



# Escrime Ancienne

*Collection Camboni*



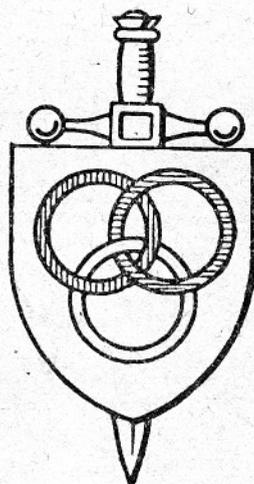
ÉCOLE MILITAIRE D'ESCRIME  
DE SPORTS DE COMBAT

RÉPUBLIQUE FRANÇAISE

MINISTÈRE DE LA GUERRE

ÉTAT-MAJOR DE L'ARMÉE

3<sup>E</sup> BUREAU



**MANUEL**  
**DU MONITEUR DE**  
**SPORTS DE COMBAT**

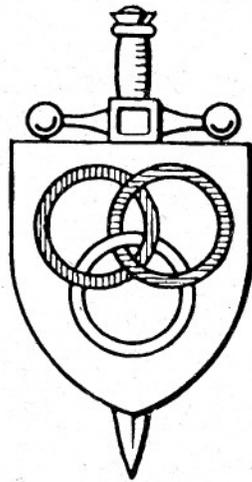
1947

RÉPUBLIQUE FRANÇAISE

MINISTÈRE DE LA GUERRE

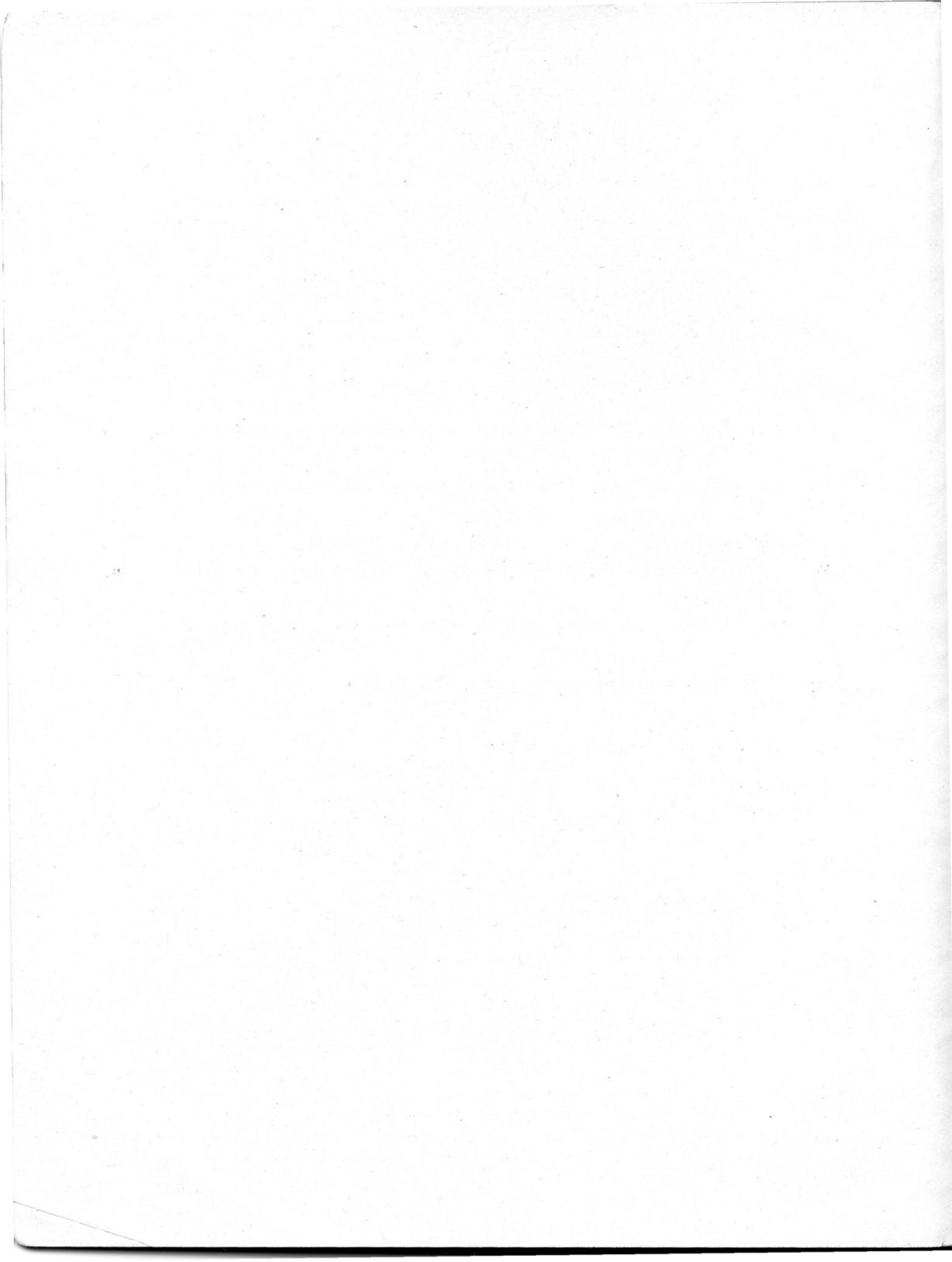
ÉTAT-MAJOR DE L'ARMÉE

3<sup>E</sup> BUREAU



MANUEL  
DU MONITEUR DE  
SPORTS DE COMBAT

1947



*Cet ouvrage a été rédigé avec le concours :*

Du commandant BASTIANI, chef de la Section E. P. M. du 3<sup>e</sup> Bureau de l'E.-M. A.;

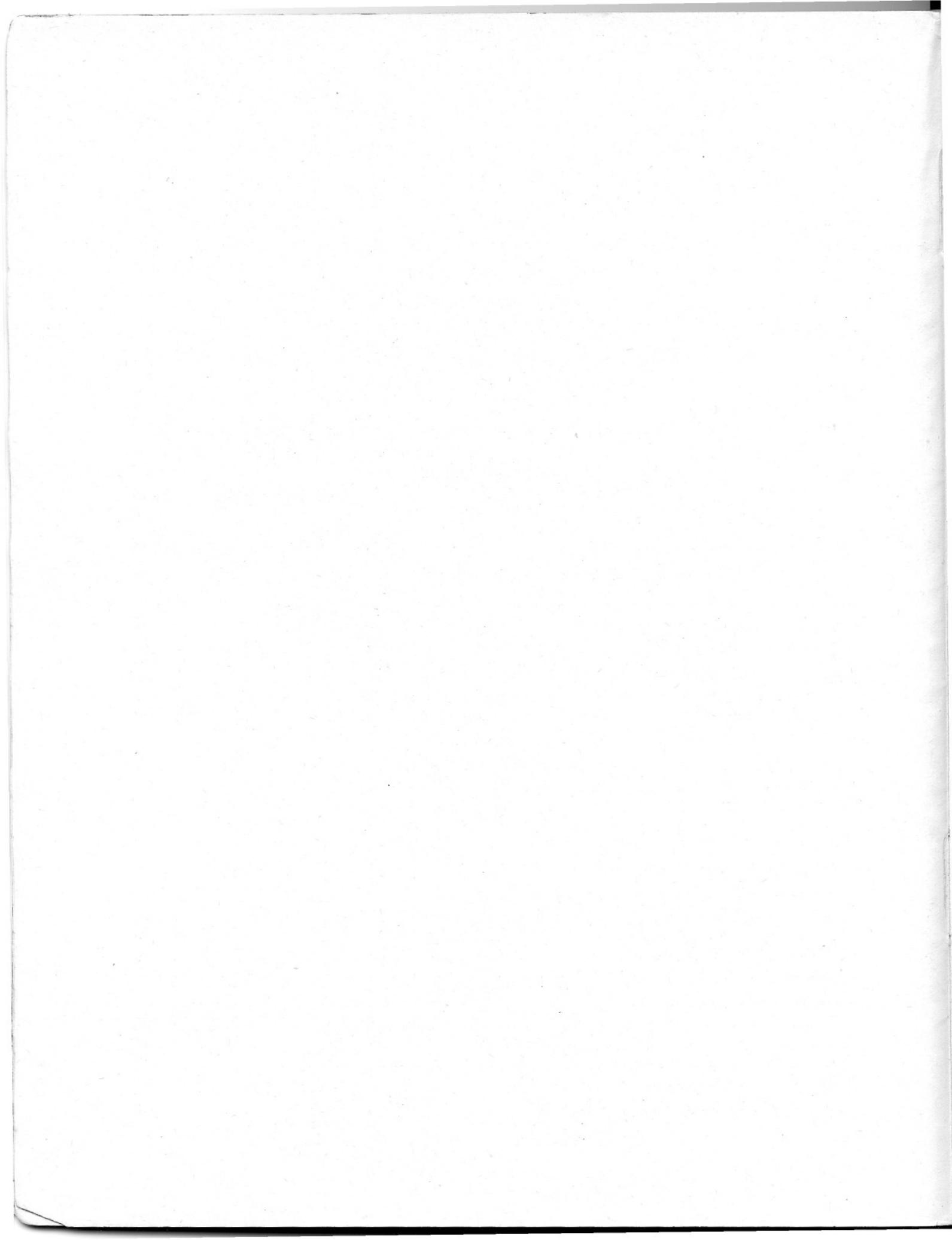
Du commandant DESAPHY, commandant l'Ecole d'escrime et de sports de combat d'Antibes;

Du capitaine POUSSE, du lieutenant PICHOT, des cadres et des conseillers techniques de l'Ecole militaire d'escrime et de sports de combat d'Antibes;

Du capitaine LAMOUCHE, de la Section E. P. M. du 3<sup>e</sup> Bureau de l'E.-M. A.;

De M. ROLLAND, professeur d'éducation physique.

---



# SOMMAIRE

	Pages.
INTRODUCTION. . . . .	7
<i>Généralités sur les sports de combat.</i> .....	9

## PREMIERE PARTIE.

### LUTTE.

NOTIONS GÉNÉRALES.....	13
CHAPITRE I <sup>er</sup> . — Exercices préparatoires et d'entraînement à la lutte.....	15
CHAPITRE II. — Lutte gréco-romaine.	
La garde et les prises debout.....	19
La garde et les prises à terre.....	34
CHAPITRE III. — Lutte libre.	
La garde et les prises debout.....	50
La garde et les prises à terre.....	67

## DEUXIÈME PARTIE.

### BOXE.

NOTIONS GÉNÉRALES.....	87
CHAPITRE I <sup>er</sup> . — Exercices d'entraînement à la boxe.....	88
CHAPITRE II. — Boxe anglaise.	
Exercices préparatoires.....	93
La garde. Les déplacements.....	95
Les coups, parades et esquives.....	96
Etude des séries. Coups défendus.....	104
CHAPITRE III. — Boxe française.	
Exercices préparatoires.....	105
La garde. Les déplacements.....	111
Les coups de pied, parades et esquives.....	112
Tactique de la boxe française.....	122
CHAPITRE IV. — Eléments de leçons de boxe.....	123

TROISIÈME PARTIE.

**JUDO.**

	Pages.
NOTIONS GÉNÉRALES.....	129
CHAPITRE I <sup>er</sup> . — Exercices préparatoires.	
Les chutes.....	132
Le repos. Le salut. La garde.....	135
CHAPITRE II. — Les prises debout.....	136
CHAPITRE III. — Les prises au sol.....	145

QUATRIÈME PARTIE.

**COMBAT RAPPROCHÉ.**

NOTIONS GÉNÉRALES. — <i>Les points sensibles du corps humain</i> .....	159
CHAPITRE I <sup>er</sup> . — Exercices préparatoires.	
Différentes positions de garde.....	163
Les chutes.....	165
CHAPITRE II. — Les coups d'attaque.....	166
CHAPITRE III. — Les coups de défense.....	173
<i>Comment conduire, ligoter et fouiller un prisonnier</i> .....	187

CINQUIÈME PARTIE.

**ANNEXES.**

<i>Leçons d'entraînement physique et sportif au combat. Exemples</i> .....	193
<i>Répertoire de jeux</i> .....	198
<i>Exemple d'un programme de sports de combat et de combat rapproché</i> .....	203
<i>Rôle du médecin</i> .....	204
<i>Aménagements à réaliser, équipement nécessaire pour l'exécution des leçons de sports de combat</i> .....	205
<i>Quelques conseils aux moniteurs</i> .....	206
<i>Bibliographie</i> .....	212

## INTRODUCTION

---

Le combat rapproché, seule forme de combat existant à l'époque où les hommes ne disposaient pas encore des armes qui permettent de tuer à distance, a pris pendant les campagnes de 1939 - 1945 une importance que l'on ne saurait nier.

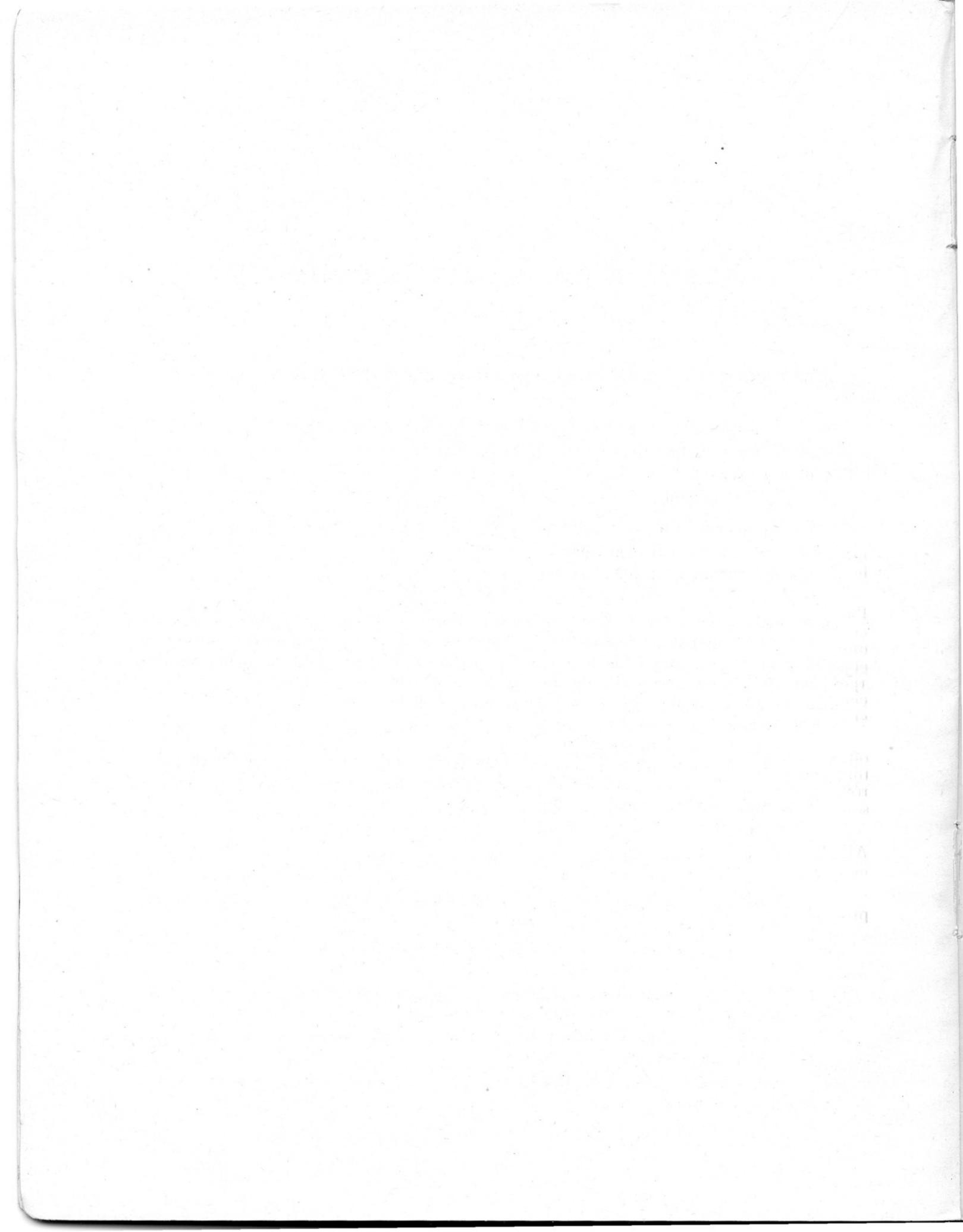
Tour à tour ou simultanément, la jungle de Birmanie, les plages des îles du Pacifique, les faubourgs d'Orel ou de Jitomir ont été le théâtre de combats rapides et silencieux menés par quelques hommes spécialement entraînés (corps francs, unités de choc ou parachutistes). Grâce à leur adresse, leur rapidité d'exécution et l'effet de surprise qu'ils cherchaient toujours à se ménager, des effectifs restreints remportaient ainsi des succès quelquefois plus substantiels et plus définitifs que ceux que l'on aurait pu attendre d'une opération montée avec des moyens importants et coûteux, souvent difficiles à amener à pied-d'œuvre.

