

Christian JULIA

LE DICTIONNAIRE  
DE LA  
BOXE PIEDS-POINGS

En 369 mots

Couverture :  
© Photo Christian Julia.

ISBN : 978-2-9567824-3-8

Dépôt légal : Juillet 2021

En vente sur Internet :  
[www.editionsdugymnase.fr](http://www.editionsdugymnase.fr)

*EDITIONS DU GYMNASE*

---

## L'IRRUPTION DE LA BOXE PIEDS-POINGS

---

Soudain, dans une formidable détente, un homme aux yeux bridés s'élanche dans les airs, tous muscles dehors, le torse griffé de sang, et frappe son ennemi à la tête, avec pour seule arme la plante de ses pieds nus ! Cet homme s'appelle Bruce Lee, il est Chinois et nous sommes dans les années 70. L'Asie se réveille et l'Amérique s'enlise au Vietnam. Les déçus de la Révolution de Mai 68 ont pris le chemin de Katmandu. Ils découvrent l'Hindouisme, le Bouddhisme, le Tantrisme, le Yi-King, le Tao, le Yin et le Yang, le Yoga, le Zen, Confucius et Bouddha, les lamas Tibétains, la méditation transcendante et les champignons hallucinogènes...!

Dans ces années 70, le monde se recompose. Une partie de l'Occident, consciente des limites du matérialisme scientifique et de la société de consommation, cherche dans la philosophie orientale une nouvelle approche de la dimension spirituelle de l'homme, plus individuelle, plus intérieure, à l'opposé des dogmes des religions traditionnelles. Cette recherche va constituer aux Etats-Unis ce qu'on appelle le New-Age ou Nouvel Âge. L'approche de l'an 2000 doit marquer la transition entre deux ères de l'évolution spirituelle de l'humanité. À l'Ère des Poissons va succéder l'Ère du Verseau, marquée par l'accès à des connaissances jusque là cachées et par une spiritualité mise au service de la justice sociale, au besoin par la force... On annonce l'apparition d'une nouvelle chevalerie censée mener la guerre pour la justice sociale.

---

Parallèlement, le Sud-Est asiatique sent ses traditions menacées. Le communisme s'est installé en Chine, le Tibet est asservi, le Dalai-lama en fuite. Le Japon s'industrialise et s'occidentalise jusqu'à l'infarctus. La Thaïlande se lance dans une chasse effrénée au touriste. Les grands maîtres spirituels craignent la disparition de leur Connaissance, de leur Sagesse. Ils décident de transmettre leurs secrets à quelques Occidentaux choisis. Les monastères s'ouvrent, les Dôjô aussi... Et Bruce Lee va s'installer à Hollywood.

À lui seul, ce guerrier doué et imaginaire pourrait incarner l'irruption de la philosophie asiatique en Occident. Cette philosophie présente la caractéristique d'associer étroitement le corps et l'esprit, l'exercice physique et le développement spirituel. L'un ne peut pas aller sans l'autre, et inversement. Ils sont comme les deux profils d'un même visage. L'Occident, lui, a toujours séparé les deux. Héritage judéo-chrétien. L'esprit est en haut, le corps en bas. L'un est noble, l'autre vile. Quand ils arrivent en Occident, les arts martiaux sont dépouillés de leurs aspects spirituels. Plus ils se répandent, plus ils deviennent une pure pratique sportive, et l'Asie s'y met aussi, pour damer le pion aux Occidentaux dans les compétitions. Ainsi deux catégories d'individus s'emparent de la philosophie orientale : tandis que les sportifs s'affrontent sur les tapis, d'autres méditent en position de yoga.

Les arts martiaux considèrent que le combat à livrer est avant tout sur soi-même, et que le corps n'est pas une fin en soi mais une Voie qui conduit à la prise de conscience des énergies qui animent l'homme et l'univers tout entier. Ils interdisent donc qu'on porte réellement les coups. S'ouvre ainsi la voie spirituelle : il est possible de les pratiquer seul, chez soi, en livrant des combats imaginaires (katas) contre un adversaire invisible — son ombre, ou son reflet dans la glace — et dans

---

ce face à face solitaire avec soi-même, découvrir sans doute quelques vérités essentielles sur la nature humaine et sur l'univers...

