middle kick et les high kick, ce qui améliorera l'efficacité des coups. Le sac long, qui représente la hauteur d'un adversaire, permet de fait un travail varié.

- Le sac court (1,30 m) sera placé assez haut, pour les middle kick ; la base du sac sera placée à mi-buste ce qui permettra un bon travail en boxe anglaise et en saisie, en corps à corps et coups de genou.

- Une « poire » servira à travailler la rapidité, la fluidité et la vitesse des coups de poing.
- Il en sera de même avec un punching-ball.

Les sacs doivent être remplis de chiffons de préférence voire de morceaux de cuir, permettant d'absorber les ondes de chocs des différents coups donnés par le boxeur, ce qui permet d'éviter les micro-traumatismes articulaires à plus ou moins long terme. Les sacs remplis de sable ou de terre sont à proscrire pour ces raisons, l'entraînement avec ce type de matériel ne permettant pas un travail réel et efficace. Les sacs en toile sont également à proscrire car ils brûlent les surfaces du corps entraînées (coude, tibia, genoux). Les sacs doivent être parfaitement lisses, sans aspérités, ou renforcés par des tissus rapportés, notamment des renforts de cuirs rajoutés.

Il est recommandé de placer ces différents sacs dans des endroits permettant d'effectuer un travail circulaire pour affiner les techniques et les stratégies.

L'entraîneur doit veiller à l'entretien des sacs ; il peut responsabiliser ses élèves en déléguant cet entretien à certains de ses élèves à l'issue de chaque cours.

Le ring (weehtee)

Il doit être en bon état. Il mesure généralement cinq mètres sur cinq. Il est délimité par trois ou quatre cordes suivant le type utilisé. Il est souhaitable que les cordes soient suffisamment grosses afin de ne pas blesser les boxeurs à l'occasion de l'entraînement ou de la compétition. Les coins du ring doivent être renforcés par des protections adéquates. Des renforts de cordelette, sur chaque côté, espacés de 1,50 m évitent aux boxeurs de quitter le ring en passant à travers les cordes lors d'un affrontement.

Chaque ring doit comporter un coin « rouge » (*faidaeng*) et un coin « bleu » (*fainamnerg*) ainsi que deux coins « neutres ». Les coins rouge et bleu correspondent à la couleur des gants des deux boxeurs en lice.

Les coins « neutres » servent à plusieurs titres :

- L'arbitre désigne un coin « neutre » à un boxeur lorsque son adversaire a été touché et pendant qu'il procède au décompte des 10 secondes ; le boxeur placé dans ce coin doit y rester jusqu'à la décision finale de l'arbitre.

– En cas de blessure, l'arbitre peut demander à l'adversaire de regagner l'un des deux coins neutres. D'une façon générale, les coins neutres sont fréquentés sur décision de l'arbitre.

Le ring doit enfin toujours être dans le plus grand état de propreté ; il doit être désinfecté avant chaque compétition.

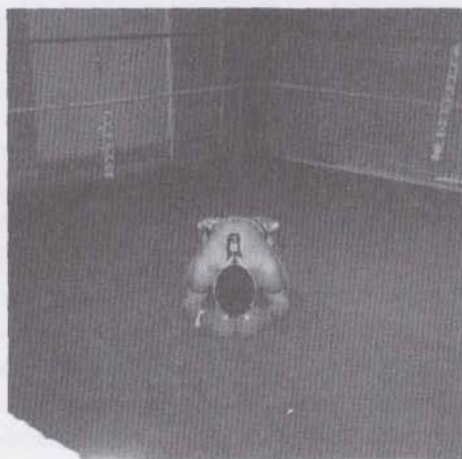


Fig. 184.

Les gants (nuam)

Les gants de boxe thaïlandaise présentent des caractéristiques spécifiques. Alors que les gants normalement utilisés en boxe anglaise et en boxe française sont ronds, ceux de la boxe thaïlandaise et du kick-boxing présentent une surface plus plate et montent généralement plus haut sur l'avant-bras que les premiers.

En compétition, il existe deux types de couleur de gants : les gants rouges et les gants bleus. L'utilisation des gants blancs est interdite pour des raisons de visibilité (ils entraînent une mauvaise appréciation des distances...) durant les combats.

Les gants de compétition sont fournis par l'organisateur du gala ; les boxeurs qui apportent leurs propres gants ne sont pas autorisés à combattre avec.

Après chaque entraînement, il faut ouvrir les gants au maximum pour les aérer et les faire sécher. Mettre les gants en tas est à proscrire ; il est conseillé de désigner en fin de cours un élève chargé d'étendre les gants.

L'entretien des gants du club pourra être réalisé par les élèves ; les gants personnels doivent être à la charge de leur propriétaire, même ceux du professeur...

Les vestiaires et les sanitaires

Les vestiaires doivent comporter des bancs et des porte-manteaux. L'installation de petites armoires ou de casiers permet de conserver les affaires personnelles de chaque élève. Un éclairage suffisant doit être mis en place afin que chacun puisse circuler en sécurité. Ils doivent être aérés et maintenus dans un état d'hygiène et de propreté absolue. Dans la mesure du possible, ils doivent être fermés à clef pendant le cours.

Soyez en conformité avec la réglementation en vigueur ; toutes les informations sur ce point peuvent être obtenues auprès des services de la Direction départementale de la jeunesse

et des sports. Des relations suivies et proches avec ces services ne peuvent que favoriser l'expansion de votre club ; leurs conseillers sont toujours disponibles pour répondre à toutes vos questions. N'hésitez jamais à les solliciter.

Les diplômes et règlements intérieurs

N'oubliez pas d'afficher dans votre salle d'entraînement une photocopie de votre ou de vos diplômes d'enseignant ainsi que les règlements intérieurs propres à votre activité sportive. Cela permet de faciliter les contrôles des autorités administratives ou judiciaires et « crédibilise » votre prestation.

Les différents types de travail

Les différents travaux, à la corde ou au sac, ont pour objet d'augmenter progressivement le niveau de performance d'un boxeur.

L'acte pédagogique, dirigé par l'entraîneur, œuvre à l'enseignement de connaissances qui devront être réactualisées. Il faudra que l'éducateur détermine les capacités des pratiquants puis le niveau des performances qu'il espère atteindre. D'où la nécessité de bien connaître ses athlètes avant de fixer ces objectifs. La progression sera jalonnée de contrôles divers (combats dans le club avec l'entraîneur, inter-clubs, compétitions diverses...). Cette progressivité favorisera l'acquisition d'exigences nouvelles que chaque séance sera à même de faire évoluer.

La boxe thaïlandaise et le kick-boxing demandent, en sus d'une bonne condition physique, certaines habiletés techniques et savoir-faire que le boxeur devra parfaitement connaître. La compréhension tactique et la stratégie seront également abordées rapidement afin de situer l'élève dans le cadre du combat. C'est la raison pour laquelle l'entraîneur devra actualiser et réactualiser les connaissances en plaçant des points de repère facilement identifiables.

C'est parce que la compétition demande à la fois volonté, pugnacité et contrôle des émotions qu'elle devra être préparée longtemps à l'avance. Les démarches d'apprentissage devront garantir l'acquisition des bases puis d'une technique complète et parfaite. Un certain nombre de tâches devront permettre la mise en place d'un ou plusieurs buts fixés en début de saison. L'entraîneur devra prendre en compte ces différents points dès le début de l'entraînement dans le plan de carrière et le plan de saison. Les exigences physiques, techniques, tactiques et la maîtrise émotionnelle devront apparaître plus ou moins partiellement dans les exercices d'entraînement afin de préparer le boxeur au combat.

La mise en situation va compléter la formation technique de base et amener le boxeur à mieux appréhender la réalité du combat et de la compétition.

Il faut donner à l'élève le goût de l'effort. L'effort devra être indispensable, mais mesuré, contrôlé. C'est à ce prix que des capacités nouvelles apparaîtront et que le progrès sera visible par le boxeur lui-même, son groupe, son entraîneur et... le public.

Comme nous le voyons maintenant, chaque entraînement présente des types de travaux spécifiques que nous allons détailler. Ils devront être réalisés en tenant compte des remarques énumérées ci-dessus.

Comme nous l'avons vu, l'entraînement a pour objet d'amener le sportif au maximum de ses possibilités durant les périodes de formation et surtout de compétition.

L'entraîneur devra améliorer à la fois le potentiel énergétique du muscle (travail en anaérobie alactique, en anaérobie lactique, en aérobie et en force) et les facteurs d'exécution de la conduite des différentes techniques étudiées (précision, souplesse, équilibre...).

Il faudra toujours aller d'un rythme lent vers un rythme rapide, d'un effort modéré à une forte intensité, de la puissance minimale à la puissance maximale. Ainsi, le travail en aérobie doit systématiquement précéder les exercices utilisant les filières anaérobies lactique et alactique. Le principe de progressivité devrait permettre d'éviter le surmenage et l'arrêt de l'évolution des performances tout en favorisant l'adaptation de l'organisme.

L'entraîneur devra éviter une surcharge trop importante afin que le muscle retrouve rapidement, après récupération, une « capacité énergétique » légèrement supérieure à celle du début de la séance d'entraînement. Cette phase, dite de surcompensation, peut être utilisée de façon positive si l'on commence une nouvelle séance d'entraînement durant cette période, ce qui permet au niveau initial physiologique d'augmenter chaque fois.

L'alternance entre des périodes d'entraînement intense et d'autres plus modérées, à des rythmes lents puis rapides et les cycles d'entraînement hebdomadaire modulés devront favoriser une amélioration des performances tout en protégeant l'organisme du boxeur contre tout surmenage.

N'oubliez pas non plus qu'il vous faudra individualiser votre formation, notamment à l'occasion de l'exécution de certaines techniques, suivant l'âge de l'élève, ses capacités et ce qu'il est venu chercher dans votre club (une bonne forme, des résultats en compétition, une activité de loisir...).

À la corde

Le travail et l'entraînement à la corde sont propres à tous les types de boxe (anglaise, française, américaine, thaïlandaise, totale...). La durée des exercices varie suivant le genre des exercices. Il appartient au professeur ou à l'entraîneur de proposer une progression adaptée au niveau de ses élèves.

Les exercices spécifiques

Avec une corde légère

Ce type d'exercices doit commencer lentement puis subir une accélération progressive et contrôlée afin de coller à la réalité du schéma des cinq rounds de combat.

1^{er} round :

– 1 mn : Sauts à la corde normaux, soit deux passages par seconde ou trois passages en deux secondes.

– 3 mn : Le boxeur prend une foulée de course de fond avec des variantes (levée de genou) et une accélération durant les trente dernières secondes.

Récupération : 1 mn.

2^e round :

– 1 mn : Le boxeur repart sur le rythme de la fin du premier round.

– 1 mn : Une foulée soutenue avec des « accélérations longues » (elles progressent durant une minute) ; l'entraîneur, le chronomètre en main, demande au boxeur d'accélérer progressivement toutes les dix secondes ; le boxeur doit régler son allure au fur et à mesure de l'exercice pour arriver en pleine accélération à la fin de la minute.

– 1 mn : Il s'agit alors de diminuer le rythme suivant le même schéma que l'exercice réalisé lors de la minute précédente. C'est toujours l'entraîneur qui donne le rythme afin que le combattant diminue progressivement son allure.

– 1 mn : Le boxeur repart sur une accélération suivant le même schéma que la deuxième minute, mais avec une différence : les accélérations successives se réalisent non plus toutes les dix secondes mais toutes les cinq secondes. Cette progressivité autorise le boxeur à atteindre une pleine vitesse en fin d'exercice.

Récupération : 1 mn.

3^e round :

– 1 mn : On démarre à une allure soutenue (deux passages par seconde environ). Ce sont des accélérations brèves qui vont alors intervenir. Ce sont les accélérations « cinq, dix, quinze, vingt ». Chronomètre en main, l'entraîneur donne le rythme ; il s'agit ici d'un travail fractionné qui se présente sous deux phases : une phase dite « montante », une phase dite « descendante ».

Phase montante « cinq, dix, quinze, vingt » :

- Durant cinq secondes, l'entraîneur demande une accélération brève à vitesse maximale.
- Les cinq secondes suivantes, le boxeur reprend l'allure soutenue présentée ci-dessus.
- Durant les dix secondes qui suivent, nouvelle accélération brève maximale.
- Puis les cinq secondes suivantes, le boxeur reprend l'allure soutenue.
- Durant les quinze secondes suivantes, nouvelle accélération brève maximale.
- Puis les cinq secondes suivantes, le boxeur reprend l'allure soutenue.
- Durant les vingt secondes qui suivent, nouvelle accélération brève maximale.
- Puis les dix secondes suivantes, le boxeur reprend l'allure soutenue.

Phase descendante « Vingt, quinze, dix, cinq » :

- Durant les vingt secondes qui suivent, nouvelle accélération brève maximale.
- Puis les cinq secondes suivantes, le boxeur reprend l'allure soutenue.
- Durant les quinze secondes qui suivent, nouvelle accélération brève maximale.
- Puis les cinq secondes suivantes, le boxeur reprend l'allure soutenue.
- Durant les dix secondes qui suivent, nouvelle accélération brève maximale.
- Puis les cinq secondes suivantes, le boxeur reprend l'allure soutenue.
- Durant les cinq secondes qui suivent, nouvelle accélération brève maximale.
- Puis les cinq secondes suivantes, le boxeur reprend l'allure soutenue.

3 mn : Le même schéma est répété par le boxeur sous le contrôle du chronométrateur.

Afin de finir « très fort » le troisième round, nous préconisons une accélération de trente secondes jusqu'à vitesse maximale afin de renforcer le mental du boxeur pour la compétition. Le chronométrateur décompte le temps à voix haute afin de le motiver.