Que ce soit au cours d'évasions dans la lutte clandestine des partisans russes ou des F. F. I. contre l'occupant, dans les opérations des petites unités spécialisées, tout démontre à l'époque du char, de l'avion et des bombes de toute nature le rôle important que peut jouer un combattant qui sait par des moyens de fortune, souvent même les mains nues se défaire d'un adversaire armé.

La technique et la pratique du combat corps à corps, en honneur chez nos Alliés américains, anglais ou russes (close combat, Hand to Hand combat, etc.) ne saurait être négligée chez nous.

Ce Manuel réservé aux moniteurs et aux spécialistes du combat rapproché se propose de chercher à éviter cet écueil.

---



## GÉNÉRALITÉS SUR LES SPORTS DE COMBAT

---

### I. — BUT ET TECHNIQUE DU COMBAT RAPPROCHÉ ET DES SPORTS DE COMBAT.

Le but du combat rapproché est de se débarrasser d'un adversaire :

- quelle que soit sa force;
- silencieusement;
- le plus vite possible.

Trois éléments principaux interviennent dans l'instruction du combat rapproché :

- la lutte (gréco-romaine et libre);
- la boxe (française et anglaise);
- le judo.

Ce Manuel ne prétend pas offrir une doctrine complète de ces trois sports; il présente seulement une documentation succincte qui revêt la forme d'un répertoire de coups et de prises. Il propose, en outre, des procédés ou méthodes d'instruction mais n'impose pas un programme rigide à exécuter de bout en bout.

Chacune des prises de lutte ou de judo, chaque coup en boxe font l'objet d'une technique très précise qui ne peut être assimilée que par une étude progressive et par une répétition inlassable des mouvements.

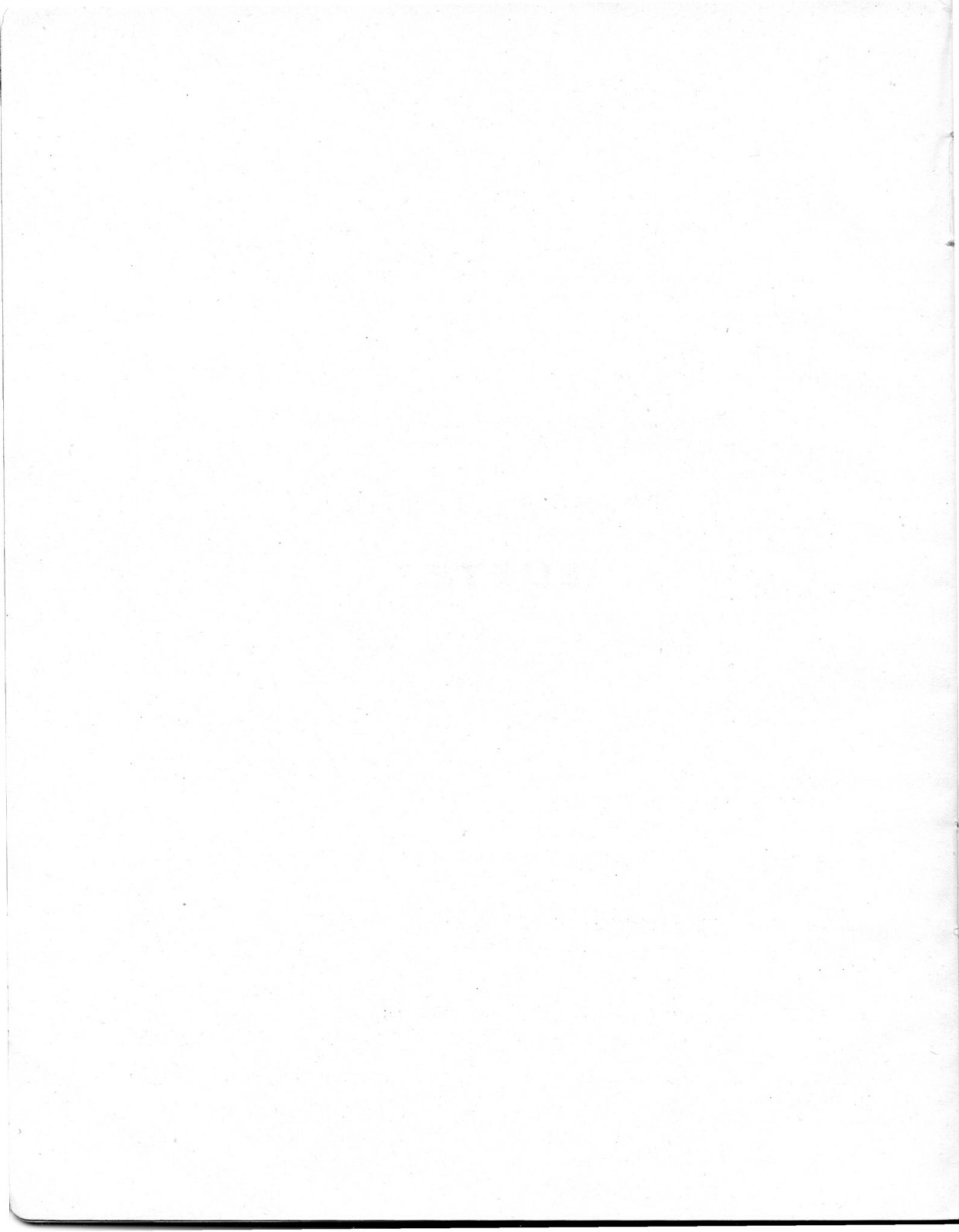
Pour terminer, il donne dans la partie appelée combat rapproché une série d'attaques, de parades et de ripostes empruntées aux sports précédents ou inspirées d'eux et spécialement choisis pour leur efficacité.

### II. — PRATIQUE DES SPORTS DE COMBAT.

La pratique des sports de combat doit être très progressive. Elle ne peut se concevoir sans les trois conditions préalables suivantes :

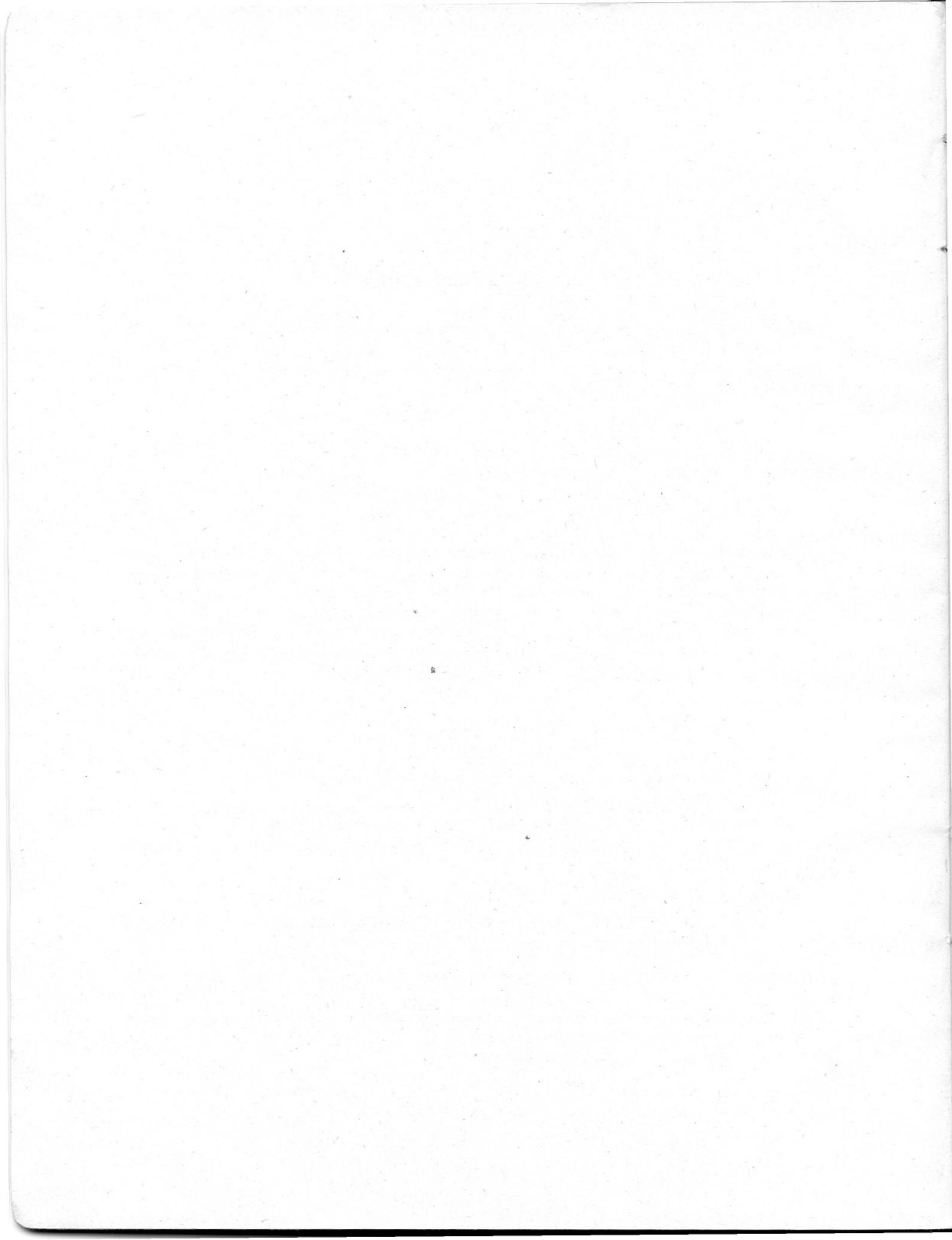
- les élèves doivent être en excellente forme physique et particulièrement disciplinés;
- les moniteurs doivent être spécialement qualifiés et n'admettre sous aucun prétexte que les élèves s'entraînent en dehors de leur surveillance;
- le médecin doit rester en liaison étroite avec l'instructeur; il assiste aux séances pratiques les plus importantes.

Si ces trois conditions sont remplies les accidents sont exceptionnels et le rendement de l'instruction optimum.



PREMIÈRE PARTIE

**LUTTE**



## NOTIONS GÉNÉRALES

La lutte est un sport très ancien. Les deux principales formes de lutte sont la lutte gréco-romaine et la lutte libre.

Dans la lutte gréco-romaine, seules sont considérées comme régulières les prises portées de la tête à la ceinture.

Dans la lutte libre toutes les prises sont autorisées, sauf celles pouvant avoir un caractère dangereux ou brutal.

Est considéré comme vainqueur celui qui plaque son adversaire sur les deux épaules, ne serait-ce que pendant un espace de temps très court.

Les règles de la lutte en compétition sont très précises. Nous nous bornerons ici à en donner les grandes lignes, renvoyant nos lecteurs, désireux de les connaître, aux règlements officiels de la Fédération de lutte.

La durée maximum d'un combat est de quinze minutes en lutte gréco-romaine, comme en lutte libre. La première manche, qui est de six minutes, est livrée en lutte debout. Dans le cas où aucune décision n'intervient dans la première manche, le combat est interrompu à la sixième minute (sauf dans le cas où l'un des adversaires est dans une situation critique dont il convient d'attendre l'issue) et le signal de la lutte à terre est donné. Cette lutte à terre comprend trois manches de trois minutes. Le tirage au sort désigne celui des adversaires qui doit prendre le premier la position de garde en dessous.

## DÉFINITIONS

**L'attaque.** — Elle peut comprendre un certain nombre d'actions :

1° *L'amorçage* : il tend par un ou plusieurs mouvements, une ou plusieurs feintes, à placer l'adversaire dans une situation favorable pour subir la prise choisie;

2° *L'engagement* : c'est l'exécution des gestes strictement nécessaires à la préparation de la prise;

3° *L'action* proprement dite;

4° *La finale* : procédé employé pour terminer la prise, c'est-à-dire maintenir l'adversaire sur le dos, en rendant vaines toutes ses tentatives pour échapper.

**La parade.** — C'est l'action d'annuler les efforts de l'adversaire pour porter une prise déterminée.

Cette parade est variable selon la prise et selon le moment où elle est portée, c'est-à-dire le degré d'engagement de la prise en cours.

La parade doit porter en germe la riposte.

**La riposte** ou **contre-prise** est la réponse à la prise. A cette dernière, bloquée par la parade, succède une prise adaptée à la situation des deux lutteurs.

**La contre-attaque.** — C'est l'exécution immédiate d'une prise sur une attaque adverse, sans parer celle-ci.

**Les fausses attaques, les feintes** ont pour but d'ébranler l'adversaire, de troubler ses projets, de lui faire commettre des fautes, de préparer une prise.

**Le surpassé** est l'action de se dérober à la prise de l'adversaire en prenant l'avantage sur lui.

**Le temps** consiste le plus souvent à utiliser dans le sens favorable la propre action de l'adversaire (poussée par exemple) pour augmenter son déséquilibre et en tirer un avantage immédiat.

**Les prises.** — Depuis que l'on pratique la lutte, une grande variété de prises a fait son apparition. Cette variété est due à l'existence d'un nombre très grand de prises d'un type déterminé et à la manière propre à chacun de les porter.

De cet ensemble, à titre d'étude, nous avons extrait les prises les plus caractéristiques. Pour chaque prise nous donnons une parade et une riposte. Sans aucun doute, d'autres parades et d'autres ripostes sont possibles. Celles que nous proposons pour chaque prise nous ont paru les plus intéressantes à faire connaître. L'ensemble, constitué par la prise, sa parade et sa riposte, ne doit pas être dissocié : il constitue un ensemble que l'élève étudiera attentivement, et qu'il répétera inlassablement jusqu'à ce qu'il obtienne une exécution automatique.

Dans le présent Manuel la description de chaque prise est accompagnée, lorsqu'il est besoin, de figures en nombre variable. Il y a intérêt, au cours de l'étude, à bien examiner d'abord les figures; la description ne sera lue qu'ensuite.

En général les indications relatives à la vitesse d'exécution ne sont pas précisées. A noter par ailleurs qu'il est impossible d'envisager l'énumération et la description de toutes les combinaisons par lesquelles l'adversaire peut être conduit à subir la prise.

Pour rendre l'exposition de chaque prise plus claire, celle-ci a été découpée en trois ou quatre phases, selon le cas : l'*amorçage*, l'*engagement*, l'*action*, la *finale*, suivies obligatoirement de la *parade* et de la *riposte*.

Ce découpage est tout à fait conventionnel, la phase de l'amorçage n'existe pas pour toutes les prises.

#### PRISES INTERDITES.

Il est interdit en lutte gréco-romaine :

- de toucher le visage de l'adversaire entre la ligne de la bouche et les sourcils;
- de saisir la gorge, le maillot ou la ceinture;
- de frapper, de tirer les cheveux;
- de tordre les doigts;
- d'utiliser les jambes pour saisir l'adversaire, pour le pousser;
- de pratiquer des crocs-en-jambe;
- de laisser tomber l'adversaire après l'avoir déséquilibré ou lui avoir porté une prise. Celui-ci doit être accompagné au tapis. Pour cela il faut que l'un des genoux de l'attaquant touche le tapis avant qu'une partie du corps de l'attaqué ne le touche à son tour.

L'adversaire, maintenu la tête en bas, doit être amené au tapis latéralement et non directement la tête la première;

- d'écraser un pont en pressant dans la direction de la tête.

Les mêmes interdictions valent pour la lutte libre, sauf l'action des jambes, en particulier le croc-en-jambe et le chasement des pieds ou des jambes qui sont autorisés.

## CHAPITRE PREMIER

# EXERCICES PRÉPARATOIRES ET D'ENTRAÎNEMENT A LA LUTTE

La lutte réclame de la part de ceux qui la pratiquent des qualités de souplesse, de détente, de force et de résistance.