Peu sensibles aux aspects spirituels de ces sports, certains karatékas se demandent dans ces années 70 pourquoi ils ne pourraient pas vérifier concrètement leurs capacités physiques et l'efficacité des techniques apprises et porter réellement leurs coups. Est-ce que Bruce Lee lui-même se gêne pour troncer ses ennemis d'un bon coup de pied retourné sauté ?

Les Américains, en 1974, inventent donc le karaté-full-contact, qui deviendra full-contact tout court. On reprend les techniques de coups de pied qui font le succès des films dits « de karaté » venus de Hong-Kong dans le sillage de ceux de Bruce Lee, et on leur associe les techniques éprouvées et très populaires de la boxe dite « anglaise ». Les poings sont protégés par des gants et les compétitions ont lieu sur un ring en reprenant les règles essentielles du sport de Rocky. Mais comme le contact risque d'être rude, on protège aussi les pieds avec une chaussure en mousse, sans semelle.

Ce n'est qu'au tournant des années 80-90 que le cinéma trouve l'acteur qui va incarner ce sport nouveau censé concurrencer les films de Hong-Kong. C'est le Belge Jean-Claude Van Damme qui va devenir l'ambassadeur du full-contact, comme Bruce Lee était devenu l'ambassadeur des arts martiaux.

#### LE MÉCHANT CHANGE DE CAMP

Dans son tout premier film, en 1988, Jean-Claude Van Damme, encore peu connu, incarne un méchant karatéka soviétique face à un jeune Américain initié aux arts martiaux par le fantôme de Bruce Lee lui-même (*Karaté Tiger*). C'est encore l'époque où l'Amérique est censée

---

incarner les valeurs positives du capitalisme occidental face au puissant ennemi communiste. Puis le mur de Berlin s'écroule en 1989. La guerre froide prend fin, l'URSS n'est plus l'ennemi, le communisme n'est plus une menace. Du moins du côté de Moscou. Reste l'immense Asie. Dans un film suivant, *Kick-Boxer*, Jean-Claude Van Damme, qui a commencé à faire son trou à Hollywood, devient un digne représentant de l'Amérique et va défier en Thaïlande un méchant combattant qui a paralysé son frère à vie.

La « guerre des boxes » commence : d'un côté le full-contact américain qui n'autorise que les coups de poings et les coups de pieds, et seulement au-dessus de la ceinture (tout un symbole...), de l'autre, la boxe asiatique, connue sous le nom de kick-boxing, où tous les coups sont permis : coups de poing, coups de coude, coups de genou, coups de pied, saisies, projections au sol... On peut même plonger ses poings dans de la glu et du verre pilé...! Le vice contre la vertu. La civilisation contre la barbarie...

Ces sports venus d'Asie ou d'Amérique s'implantent rapidement en France. Dès 1979, le karatéka Dominique Valéra introduit le full-contact. Il le nomme « boxe américaine ». Le kick-boxing, connaît d'abord un très vif succès en Hollande avant d'envahir la France grâce à un autre champion de karaté, Roger Paschy.

C'est là que les choses se compliquent un peu. En effet, après les Jeux Olympiques de 1964, les Japonais ont mis au point une boxe pieds-poings, appelé kick-boxing, en s'inspirant du karaté bien sûr, mais aussi de la boxe française et du « muay thaï », une boxe thaïlandaise qui, depuis 1930 associe des coups de poing de la boxe anglaise à des techniques locales de coups de pied, de coude et de genou. Longtemps, le kick-boxing et le muay thaï vont se confondre.

---

Puis, petit à petit, le kick-boxing japonais évolue vers le full-contact. Les coups de coude et de genou et les projections, sont progressivement interdits. Le kick-boxing devient un sport intermédiaire entre la boxe thaïlandaise et la boxe américaine. Le combattant peut porter le short de la première ou le pantalon de la seconde. Il peut être pieds nus comme en « Thaï » ou mettre des protections aux pieds comme en « Full ». Différence essentielle avec la boxe américaine, les coups de pied aux jambes sont autorisés... Et plus le kick-boxing se rapproche du full-contact, plus certains adeptes (et en premier lieu les Asiatiques présents à l'étranger) remettent à l'honneur le muay thaï. D'autant que, dans ces années-là, la Thaïlande s'ouvre au tourisme et cherche donc à « vendre » aux Occidentaux ses coutumes locales : ses masseuses... et ses boxeurs !...