Récupération : 1 mn.

4^e round :

– 1 mn : allure soutenue.

– 1 mn : rythme plus rapide (entre trois et quatre passages par seconde suivant le niveau de l'élève).

– 1 mn : allure soutenue avec plusieurs accélérations (deux accélérations brèves de quinze secondes).

– 1 mn : rythme maximal.

Récupération : 1 mn.

5^e round :

- 1 mn : allure soutenue.
- 3 mn : allure maximale.

Durant les phases de récupération, nous préconisons des séances actives suivant le goût de chaque boxeur. Des mouvements d'étirement et de respiration peuvent être effectués à ce moment-là afin d'intensifier le taux de récupération. Sur le ring seulement la récupération se fait en position assise.

Ce schéma de travail peut être également adapté pour les entraînements au sac, au pao et au *sparring*. Il pourra être modifié suivant le type de combattant à rencontrer.

Avec une corde lourde

Il s'agit ici de réaliser plutôt un travail en utilisant la filière aérobie (endurance). Ce travail peut être réalisé en forme de round ou en forme de travail continu durant trente minutes à une allure moyenne (course de fond). Le professeur peut éventuellement adapter le travail avec une corde lourde en reprenant les grandes lignes du schéma présenté ci-dessus.

Au sac

Que ce soit en boxe thaïlandaise ou dans d'autres pratiques de boxe, l'entraînement au sac constitue un travail fondamental incontournable où technique, puissance et efficacité vont pouvoir se développer dans de bonnes conditions.

Préparation et mise en place du bandage (paa pan mue)

Il existe deux types principaux de bandage :

- *un bandage simple*, croisé, qui permet de renforcer les zones articulaires (articulations métacarpo-phalangiennes) lors des frappes ;



Fig. 185.



Fig. 186.



Fig. 187.



Fig. 188.



Fig. 189.

80



Fig. 190.



Fig. 191.

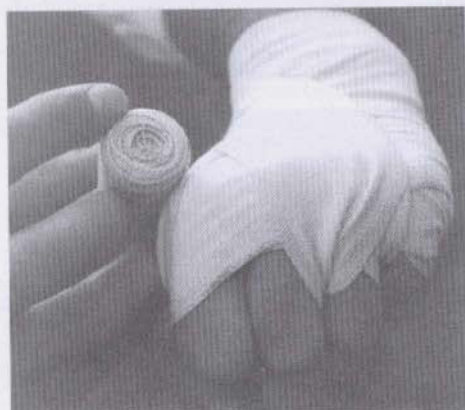


Fig. 192.

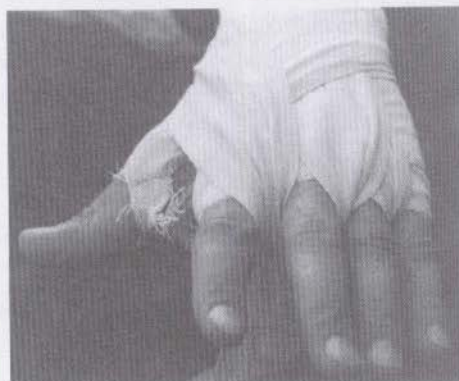


Fig. 193.



Fig. 194.



Fig. 195.



Fig. 196.

• un bandage spécifique au combat de boxe thaïlandaise dont la particularité réside dans un croisement de la bande au niveau de chacune des phalanges. Le type de bandage présenté ci-dessous est toléré en compétition pour les professionnels.

81



Fig. 197.

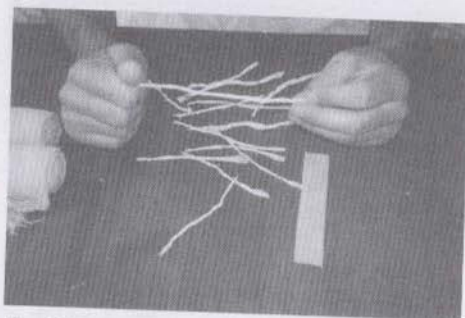


Fig. 198.

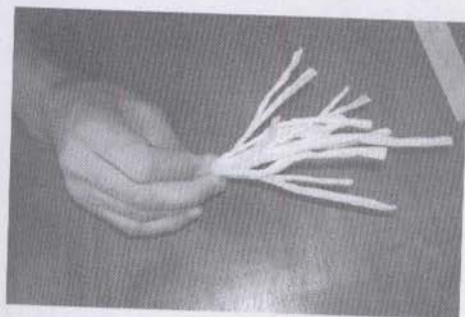


Fig. 199.



Fig. 200.



Fig. 201.

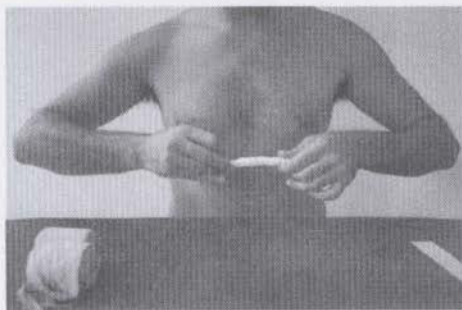


Fig. 202.



Fig. 203.



Fig. 204.

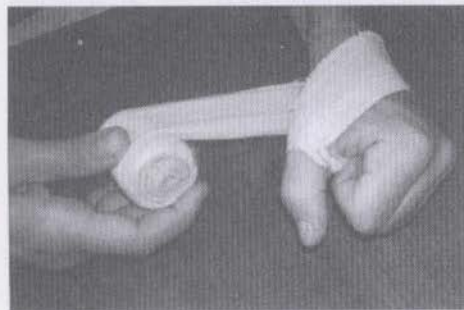


Fig. 205.



Fig. 207.



Fig. 206.



Fig. 208.



Fig. 209.



Fig. 210.

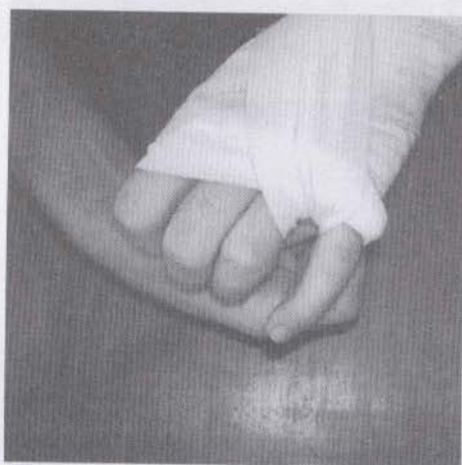


Fig. 211.



Fig. 212.



Fig. 213.



Fig. 214.



Fig. 215.



Fig. 216.



Fig. 217.



Fig. 218.

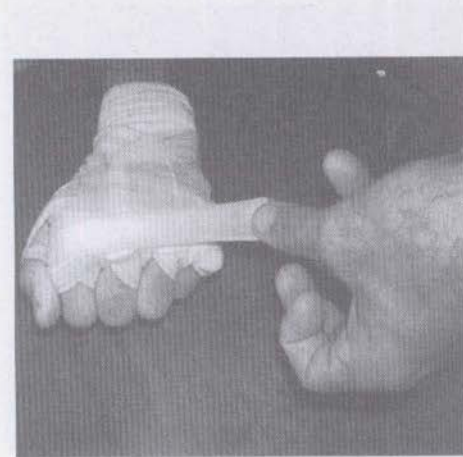


Fig. 219.



Fig. 220.



Fig. 221.



Fig. 222.

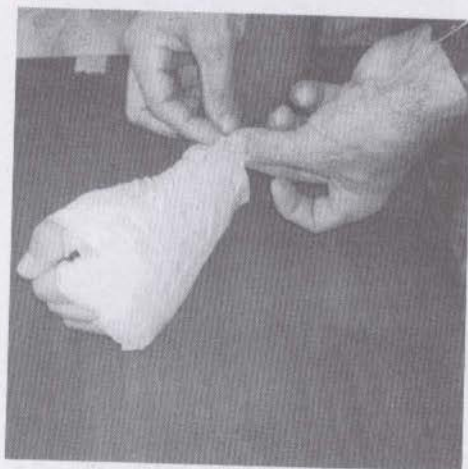


Fig. 223.

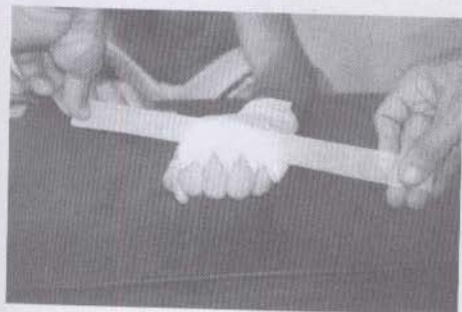


Fig. 224.



Fig. 225.



Fig. 226.

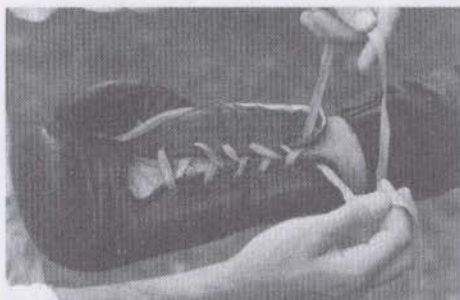


Fig. 227.



Fig. 228.

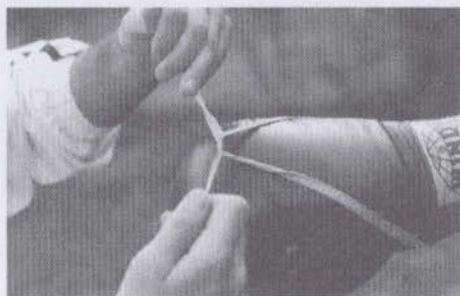


Fig. 229.



Fig. 230.



Fig. 231.

Les techniques de frappe statiques et dynamiques



Fig. 232. Entraînement seul.



Fig. 233. Lors de l'impact, la main libre protège le visage.



Fig. 234. Middle kick jambe avant.



Fig. 235. Middle kick jambe arrière.



Fig. 236. Saisie du sac, entraînement à la frappe avec le genou droit puis gauche alternativement.



Fig. 237.

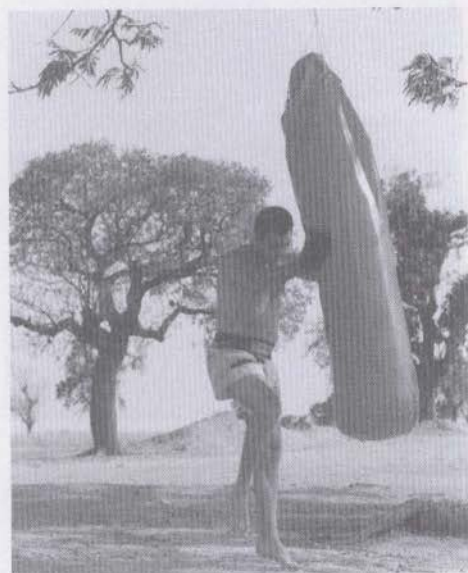


Fig. 238.



Fig. 239.



Fig. 240. Partir de la jambe avant sans appel.

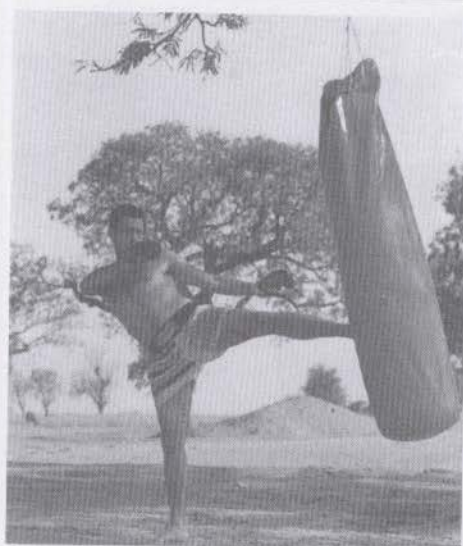


Fig. 241.



Fig. 242. Préparation du low kick jambe gauche.



Fig. 243. Low kick jambe gauche.



Fig. 244. Garde pour le travail au sac.



Fig. 245. Middle kick jambe droite.



Fig. 246. Le partenaire doit bien maintenir le sac en place pour un meilleur travail en puissance.



Fig. 247. L'entraînement au sac permet le travail en puissance et en vitesse.



Fig. 248. Départ en « fausse garde ».

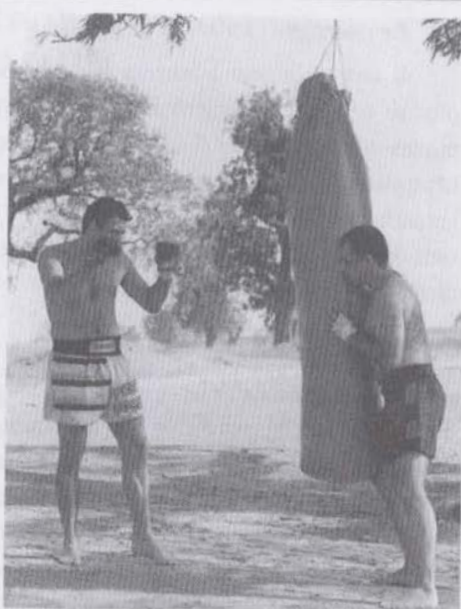


Fig. 249. Effectuer un changement de jambe (jambe droite en arrière, jambe gauche en avant) en sautant pour armer la jambe droite.