Voici, à titre d'exemples, quelques exercices visant au développement de ces qualités. Ils peuvent être pratiqués au début de chaque séance réservée aux spécialistes ou bien entrer comme éléments dans la composition de la leçon d'entraînement physique et sportif au combat. Certains peuvent également figurer dans les leçons d'entraînement physique général.

### I. — EXERCICES DE SOUPLESSE.

#### A) Assouplissement de la tête.

Résistance à la flexion et à l'extension de la tête (exercice pratiqué avec un camarade) :

*Flexion.* — L'exécutant est dans la position du lutteur à terre. Son camarade qui est à sa gauche, genou droit à terre, pose l'avant-bras gauche sur sa tête, l'avant-bras droit passant sous son aisselle gauche, la main droite venant saisir l'avant-bras gauche le plus près possible de la main et à gauche de la tête. Il exerce ainsi une pression. L'exécutant doit résister jusqu'à ce que la flexion soit complète.

*Extension.* — Mouvement et résistance inverses.

#### B) Assouplissement des reins.

1° Station écartée : flexion et extension du tronc.

Station écartée, mains aux hanches : rotation et flexion du tronc.

2° Reins cassés : appui des mains et des pieds au sol. Position prise d'abord à l'aide d'un mur puis sans l'aide du mur.

Dans cette position :

- rapprocher progressivement les pieds des mains au maximum;
- déplacer les mains sur un arc de cercle, les pieds restant immobiles;
- déplacer les pieds sur un arc de cercle, les mains restant immobiles.

3° Sur le dos, bras le long du corps : élévation des jambes tendues (toucher le sol derrière la tête avec la pointe des pieds).

Sur le dos, bras latéraux, mains à plat sur le sol : décrire un cercle complet avec les jambes tendues, pieds rasant le sol et passant derrière la tête au cours de la rotation.

4° Mêmes mouvements qu'au numéro 2, mais en « pont » (1) (appui sur la tête et les pieds).

Le « surpassé » (1).

## II. — EXERCICES DE DÉTENTE.

Exercices de lancer (à une et deux mains) de pierres, poids, médecine-ball.

En appui avant au sol, corps tendu; flexion et extension des bras et sursauts sur les bras.

Sauts avec et sans élan (hauteur et longueur).

Sauts à la corde.

Passer rapidement de l'appui facial à l'appui dorsal et inversement.

De la position assise, rouler sur le dos en lançant les jambes en arrière. Se renverser et se retrouver à l'appui facial une jambe fléchie.

## III. — EXERCICES DE FORCE.

Exercices aux agrès : rétablissement à la barre fixe, aux anneaux, grimper à la corde.

Poids et haltères : soulevé de terre; épaulé-jeté (à une et deux mains); arraché (à une et deux mains); développé.

Haltère maintenu à deux mains sur la nuque : flexions et extensions lentes des jambes.

A deux (position du corps à corps) : lutte de traction et répulsion (1).

## IV. — EXERCICES DE RÉSISTANCE.

Footing.

Courses sur piste.

Courses en pleine campagne.

A deux : lutte de traction et répulsion conduite intensivement pendant une durée variant de 1 à 5 minutes.

## V. — LA LUTTE DE TRACTION ET DE RÉPULSION. LE PONT ET LE SURPASSÉ.

Les exercices éducatifs de la lutte sont nombreux. Mais parmi eux il en est deux dont la pratique est considérée comme indispensable au début de chaque séance de lutte.

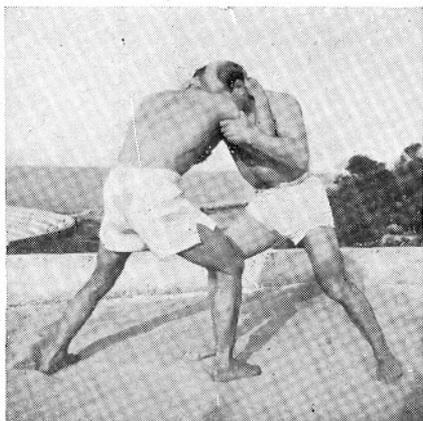
### 1° La lutte de traction et de répulsion.

Dans la position du corps à corps, chacun des deux adversaires tient l'autre à la nuque avec sa main droite, et au bras droit, à hauteur du triceps, avec sa main gauche.

Les jambes sont à demi-fléchies.

A tour de rôle l'un des deux attaque. Pour cela, il pousse et tire alternativement l'autre, exécute des déplacements latéraux, tout en prenant soin de conserver son centre de gravité au centre de la surface d'assise de ses pieds.

L'autre adversaire, sur la défensive, joue le rôle d'un



La lutte de traction et de répulsion.

(1) Voir figures et descriptions ci-après.

poids mort pour fatiguer l'attaquant. Il se laisse traîner en fléchissant davantage les jambes et en prenant les mêmes précautions, relatives à son centre de gravité, que son partenaire.

## 2° Le pont.

Le pont s'exécute en faisant une extension complète du corps, reins cambrés, l'appui étant assuré par la tête et les pieds.

Le lutteur doit s'efforcer de reposer le plus possible sur le front et les pieds écartés et à plat. La cambrure du corps doit être donnée par la région dorsale. On pousse en « poitrine ».

Au début le lutteur s'aide de ses mains. Par la suite il croise ses bras, déplace les jambes pour obtenir un travail de la nuque, puis se retourne rapidement soit à droite, soit à gauche.

Il existe cinq procédés pour se mettre en pont :

— *premier procédé* : étant sur le dos, se mettre en pont à l'aide des mains;

— *deuxième procédé* : étant en poirier (équilibre sur la tête et les mains), tomber en arrière, reins cambrés;

— *troisième procédé* : étant à genoux, pieds fléchis, se laisser tomber en arrière;

— *quatrième procédé* : à deux, les deux partenaires se tiennent mutuellement les poignets; l'un d'eux se place en fente avant, très engagé dans les jambes de l'autre, et freine la descente en arrière;

— *cinquième procédé* : étant debout, lancer en arrière ses deux bras et cambrer fortement le corps, tomber en pont.

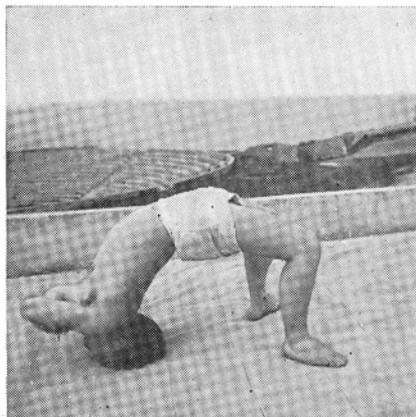
Le pont est un exercice d'assouplissement spécial, très utile, parce qu'il prépare au « surpassé » :

Le lutteur place sa tête au tapis, s'accroche aux bras d'un camarade placé au sol, ou bien à la barre d'un haltère lourd.

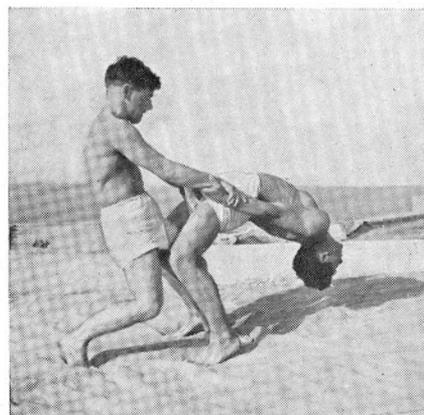
Il se place en équilibre, cambre le corps et laisse retomber ses jambes en pont.

De la position du pont le lutteur revient à sa position de départ, pieds au sol en arrière, tantôt à droite, tantôt à gauche du camarade qui lui fournit l'appui de ses bras.

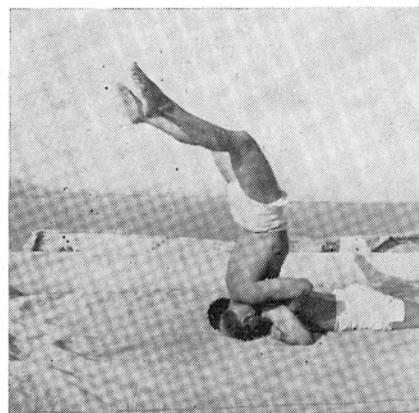
En dehors de sa valeur éducative, le pont est l'ultime parade du lutteur. Elle peut intervenir dans presque toutes les prises; aussi est-il utile, dès maintenant, d'indiquer une fois pour toutes deux des procédés couram-



Le pont.



Le pont (4<sup>e</sup> procédé).



Le pont : exercice de surpassé (1<sup>re</sup> partie).

ment employés pour écraser le pont, et enlever à l'adversaire toute chance d'éviter la défaite par cette parade :

**1<sup>er</sup> procédé d'écrasement du pont.**

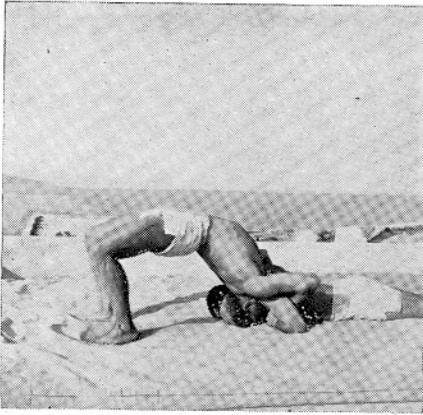
Etant sur le ventre, corps perpendiculaire à celui de l'adversaire, le ceinturer à la taille, placer le menton sur sa poitrine et pousser des jambes.

**2<sup>e</sup> procédé d'écrasement du pont.**

Etant dans le prolongement du corps de l'adversaire, mais inversé par rapport à lui, placer une main sous sa nuque et écraser en poussant des jambes dans la direction des pieds de l'adversaire et en tournant.

**NOTA IMPORTANT.** — Placé dans l'autre sens (prolongement du corps mais non inversé), *ne jamais pousser du côté de la tête.*

Cette façon d'agir est formellement interdite. Elle risque d'entraîner la mort de l'adversaire.



**Le pont : exercice de surpassé  
(2<sup>e</sup> partie).**

## CHAPITRE II

# LUTTE GRÉCO-ROMAINE

## LA GARDE ET LES PRISES DEBOUT

### DEBOUT. LA GARDE

Tronc d'aplomb sur les hanches, jambes à l'écartement des épaules et demi-fléchies. La garde se prend à droite ou à gauche. Dans la garde à gauche, le pied gauche est en avant, le pied droit en arrière, les deux pieds restant parallèles à la direction de l'adversaire. La tête légèrement abaissée. Les bras fléchis près du corps, les avant-bras dans la direction de l'adversaire, mains ouvertes et prêtes à saisir.

Rechercher la *décontraction* qui permettra la souplesse et la vitesse.

**Déplacements** (dans le cas de la garde à gauche) :

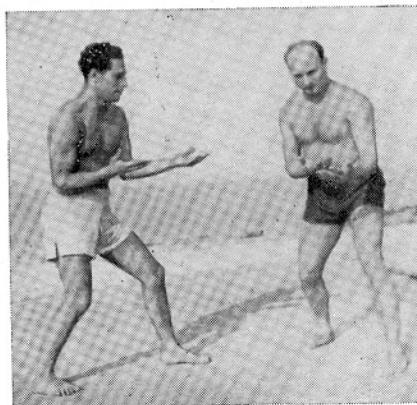
*En avant.* — Déplacer le pied gauche en avant, faire suivre le pied droit et le placer à sa distance.

*En arrière.* — Déplacer le pied droit en arrière, faire suivre le pied gauche et le placer à sa distance.

*A droite.* — Déplacer le pied droit à droite, faire suivre le gauche et le placer à sa distance.

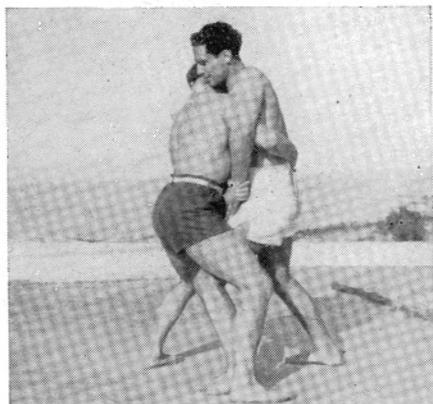
*A gauche.* — Déplacer le pied gauche à gauche, faire suivre le pied droit et le placer à sa distance.

Les déplacements se font *en adhérant le plus possible au tapis*, sans jamais croiser les jambes ni bondir.



La garde (de profil et de face).

## I. — DEBOUT. CEINTURE AVANT.



Ceinture avant. Engagement.

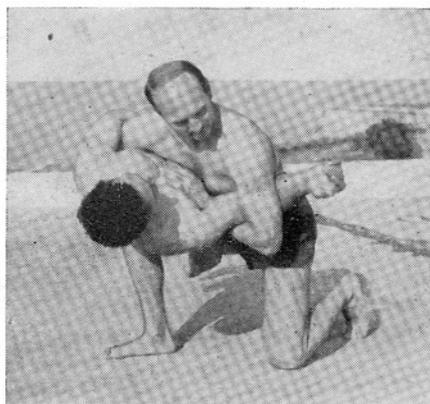
### Amorçage.

Saisir le bras gauche de l'adversaire de la main gauche en supination à la hauteur du poignet et de la main droite en pronation un peu plus haut vers l'avant-bras (pouce contre pouce).

Tirer alors le bras gauche de l'adversaire vers le bas et la droite, de manière à engager le coude droit en prenant, au besoin, appui de la tête contre sa poitrine.

### Engagement.

Avancer alors le pied droit sur le côté et bloquer son avant-bras contre la poitrine. Ceinturer l'adversaire à hauteur de la taille en fléchissant les jambes.



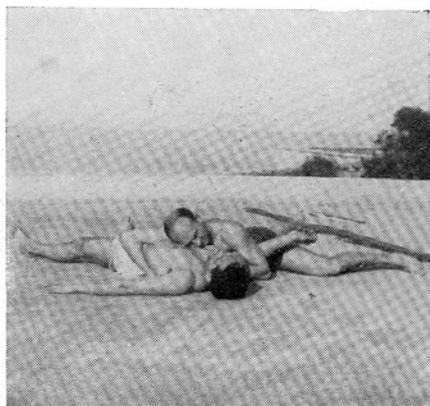
Ceinture avant. Action.

### Action.

Soulever l'adversaire par extension des jambes en appuyant la tête contre la poitrine.

Imprimer alors à son corps un balancement à droite (jambes vers la droite), pour le poser sur la cuisse droite, le genou gauche ayant pris appui au sol.

Du bras gauche, porter une clé au bras droit de l'adversaire (entre coude et épaule).



Ceinture avant. Finale.

### Finale.

Amener l'adversaire au tapis en fauchant vers la gauche.

S'étendre sur le ventre perpendiculairement à la direction de son corps, jambes écartées.

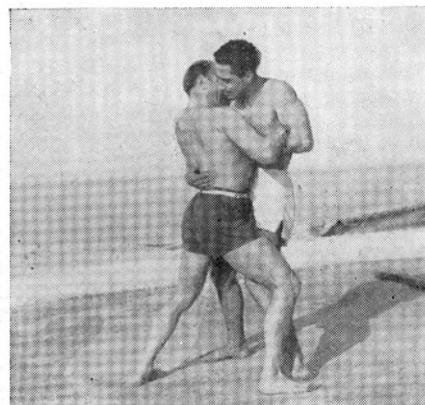
Maintenir la prise en conservant la clé au bras gauche et en ceinturant du bras droit.

### Parade.

Au moment où l'adversaire porte la prise (phase de l'engagement), passer l'avant-bras droit sous son épaule gauche, la main droite sur son omoplate, en avançant le pied droit et en fléchissant les jambes.

### Riposte.

La riposte s'opère par bras dessus, bras dessous (voir plus loin).



Ceinture avant. Parade.

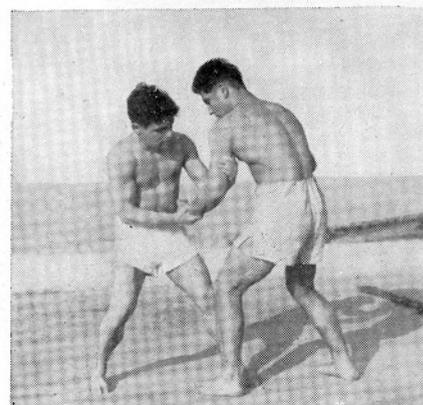
## II. — DEBOUT. CEINTURE ARRIÈRE.