Pour compliquer encore les choses, on se met à utiliser le terme de kick-boxing pour désigner l'ensemble des boxes pieds-poings ! Il y a donc :

— le kick-boxing (sous-entendu japonais, censé être la somme de toutes les boxes),

— le kick-boxing « muay thaï » (la boxe pieds-poings telle qu'on la pratique en Thaïlande),

— le kick-boxing sans low-kick (c'est-à-dire sans coup en dessous de la ceinture, à savoir le full-contact).

Cette irruption des boxes pieds-poings réveille naturellement notre sport national, la boxe française-savate. Très en vogue au XIX<sup>e</sup> siècle, elle s'était effacée devant la boxe anglaise dans les années 40. Elle avait fait une timide apparition en 1965, mais c'est la vague déferlante des boxes venues de l'étranger qui va littéralement la soulever, au point qu'en 1991 peut être organisé à Paris le premier championnat du monde.

---

À l'époque, elle s'appelle encore seulement « La boxe française », « BF », pour les intimes. C'est plus tard qu'elle va renouer avec son appellation historique de « Savate », pour tenter d'amoindrir ce que l'adjectif « française » a de négatif dans l'imaginaire des adeptes issus de l'immigration. Plus tard, elle va même créer une compétition « Savate Pro » pour faire complètement oublier sa nationalité d'origine.

Mais revenons dans les années 90.

Voilà que commence une nouvelle « guerre des boxes ». La boxe française, fondée avant tout sur la maîtrise des techniques et sur un strict respect des règles. Très attachée à l'esprit d'assaut, comme en escrime, elle s'effraie du succès des autres boxes. La « BF », comme on dit, se veut une école, un système d'éducation, pas un sport violent consistant à détruire l'adversaire.

Conséquence, elle interdit à ses tireurs de concourir dans les autres disciplines pieds-poings. Résultat, l'esprit de liberté, de tolérance qui souffle sur les autres boxes attire une partie de la jeunesse, celle des cités. Souvent issue de l'immigration, elle retrouve dans ces boxes venues d'ailleurs un mélange culturel qui correspond bien à son vécu...

Reflète des tensions du monde moderne, de la revanche économique du Japon après la défaite militaire de la Seconde Guerre mondiale, des tentatives de l'Amérique de produire des héros cinématographiques soutenant sa vocation de gendarme du monde, reflète aussi des tensions internes de la France d'aujourd'hui, la boxe pieds-poings mérite qu'on l'examine d'un peu plus près...

*Christian JULIA*

---

## PRÉSENTATION DU DICTIONNAIRE

---

La boxe pieds-poings regroupe des sports de combat associant la frappe de coups de pied et la frappe de coups de poing. Il en existe de très nombreux dans le monde, surtout dans les pays d'Asie mais aussi en Amérique du Sud. Nous ne parlerons ici que des quatre disciplines « mères » les plus couramment pratiquées en France : la boxe française-savate, le full-contact, le kick-boxing et le muay thaï. Elles ont comme point commun de se pratiquer sur un ring en reprenant les règles générales de compétition de la boxe dite « anglaise » (ring, cordes, arbitre, juges, reprises, pauses, gants, etc...) ainsi que la quasi-totalité des techniques de poing de cette boxe.

L'idée d'un dictionnaire s'est imposée très vite à nous pour réunir les quatre disciplines de la boxe pieds-poings et les associer très étroitement. Nous avons confié au « désordre alphabétique » le soin d'abattre les barrières.