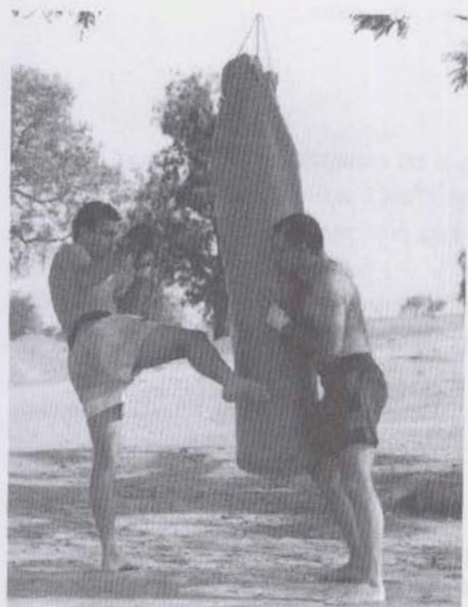


Fig. 250. Frapper aussitôt avec la jambe arrière droite.

Pao et pattes d'ours

Le pao est un instrument spécifique à la boxe thaïlandaise ; il permet de travailler toutes les techniques propres à cette discipline (poings, pieds, genoux, coudes) de façon statique et dynamique. Il est généralement utilisé par paire. L'entraîneur peut également s'en servir accessoirement pour corriger les erreurs du boxeur (mauvaise garde...).

Les pattes d'ours sont au nombre de deux ; elles permettent de réaliser un travail de boxe (anglaise) pour perfectionner la vitesse et la précision. Le même usage peut en être fait par l'entraîneur pour apporter des corrections à la technique d'un élève.

91

Le ring

Le travail sur le ring constitue une partie importante dans l'entraînement technique et la préparation à la compétition. Il est recommandé au boxeur, lors de ses préparations au combat, de s'entraîner sur un ring afin de travailler le cadrage.

Le cadrage

Il sert au boxeur à amener son adversaire dans un des coins afin que celui-ci ne puisse plus se déplacer librement sur l'ensemble du ring. Il est important de savoir gérer les techniques de cadrage afin de conserver une pression constante sur son adversaire pour mieux le neutraliser. Il est recommandé de cadrer son adversaire dans son propre coin afin de mieux entendre les recommandations éventuelles de son entraîneur. En début de combat, il est impératif de s'imposer à l'adversaire en prenant position au centre du ring, ce qui permet de mieux diriger sa propre stratégie.

Le travail dans les cordes

L'utilisation de l'élasticité des cordes peut intervenir à plusieurs niveaux techniques. Tout d'abord, le boxeur peut s'en servir comme aide pour se dégager d'une situation délicate face à une pression ponctuelle de son adversaire. L'élasticité des cordes favorise les esquives arrière, permettant de conserver l'équilibre pour ensuite revenir soit sur l'adversaire, soit sur l'un de ses côtés pour reprendre la position au centre du ring.

Les cordes peuvent également vous servir à gêner les techniques réalisées par votre adversaire lorsqu'il est acculé dos aux cordes.

Le travail dans les coins du ring

Il se réalise principalement lors du cadrage. Vous devez systématiquement éviter de vous retrouver « cadré » dans un des coins du ring par votre adversaire.

La stratégie

Position au centre du ring

Dès le début du combat, à l'appel de l'arbitre, il est recommandé de se placer au centre du ring afin d'imposer sa propre stratégie sur le ring. C'est à partir du centre du ring que vous pouvez « guider » votre adversaire vers un coin du ring pour prendre la mesure de ses capacités techniques et découvrir ses intentions tactiques.

Lors d'une rencontre, il importe que les juges et l'arbitre puissent constater que vous dirigez en quelque sorte le combat, que votre adversaire subit votre stratégie, ce afin d'influencer leur décision finale en votre faveur.

Pensez à tourner autour de votre adversaire dans le sens inverse des aiguilles d'une montre si vous êtes tous deux droitiers.

Le travail le long des cordes

Il faut éviter de se trouver face à l'adversaire tout en étant parallèle aux cordes. Il faut privilégier toute situation visant à placer l'adversaire toujours le dos aux cordes afin qu'il se sente sous votre pression constante.

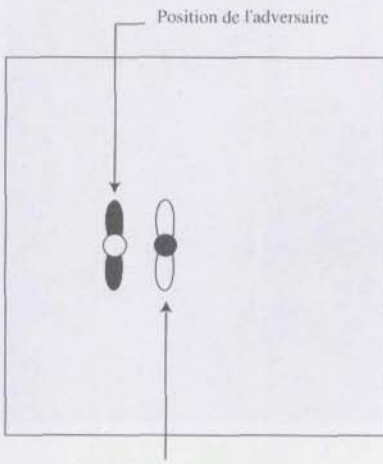
Le sparring

Le *sparring* est le travail des techniques et des stratégies avec un partenaire dans un cadre aussi proche que possible de la réalité d'une compétition.

Il est recommandé de porter les protections (casque d'entraînement en boxe anglaise avec protège-pommettes, protège-dents (*yan gan fan*), coquille (*grajab*), protège-tibia, protège-pied

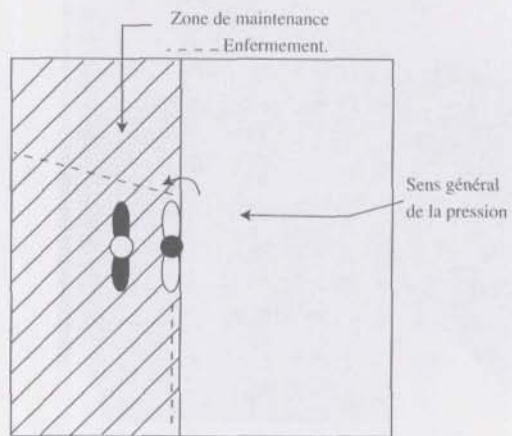
Exemple des demi-finales et finales du Championnat de France de Pascal Boyard en 1996

Possession du centre du ring



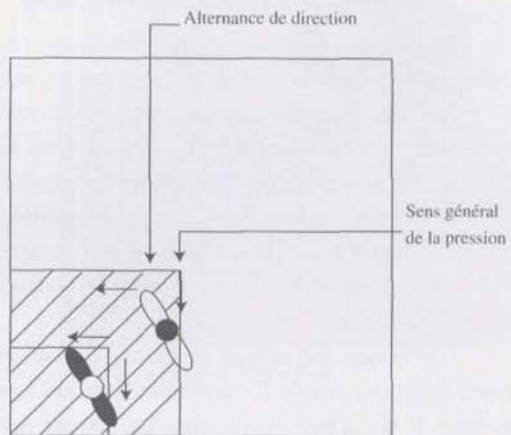
Pascal BOYARD

Enfermement



Amener l'adversaire dans votre coin afin de mieux entendre les conseils de votre entraîneur.

Cadrage final.



CADRAGE FINAL

Travailler calmement en recherchant les failles de l'adversaire.

ou cheville (aenken) et gants (nuam) afin de ne pas se blesser au cours des évolutions à la veille d'un combat.

Il est important de connaître préalablement son adversaire et son club afin de définir les grandes lignes techniques à prendre en compte dans le cadre de la stratégie. La visualisation de vidéocassettes permet d'avoir une idée plus précise sur la façon de combattre de son adversaire et d'analyser ses qualités et ses défauts pour mieux y faire face.

Il est également recommandé, lors des entraînements en *sparring partner*, de travailler avec des partenaires différents (de niveaux techniques divers) afin de s'adapter au plus grand nombre de tactiques et techniques utilisées par les futurs adversaires.



Fig. 251.



Fig. 252.

Entraînement et préparation au combat

Le rôle du professeur et de l'entraîneur reste déterminant car il lui faudra rappeler à son élève, et ceci tout au long de la préparation, la conduite à tenir face à tel ou tel combattant.

Les directives devront être adaptées au niveau du compétiteur. Un boxeur de haut niveau doit d'abord s'entraîner avec un boxeur d'un niveau inférieur en lui demandant de combattre du mieux possible ; le boxeur de haut niveau se contentera de bloquer et d'esquiver les attaques portées afin de perfectionner ses propres déplacements et esquives. Il peut également travailler avec un partenaire de même niveau afin de développer l'aspect stratégique.

Une bonne préparation du mental doit rester l'une des priorités de l'entraîneur. Sans un bon mental, il n'y a pas de victoire. Le boxeur doit combattre avec sa tête plus qu'avec son corps. Il n'existe pas de stratégie sans observation ni réflexion. D'où la nécessité pour le professeur d'amener son élève à rester véritablement conscient de chaque instant du combat tout au long des rounds successifs. Il pourra développer les capacités de son boxeur à travers divers exercices préalablement établis et les adapter au besoin à la personnalité de chacun de ses élèves. C'est ici que l'aspect psychologique prend une fois de plus toute son importance dans l'enseignement et la démarche pédagogique. L'alternance entre des phases de pression et de relâchement favorisera un bon développement du

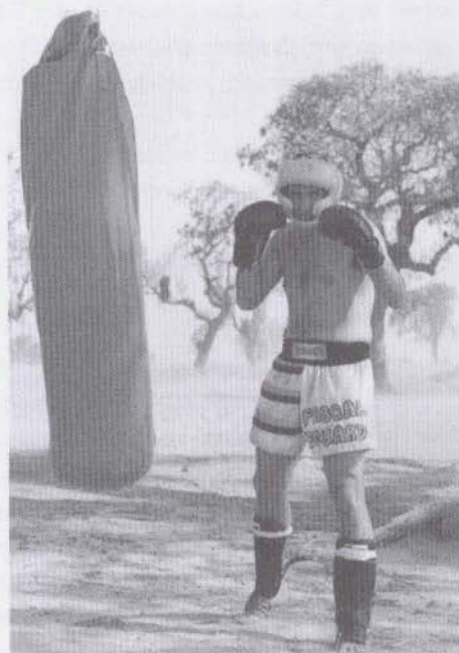
Fig. 253. La tenue pour le *sparring*.



Fig. 254. Blocage sur une attaque par un low kick.



Fig. 255. Direct du droit.



Fig. 256. Parade d'un middle kick par esquive de corps en arrière et contrôle.



Fig. 257. Amorti d'un low kick.



Fig. 258. Puis préparation d'un high kick.



Fig. 259. High kick.



Fig. 260. Crochet du gauche.



Fig. 261. Blocage d'un high kick jambe droite.



Fig. 262. Esquive de corps en arrière puis préparation d'un low kick jambe droite.



Fig. 263. Blocage d'un low kick.



Fig. 264. Blocage d'un direct du droit.

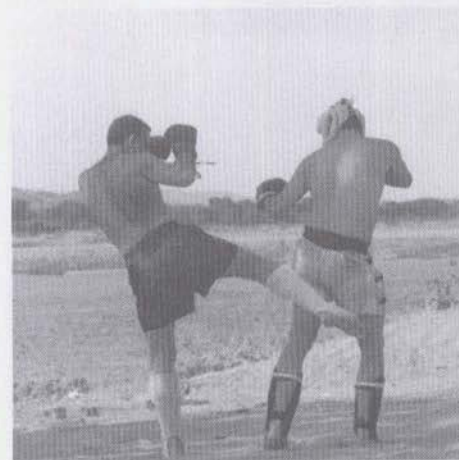


Fig. 265. Amorti d'un low kick par pivot des hanches.

mental. Des exercices réalisés en salle, mais également en extérieur, sur des terrains « hostiles » (forêts, marécages...), permettront également de le renforcer.

Il est important de travailler en *sparring* et en stratégie.

Ainsi peut-on travailler le combat à proprement parler (1 combat de 10 rounds au poing).

L'entraîneur peut demander, suivant les types de combattants rencontrés, que son élève travaille le cadrage et les techniques de frappe tandis que son partenaire (un second élève ou un boxeur plus expérimenté) améliore ses sorties de l'axe, les blocages et les esquives tout en l'empêchant de le cadrer. Les rôles peuvent ensuite être inversés.

Il est bon de synchroniser ce type de travail avec deux partenaires pour conserver une meilleure pression tout au long des cinq rounds de préparation :

- 1^{er} round : l'élève avec le premier partenaire ;
- 2^e round : l'élève avec le second partenaire ;
- 3^e round : l'élève avec le premier partenaire ;
- 4^e round : l'élève avec le second partenaire...

Entraînement avec deux pao

Durant ce type d'entraînement, les deux pao peuvent être utilisés de trois façons :

- comme gants afin d'essayer de toucher le boxeur ;
- comme pao pour le travail de frappe exclusivement ;
- ou bien les deux.

Il est également possible d'adjoindre à votre équipement une ceinture de frappe afin de permettre des frappes réelles au niveau de l'abdomen.

Suivent quelques exemples d'exercices.



Fig. 266. Coup de genou.



Fig. 267. Garde. Maintien des deux pao.

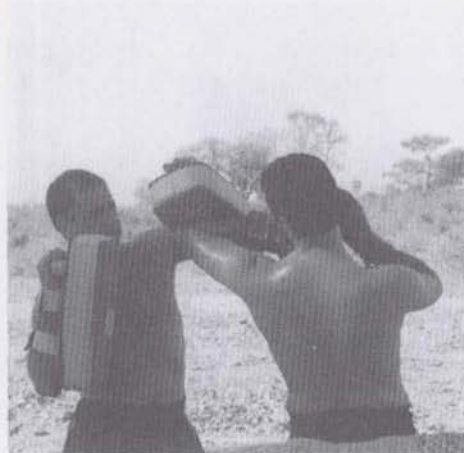


Fig. 268. Frappe d'un coup de coude.



Fig. 269. Direct du gauche.



Fig. 270. Suivi d'un direct du droit.



Fig. 271. Crochet du gauche.



Fig. 272. Puis uppercut du droit.



Fig. 273. Crochet du gauche.