### Amorçage.

1° Après une feinte sur le bras droit de l'adversaire, saisir son bras gauche à deux mains : la main droite au poignet, la main gauche à hauteur du triceps. Exécuter alors une forte traction pour l'amener à soi.

2° Dans le corps à corps (main gauche de l'adversaire sur la nuque), chasser de la main droite son coude gauche par-dessus la tête, en imprimant à son corps une rotation vers la gauche.

L'adversaire se présente alors de dos.



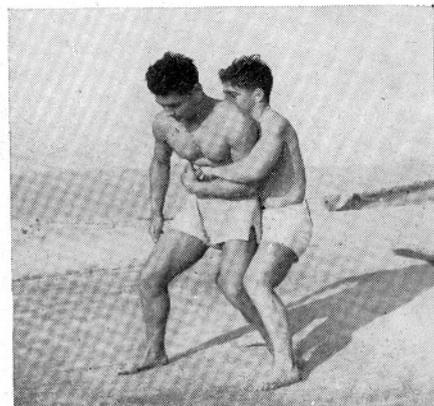
Ceinture arrière. Amorçage.

### Engagement.

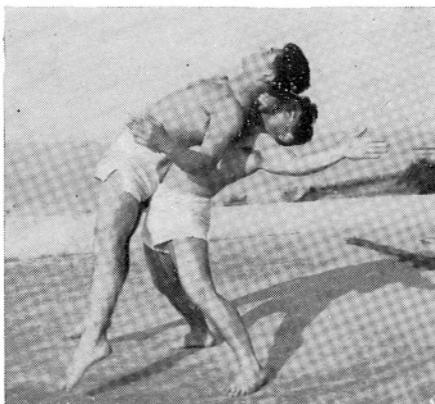
Déplacer le pied droit pour se trouver derrière l'adversaire.

Le ceinturer à hauteur de la taille et en fléchissant les jambes.

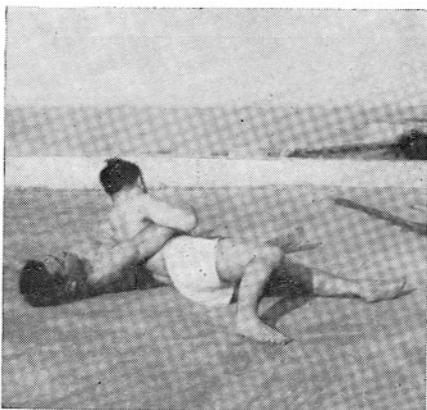
Le soulever par extension des jambes et lui passer une clé au cou à l'aide du bras droit.



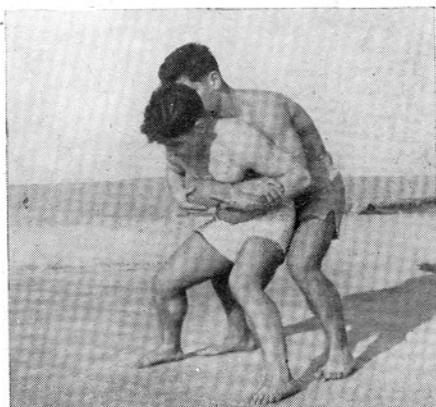
Ceinture arrière. Engagement.



Ceinture arrière. Action.



Ceinture arrière. Finale.



Ceinture arrière. Parade.

#### Action.

Partir en arrière en pont, se retourner en tombant. Pour cela abandonner la ceinture du bras gauche, pivoter sur le pied droit et déplacer la jambe gauche vers l'arrière.

Plaquer l'adversaire sur le dos, sans lâcher la prise du bras droit.

#### Finale.

Ceinturer l'adversaire du bras gauche, corps perpendiculaire, dos contre côté droit, jambes écartées.

Tourner vers la gauche en maintenant son poignet de la main droite, la main gauche saisissant alors le bras droit de l'adversaire, la main droite abandonnant le poignet droit pour ceinturer.

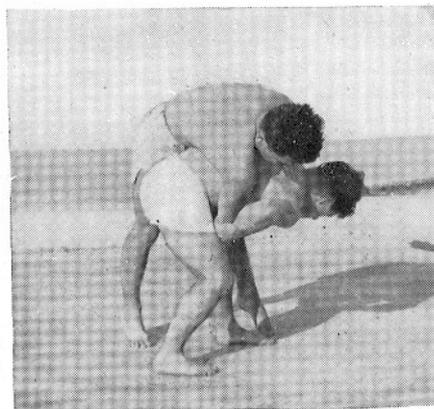
Terminer dans la position finale de la ceinture avant, corps perpendiculaire à celui de l'adversaire, jambes écartées.

#### Parade.

Au moment où l'adversaire ceinture, fléchir les jambes en les écartant au besoin, en relevant son bras droit pour le mieux engager sous l'aisselle droite et en le bloquant des deux mains au-dessus du coude.

**Riposte.**

La riposte s'effectue par bras roulé. (Voir plus loin.)



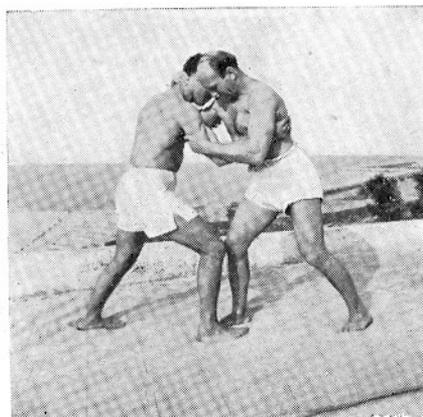
Ceinture arrière. Riposte.

**III. — DEBOUT. TOUR DE HANCHE EN TÊTE.**

**Amorçage.**

Dans la position de corps à corps, le poignet droit de l'adversaire est sous l'aisselle gauche.

La main gauche saisit le bras droit au-dessus du coude.



Tour de hanche en tête. Amorçage.

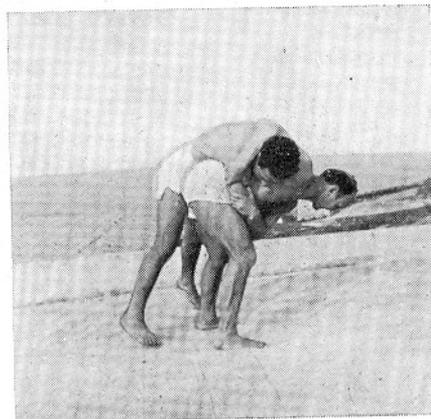
**Engagement.**

Le bras droit entoure complètement la tête; l'attaquant, pivotant sur le pied avant, tourne le dos à l'adversaire, les jambes fléchies (pour hancher très bas), le côté gauche contre lui, pieds parallèles.

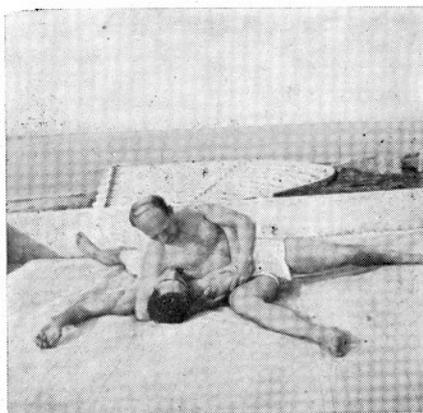
**Action.**

Par une extension des jambes et une traction simultanée vers la gauche sur le bras et la tête, l'adversaire est amené à terre par un mouvement fauchant.

L'attaquant s'assied sur la face externe de la cuisse droite.



Tour de hanche en tête. Engagement et action.

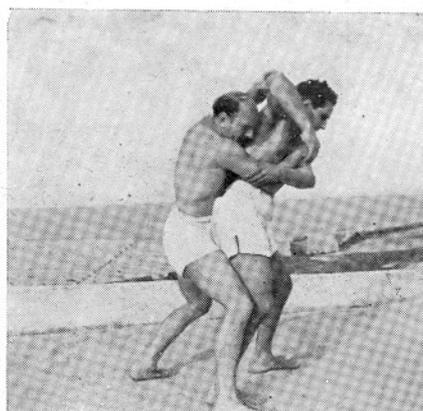


Tour de hanche en tête. Finale.

### Finale.

Le corps est perpendiculaire à celui de l'adversaire et sur le côté, jambes écartées, droite en avant, gauche en arrière.

Les bras maintiennent la prise de la tête et du bras de l'adversaire.



Tour de hanche en tête. Parade.

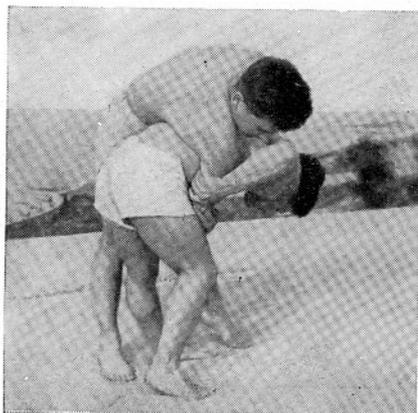
### Parade.

Au moment où l'adversaire tourne le dos, fléchir les jambes, dégager la tête en repoussant de la main gauche et vers le haut le bras qui tente d'entourer la tête, puis ceinturer.

### Riposte.

La riposte a lieu par ceinture arrière. (Voir plus haut.)

## IV. — DEBOUT. BRAS ROULÉ.



Bras roulé. Engagement.

### Amorçage et engagement.

Dans la position du corps à corps, déplacer l'adversaire du côté opposé où va être portée la prise.

Du bras gauche ramasser son bras droit, son poignet droit sous l'aisselle gauche, lui tourner le dos en pivotant sur le pied avant et en fléchissant sur les jambes.

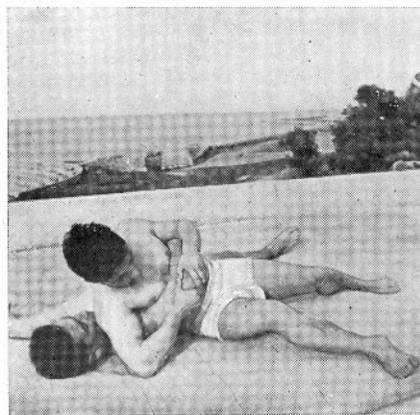
Placer le côté gauche contre lui, le bras droit saisissant à son tour le bras droit de l'adversaire, mais les deux mains restant au-dessus du coude.

**Action.**

Charger l'adversaire sur soi, faire une extension des jambes. Continuer à pivoter sur place, et, en s'asseyant sur la face externe de la cuisse droite, amener l'adversaire au tapis.

**Finale.**

Identique à celle de la ceinture arrière.



**Bras roulé. Finale.**

**Parade.**

Se déplacer du côté du bras pris, en fléchissant les jambes et en ceinturant du bras libre.

**Riposte.**

La riposte a lieu par ceinture arrière. (Voir plus haut.)



**Bras roulé. Parade.**

**V. — DEBOUT. BRAS A LA VOLÉE.**

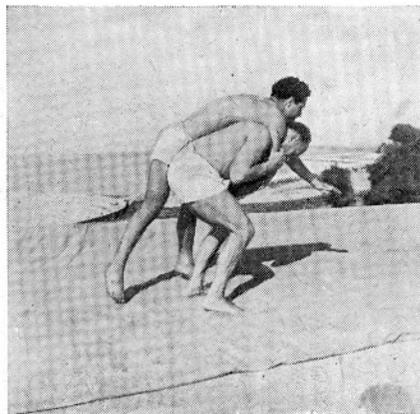
**Amorçage** (analogue à celui du tour de hanches en tête).

Placer l'avant-bras droit de l'adversaire sous l'aisselle gauche, main gauche maintenant le bras au-dessus du coude, main droite à la nuque.

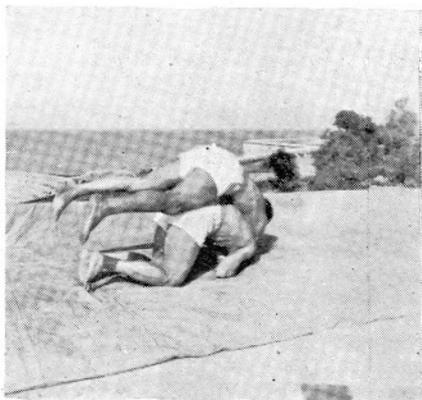
Déplacer l'adversaire vers la droite, puis tourner en pivotant sur le pied avant.

**Engagement.**

Ayant ainsi tourné le dos à l'adversaire, jambes fléchies, placer l'épaule droite sous son aisselle droite, les deux mains maintenant son bras droit.



**Bras à la volée. Engagement.**



Bras à la volée. Action.



Bras à la volée. Parade.

#### Action.

Faire une extension sur les jambes et une traction sur le bras de l'adversaire, puis pencher le corps en avant et poser les deux genoux au tapis.

L'adversaire entraîné bascule par-dessus l'épaule.

#### Finale.

L'adversaire étant sur le dos, dégager le bras droit, puis ceinturer. Terminer, le corps perpendiculaire au sien, jambes écartées; conserver la prise du bras.

#### Parade.

Se déplacer du côté du bras pris, en fléchissant les jambes, jambe droite en opposition.

#### Riposte.

La riposte a lieu par ceinture de côté. Ceinturer l'adversaire au moyen du bras libre. Le soulever par extension des jambes et en imprimant à son corps un balancement vers la droite (jambes vers la droite). Le plaquer sur le dos, en s'allongeant soi-même sur le dos perpendiculairement à son corps et jambes écartées.

### VI. — DEBOUT. BRAS DESSUS, BRAS DESSOUS.



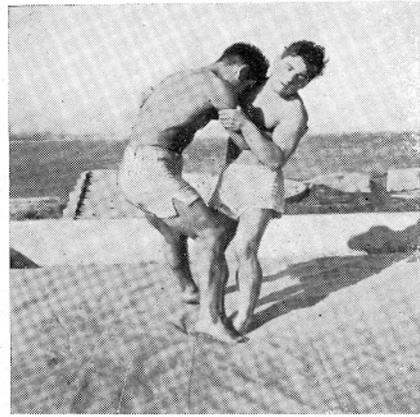
Bras dessus, bras dessous. Engagement.

#### Engagement.

Placer l'avant-bras de l'adversaire sous l'aisselle gauche. Saisir son bras de la main gauche, au-dessus du coude. Placer l'avant-bras droit sous l'aisselle gauche, la main ouverte sur l'omoplate.

**Action.**

Rapprocher le pied gauche du pied droit. Le pied gauche prend appui sur la face externe. Partir en déséquilibre arrière. Se laisser tomber sur la fesse gauche et côté gauche en entraînant l'adversaire.



**Bras dessus, bras dessous. Action.**

**Finale.**

Passer sur le ventre en conservant la prise du bras droit de l'adversaire, ceinturer du bras droit. Terminer le corps perpendiculaire à celui de l'adversaire, jambes écartées.

NOTA. — Cette prise ne comporte en principe ni parade, ni riposte. Les deux adversaires sont dans la même position l'un par rapport à l'autre, pour porter la prise. Le plus rapide réussit. Toutefois, il est recommandé pour éviter que l'adversaire ne parte le premier de le déplacer dans le sens où il pourrait porter la prise.



**Bras dessus, bras dessous. Finale.**

**VII. — DEBOUT. PRISE D'ÉPAULE SIMPLE.**

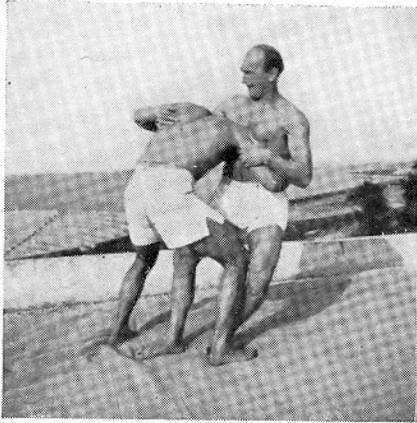
**Amorçage et engagement.**

Dans la position du corps à corps, pousser l'adversaire puis le tirer à soi surtout par la nuque, de façon à placer sa tête sous l'aisselle droite. Le bras droit bloque la tête dans cette position, l'avant-bras se logeant sous l'aisselle gauche de l'adversaire, la main sur l'omoplate.

Le bras gauche saisit le bras droit, très près de l'épaule.