Ces sports sont récents et sont aujourd'hui arrivés à maturité. Leurs règlements se sont stabilisés même s'ils continuent d'évoluer pour s'adapter aux goûts des nouveaux pratiquants. Dans le dictionnaire, nous nous en tiendrons aux règles et aux aspects essentiels. Les puristes considéreront, sans aucun doute, que la boxe française-savate n'a rien n'a voir avec le muay thaï et ils n'auront pas tort. Cependant, comme il n'y a pas dix mille façons de porter un coup de pied, compte tenu de la morphologie de l'être humain, les techniques sont très

---

voisines. Elles sont abordées ici comme des variantes d'un sport virtuel, la boxe pieds-poings.

Que trouvera-t-on dans ce dictionnaire ? D'abord, bien sûr, une présentation des quatre disciplines de base de la boxe pieds-poings et aussi de leurs deux « pères spirituels », la boxe dite « anglaise » et les arts martiaux. Ensuite, l'ensemble de ses techniques (coups, attaque, défense). Enfin, l'entraînement et la compétition.

Une place très importante a été donnée au boxeur lui-même, sa psychologie, ses attentes, sa façon de voir le monde, sa vie quotidienne à l'entraînement, en compétition et aussi hors des rings, et son identité (sportif ou guerrier ?). Nous avons tenté de cerner l'homme qui boxe à travers de nombreux témoignages, aussi bien de grands champions que d'humbles amateurs.

Nous nous sommes attachés à analyser ce qui se passe dans le corps et dans la tête de l'homme qui monte sur le ring. C'est pourquoi nous avons abordé les aspects essentiels du fonctionnement du corps humain et nous avons tenté de préciser les pulsions conscientes et inconscientes qui interviennent dans la boxe.

Enfin, nous avons replacé la boxe dans son contexte social. Le boxeur n'est pas un homme comme les autres. Il vient souvent des cités de banlieue ; il est parfois enfant d'immigrés. Son sport n'a pas toujours bonne presse. Certains jours, il a le *blues*, pris entre le désir d'être reconnu à sa juste valeur et la fierté d'être un guerrier incompris. Sa soif de reconnaissance et d'ascension sociale ne va pas sans une secrète envie de « faire peur au bourgeois ».

Ceux qui souhaitent aller plus avant dans la connaissance de telle ou telle de ces disciplines pourront se référer aux ouvrages spécialisés. Ce dictionnaire ne

---

constitue pas, en effet, un manuel d'apprentissage de la boxe pieds-poings. Afin que ce sport puisse toucher un public de plus en plus vaste, il nous a paru nécessaire d'expliquer quelques-uns de ses termes les plus utilisés. Nous avons couru le risque de simplifier. Certains « raccourcis » ou certains « rapprochements » feront sans doute hurler les puristes. Qu'ils nous pardonnent.

Et Dieu, dans tout cela ? Il est bien connu qu'il est partout, même dans une activité hautement laïque comme le sport, et même dans la neutralité de l'ordre alphabétique... Nous l'avons dit, les arts martiaux associent étroitement le développement physique et le développement spirituel. Ce dictionnaire est donc imprégné de spiritualité. La boxe, qu'elle soit anglaise ou pieds-poings, véhicule sans en avoir l'air de nombreux symboles relatifs au face-à-face entre le ciel et la terre. Le carré du ring, l'affrontement des combattants, le mouvement ascendant du pied vers le visage de l'adversaire, la maîtrise de l'énergie vitale, le rituel des vestiaires, l'apparition des femmes dans un sport réservé aux hommes, la remise d'une coupe, le statut de champion ou de guerrier, la transmutation des graisses en fibres musculaires grâce à l'entraînement — tous ces éléments nous parlent des principes profonds qui régissent l'univers créé. À côté des notions purement sportives ou techniques, nous avons donc introduit quelques indications sur les symboles spirituels associés à la boxe pieds-poings.

Pour la terminologie, nous avons utilisé le plus souvent les termes français. Deux exceptions : si le terme anglais s'est imposé (uppercut ou punching-ball), et pour les appellations des disciplines. Nous avons conservé les termes d'origine : boxe française-savate, full-contact (et non boxe américaine), kick-boxing, muay thai (et non boxe thaïlandaise) car la qualification d'une discipline par son pays d'origine entraîne une certaine ambiguïté et complique les appellations des pratiquants.