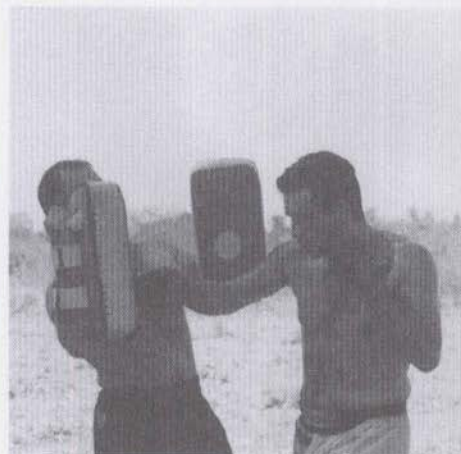


Fig. 274. Suivi d'un crochet du droit.



Fig. 275.



Fig. 276.



Fig. 277. High kick. Monter la jambe au-dessus de la tête de l'adversaire et de sa garde puis couper avec la hanche en redescendant. Ce type de travail doit d'abord être réalisé lentement pour la technique puis en puissance et contrôle.

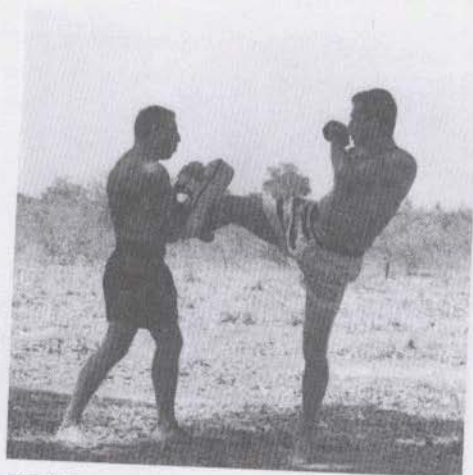


Fig. 278.



Fig. 279. Faire reculer le boxeur en utilisant les pao comme gants.



Fig. 280.



Fig. 281. Préparation du front kick.

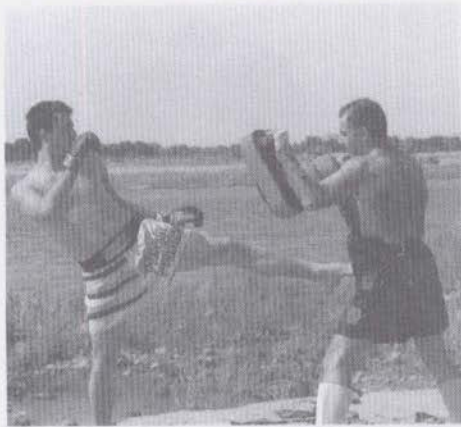


Fig. 282. Front kick.



Fig. 283. Coup avec pao.



Fig. 284. Contrôle du pao et contre avec coup de genou.

La compétition

La compétition est la suite logique de tout entraînement en boxe thaïlandaise. Deux niveaux sont à distinguer : celui du débutant et celui du professionnel.

Le débutant

La compétition constitue un grand moment pour le boxeur et l'entraîneur. Il faut savoir qu'il n'est pas toujours aisé pour un débutant d'affronter la réalité de son premier combat. Il est recommandé au professeur d'être présent, de communiquer avec son élève et de le préparer personnellement (massage, préparation de bandage...) afin qu'il se sente sécurisé et non isolé. Le rôle de l'entraîneur à ce moment-là est fondamental car il va conditionner son boxeur à sa première rencontre.

Il est bon de favoriser la présence de ses camarades de club au moment de la préparation dans les vestiaires. L'émulation et la motivation n'en seront que plus aiguës pour l'affrontement. L'entraîneur pourra profiter des diverses réactions de son boxeur avant le combat, souvent générées par la présence de ses camarades de club, pour éventuellement intervenir en vue de renforcer son mental. Toutes les fois que cela est possible, le professeur devra utiliser le groupe pour soutenir un boxeur lors de ses combats.

Le professionnel (*muay acheep*)

Les mêmes conseils sont à retenir et à appliquer lors de la préparation au combat. Cependant, s'agissant d'un professionnel, il est nécessaire de rappeler certains risques potentiels par rapport au niveau (force de frappe, perte de concentration...). La présence de supporters durant le combat revêt, ici encore, une importance capitale.

Quel que soit le niveau du compétiteur, il ne faut jamais perdre de vue que le passage du vestiaire au ring demeure un moment très intense où la sérénité doit primer sur tout autre sentiment. Il faut à la fois faire face au public (ovations et critiques) et faire montre d'une détermination vis-à-vis de son adversaire, dès avant le combat.

La préparation

Il importe que les futurs compétiteurs participent à des rencontres en tant que spectateurs et vivent l'ambiance qui entoure les combats de leurs camarades. Ces premiers contacts permettent de démythifier un certain nombre de points obscurs voire inquiétants pour le novice.

Durant les entraînements au sein du club, il est recommandé au professeur et à l'entraîneur de présenter les différentes phases qui composent une rencontre afin d'habituer les élèves aux futurs combats.

N'hésitez pas à préparer votre plan de saison sérieusement en déterminant les différents cycles de travail, en détaillant chacune de vos séances. Les techniques de base ainsi que leurs enchaînements doivent permettre au boxeur d'aborder les combinaisons dans les meilleures conditions possibles.

Le rôle du professeur-entraîneur le jour de la compétition est primordial pour le soutien psychologique et physique du compétiteur.

Connaissance des règles propres à la compétition

Généralement, chaque fédération de boxe thaïlandaise et de kick-boxing possède un règlement propre qui fournit toutes les informations concernant la pratique et les règles relatives aux rencontres et aux compétitions.

Certaines nuances peuvent apparaître dans certains pays ; cependant, les dispositions et les règles mises en place régissant la pratique de la boxe thaïe sont assez unifiées.

Les formalités

Pour pouvoir disputer un combat, tout boxeur doit être titulaire d'une licence fédérale de l'année sportive en cours délivrée par la fédération de boxe thaïlandaise ou de kick-boxing compétente sur le territoire considéré. Cette licence accompagne le livret individuel du combattant ; ces documents sont obligatoirement présentés aux responsables délégués lors de la pesée qui précède chaque combat.

La pesée est réalisée corps nu, le jour même du combat. Le lieu et l'heure de la pesée sont fixés par les délégués officiels de la fédération sur proposition du club organisant le gala. Elle est réalisée sur une balance ayant subi un contrôle préalable par le club organisateur. Le poids (*namnak*) est communiqué aux responsables.

Les combattants ne peuvent disputer aucune rencontre sans une visite médicale préalable les déclarant aptes à la compétition par le médecin spécialiste chargé de la surveillance médicale.

Tout combattant portant un pansement ou présentant des plaies, tuméfactions ou affections de la peau ne peut être autorisé à combattre.

Toute suspension ou arrêt consécutif à une décision médicale entraîne l'obligation pour le boxeur de ne participer à aucune forme d'assaut, d'entraînement ou d'exhibition jusqu'à ce qu'un certificat médical redonne l'autorisation (les arrêts sont généralement d'un mois et demi).

L'utilisation de dopant ou de substance chimique administrée sous quelque forme que ce soit en vue d'améliorer le rendement physique d'un boxeur compétiteur est interdite. La fédération du pays considéré est en droit de procéder à tout moment à des contrôles, prélèvements ou examens médicaux, destinés à établir l'utilisation ou non d'une substance interdite.

Les types de combattants et les combats

Les types de combattants

Selon leur âge, les combattants sont répartis en trois catégories :

- les cadets (15 à 17 ans),
- les juniors (17 à 19 ans),
- les seniors (20 ans et plus).

Les catégories de poids généralement reconnues par les fédérations de boxe thaïlandaise et de kick-boxing sont :

- mi-mouche (45 kg à 48,5 kg),
- mouche (48,5 kg à 52,5 kg),
- coq (51,5 kg à 54,5 kg),
- plume (54,5 kg à 57,5 kg),
- légers (57,5 kg à 60,5 kg),
- super-légers (60,5 kg à 63,5 kg),
- mi-moyens (63,5 kg à 67,5 kg),

- super mi-moyens (67 kg à 70,5 kg),
- moyens (70,5 kg à 74,5 kg),
- mi-lourds (74,5 kg à 80,5 kg),
- lourds (80,5 kg à 86,5 kg),
- super-lourds (86,5 kg et au-dessus).

Les combats

Les combats de boxe thaïlandaise et de kick-boxing sont divisés en reprises (rounds) séparées par un intervalle d'1 mn à 1 mn 30 suivant l'importance du combat.

Chaque reprise dure de 2 à 3 mn suivant le classement des combattants. Le nombre et la durée des reprises par combat sont définis comme suit :

- Cadet et junior 3 X 1 mn 30 avec 1 mn de pose.
- Classe « C » 3 X 2 mn avec 1 mn de pose.
- Classe « B » 5 X 2 mn avec 1 mn de pose.
- Classe « A » 5 X 3 mn avec 1 mn 30 de pose.

La régularité des coups est contrôlée par l'arbitre ; les coups doivent observer les techniques imposées par la fédération du pays.

En cas de coups irréguliers ou de fautes (tenir la corde pour frapper, frapper un adversaire à terre, placer le coude derrière la nuque, frapper avec le genou ou le coude au visage, parler en boxant, marcher sur un adversaire au sol, mordre un adversaire en corps à corps, cracher sur un adversaire, tenir un adversaire d'une main et le frapper de l'autre, frapper avec l'épaule ou la tête...), l'arbitre sanctionne le boxeur fautif.

Lorsqu'un combattant est au sol (*knock-down*), il est considéré dans l'incapacité de poursuivre normalement le combat (lorsqu'une partie de son corps, autre que les pieds, touche le sol ; lorsqu'il se tient, s'accroche ou s'appuie aux cordes ; lorsqu'il se trouve en dehors des cordes ; lorsqu'il se cache dans ses gants et refuse le combat...).

L'arbitre (*gamagan*)

La présence d'un arbitre est obligatoire lors des compétitions. Il doit être sur le ring au moment du combat. C'est d'ailleurs lui qui s'y place le premier ; il contrôle le matériel en place (cordes, protections...).

Il vérifie également la tenue des combattants (*gangkeng mueay*) et contrôle les bandages, le laçage des gants, le port de la coquille.

Il réunit ensuite les combattants au centre du ring et donne les consignes avant de s'assurer que les deux combattants sont prêts à s'affronter.

C'est lui qui sonne le début du combat. Il surveille le combat et veille à ce que le *fair play* (la parfaite correction et l'esprit sportif envers l'adversaire, l'arbitre, les officiels et le public) et les règles techniques soient respectés. Il est responsable du combat.

Lorsqu'un combattant est au sol, il fait le compte des secondes et prononce le « out » après les dix secondes. La victoire est obtenue si le coup a été régulier (à 8 l'arbitre doit juger de l'état du boxeur pour la reprise : si cela peut aller, le boxeur reprend le combat ; sinon, c'est la fin du combat).

C'est lui qui donne les ordres d'arrêt (*yud* ou *stop*), de boxer (*box*), de séparation (*break*), de hors combat (*out*) et d'ouverture ou de fin de reprise (*time*).

Après l'annonce du speaker, il réunit les deux boxeurs au centre du ring puis désigne le vainqueur en levant un bras.

L'arbitre peut arrêter le combat à n'importe quel moment s'il le juge trop inégal. Il reste sur ce point seul juge. Il peut consulter le médecin sur l'état d'un des combattants à tout moment s'il le juge opportun. Il peut aussi disqualifier un combattant désobéissant à ses ordres.

Il peut enfin être amené à prendre toute décision lorsque des cas non prévus par les règlements surviennent.

Un combat enfin peut s'arrêter avant la limite ou dans les limites prévues.

Avant la limite

- *Knock-out* : le combattant est au sol et ne peut pas reprendre le combat.
- Si le combattant compté 8 tombe de nouveau à terre sans avoir été frappé.
- Sur arrêt de l'arbitre si un combattant est surclassé et risque une trop sévère défaite.
- Si un combattant est disqualifié pour faute grave.
- Si un combattant abandonne volontairement le combat.
- Si un combattant est blessé.
- Si l'entraîneur d'un des combattants jette l'éponge.

Lorsque les limites prévues sont atteintes

- Il peut y avoir match nul, si la majorité des juges estime qu'il y a égalité.
- Le combattant reconnu par la majorité des juges comme le meilleur obtient la victoire ; il est alors déclaré vainqueur aux points.

En boxe thaïlandaise, le décompte se fait de la façon suivante : il s'effectue sur un barème de points notés sur dix. Celui qui gagne le round obtient 10/10. En fonction de l'évolution des combats, les juges attribuent des notes variant de 10 à 8 généralement. Si l'arbitre « compte » un adversaire, celui-ci est sanctionné par un point négatif. Les quatre juges effectuent séparément leur décompte qui sont comparés en fin de combat par les officiels de la réunion.

L'attribution des points est effectuée à la fin de chaque reprise ; les juges attribuent une note à chacun des deux combattants. Ces notes doivent traduire le nombre de points marqués par chaque combattant selon le nombre de coups portés par chacun. Seuls les coups réguliers sont pris en compte. Les coups parés, bloqués ou portés sans être renforcés par le poids du corps ou l'élan de l'épaule ne comptent pas.

Dans le corps à corps, les juges doivent observer des règles et donnent des points suivant l'appréciation des techniques réalisées, de l'efficacité offensive du travail et de la supériorité acquise.

Si l'un des combattants reçoit un avertissement de l'arbitre, le juge doit en prendre acte et l'inscrire ; à chaque avertissement, il y a 1 point en moins.

En cas de défaite par K.O., le combattant touché doit être examiné par le médecin officiel de la rencontre.

Tout combattant ayant subi deux K.O. successifs ne pourra être autorisé à boxer qu'après une période de dix semaines d'interruption.

Tout combattant ayant subi trois K.O. dans une période de douze mois devra se soumettre à des tests médicaux avant d'être de nouveau autorisé à boxer.