**Prise d'épaule simple. Engagement.**

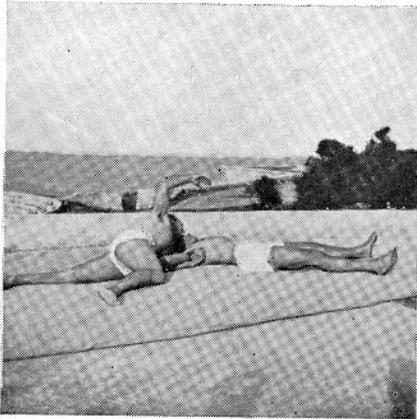


Prise d'épaule simple. Action.

**Action.**

Se laisser tomber en arrière en déplaçant le pied gauche vers le pied droit.

Le pied gauche prend appui sur la face externe. Arriver au sol sur la fesse gauche, en mouvement tournant et en entraînant l'adversaire.



Prise d'épaule simple. Finale.

**Finale.**

Au moment de la chute, dégager le bras droit qui permettra de ceinturer l'adversaire au tapis, tout en conservant la prise du bras droit de l'adversaire.

Terminer sur le ventre, le corps perpendiculaire à celui de l'adversaire, jambes écartées.



Prise d'épaule simple. Parade et riposte.

**Parade.**

Rentrer dans la garde de l'adversaire, jambes fléchies, la droite en avant et en opposition.

**Riposte.**

La riposte a lieu par manchette simple. (Voir plus loin.)

### VIII. — DEBOUT. MANCHETTE SIMPLE.

#### Amorçage.

Analogue à l'amorçage de la ceinture avant.

#### Engagement.

Passer la tête entre le bras pris (bras droit) et le corps de l'adversaire. Fléchir les jambes.

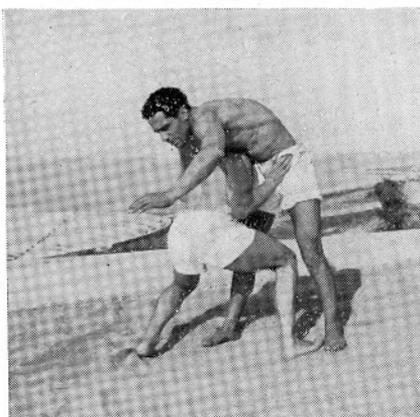
Redresser le buste; la main gauche, qui a conservé la prise du poignet droit de l'adversaire, tire sur le bras. La main droite se place sur le ventre.



Manchette simple. Engagement.

#### Action.

S'asseoir en arrière en tournant vers la gauche, en poussant de la main droite pour dégager la tête et amener l'adversaire sur le dos.



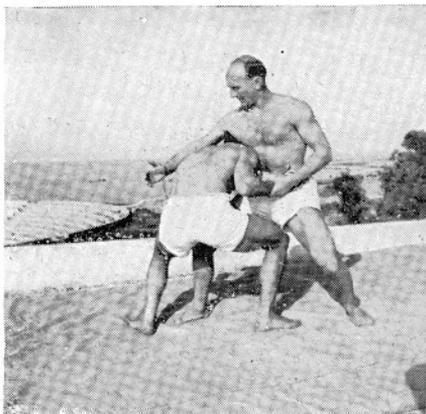
Manchette simple. Action I.

#### Finale.

Maintenir la clé du bras gauche. Ceinturer du bras droit. Terminer corps perpendiculaire à celui de l'adversaire, jambes écartées.



Manchette simple. Action II.



Manchette simple. Parade.

#### Parade.

Bloquer de la jambe droite du côté du mouvement tournant. Saisir de la main gauche le bras droit de l'adversaire. Dégager le bras droit et amorcer la prise d'épaule simple.

#### Riposte.

La riposte s'effectue par prise d'épaule simple.

### IX. — DEBOUT. CEINTURE A REBOURS.



Ceinture à rebours. Engagement.

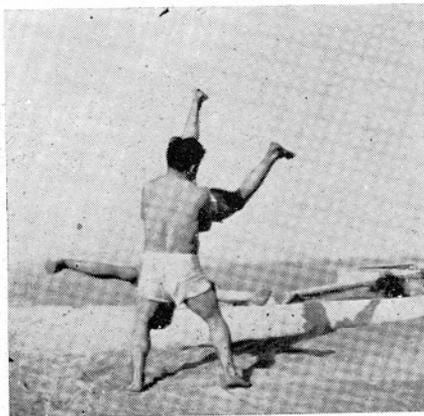
#### Amorçage.

Dans la position du corps à corps, exécuter une forte traction à la nuque et au bras gauche de l'adversaire et déplacer le pied gauche vers l'arrière.

L'adversaire se trouve alors dans une position plongeante vers le bas.

#### Engagement.

Dans cette position, le ceinturer, bras gauche par-dessus, bras droit par-dessous, mains crochetées sur le côté droit.



Ceinture à rebours. Action.

#### Action.

Soulever l'adversaire, le retourner en faisant un quart de tour vers l'arrière.

**Finale.**

En tournant, se laisser tomber d'abord sur le genou gauche. Amener l'adversaire sur les épaules, les jambes en l'air.

Exercer une traction des bras et une poussée de la poitrine en sens inverse.



Ceinture à rebours. Finale.

**Parade.**

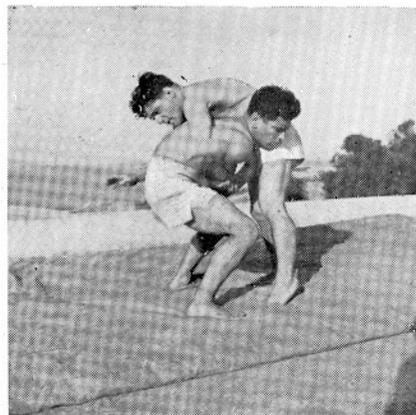
Rentrer dans la garde de l'adversaire, jambes fléchies, jambe droite en opposition.

Saisir de la main droite le poignet gauche de l'adversaire.

La main gauche sous son ventre.

**Riposte.**

Partir vers la droite en manchette simple.



Ceinture à rebours. Parade et riposte.

**X. — DEBOUT. RAMASSEMENT DE TÊTE.**

**Amorçage.**

Analogue à celui de la ceinture à rebours. Faire une traction sur la nuque et sur le bras droit, vers le côté gauche, en déplaçant le côté gauche vers l'arrière et en pivotant sur le pied droit. Faire face en arrière.

**Engagement.**

Porter alors la prise de tête, c'est-à-dire, passer l'avant-bras droit sous l'aisselle gauche et le cou de l'adversaire, l'avant-bras gauche sur la nuque. Joindre les mains sur le côté de la tête, paumes des mains face à face, pouces croisés. *La tête et l'épaule gauche* de l'adversaire sont ainsi saisies.



Ramassement de tête. Engagement.



Ramassement de tête. Action.

**Action.**

Engager l'épaule droite, se laisser tomber sur les deux genoux et faire basculer l'adversaire par-dessus l'épaule pour l'amener sur le dos.

**Finale.**

Terminer sur le ventre, jambes écartées, le corps dans le prolongement de celui de l'adversaire en serrant la tête du bras droit et le bras gauche du bras gauche.

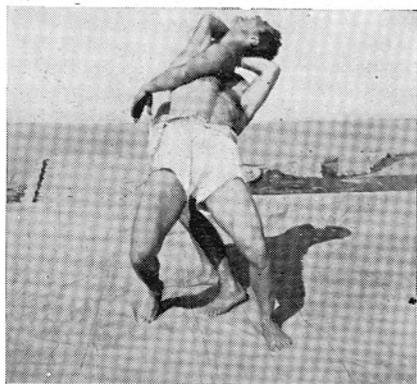
**Parade.**

Rentrer dans la garde de l'adversaire, en s'asseyant sur les jambes et en glissant la tête sous l'aisselle gauche de l'adversaire.

**Riposte.**

La riposte a lieu par manchette simple.

**XI. — DEBOUT. RAMASSEMENT DE TÊTE EN SOUPLESSE.**



Ramassement de tête en souplesse.  
Action.

**Amorçage et engagement.**

Analogues à ceux du ramassement de tête simple.

**Action.**

L'adversaire résiste au ramassement de tête simple. Utiliser alors sa réaction vers le haut pour partir en pont.

Placer la tête sur son dos en déplaçant le pied gauche vers l'arrière et en pivotant sur le pied droit.

**Finale.**

L'adversaire étant au tapis, terminer sur le ventre, jambes écartées, le corps dans le prolongement du sien.

Ramasser la tête du bras libre en maintenant toujours son bras gauche, du bras gauche.

**Parade et riposte.**

Analogues à celles du ramassement de tête simple.

## XII. — DEBOUT. BRAS A LA VOLÉE EN SOUPLESSE.

### Amorçage.

Dans la position du corps à corps, ramasser le bras droit de l'adversaire, d'abord du bras gauche (très court), la main sous l'aisselle gauche. Main droite à la nuque.

### Engagement.

Lâcher la nuque de la main droite, passer le bras droit sous son aisselle droite, la main sur l'épaule, en serrant fortement son bras contre la poitrine.

### Action.

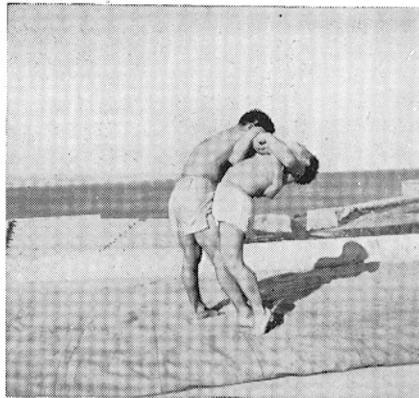
Partir en arrière en pont, sans lâcher le bras de l'adversaire. L'entraîner en arrière. En arrivant au tapis, sans lâcher le bras, exécuter une rotation vers la gauche pour amener l'adversaire sur le dos.

### Finale.

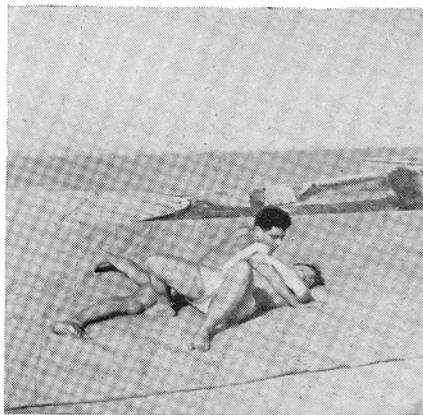
Dégager le bras droit pour ceinturer. Maintenir le bras droit de l'adversaire avec le bras gauche. Terminer jambes écartées et corps perpendiculaire à celui de l'adversaire.

### Parade et riposte.

Laisser partir l'adversaire, s'écraser sur le côté et placer rapidement le corps perpendiculaire au sien, en l'écrasant du poids du corps.



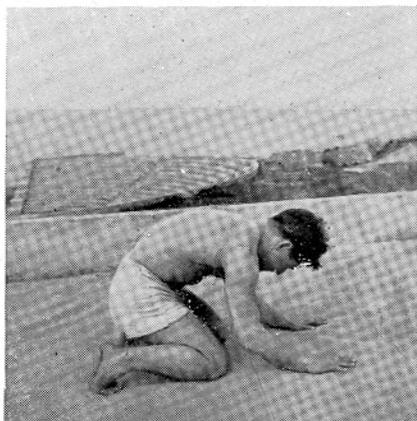
Bras à la volée en souplesse. Engagement et action.



Bras à la volée en souplesse. Parade et riposte.

## LA GARDE ET LES PRISES A TERRE

### A TERRE. LA GARDE



Garde de défense.

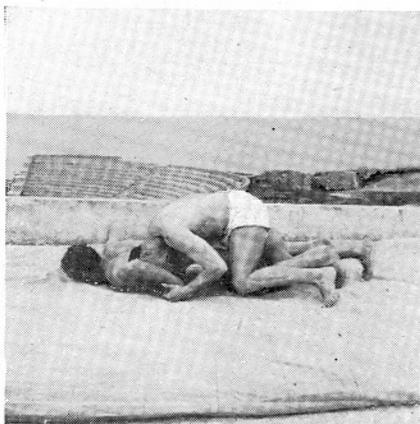
#### 1° La garde de défense (en dessous).

Genoux au sol, pieds en flexion, jambes écartées et parallèles. Bien assis sur les jambes. Le tronc parallèle au tapis. Bras écartés et fléchis. Mains légèrement tournées vers l'intérieur. Tête un peu fléchie. Adhérer au tapis, complètement décontracté.

#### 2° La garde d'attaque (en dessus).

Placer un genou entre les pieds de l'adversaire, l'autre genou soit au sol, soit levé (pied à plat). Une main placée sur les hanches de l'adversaire, l'autre main attaquant soit en ceinture, soit le bras de l'adversaire. Coller le plus possible à lui, en utilisant au maximum le poids du corps. L'attaque ne peut commencer qu'après avoir averti l'adversaire par une tape ou un contact de la main.

### I. — A TERRE. RAMASSEMENT DE BRAS Tourné AVANT.



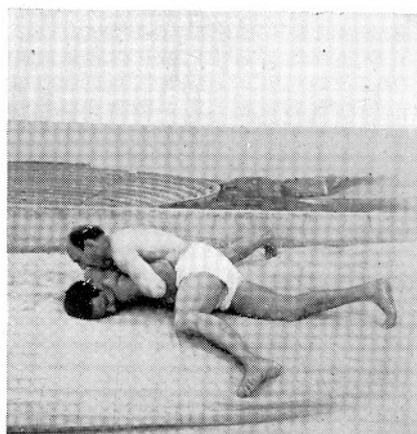
Ramassement de bras tourné avant.  
Amorçage.

#### Amorçage.

Placer la main droite sur la hanche droite de l'adversaire, saisir de la main gauche son poignet gauche, puis, en prenant appui de la tête contre son aisselle gauche, pousser vers l'avant en s'aidant des jambes et en tirant sur son bras gauche pour l'écraser au sol.

**Engagement.**

Du bras gauche passer une clé au bras gauche de l'adversaire. De la main droite prendre appui au sol à droite, en l'empêchant d'étendre son bras droit latéralement.



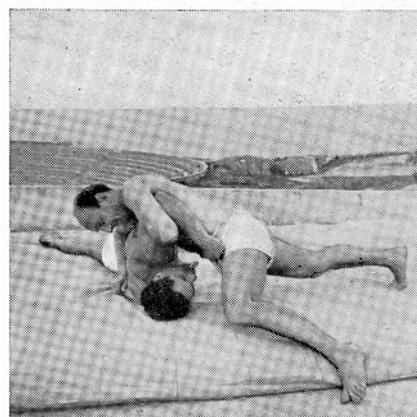
Ramassement de bras tourné avant.  
Engagement.

**Action.**

Pivoter vers la gauche (vers l'avant) en déplaçant les jambes rapidement.

Faire basculer l'adversaire sur les épaules, en maintenant la clé du bras gauche et en passant sur le côté droit.

(Utiliser les jambes au maximum.)



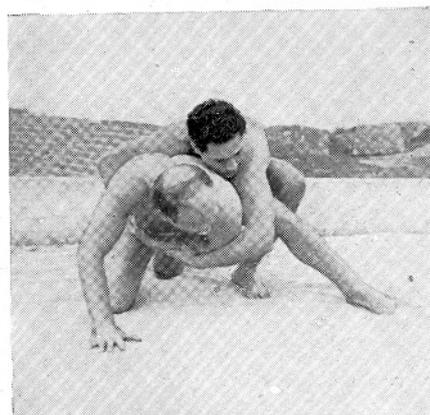
Ramassement de bras tourné avant.  
Action.

**Finale.**

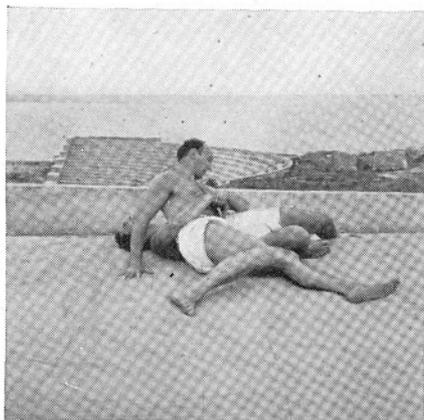
Terminer sur le ventre, jambes écartées, le corps dans le prolongement de celui de l'adversaire, mais inversé. Saisir la tête du bras droit. Conserver la clé du bras gauche.