---

Ce dictionnaire ne comporte pas d'illustrations. Pour visualiser les techniques, on pourra toujours, si besoin est, se référer à la version du dictionnaire en ligne sur le site [www.boxepiedspoings.fr](http://www.boxepiedspoings.fr) qui est lui abondamment illustré.

À la fin du dictionnaire se trouvent deux pages dressant la liste des grands champions qui ont construit ce sport depuis son apparition dans les années 70. Tous ne sont pas cités, que les absents nous pardonnent. On trouvera à la fin de l'ouvrage un index de tous les mots classés par grands thèmes. On peut ainsi consulter le dictionnaire comme une encyclopédie.

La boxe pieds-poings sur Internet :  
[www.boxepiedspoings.fr](http://www.boxepiedspoings.fr)

## A

**ABANDON**

Une des issues possibles d'un combat, pas la plus glorieuse... Regrettons que l'ordre alphabétique nous fasse commencer par ce mot !...

Pour un boxeur, l'abandon est pire que la défaite.

La décision d'abandonner le combat est prise :

— *soit par le camp du pratiquant*. Elle se manifeste par un jet de l'éponge (en fait une serviette) d'un des hommes de coin,

— *soit par le pratiquant lui-même*. Celui-ci indique à l'arbitre qu'il abandonne en levant les bras au cours du combat,

ou bien il renonce à reprendre le combat à la fin de la pause.

L'abandon entraîne l'attribution de la victoire à l'adversaire.

Un pratiquant, par principe, n'abandonne jamais la partie de gaieté de cœur (Voir **COMBATIVITÉ**). Même si son adversaire le domine, il mettra un point d'honneur à terminer la partie, car perdre est moins douloureux qu'abandonner.

**ABDOMINAUX**

Les abdominaux sont les muscles rois de la boxe pieds-poings. Ils couvrent la partie ventrale du buste et regroupent plusieurs ensembles :

— *les grands droits* qui sont deux bandes verticales situées côte à côte au centre, séparées par une « ligne blanche »,

— *les obliques* qui sont situés de part et d'autre des grands droits. Les grands



obliques couvrent les petits obliques,

— *les transverses* qui sont situés sous les petits obliques.

#### LE RÔLE DES ABDOMINAUX

Les abdominaux sont principalement des muscles stabilisateurs. Ils assurent la liaison entre le buste et les jambes. Ils interviennent dans la flexion et la rotation de la colonne vertébrale et participent ainsi plus ou moins activement à un grand nombre de mouvements. En boxe, ils jouent trois rôles essentiels :

— *En position défensive.* Ils constituent un solide bouclier protégeant la partie inférieure du buste (la partie supérieure étant protégée par les avant-bras). Ils participent en outre à la rigidité de la position de garde.

— *En position offensive.* Ils interviennent dans la frappe des coups de pied ou de genou, non pas directement mais en assu-

rant un blocage efficace du bassin. Les grands droits sont sollicités dans les coups de face et les grands obliques dans les coups de côté.

— *Dans la respiration.* Ils jouent enfin un rôle dans l'expiration. En effet, lorsque l'organisme est soumis à un effort intense, l'expiration ne se fait plus par simple relâchement des muscles de la cage thoracique comme en temps normal mais, plus volontairement, par contraction des abdominaux qui poussent les viscères vers le diaphragme, lequel comprime les poumons.

La musculation des abdominaux est donc indispensable à la maîtrise de la plupart des techniques.

#### EXERCICES

Les exercices les plus pratiqués sont les suivants :

— flexion du buste, le bas du corps étant fixé,

— flexion des jambes, le haut du corps étant fixé,

— ces mêmes exercices avec une rotation du buste ou du bassin sur chaque côté pour travailler les grands obliques.

Lors de la flexion du buste (premier exercice ci-dessus), ce sont surtout les muscles reliant le buste aux hanches qui travaillent. Il est donc de coutume de terminer la flexion, lorsque le buste est redressé, par un mouvement de traction des bras fléchis très rapide, ramenant les coudes contre les flancs — mouvement répété deux fois avec l'expiration. La contraction des abdominaux est ainsi plus forte.