Tout combattant battu sur blessure ne pourra être autorisé à boxer que sur présentation d'un certificat médical l'autorisant à reprendre les combats.

Les décisions d'arrêt de l'arbitre, d'abandon, de jet de l'éponge, entraînent une mise au repos du combattant d'au moins une semaine.

Notons que l'entraîneur doit assister au combat ; il peut être secondé par un soigneur autorisé à monter sur le ring. Ils doivent quitter le ring cinq secondes avant le début de la reprise. À tout moment, l'entraîneur peut arrêter le combat pour son combattant. Pour ce faire, il doit monter sur le ring, à l'extérieur des cordes et agiter visiblement la serviette en signe d'abandon (jet de l'éponge).

Les juges

Les juges assistent au combat. Il sont généralement au nombre de quatre. Ils chiffrent leurs appréciations à chaque round en les inscrivant sur un bulletin après chaque reprise ; ils inscrivent leur décision en fin de combat ; l'arbitre est chargé de récupérer chaque bulletin pour le remettre aux officiels ; ces derniers effectuent le décompte définitif et communiquent le résultat au speaker qui annonce la décision finale après avoir pris acte de la décision des juges (*dadsin*).

Les officiels

Ils seront au plus près du ring afin de suivre le combat au mieux. Il est courant de veiller à leur bien-être. Le délégué représentant l'autorité fédérale doit systématiquement être présent à chaque rencontre de boxe thaïlandaise ou de kick-boxing. Il s'assure que toutes les personnes dont la présence est obligatoire sont effectivement présentes, vérifie la validité des licences des combattants ainsi que le respect de toutes les dispositions réglementaires prévues pour l'organisation de la réunion ; il effectue les opérations de pesée, vérifie les gants, désigne les arbitres et les juges pour chacun des combats et veille au bon déroulement du gala.

Le speaker

Le speaker est chargé d'annoncer au public les informations communiquées par le délégué officiel et l'arbitre des matches. Le protocole précise que « la décision d'un combat ne doit pas être annoncée si des personnes autres que les deux combattants, l'arbitre et le speaker sont sur le ring ». Dans certains cas, il peut être chargé d'assurer le suivi de la musique (*dontree muay*) pour les rencontres de boxe thaïlandaise.

Le chronométrateur

Il doit contrôler le nombre et la durée des reprises ainsi que les intervalles entre chacune d'elles. Il se tient à la table officielle et indique à l'aide d'une cloche ou d'un gong le début des reprises, la fin des reprises, les arrêts momentanés du combat et la minute de repos.

Le médecin

Durant la réunion, le gala et le combat, un médecin, généralement titulaire d'un Certificat d'études spécialisées en sport, doit être présent afin d'intervenir, le cas échéant, au profit d'un blessé. Il donne son avis à l'arbitre et aux entraîneurs sur l'état de santé des combattants. Il peut également prendre la décision d'interrompre le combat et ordonner de fait à l'arbitre l'arrêt de la rencontre pour des raisons médicales.

Les combattants et leurs accessoires

Les combattants

Ils doivent porter une tenue propre, en parfait état. Les protège-dents, les chevillières, la culotte descendant au moins à mi-cuisse ainsi que la coquille protectrice sont obligatoires.

Dans certains cas, notamment avec des juniors, le port d'un casque de protection, d'un modèle agréé, peut être rendu obligatoire. Le port de bracelets et de bagues est interdit.

Le bandage simple des mains est réalisé pour les débutants avec une bande à pansement ; l'emploi de caoutchouc, de chatterton et de sparadrap est généralement interdit. L'utilisation d'épingles est interdite. Pour les professionnels, un bandage spécifique peut être toléré. Des règles particulières peuvent être précisées suivant les fédérations concernées.

Les gants sont fournis par les organisateurs. Deux paires de gants doivent être tenues en permanence à la table des officiels. Ils pèsent 8 ou 10 onces suivant les catégories.

Chaque combattant possède une serviette, une éponge et un gobelet personnel.

Les accessoires

Le ring est un carré délimité par trois rangées de cordes comme nous l'avons vu ; il peut arriver qu'une quatrième corde soit installée. Les dimensions intérieures sont comprises entre 4,95 m et 6,30 m de côté. Son plancher est horizontal et solide ; il est placé à 1 m au moins et 1,20 m au plus du sol. Le plancher est recouvert de feutre, de caoutchouc, de bâches ou de tout autre matériau permettant de garantir la sécurité des combattants. Les cordes sont généralement enroulées de toile ou de tissu lisse de couleur unie.

Quelques accessoires se trouvent auprès du ring :

- 2 sièges,
 - 2 cuvettes,
 - 2 bouteilles d'eau potable,
 - 2 brocs d'eau,
 - 2 seaux de sciure,
 - 2 seaux vides,
 - 2 bacs de résine,
- ainsi que :
- plusieurs tables pour les officiels,
 - 1 gong ou 1 cloche avec marteau,
 - 1 trousse de premier secours,
 - 2 chronomètres,
 - 1 installation de sonorisation.



Fig. 285. Le matériel de travail en boxe thaïlandaise. Pao, ceinture, gants de frappe, gants de sac, protège-tibia, casque.



Fig. 286. « Poire » avec double maintien pour le travail en précision et en esquive.



Fig. 287. Le punching ball. Pour le renforcement musculaire au niveau des épaules et le travail en rapidité.

La conduite à tenir sur un ring

Comme dans toutes les disciplines martiales, les combattants sont soumis à des règles régissant les cérémonies préparatoires au combat. Ces dernières trouvent souvent leur logique dans l'histoire même de l'art martial ou du sport de combat considéré.

Le cérémonial

Chaque boxeur thaïlandais a sa propre cérémonie ; il se place généralement au centre du ring, accroupi, tourné en direction de son camp ou vers son entraîneur. Il pratique le *ram muay*, une danse rituelle effectuée avant chaque combat constituée d'une gestuelle précise préparatoire tant au niveau physique (échauffement...) qu'au niveau spirituel (prière...). Il possède à la base du crâne le *mongkon*, serre-tête cérémoniel détenu par chaque école. À travers les différentes figures et les divers déplacements, chaque boxeur récite en fait une prière afin de chasser les « mauvais esprits » du ring et s'attirer à l'inverse les bons esprits. Cette pratique se réalise principalement en Thaïlande ; elle reste facultative dans d'autres pays. Le cérémonial peut également être présenté par des anciens lors de l'accueil d'un nouvel élève (*khuen kroo*). Chaque élève présente une prière spécifique.



Fig. 288.



Fig. 289.

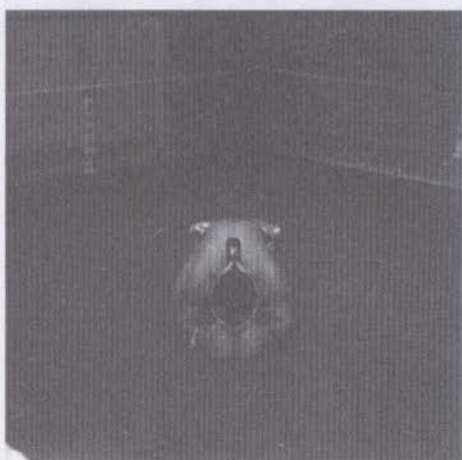


Fig. 290.

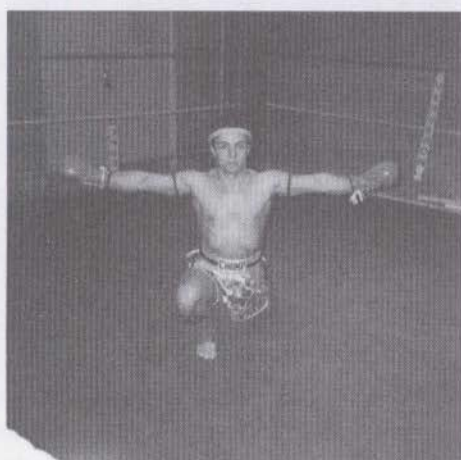


Fig. 291.



Fig. 292.

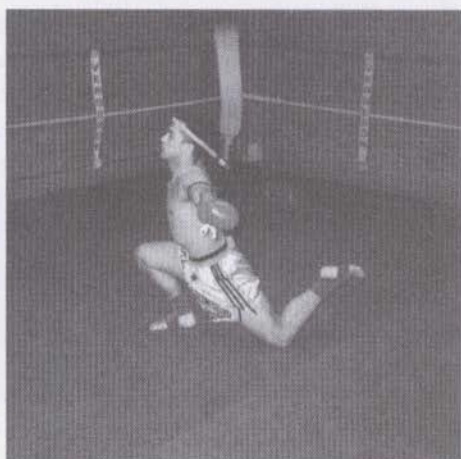


Fig. 293.



Fig. 294.

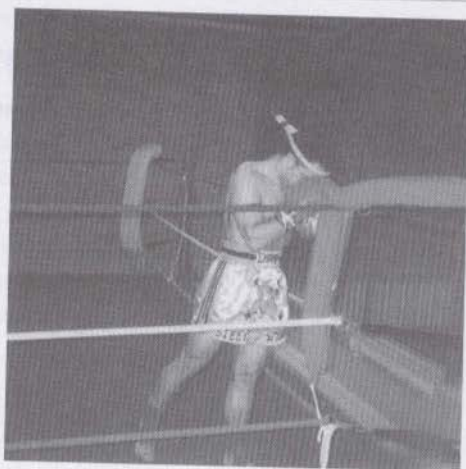


Fig. 295.



Fig. 296.



Fig. 297. Le mongkon.

La tenue

Chaque boxeur doit détenir :

- un peignoir à l'effigie du club ou personnalisé,
- un short « thaïlandais ».

Il doit également posséder deux serviettes : une pour le combat ; une pour sa douche en fin de combat.



Fig. 298.

La stratégie de combat

Le rôle du professeur dans le coin du ring

Tout au long de l'année, le professeur devra systématiquement intégrer la stratégie de combat à ses entraînements. Il pourra, pour ce faire, visionner avec ses compétiteurs des vidéo-cassettes les concernant ou concernant des adversaires potentiels. Il devra développer cette phase d'abord au niveau des compétiteurs, mais également pour ses élèves débutants afin de nourrir leur esprit du combat. Dans le coin du ring, l'entraîneur devra suivre le combat et conseiller son « poulain » afin de l'aider ou le guider dans ses affrontements.

Le professeur restera constamment avec son ou ses boxeurs.

Les différents adversaires

Il faut toujours rechercher le maximum d'éléments concernant les futurs adversaires de vos compétiteurs. Vous pouvez ainsi observer leurs techniques et stratégies à partir d'enregistrements sur vidéocassette. Vous pouvez également rendre une visite amicale au club concerné afin d'étudier *de visu* le ou les intéressés. Il est nécessaire de connaître le ou les adversaires à rencontrer afin de faire travailler ses boxeurs de façon rationnelle. Ainsi, si votre élève doit rencontrer un spécialiste du corps à corps, il faudra le faire travailler avec un partenaire très lourd pour améliorer l'efficacité des techniques du corps à corps de l'élève. Si l'adversaire est efficace en boxe anglaise, il faudra faire appel à un spécialiste de « l'anglaise ». S'il s'agit d'un boxeur rapide, il faudra faire travailler votre boxeur avec un poids léger. Il convient de mettre votre élève dans toutes les situations qu'il risque de rencontrer et de le préparer à toutes les éventualités techniques.

L'analyse du premier round

L'analyse du premier round est déterminante pour les combattants qui s'étudient. Le professeur devra suivre la même démarche afin d'orienter éventuellement son boxeur vers telle ou telle stratégie et lui suggérer l'emploi de tel ou tel enchaînement. La connaissance des compétiteurs doit permettre de faciliter cette phase d'analyse.

Le combat

Le professeur doit être présent et suivre son ou ses élèves et répondre à leurs questions. Il donne les conseils qui s'imposent à tout moment. Il doit toujours ramener son boxeur au vestiaire, l'entourer et le soutenir jusqu'à la fin.

Les enchaînements

Il sont modulables à l'infini. Cependant, il existe deux schémas principaux de travail :

- poing - jambe,
- jambe - poing.

À partir de ceux-là, diverses déclinaisons apparaissent :

- poing - poing - jambe,
- poing - jambe - poing,
- poing - jambe - jambe,
- jambe - poing - poing,
- jambe - jambe - poing,
- poing - poing - jambe - jambe,
- poing - poing - jambe - poing...

D'une manière générale, il faut souligner deux temps principaux dans un enchaînement :

- la phase préparatoire (qui doit rester efficace),
- la phase décisive (pour neutraliser).

<u>Phase préparatoire efficace</u>	<u>Phase décisive pour neutraliser</u>
poing – jambe	poing (coup décisif)
jambe – poing déstabilisation – enchaînement	jambe (fin de technique efficace)
reprendre de la distance par un direct du gauche	l'attaque de la jambe doit être plus efficace

Suivent quelques exemples d'enchaînements.

Éducatifs



Fig. 299. Monter la jambe verticalement puis détendre la jambe lorsque l'on est dans la trajectoire de l'impact.



Fig. 301. Contre par direct du gauche.



Fig. 300. Blocage main droite au visage puis contre.



Fig. 302. Rentrer à droite et à gauche un coup de genou au plexus.



Fig. 303. Blocage sur middle kick. Rotation du corps vers l'extérieur.



Fig. 304. Blocage niveau middle kick. Garde « hermétique ». Puis recommencer l'attaque.



Fig. 305.

- Contre un front kick jambe gauche, chasser de la main gauche et « shoot » à l'aide de la jambe droite.
- Contre un front kick jambe droite, chasser de la main droite et « shoot » avec la jambe gauche.

Sur un front kick, il est recommandé de s'arquer au niveau du tronc pour avoir une esquive plus efficace.