**Parade.**

Faire opposition de la jambe gauche pour faire échouer la tentative d'amorçage de l'attaquant.



Ramassement de bras tourné avant.  
Parade.



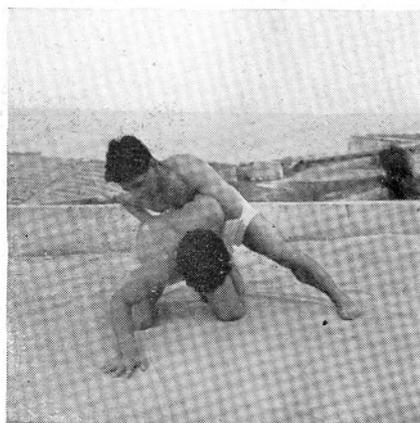
Ramassement de bras tourné avant.  
Riposte.

### Riposte.

Riposter par manchette simple. Pour cela saisir de la main gauche le poignet droit de l'adversaire. Prendre appui au sol de la main droite. Tomber l'adversaire, en s'asseyant sur la fesse droite et en pivotant vers la gauche.

Terminer sur le ventre, comme pour la ceinture avant.

## II. — A TERRE. RAMASSEMENT DE BRAS TOURNÉ ARRIÈRE.

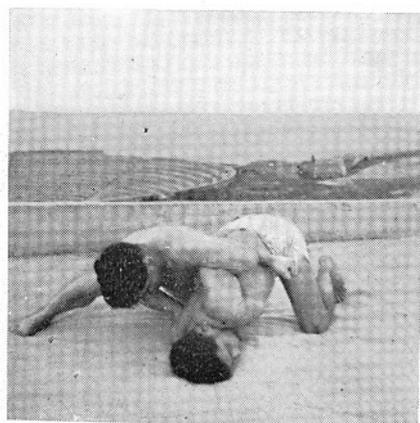


Ramassement de bras tourné arrière.  
Engagement.

### Amorçage et engagement.

Amorçage analogue à celui du ramassement de bras tourné avant, mais sans écraser l'adversaire au sol.

Faire une clé au bras gauche.



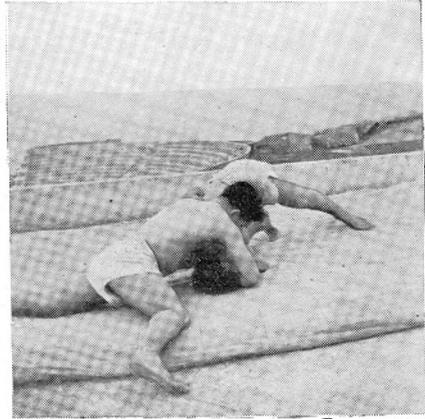
Ramassement de bras tourné arrière.  
Action.

### Action.

Passer derrière l'adversaire sans lâcher la clé du bras gauche. Bloquer son genou droit avec le pied gauche, son coude avec la main droite pour faire fléchir le bras et en supprimer l'appui. En combinant l'action des deux bras, faire tomber l'adversaire sur son épaule droite, puis sur les deux épaules. S'aider au maximum des jambes.

**Finale.**

Garder la clé du bras gauche, lui saisir la tête du bras droit et terminer sur le ventre, jambes écartées, le corps dans le prolongement de celui de l'adversaire.

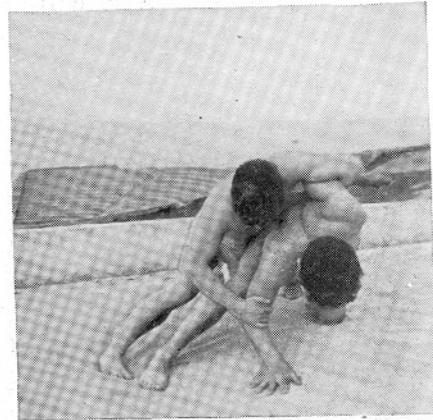


**Ramassement de bras tourné arrière.  
Finale.**

**Parade.**

Mettre la jambe droite en opposition et serrer la clé du bras gauche. Prendre appui sur la main droite et passer la jambe droite vers l'avant. Tourner vers la gauche pour faire face à l'adversaire.

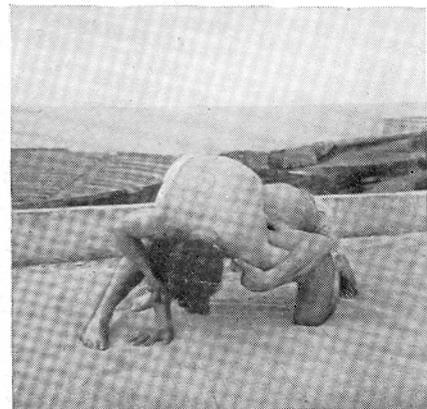
Au besoin prendre appui sur la tête.



**Ramassement de bras tourné arrière.  
Parade.**

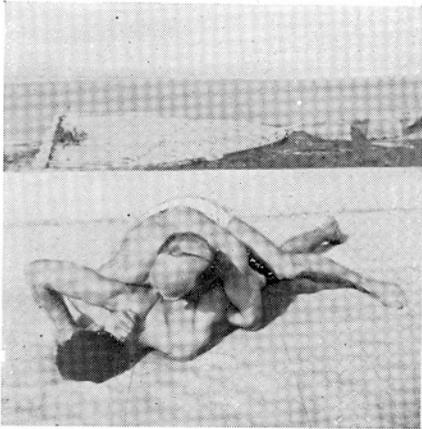
**Riposte.**

La riposte a lieu par bras à la volée en basculant l'adversaire par-dessus l'épaule (appui du bras et de l'épaule).

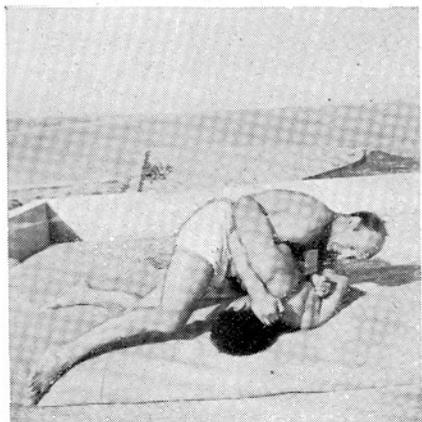


**Ramassement de bras tourné arrière.  
Riposte.**

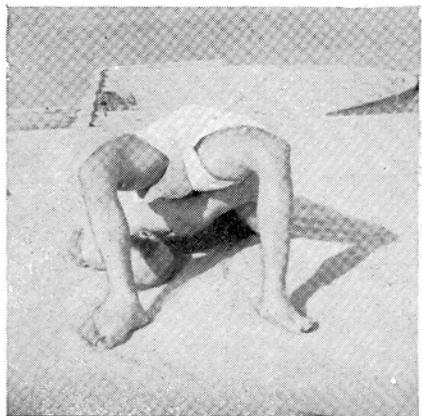
### III. — A TERRE. RAMASSEMENT DE BRAS, CLÉ AU COU.



Ramassement de bras, clé au cou. Engagement et début de l'action.



Ramassement de bras, clé au cou. Action.



Ramassement de bras, clé au cou. Finale.

#### Amorçage.

Analogue à celui du ramassement de bras tourné avant.

#### Engagement.

Etant placé sur le côté gauche de l'adversaire écrasé au sol, lui porter une clé au bras gauche. Puis, sans lâcher cette prise, passer sur sa droite en l'écrasant, jambe gauche en opposition. Du bras droit passé sous son aisselle droite, lui passer une clé au cou.

#### Action.

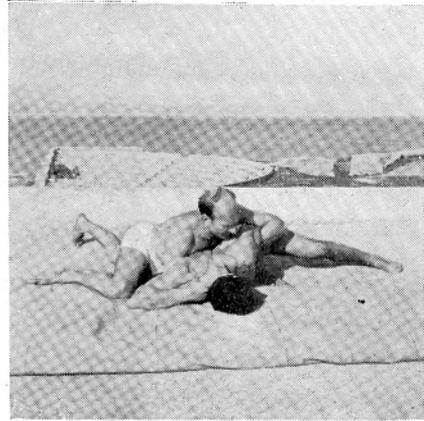
Se placer perpendiculairement à l'adversaire, le basculer en le plaçant sur l'épaule gauche par une forte extension des jambes. Puis, en prenant au besoin appui de la tête placée vers la gauche, pivoter vers l'avant pour amener son épaule droite au sol. Pour cela, s'aider au maximum des jambes.

#### Finale.

Terminer sur le ventre, le corps parallèle à celui de l'adversaire, ce dernier étant en position de pont.

**Parade.**

L'adversaire ayant réussi l'amorçage et l'engagement, rester allongé, jambe gauche en opposition. Saisir son poignet droit avec la main droite.

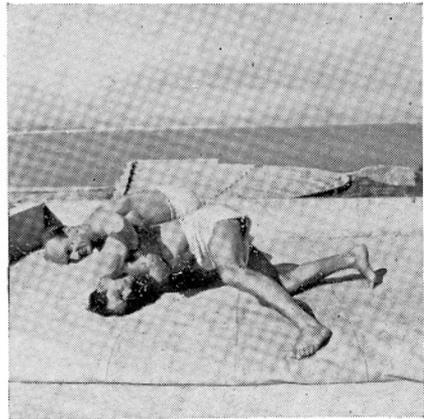


**Ramassement de bras, clé au cou.  
Parade.**

**Riposte.**

La riposte a lieu par bras roulé. Laisser partir l'adversaire, puis le faire basculer en pivotant sur la tête, vers la gauche et en levant les fesses.

Terminer sur le ventre, le corps perpendiculaire au sien.



**Ramassement de bras, clé au cou.  
Riposte.**

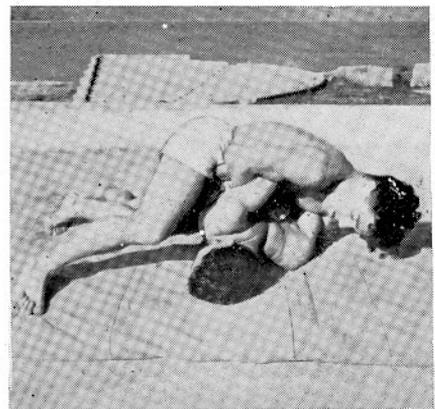
**IV. — A TERRE. DOUBLE RAMASSEMENT DE BRAS PAR-DESSUS.**

**Amorçage.**

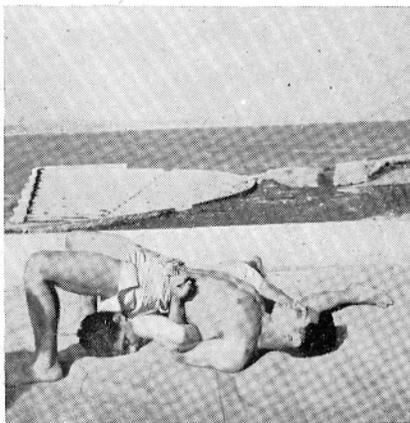
Amorçage analogue à celui du ramassement de bras tourné avant. Placé sur le côté gauche de l'adversaire, l'écraser au sol, avec le bras gauche porter une clé au bras gauche.

**Engagement.**

Sans lâcher prise, passer sur son côté droit et avec le bras droit porter une clé au bras droit.



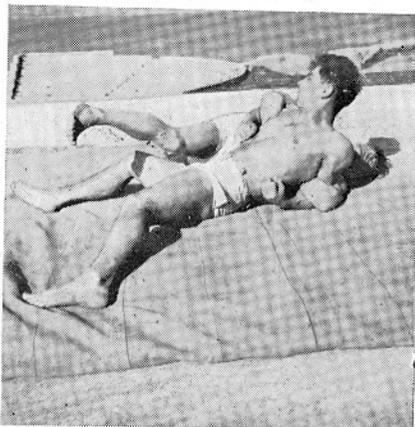
**Double ramassement de bras par-dessus.  
Engagement et début de l'action.**



Double ramassage de bras par-dessus.  
Finale.



Double ramassage de bras par-dessus.  
Parade.



Double ramassage de bras par-dessus.  
Riposte (début).

### Action.

Basculer l'adversaire pour l'amener sur l'épaule gauche, puis tourner vers l'avant en entraînant son bras droit (s'aider fortement des jambes).

### Finale.

Sans lâcher, se mettre à plat ventre, l'adversaire étant en position de pont.

### Parade.

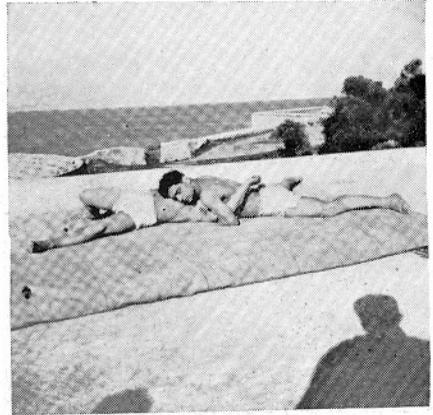
L'adversaire ayant réussi l'engagement (double ramassage de bras). Serrer les bras, mains jointes sous le ventre, jambe gauche en opposition.

### Riposte.

Partir vers la gauche en prenant appui de la tête. Pousser des jambes et basculer l'adversaire sur le dos en tournant vers la gauche.

Terminer, le dos contre lui, jambes écartées.

S'il pousse, passer sur le ventre et sans lâcher la clé du bras gauche, se placer dans le prolongement de l'adversaire, mais inversé.



Double ramassement de bras par-dessus.  
Riposte (finale).

### V. — A TERRE. BRAS ROULÉ.

#### Amorçage.

L'adversaire en position d'attaque, sur le côté gauche, a porté une clé au bras gauche et cherche à ceinturer du bras droit.

#### Engagement.

Saisir le poignet droit de l'attaquant avec la main droite, et avec le bras droit, serrer fortement son bras droit.

#### Action.

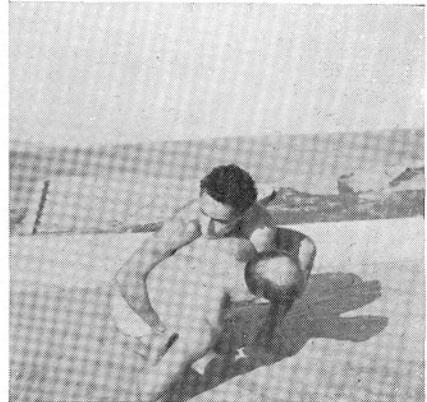
Partir sur le côté droit en effaçant le genou droit et en roulant sur la cuisse, sans lâcher la prise de la main droite.

#### Finale.

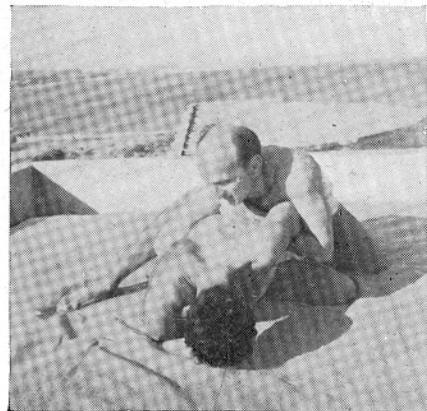
L'adversaire étant sur le dos, ceinturer du bras gauche, le dos contre lui, puis passer sur le ventre en tournant vers la gauche, en saisissant son bras droit du bras gauche. Enfin, ceinturer du bras droit, jambes écartées.

#### Parade.

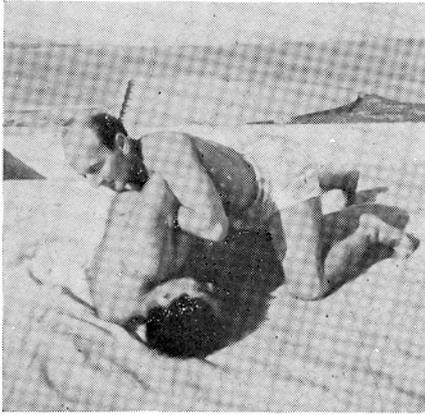
Laisser partir l'adversaire, puis faire opposition de la jambe droite.



Bras roulé. Engagement et début de l'action.



Bras roulé. Parade.



Bras roulé. Riposte.

### Riposte.

La riposte a lieu par ramassement de bras tourné avant. (Voir plus haut.)