Ces exercices se pratiquent au sol ou sur un plan incliné et quelquefois, à l'exception du premier, pendu à un espalier.

Trois autres exercices favorisent la résistance de la ceinture abdominale :

— le pratiquant s'allonge et un partenaire, qui se tient debout, lâche un médecine-ball (ballon lourd) sur son ventre,

— le pratiquant s'allonge près d'un mur et un partenaire, en appuyant ses mains sur le mur pour garder l'équilibre, monte sur les abdominaux de son camarade. D'un mouvement léger des pieds, il « foule » le ventre comme s'il s'agissait de grappes de raisins dans une cuve après la cueillette.

— le pratiquant s'allonge et lève ses jambes groupées. Un partenaire, qui se tient debout à sa tête, les saisit puis les pousse en avant et sur les côtés. Le pratiquant tente de résister à cette poussée et ramène les jambes vers son partenaire.

*Attention ! Ces exercices sont réservés aux pratiquants ayant déjà une bonne ceinture abdominale !*

## ACCÉLÉRATIONS

Désigne un accroissement soudain de la vitesse d'exécution des techniques.

Ce changement de rythme remplit plusieurs fonctions. Il vise à surprendre l'adversaire, à l'informer de l'existence de ressources physiques supplémentaires encore en réserve et exploitables à tout moment et à marquer sa domination en « imposant son rythme » à l'autre. Le but recherché est une « asphyxie » de l'adversaire.

Les accélérations se travaillent en shadow-boxing ou au sac de frappe.

## ACCESSOIRES

Les différentes techniques de frappe de coups sont exécutées sur des accessoires plutôt que sur des partenaires d'entraînement chaque fois qu'il est nécessaire de pousser très loin un apprentissage,

qu'il s'agisse de la puissance, de la rapidité ou de la précision. En outre, certains de ces accessoires permettent au pratiquant de s'entraîner seul. Les accessoires essentiels sont les suivants :

- le **BOUCLIER** (appelé aussi « PAO ») ou plastron,
- la **PATTE D'OURS**,
- le **PUNCHING-BALL**,
- la **POIRE**,
- le **SAC DE FRAPPE**.

À cette liste d'accessoires de frappe, il convient d'ajouter l'indispensable **CORDE À SAUTER**.

La boxe pieds-poings utilise surtout les boucliers, la corde à sauter et le sac de frappe. La poire et le punching-ball sont surtout utilisés pour parfaire les techniques de poings.

► Voir les mots soulignés

## ACCROCHAGE

Dans la plupart des disciplines de la boxe pieds-

poings il est interdit de s'accrocher à l'adversaire pour l'empêcher de porter des coups (coups de poing ou de pied).

Ce sport repose en effet sur le principe de l'affrontement à distance, même si cette distance est très réduite comme dans le corps à corps. Mais souvent les adversaires s'accrochent pour reprendre leur souffle quelques secondes. Dans ce cas, l'arbitre intervient très vite pour les séparer (ordre « Break »).

Lorsque l'accrochage vise à saisir les bras de l'adversaire pour neutraliser ses tentatives de coups de poing, on parle de tenue.

Cependant, en muay thai, du fait de la possibilité de porter des coups de genou même si les bras sont immobilisés et la distance très courte, l'accrochage n'entraîne pas une neutralisation complète des pratiquants. Il est donc autorisé et débouche sur la mise en œuvre de saisies, de coups de genou et,

éventuellement, de projections — techniques spécifiques à cette discipline.

## ACIDE LACTIQUE

Désigne un acide qui apparaît dans la cellule lorsque, sous l'effet d'un travail musculaire intense, l'oxygène vient à manquer (phase dite « anaérobie lactique »). La cellule ayant du mal à travailler dans un milieu acide, l'effort devient vite gênant et la contraction musculaire peut même être bloquée.

L'apport d'oxygène en grande quantité permet de réduire cette acidité.

Cet acide s'élimine rapidement (environ 90 minutes après un effort prolongé intense). Il est en partie responsable de la sensation douloureuse qui accompagne l'effort. Le travail de résistance consiste à habituer le système musculaire à travailler en présence d'une concentration de plus en