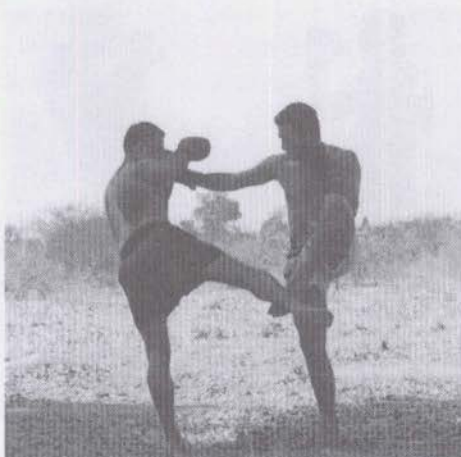


Fig. 306. Blocage avec la jambe contre un low kick et contre.



Fig. 307. Contre un high kick, blocage haut.

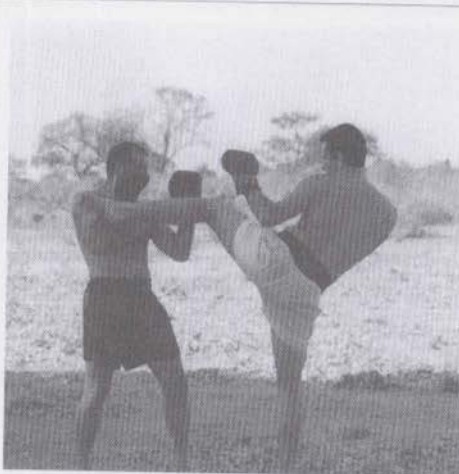


Fig. 308. Puis même travail à droite.



Fig. 309. Verrouiller toute attaque qui vient de face. Blocage de la jambe gauche sur low kick. Ne pas laisser d'ouverture au niveau de la garde (contact haut du genou avec le coude).



Fig. 310. Puis direct du gauche.



Fig. 311. Esquive sur high kick.

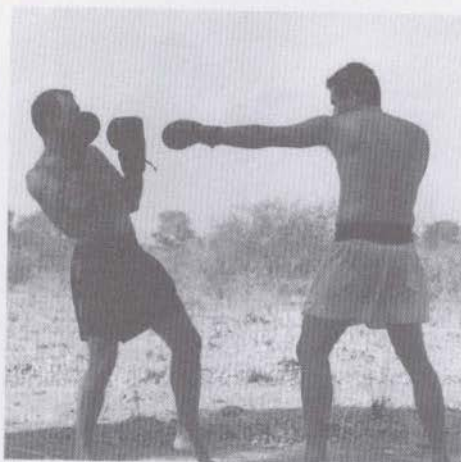


Fig. 312. Esquive sur direct par retrait du buste.

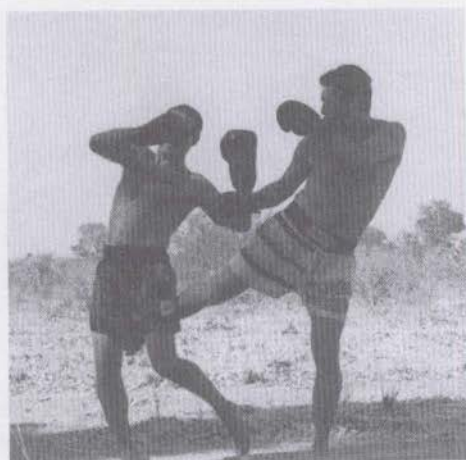


Fig. 313. Low kick avec gant en protection sur le devant du visage.

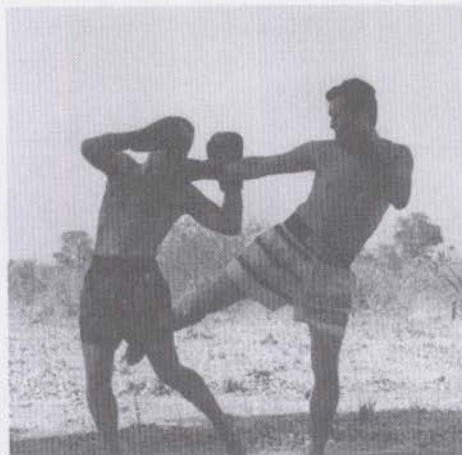


Fig. 314. Puis allonger le bras pour gêner l'adversaire.

Techniques



Fig. 315. Low kick jambe gauche.



Fig. 316. Puis uppercut gauche.



Fig. 317. Suivi d'un low kick intérieur de la jambe droite sur la jambe d'appui de l'adversaire.



Fig. 318. En garde.



Fig. 319. Shoot en low kick intérieur.



Fig. 320. Puis low kick extérieur.



Fig. 321. Direct du gauche au visage. Retrait du buste en arrière.



Fig. 322. Puis esquive latérale.



Fig. 323. Suivi d'un coup de genou.



Fig. 324. Saisie sur direct du gauche.



Fig. 325. Puis tirer l'adversaire en donnant un coup de genou.



Fig. 326.



Fig. 327. Coup de pied vertical genre « kakato ».



Fig. 328. « Kakato ».



Fig. 329. Direct du gauche.



Fig. 330. Puis direct du droit.



Fig. 331. Puis crochet du gauche au corps.



Fig. 332. Suivi d'un uppercut main droite.



Fig. 333. Puis un direct du gauche pour reprendre de la distance.



Fig. 334 Préparation.

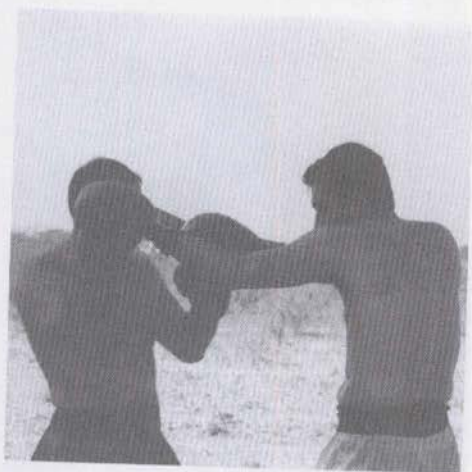


Fig. 335. Saisie du gant de l'adversaire.

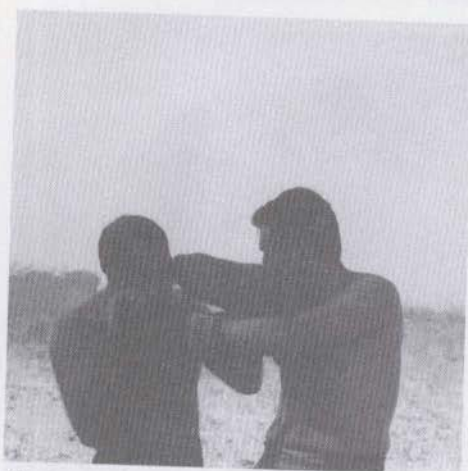


Fig. 336. Puis coup de coude

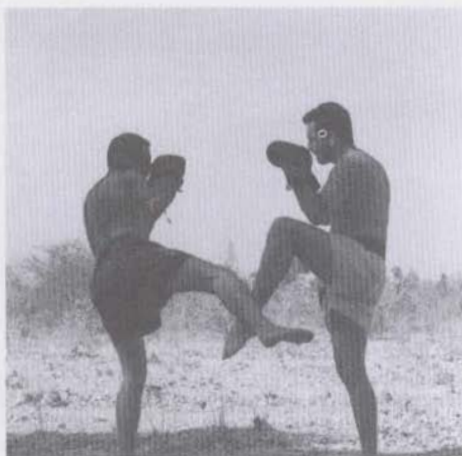


Fig. 337. Blocage en low kick.



Fig. 338. Exemple d'enchaînement contre un low kick : low kick extérieur droit.



Fig. 339. Blocage tibia en ouvrant les hanches.



Fig. 340. Puis high kick jambe droite.



Fig. 341. Saisie du pied suite à un middle kick.



Fig. 342. Venir prendre appui sur la hanche de l'adversaire et se propulser vers le haut pour venir frapper au visage avec le genou droit.



Fig. 343. Saisie sur un middle kick.



Fig. 344. Prendre appui sur la cuisse de l'adversaire et monter en impulsion.



Fig. 345. Puis porter un coup de genou au visage.



Fig. 346. Enchaîner en descendant avec une droite plongeante au visage.



Fig. 347. Blocage.



Fig. 348. Low kick sur jambe d'appui de l'adversaire.



Fig. 349. Blocage.

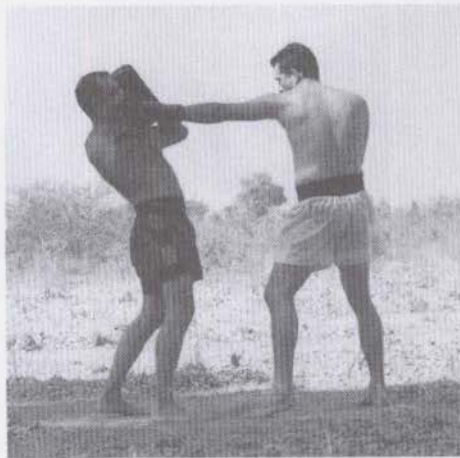


Fig. 350. Poser la jambe et enchaîner par un direct du gauche.



Fig. 351. Suivi d'un low kick.

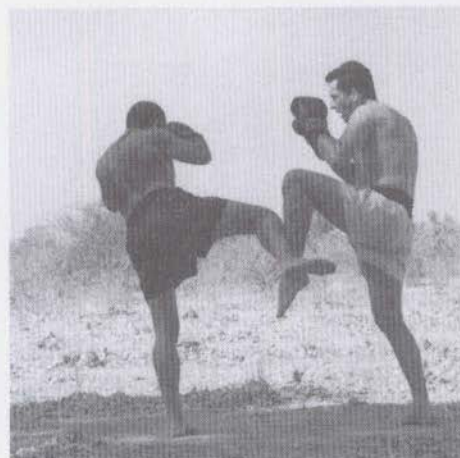


Fig. 352. Blocage

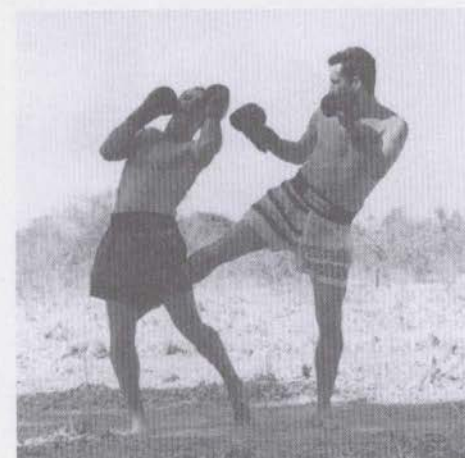


Fig. 353. Suivi d'un low kick extérieur.

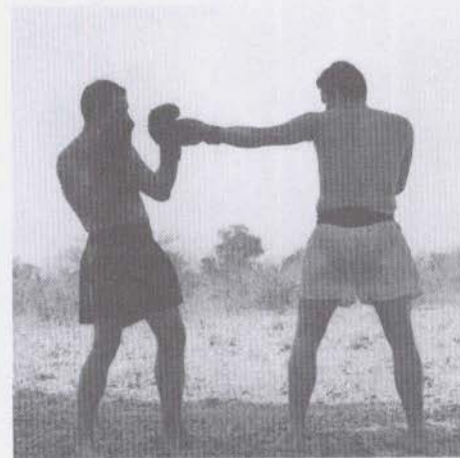


Fig. 354. Direct du gauche.



Fig. 355. Puis coup de pied Yoko-Géri complété par un coup de pied retourné avec la jambe gauche.

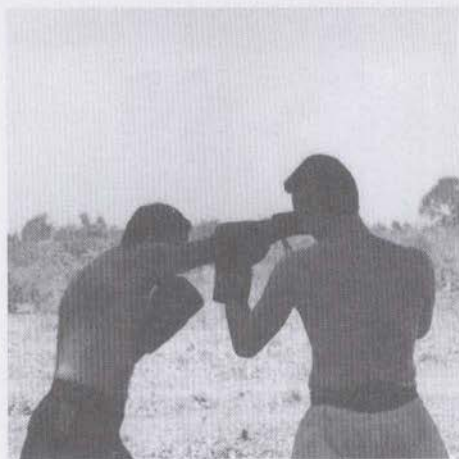


Fig. 356. Esquive extérieure sur un direct du droit.



Fig. 357. Suivi d'un contre au plexus par direct du droit.



Fig. 358. Blocage sur front kick.

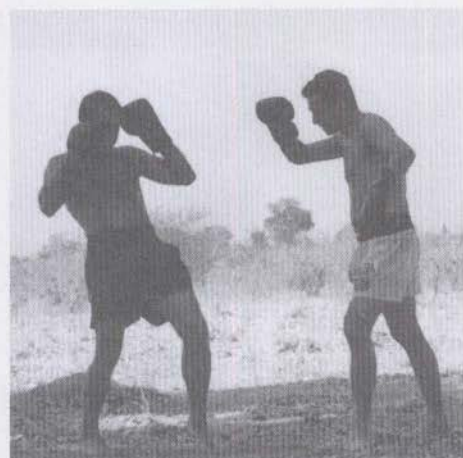


Fig. 359. Mettre l'adversaire en rotation pour le déséquilibrer.



Fig. 360. Contrôle du coude gauche de l'adversaire.



Fig. 361. Retrait du corps en arrière sur un low kick.



Fig. 362. Low kick de la jambe droite.