## VI. — A TERRE. CEINTURE DE CÔTÉ.



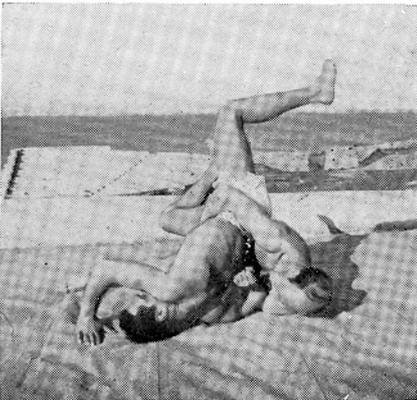
Ceinture de côté. Engagement et début de l'action.

### Amorçage.

Avec le bras gauche, porter une clé au bras gauche.

### Engagement.

Se placer sur le côté gauche de l'adversaire, genou droit au sol. Ceinturer du bras droit le plus près possible de la hanche, le genou gauche levé, le pied à plat.



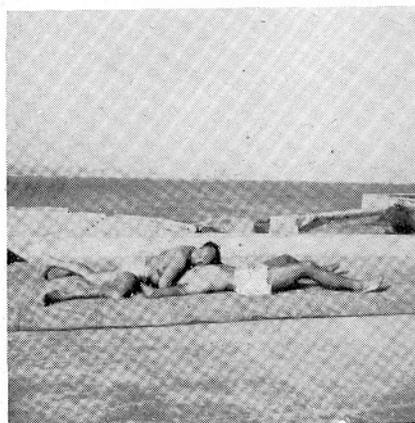
Ceinture de côté. Action.

### Action.

Charger l'adversaire sur la hanche droite. Déplacer le pied gauche vers l'intérieur. Puis faire basculer l'adversaire en avant et sur le côté par une poussée de la hanche et une traction du bras droit.

**Finale.**

Dégager le bras droit, saisir la nuque de l'adversaire, le corps dans le prolongement du sien, mais inversé, sur le ventre, jambes écartées.



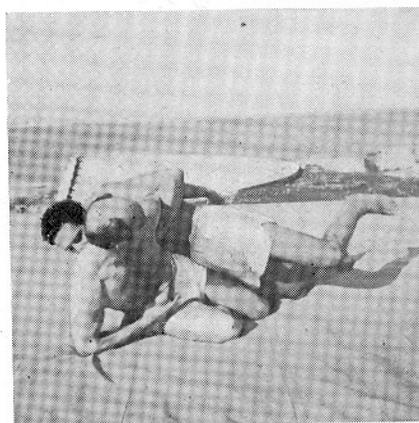
Ceinture de côté. Finale.

**Parade.**

Mettre la jambe gauche en opposition.

**Riposte.**

De la main droite, saisir le poignet droit de l'adversaire et porter un bras roulé. (Voir plus haut.)



Ceinture de côté. Riposte.

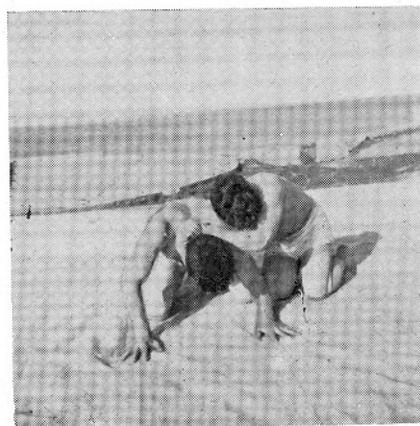
**VII. — A TERRE. PRISE DE TÊTE SIMPLE.**

**Amorçage.**

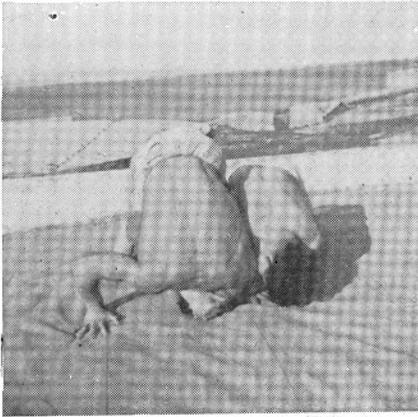
Sur le côté gauche de l'adversaire, poser l'avant-bras sur sa nuque et feinter la ceinture en bascule. Appuyer sur la nuque pour provoquer une réaction vers le haut.

**Engagement.**

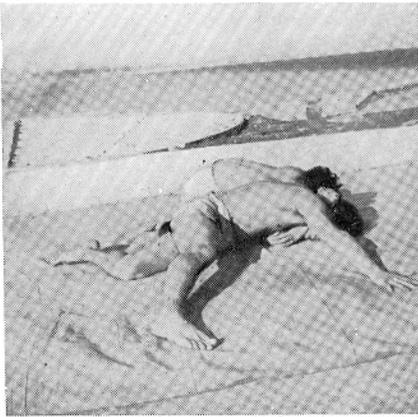
Passer le bras droit sous l'aisselle gauche et le cou de l'adversaire. Joindre les deux mains sur le côté droit de la tête en engageant l'épaule droite sous lui.



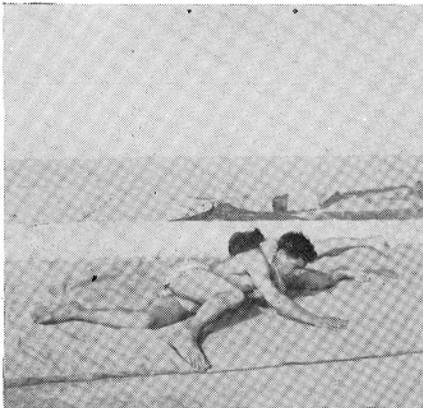
Prise de tête simple. Engagement.



Prise de tête simple. Action.



Prise de tête simple. Parade.



Prise de tête simple. Riposte (Début).

jambes écartées, corps perpendiculaire au sien, en ceinturant du bras droit et en gardant la clé du bras gauche.

### Action.

Bloquer sa tête, puis, les deux genoux à terre, l'amener au sol et à soi en serrant bien les coudes (tenailles). Exercer une traction des deux bras en même temps qu'une poussée de l'épaule droite pour le faire basculer.

### Finale.

Lâcher la prise de la main droite, saisir la nuque, corps allongé dans le prolongement de celui de l'adversaire, sur le ventre, jambes écartées, en maintenant toujours le bras gauche.

### Parade.

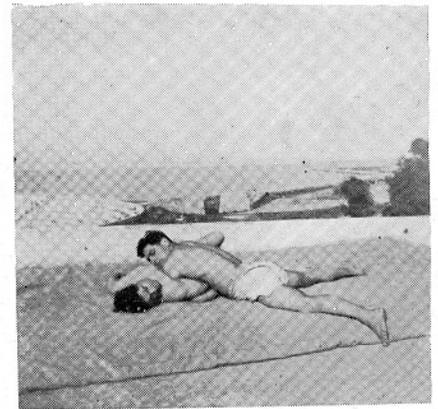
Dès que l'adversaire a engagé son bras droit, le ser-ser sous son bras gauche et assurer cette prise de la main gauche. S'allonger sur le côté, bras en opposition et jambe perpendiculaire.

### Riposte.

La riposte s'effectue par manchette simple.

Tourner vers l'avant en s'aidant des jambes et sans lâcher la prise du bras gauche. Continuer cette action jusqu'à ce que l'adversaire se trouve sur le dos.

Puis terminer soi-même sur le ventre,



Prise de tête simple. Riposte (Fin).

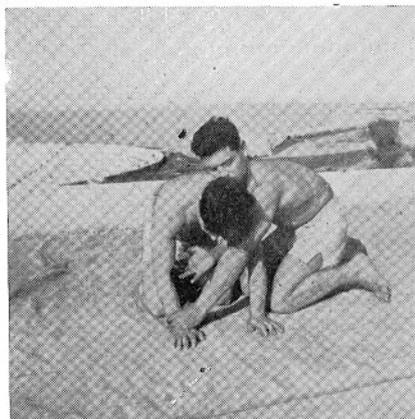
### VIII. — A TERRE. DOUBLE RAMASSEMENT DE BRAS PAR-DESSOUS.

#### Engagement.

Sur le côté gauche de l'adversaire, genoux au sol engagés entre son bras et sa cuisse gauches. De la main gauche saisir son poignet droit et le tirer à soi.

Avec la main droite, saisir par-dessous l'épaule droite de l'adversaire à hauteur du deltoïde.

Pour cela bien engager sa propre épaule droite sous l'adversaire.



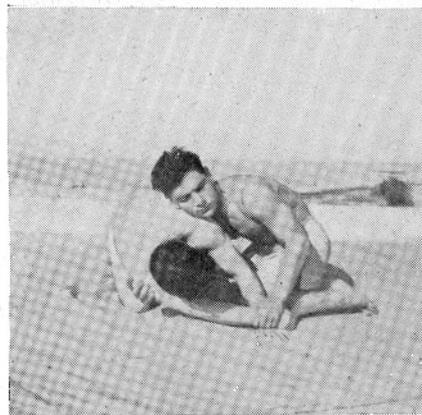
Double ramassement de bras par-dessous.  
Engagement.

#### Action.

Déséquilibrer l'adversaire et l'amener sur son épaule droite par une forte traction des bras combinée avec une poussée de l'épaule droite et des jambes.

#### Finale.

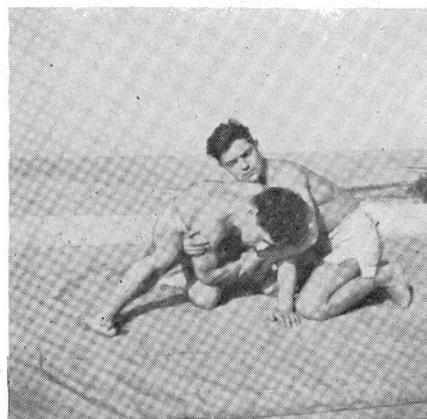
Continuer l'action jusqu'à ce que l'adversaire soit sur le dos et terminer, le corps dans le prolongement du sien, en ramassant ses deux bras et sa nuque.



Double ramassement de bras par-dessous.  
Action.

#### Parade.

Eviter, si possible, la prise du bras droit en le levant. Dans le cas contraire, placer immédiatement la jambe droite en opposition.



Double ramassement de bras par-dessous.  
Parade.



Double ramassement de bras par-dessous.  
Riposte.

### Riposte.

La riposte a lieu par manchette simple. Saisir le bras droit de l'adversaire de la main droite, puis, en prenant appui de la main gauche, s'asseoir en arrière de manière à faire basculer l'adversaire.

Changer ensuite de bras pour la clé.

Terminer sur le ventre, ceinturer du bras droit, le corps perpendiculaire à celui de l'adversaire.

## IX. — A TERRE. CEINTURE A REBOURS.



Ceinture à rebours. Engagement.

### Engagement.

Sur le côté gauche de l'adversaire, genou gauche à terre, entre son bras et son genou. Genou droit levé et pied droit à plat. Engager le bras droit sous le ventre (le plus près possible des hanches), le bras gauche par-dessus le dos de l'adversaire, les deux mains crochetées sur son flanc droit.



Ceinture à rebours. Action.

### Action.

Basculer l'adversaire vers l'avant en poussant sur la jambe droite.

### Finale.

L'adversaire étant sur le dos, terminer soi-même sur le ventre, le corps allongé dans le prolongement du sien.

**Parade.**

Se déplacer sur le côté droit en tournant et en plaçant la jambe droite en opposition.

**Riposte.**

La riposte a lieu par manchette simple. Porter une clé au bras droit de l'adversaire, puis, en s'asseyant sur la jambe gauche, l'amener sur le dos.

Finir en se plaçant sur le ventre et en ceinturant du bras droit.



Ceinture à rebours. Parade.

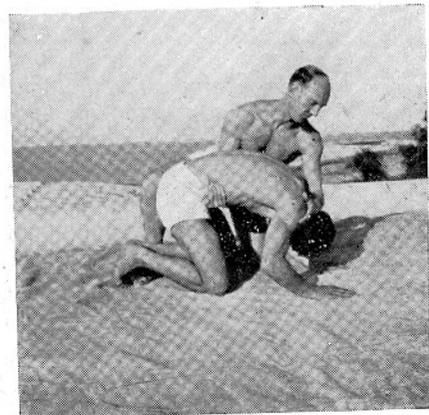
**X. — A TERRE. CEINTURE EN BASCULE.**

**Engagement.**

Sur le côté gauche de l'adversaire, genou gauche à terre, entre son bras et son genou gauches, le genou droit levé, pied à plat.

Placer l'avant-bras gauche sur sa nuque, la main gauche prenant appui sur l'épaule ou même sous l'aisselle droite.

Placer le bras droit sous son corps pour le ceinturer par en dessous, le plus près possible des hanches.

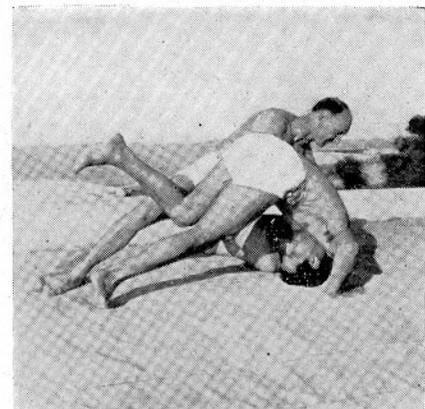


Ceinture en bascule. Engagement.

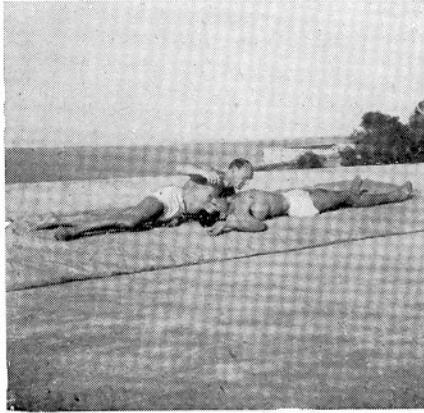
**Action.**

Soulever l'adversaire du bras droit en faisant pression du bras gauche et en prenant appui sur une jambe.

L'effort est facilité par l'extension de l'autre jambe.



Ceinture en bascule. Action.



Ceinture en bascule. Finale.

**Finale.**

Terminer sur le ventre, le corps dans le prolongement du sien.

Ramasser la nuque et le bras droit.

**Parade.**

Pour éviter l'action de bascule, placer en avant la jambe droite en opposition.

**Riposte.**

La riposte a lieu par manchette simple. Saisir d'une main le bras qui ceinture en dessous, de l'autre prendre appui au sol pour s'asseoir en arrière, et, basculer l'adversaire sur le dos.

Terminer sur le ventre, corps perpendiculaire à celui de l'adversaire, en conservant la clé du bras et en ceinturant.

**XI. — A TERRE. BRAS A LA VOLÉE EN SOUPLESSE.**

**Amorçage.**

Se placer sur le côté gauche de l'adversaire, pied gauche au sol, genou gauche levé, puis ramasser du bras gauche son bras gauche.

Appuyer ensuite de l'avant-bras droit sur la tête pour provoquer une forte réaction vers le haut.

**Engagement.**

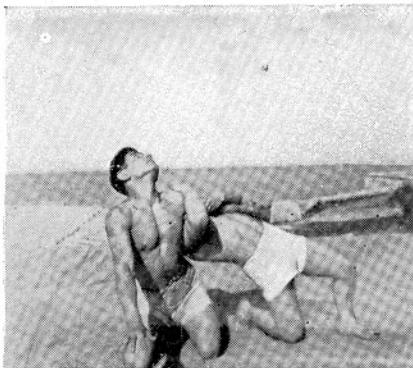
Passer alors par en dessous et vers le haut le bras droit autour de l'épaule gauche de l'adversaire, la main droite enveloppant le deltoïde.

**Action.**

Partir en arrière en pont, le corps restant perpendiculaire à celui de l'adversaire.

**Finale.**

Amener l'adversaire sur le dos en terminant, soi-même, sur le ventre, le corps dans le prolongement du sien. Dégager le bras droit pour ramasser sa nuque.



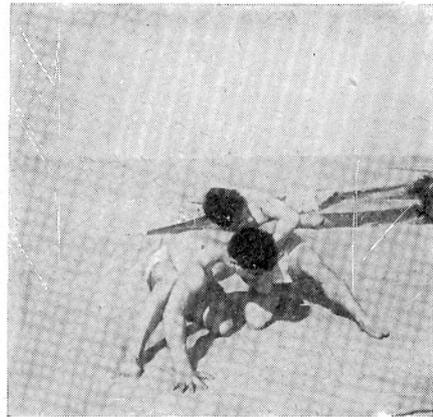
Bras à la volée en souplesse. Engagement et action.