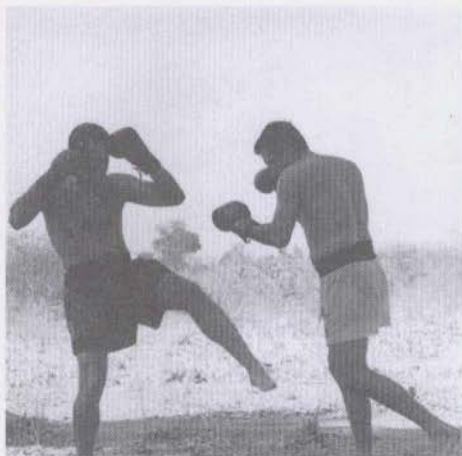


Fig. 363. Laisser la jambe de l'adversaire se poser.



Fig. 364. Frapper en low kick.



Fig. 365. Suite à un front kick arrière, chasser la jambe.



Fig. 366. Low kick jambe avant.



Fig. 367. Attaque par un direct du droit.



Fig. 368. Suivi d'un low kick sur la jambe gauche d'appui de l'adversaire.



Fig. 369. Direct du droit.



Fig. 370. Suivi d'un low kick.



Fig. 371. Blocage.



Fig. 372. Suivi d'une frappe en low kick.



Fig. 373. Contre en low kick intérieur sur une attaque par un low kick.



Fig. 374. Direct du gauche.



Fig. 375. Attaque en low kick, mais au moment où l'adversaire vient bloquer, passer en dessous de son pied pour frapper en low kick sur sa jambe d'appui.



Fig. 376. Attaque en high kick de l'adversaire.



Fig. 377. Low kick intérieur.



Fig. 378. Début de chute.



Fig. 379. Chute.



Fig. 380. Saisie de l'adversaire pour préparer un coup de genou au visage.



Fig. 381. Coup de genou au visage.



Fig. 382. Attaque low kick jambe avant sur jambe d'appui et blocage.

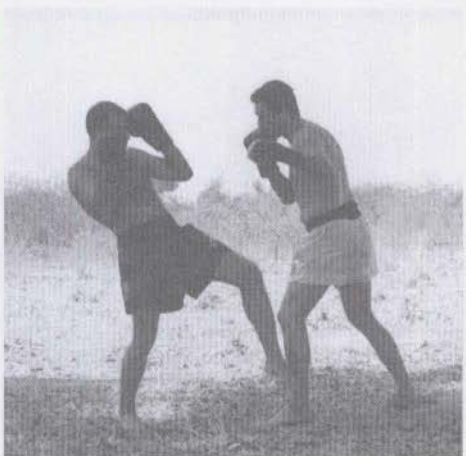


Fig. 383. Esquive sur un low kick.



Fig. 384. Et direct du gauche.



Fig. 385. Esquive sur un low kick extérieur.



Fig. 386. Revenir par un direct du gauche.



Fig. 387. Puis enchaîner par un coup de genou.

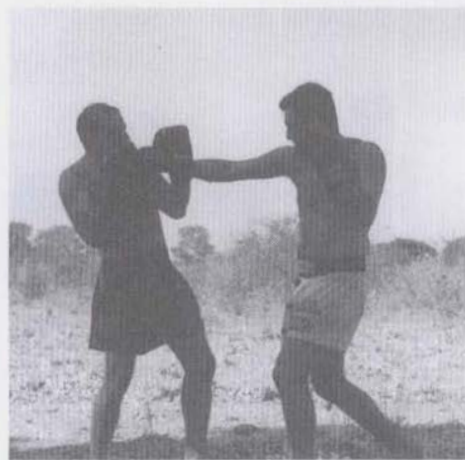


Fig. 388. Attaque par un direct du droit.



Fig. 389. Direct du droit.



Fig. 390. Préparation d'un low kick intérieur.



Fig. 391. Low kick intérieur.



Fig. 392. Contre immédiat en middle kick (préparation) sur une attaque par un low kick.



Fig. 393. Middle kick.



Fig. 394. Direct du gauche.



Fig. 395. Puis crochet du droit.



Fig. 396. Puis low kick intérieur.

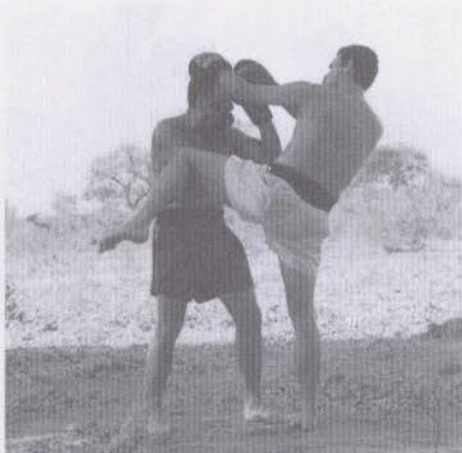


Fig. 397. Coup de genou sur l'avant bras.



Fig. 398. Coup de genou sur la cuisse.



Fig. 399. Low kick sur la jambe d'appui.



Fig. 400. Low kick extérieur jambe droite.



Fig. 401. Low kick intérieur.



Fig. 402. Préparation d'un coup de pied latéral Yoko-Géri.

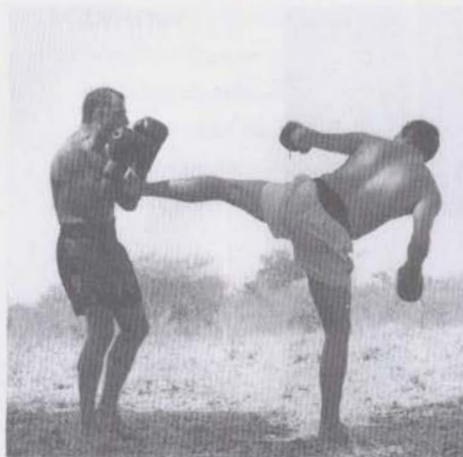


Fig. 403. Détente du Yoko-Géri.



Fig. 404. Position de corps à corps. Saisie.



Fig. 405. Monter comme pour frapper avec le genou au niveau des côtes.



Fig. 406. Frapper avec le talon d'un coup sec sur la cuisse (coup de talon de Pascal Boyard).



Fig. 407. Saisie.



Fig. 408. Passer la jambe derrière l'adversaire.

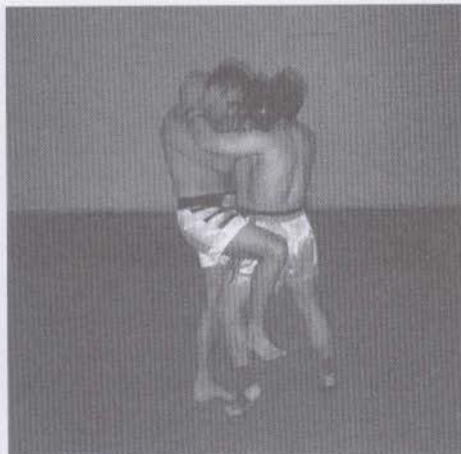


Fig. 409. Ramener le talon en frappe sur le mollet.

Conseils pratiques

Tout sportif doit observer plusieurs règles d'hygiène et de vie afin de conserver sa forme et son équilibre tant physique que psychologique. Nous vous livrons plusieurs conseils de nature à vous aider dans votre préparation physique et mentale.

Nutrition

La nutrition est une donnée essentielle dans la vie des compétiteurs voire des sportifs en général. Une bonne alimentation permet de conserver une parfaite condition physique. Suivre un régime ne se fait pas n'importe comment. Vous devez maintenir un équilibre entre les glucides, les lipides, les protéines et les sels minéraux tout en respectant les besoins hydriques et les besoins en vitamines.

Un apport équilibré se constitue généralement de 60 % d'hydrates de carbone, 25 % de protéines et 15 % de lipides. Cette proportion est facilement accessible en prenant chaque jour deux repas au moins.

Les spécialistes préconisent des aliments issus de quatre groupes d'aliments :

- la viande rouge, les volailles et le poisson ;
- le lait et les produits laitiers ;
- les fruits et les légumes ;
- les céréales et les féculents.

Vous obtenez ainsi tous les nutriments nécessaires à un bon équilibre, garantissant ainsi une réserve suffisante en énergie pour la compétition.

Voici quelques exemples de menus :

- Petit déjeuner (il représente le quart de la ration calorique quotidienne) :
 - thé léger sucré,
 - pain, beurre, confiture,
 - céréales et lait,
 - un fruit mûr,
 - éventuellement de la viande.

- Déjeuner :
 - légumes crus ou cuits et citron,
 - viande sans sauce grasse,
 - légumes cuits ou pâtes ou riz,
 - fromage ou yaourt ou fromage blanc et pain,
 - fruits mûrs.

- Dîner :
 - potage,
 - viande, poisson ou œuf,
 - légumes verts,
 - fromage ou laitage et pain,
 - fruit ou pâtisserie fraîche sans crème.

Dans la mesure du possible, évitez de modifier vos habitudes en cas d'effort intense, car vous risquez de perturber votre organisme.

Lors de certaines épreuves sportives, une sorte de « dernier repas avant l'épreuve » peut être donné :

- un bol de céréales au lait ou un plat de pâtes,
- une ou deux biscottes au miel ou confiture,
- une ou deux biscottes au beurre,
- une ration de viande de bœuf hâchée avec un minimum de gras,
- une salade au citron et à l'huile,
- un ou deux fruits frais très mûrs,
- une tasse de café ou une infusion sucrée.

Copieux mais digeste, il doit être assimilé trois à quatre heures avant le début des épreuves. Certains préconisent également entre le repas et l'effort une ration d'attente.

Le repos et le sommeil

Le repos est une phase importante de la vie du sportif, car il lui permet de mieux récupérer après les efforts fournis à l'occasion de son activité physique.

Le ralentissement des activités physiologiques et psychiques caractérise le sommeil durant lequel l'activité des grandes fonctions (ventilatoire, circulatoire...) est en effet ralenti. Le tonus musculaire diminue.

Pour bien récupérer, il vous faut vous reposer entre 7 et 9 heures en période d'entraînement. Pensez à dormir sur un bon matelas et dans une pièce où la température varie entre 15° et 18° avec un bon degré hygrométrique, à l'abri du bruit et dans le noir de préférence.

Essayez d'aller vous coucher après un « retour au calme ». En effet, des efforts intellectuels effectués juste avant de vous coucher sont de nature à provoquer des insomnies. Pensez à respirer et à vous relaxer après une compétition.

Le sauna

L'utilisation du sauna est à éviter au moins deux jours avant le combat. Le sauna permet de détendre le corps dans de bonnes conditions pour autant que l'on n'en abuse pas. N'hésitez pas à prendre conseil auprès de spécialistes dirigeants de centres sportifs équipés de ce type d'appareil.

La piscine

Il faut éviter de nager durant au moins trois jours avant le combat. Par contre, il est recommandé d'y aller après le combat. En effet, l'eau permet un massage hydrique particulièrement efficace et précieux pour l'ensemble du corps.

Hygiène de vie

Évitez le tabac, car il a la particularité de décomposer la vitamine C, ce qui tend à accélérer la fatigue musculaire. De plus, il favorise les phénomènes hypoglycémiques à jeun. Il augmente la résistance du passage de l'air dans les poumons.

Attention à l'alcool ! Consommez un demi-litre de vin par jour au maximum. Le cidre, trop acide, provoque souvent des troubles gastriques. Les apéritifs sont à bannir, car le degré d'alcool est vraiment trop important.

Mangez dans une bonne ambiance en mastiquant lentement. Ne vous gavez pas ! Sortez de table avec un tout petit creux. Mangez seulement quand vous en avez envie.

Buvez de 1,5 à 3 litres d'eau par jour. Recherchez les produits naturels et complets. Consommez des fruits et des légumes frais.

Si vous suez beaucoup, pensez à compenser votre perte de sels minéraux dès que possible.

Entraînez-vous régulièrement. Pour l'entraînement au combat, travaillez au maximum de vos possibilités puis effectuez un retour au calme efficace avec des étirements et une bonne respiration.

Divers

Après un combat, réaliser 10 à 15 minutes de course à pied pour la remise en état de l'organisme (élimination partielle de l'acide lactique...).



Fig. 410. Le matériel pour l'entraînement en boxe thaïlandaise et en kick-boxing.

Blessures et soins

Blessures

Que ce soit en entraînement ou en compétition, une blessure peut avoir de très graves conséquences si elle n'est pas soignée. Il vous faut savoir ce qu'il faut faire afin de prévenir rapidement une infection ou une aggravation.

Appelez immédiatement les secours (sapeurs-pompiers, SAMU). Si vous êtes secouriste, portez les premiers secours.

Examinez le blessé : commencez par lui poser des questions afin d'avoir des précisions sur la ou les douleurs ressenties. Agissez en conséquence, délicatement, en évitant au maximum de le bouger, sauf s'il est en danger grave.

S'il est inconscient, faites votre bilan en regardant notamment si aucune fracture apparente ou hémorragie ne s'est déclarée ; puis assurez-vous que les voies aériennes supérieures sont parfaitement dégagées. Ensuite, regardez si la ventilation s'effectue et si la circulation sanguine est normale (prise du pouls). Si les voies aériennes supérieures sont dégagées, la ventilation et la circulation fonctionnent, placez la victime en position latérale de sécurité jusqu'à l'arrivée des secours. Restez près de l'intéressé jusqu'à l'arrivée d'un médecin.

S'il y a arrêt de la ventilation et que la circulation fonctionne, opérez le bouche-à-bouche (ou bouche-à-nez). S'il y a arrêt de la ventilation et de la circulation, effectuez le bouche-à-bouche (ou bouche-à-nez) et le massage cardiaque externe.

Il faudra évacuer la victime le plus rapidement possible vers un hôpital afin que les soins adéquats lui soient prodigués.

En cas de fracture, évitez de bouger la victime ; immobilisez le ou les membres touchés puis attendez les secours. Rassurez la victime pendant ce temps-là.

Ayez toujours une trousse de secours dans votre salle d'entraînement et si possible le téléphone pour pouvoir donner l'alerte en cas d'accident.

Soins

Pensez à toujours soigner vos « petits bobos » car ils peuvent s'aggraver au cours d'une compétition. Un certain nombre d'assurances doivent être prises avant et après la compétition.

Avant la compétition

Pensez toujours à faire un échauffement complet avant le combat afin de vous retrouver en légère sudation. Travaillez en *shadow* afin de travailler vos automatismes. Buvez un peu. Préparez-vous mentalement ; vous pouvez voir un ou deux combats, mais revenez au calme un moment et isolez-vous dans votre vestiaire pour vous concentrer sur le combat et vous préparer à la rencontre. Soyez détendu et disponible.

Après la compétition

Prenez une douche avec de l'eau sous bonne pression. Faites-vous masser. Soignez vos blessures. Mettez-vous au repos durant une semaine avant de reprendre l'entraînement.



Fig. 411. Après la chute, conserver le contrôle de l'adversaire, cela permet de réaliser une clef de jambe (attention cependant à ne pas provoquer de traumatisme musculaire). Ce qui permet de neutraliser l'adversaire définitivement.

Les parcours naturels

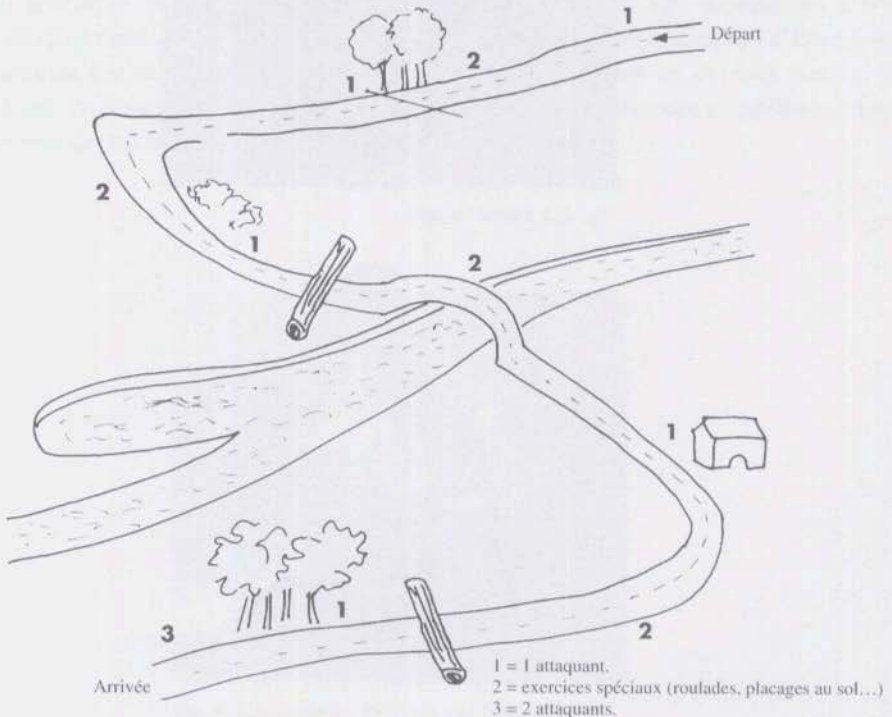
L'entraînement et la pratique de la boxe thaïlandaise peuvent aussi bien se réaliser en salle qu'en extérieur. L'extérieur présente des avantages certains par rapport à la salle. Des parcours et circuits peuvent être élaborés pour développer telle ou telle partie de la technique comprenant également d'autres possibilités (courses, escalades, roulades). Un circuit ou parcours de boxe thaï peut se réaliser aussi bien en intérieur qu'en extérieur.

Plusieurs boxeurs sont ainsi placés à divers endroits du parcours qui mesurera entre 500 et 3 000 mètres voir plus dans certains cas ; ils sont dissimulés et attaquent séparément ou à plusieurs ; le niveau est adapté selon les élèves. Ces circuits peuvent être réalisés de jour comme de nuit, dans différentes tenues, seul ou à plusieurs, suivant l'effectif et les objectifs à atteindre.

Chaque agresseur porte une ou plusieurs attaques suivant les directives de l'entraîneur. Le parcours peut être ou non chronométré.

Le boxeur est accompagné de son entraîneur qui donne le rythme et qui peut placer différents exercices ou éducatifs (roulades, sauts, etc.) entre les ateliers de rencontre avec un adversaire.

Ce type d'entraînement permet d'amener l'élève à se dépasser et à travailler tant au niveau physique qu'au niveau mental. Il s'agit en fait de placer l'élève en situation et de l'amener à réagir le mieux possible lorsqu'il commence à perdre ses moyens (physiques et psychologiques) du fait de la fatigue engendrée par la course elle-même.



Palmarès de Pascal Boyard

- 1984 – 1986. Champion de la région Nord-Flandre-Artois.
- 1985. Champion de kuykuchinkai de la région Nord-Flandre-Artois.
- 1985. Vice-champion de France de boxe thaïlandaise.
- 1989. Champion du Nord de la Thaïlande de boxe thaïlandaise.
- 1989 – 1990. Vice-champion de France de boxe thaïlandaise.
- 1990 – Champion de France de boxe thaïlandaise.
- 1992 – Champion d'Europe de boxe thaïlandaise.
- 1995 – 1996 – Champion de Flandre de boxe anglaise.
- 1996 – Champion de France de boxe thaïlandaise.
- 1996 – Champion d'Europe de kick-boxing.

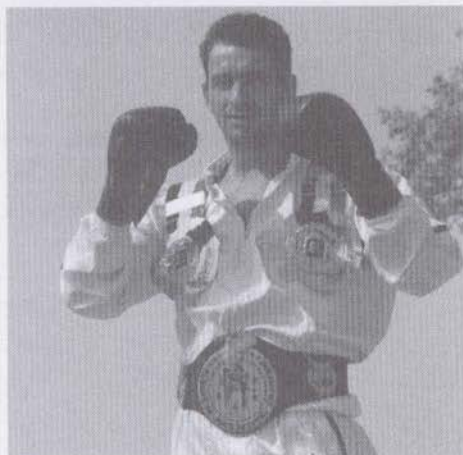


Fig. 412. Pascal Boyard.

Les auteurs



Fig. 413.

Raymond H.A. CARTER

Officier de la Gendarmerie nationale, il est pilote breveté d'hélicoptère et d'avion. Professeur de natation et plongeur autonome, il est également un spécialiste du combat aquatique. Professeur diplômé d'État en aikido, karaté-do, judo-ju-jitsu et boxe, il pratique les arts martiaux depuis plus de 27 ans. Professeur de self-défense, il est instructeur de combat au corps à corps.

Pascal BOYARD

Agent de sécurité, il est professeur diplômé d'État en boxe, (thaïlandaise, kick-boxing et anglaise), en karaté-do et en self-défense. Il a participé activement à la formation de 120 professeurs d'arts martiaux au Mali. Champion d'Europe en boxe thaïlandaise et en kick-boxing, il continue de former des compétiteurs dans sa spécialité.

137



Fig. 414. Les auteurs avec leur ami Francis Delvert.

Bibliographie

- APPLEGATE R., *Kill or get killed*, The stackpole Company, Harrisburg, 1969.
- CAJA J., MOURARET M. et BENET A., *Guide de préparation au brevet d'État d'éducateur sportif 1^{er} degré*, 4^e édition, Vigot, Paris, 1994.
- CARTER R.H.A et ORIOL K., *Technique de combat au corps à corps* (3 tomes), Editions Chiron, Paris, 1992.
- CARTER R.H.A., *Techniques de combat au couteau – Knife Fighting Tehniques*, Editions Chiron, Paris, 1996.
- COURTONNE C., *Anatomie du karaté, La connaissance du corps*, Editions Chiron, Paris, 1996.
- COURTONNE C., *Physique et karaté, Le secret de la puissance*, Editions Chiron, Paris, 1996.
- COOPER K.H., *Oxygène à la carte*, Editions Vie et santé, Dammarie-les-Lys, 1982.
- KRIEGER P., *Jodô, La voie du bâton*, Sophia diffusion, Paris, 1989.
- LASSERRE R., *Atémis et Jiu-Jitsu, L'art d'attaquer les points vitaux*, Editions Chiron, Paris, 1956.
- MUSHASHI M., *Ecrits sur les Cinq Roues*, Maisonneuve et Larose, Paris, 1985.
- PASCHY R., *Kick-boxing, Muay thai*, Sedirep, Paris, 1982.
- PLASAIT B., *Défense et illustration de la boxe française, savate, canne, chausson*, Sedirep, 1971.
- TAMURA N., *Aïkido*, Presses de l'AGEP, Marseille, 1986.

Table des matières

Avant-propos

Introduction

I. L'entraînement

La mise en forme

L'échauffement

L'échauffement général

L'échauffement spécifique à la boxe thaïlandaise et au kick-boxing

Les étirements et assouplissement

Les différents étirements

Les assouplissements

Différents exercices d'assouplissement

La musculation

Les types d'entraînement

Les principaux groupes musculaires

La musculation sans charge additionnelle

La musculation avec charge additionnelle

La séance d'entraînement

Les processus et les filières

Les différentes catégories d'entraînement

Le déroulement d'une séance

Exemples de séance d'entraînement

La récupération et le retour au calme

L'importance de la respiration

La récupération pendant l'entraînement

La récupération entre les rounds

Le retour au calme en fin de cours

Les erreurs à éviter

Les techniques

Les gardes

La garde traditionnelle

La « fausse garde »

Les gardes spécifiques à la boxe thaïlandaise

Les poings	38
Les directs	38
Les crochets	40
Les uppercuts	41
Les swings	42
Les techniques de frappe au visage	43
Les techniques de frappe au corps	43
Les coudes	43
Les directs	43
Les coups circulaires	44
Les techniques de frappe	45
Les jambes	46
Low kick	46
Middle kick	47
High kick	48
Front kick	48
Les coups de pied retournés	49
Les coups de pied sautés	50
Les genoux	50
Les directs	50
Les coups circulaires	51
Techniques de frappe niveau bas, moyen et haut	52
Le coup de genou sauté	53
Le blocage avec la jambe	53
Corps à corps et saisie	54
Différents types de saisie	54
Les dégagements	56
Les projections	58
Les techniques en saisie	58
Les techniques en balayage	59
Les esquives	61
Les techniques en fauchage	62
Se dégager d'une saisie de la jambe	63
Les chutes et les roulades	65
Les points vitaux en boxe thaïlandaise	67
La pédagogie	68
Le professeur	68
Ses qualités et ses attitudes	68

Son rôle pendant l'entraînement	68
Son rôle en dehors de l'entraînement	69
L'élève	69
L'éducation	69
La formation	70
Les relations avec les autres	71
Le travail en groupe	72
Les différents comportements dans le groupe	72
La motivation	72
La salle d'entraînement et les équipements	73
Le local et son installation	73
Les sacs de frappe	74
Le ring	74
Les gants	75
Les vestiaires et les sanitaires	75
Les diplômes et règlements intérieurs	76
Les différents types de travail	76
À la corde	77
Les exercices spécifiques	77
Au sac	79
Préparation et mise en place du bandage	79
Les techniques de frappe statiques et dynamiques	87
Pao et pattes d'ours	91
Le ring	91
Le cadrage	92
Le travail dans les cordes	92
Le travail dans les coins du ring	92
La stratégie	92
Le sparring	92
Entraînement et préparation au combat	94
Entraînement avec deux pao	97

II. La compétition 101

La préparation	101
Connaissance des règles propres à la compétition	102
Les formalités	102
Les types de combattants et les combats	102
L'arbitre	103
Les juges	105
Les officiels	105

Le speaker	105
Le chronométrateur	105
Le médecin	105
Les combattants et leurs accessoires	105
La conduite à tenir sur un ring	107
Le cérémonial	107
La tenue	109
La stratégie de combat	110
Le rôle du professeur dans le coin du ring	110
Les différents adversaires	110
L'analyse du premier round	110
Le combat	110
Les enchaînements	110
Conseils pratiques	130
Nutrition	130
Le repos et le sommeil	131
Le sauna	131
La piscine	132
Hygiène de vie	132
Divers	132

III. Blessures et soins **133**

Blessures	133
Soins	133
Avant la compétition	133
Après la compétition	134

IV. Les parcours naturels **135**

Bibliographie	138
---------------	-----

FEDERATION FRANÇAISE DE BOXE THAILANDAISE



BREVET D'APTITUDE
A
L'ENSEIGNEMENT
DE LA
BOXE THAILANDAISE

délivré à Monsieur Pascal Boyard

PARIS, le 6.01.1990

Le Directeur Technique National,

R. PASCHY

Le Président,

T. VERSTRAETE



LA BOXE THAÏLANDAISE ET LE KICK-BOXING

La boxe thaïe et le kick-boxing sont indéniablement des sports en pleine ascension. A mi-chemin entre l'art martial et le sport de combat, ils offrent un éventail de techniques de combat —notamment au corps à corps — particulièrement riche et varié.

Raymond H.A. CARTER

Ce sont toutes ces techniques ainsi que les échauffements, les méthodes d'entraînement et la préparation à la compétition que présentent ici de façon très détaillée Raymond H.A. Carter, instructeur de combat au corps à corps, et Pascal Boyard, champion d'Europe de boxe thaïe.

Pascal BOYARD

La boxe thaïlandaise et le kick-boxing, particulièrement clair et très complet, sera un ouvrage nécessaire pour tout pratiquant de boxe thaïe ou de kick-boxing soucieux d'approfondir sa pratique.

Chiron

ISBN 2-7027-0584-7



9 782702 705841

RTKR