**Parade.**

Faire opposition de la jambe droite.

**Riposte.**

Renverser l'adversaire sur le côté et en arrière, et terminer sur le ventre.



Bras à la volée en souplesse. Riposte.

**XII. — A TERRE. PRISE DE TÊTE EN SOUPLESSE.**

**Amorçage et engagement.**

Identiques à ceux de la prise de tête simple.

**Action.**

Conserver le genou droit collé au genou gauche de l'adversaire. Déplacer le pied gauche sur la gauche. Partir sur l'adversaire, la tête appuyée sur son dos, en pontant et en poussant des jambes, corps perpendiculaire au sien.

**Finale.**

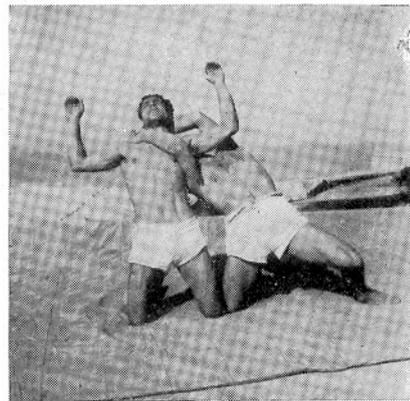
Terminer, le corps dans le prolongement de celui de l'adversaire. Dégager le bras droit pour dégager sa nuque.

**Parade.**

L'adversaire ayant réalisé l'amorçage et l'engagement, s'allonger en avant en coinçant le bras droit.

**Riposte.**

La riposte a lieu par manchette simple.



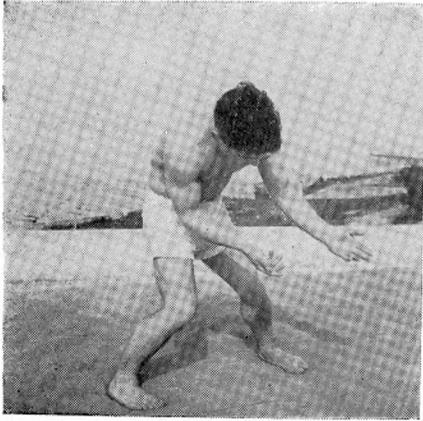
Prise de tête en souplesse. Action.

## CHAPITRE III

# LUTTE LIBRE

## LA GARDE ET LES PRISES DEBOUT

### LUTTE LIBRE DEBOUT. LA GARDE



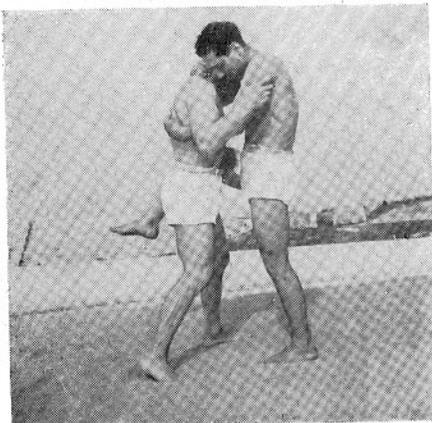
La garde.

La garde peut être prise à « droite » ou à « gauche ». Les jambes sont à demi-fléchies, les genoux légèrement vers l'intérieur, les pieds sensiblement parallèles.

Le corps est légèrement penché en avant, les bras sont souples (décontractés) et écartés.

Les déplacements doivent être rapides, sans sursauts ni bonds, toujours en mouvement tournant.

### I. — DEBOUT. PRISE DE JAMBE AVEC PASSEMENT DE JAMBE A L'INTÉRIEUR.



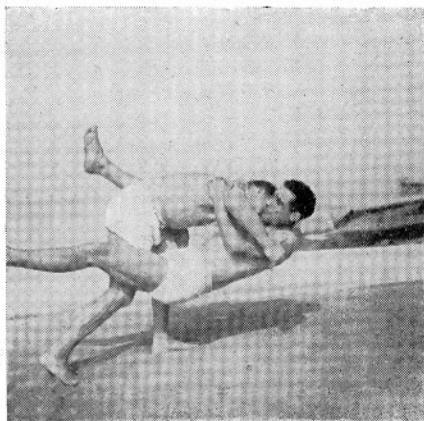
Engagement.

#### Engagement.

Etant en garde, attaquer l'adversaire sur le côté en se baissant pour saisir sa jambe droite que l'on place sous son aisselle gauche.

**Action.**

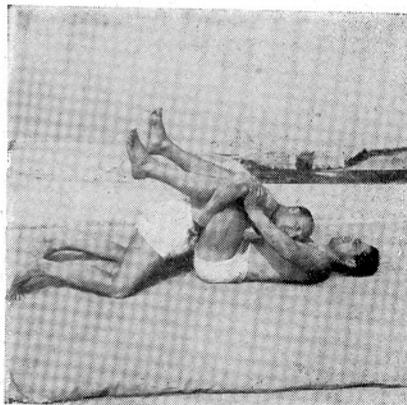
Tout en restant bien d'aplomb, passer la jambe droite entre celles de l'adversaire et chasser la gauche de celui-ci vers soi et en haut. Tomber sur le genou droit.



**Action.**

**Finale.**

Mettre le deuxième genou au sol, s'assurer la prise des deux cuisses de l'adversaire le plus haut possible afin de lui enlever le point d'appui des jambes.

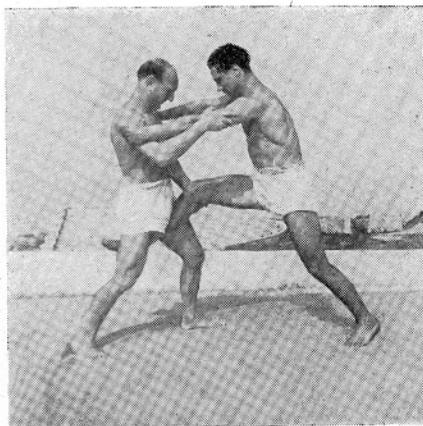


**Finale.**

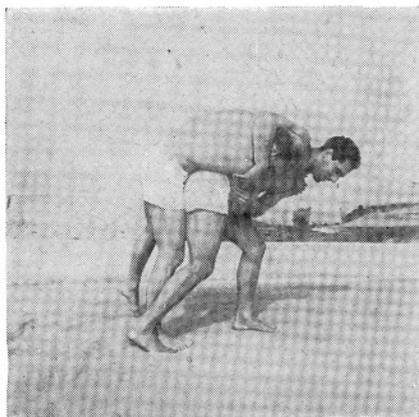
**Parade.**

La jambe ayant été ramassée, la fléchir et engager le pied entre les cuisses de l'adversaire que l'on maintient à distance par l'action des bras tendus, les mains sur ses épaules.

En appui sur l'autre jambe que l'on déplace vers l'arrière (ouverture du ciseau), maintenir son propre équilibre et peser de tout son poids sur la jambe prise.



**Parade.**



Riposte.

### Riposte.

Dégager la jambe prise. Rentrer dans l'attaquant en portant cette jambe à l'extérieur sur la droite de l'adversaire, la pointe du pied prenant appui sur le sol.

Le lutteur est alors en position favorable pour porter un tour de hanche avec passément de jambe.

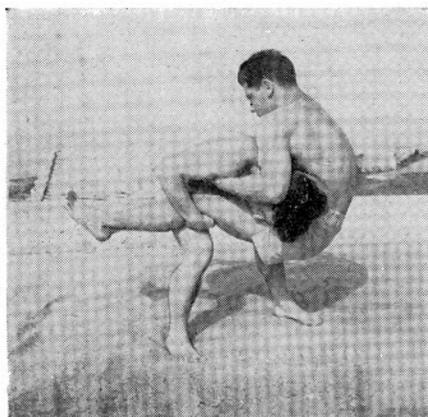
## II. — DEBOUT. DOUBLE PRISE DE CUISSES.



Engagement.

### Engagement.

Etant en garde, faire une feinte à la tête, puis se baisser rapidement, saisir les jambes de l'adversaire si possible à la partie supérieure des mollets et passer la tête sur le côté.



Action.

### Action.

Enlever et déséquilibrer l'adversaire vers l'arrière en combinant une vigoureuse traction sur ses jambes et une poussée de l'épaule gauche.

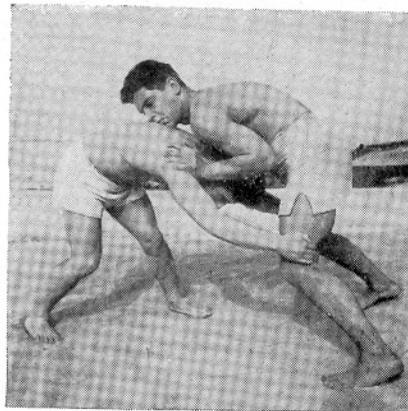
### Finale.

Identique à la finale de la prise précédente (prise de jambe avec passément de jambe à l'intérieur).

**Parade.**

Fléchir, puis tendre les jarrets, repousser l'attaquant, les mains en appui sur ses épaules.

Essayer de faire lâcher la prise des cuisses.



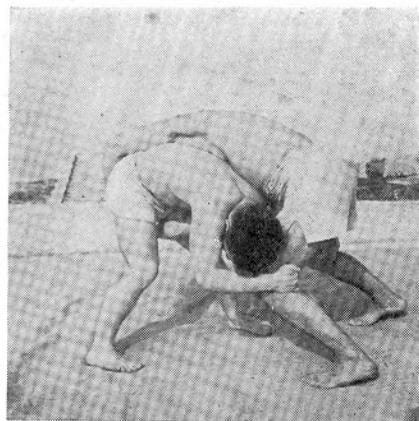
**Parade.**

**Riposte.**

Porter un enfourchement, le bras droit s'engageant sous le corps de l'adversaire, le bras gauche par-dessus, les mains se joignant. La tête de l'adversaire est dégagée sur le côté.

Déplacer alors la jambe gauche vers l'avant et partir en arrière sur la fesse gauche, de manière à réaliser le déséquilibre et la chute.

Terminer à califourchon sur l'adversaire.



**Riposte.**

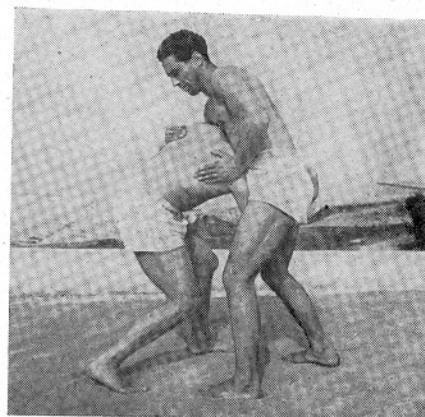
**III. — DEBOUT. RAMASSEMENT DE BRAS AVEC ENFOURCHEMENT.**

**Engagement.**

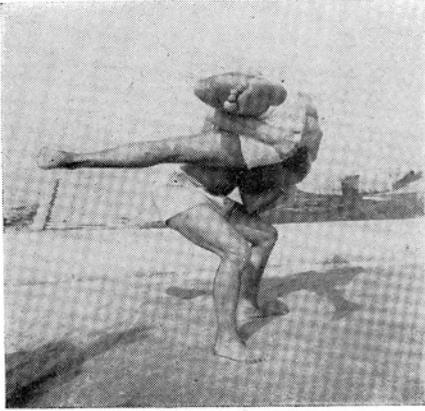
Ramasser le bras droit de l'adversaire, l'engager sous l'aisselle gauche en le saisissant à la hauteur du triceps. Se baisser et pivoter vers la gauche, puis passer la tête sous l'épaule droite de l'adversaire.

Engager le bras droit entre les jambes, l'épaule se logeant contre le ventre.

L'enfourchement est réalisé.



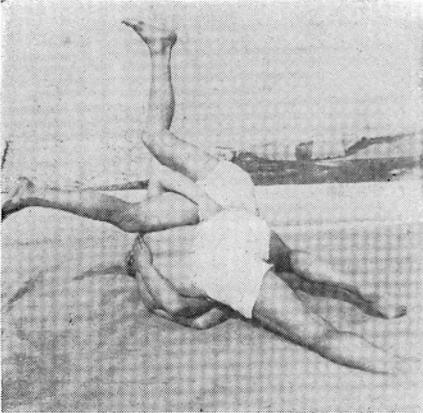
**Engagement.**



**Action.**

**Action.**

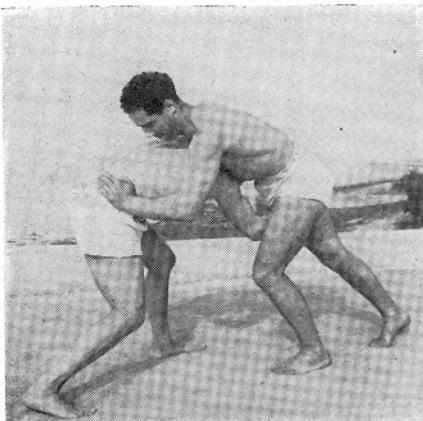
Soulever l'adversaire de terre et le projeter au sol en tournant vers la gauche et en tombant sur le genou gauche.



**Finale.**

**Finale.**

Dégager la tête. Maintenir la prise de bras et l'enfourchement. Soulever les jambes pour enlever à l'adversaire toute possibilité de prendre appui au sol pour ponter ou rouler.



**Parade.**

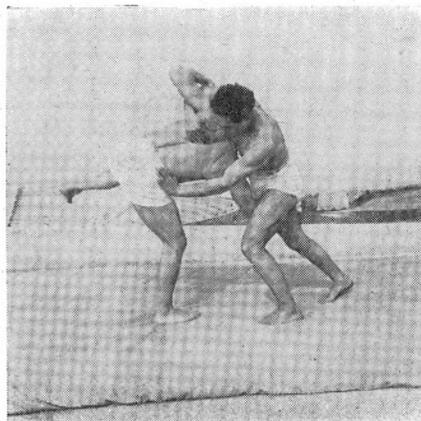
**Parade.**

Dès que l'adversaire tente de passer l'enfourchement, placer la main gauche sur sa hanche, le maintenir à distance en reculant la jambe (droite) attaquée.

**Riposte.**

Avancer éventuellement la jambe gauche. Conserver le bras gauche de l'adversaire et exécuter une torsion du tronc de l'adversaire en bloquant sa hanche droite et en rabattant l'épaule gauche de l'adversaire vers la gauche.

Au sol, maintenir la prise d'épaule, saisir la tête et, à l'aide des jambes, chasser les jambes de l'adversaire s'il tente de prendre un point d'appui.



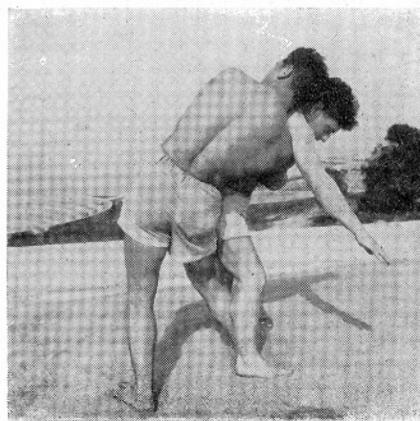
**Riposte.**

**IV. — DEBOUT. SAUT CROISÉ AVEC CHASSÉ DE JAMBE.**

**Engagement.**

Ramasser le bras droit de l'adversaire et l'engager sous l'épaule gauche, la main gauche le saisissant à la hauteur du triceps.

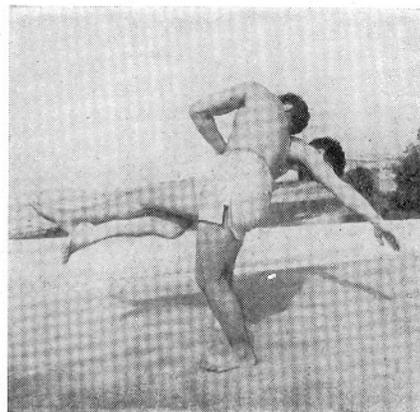
Sauter en avant et sur le côté droit de l'adversaire en passant le bras droit par-dessus son épaule droite. La jambe droite se trouve alors derrière la jambe droite du partenaire.



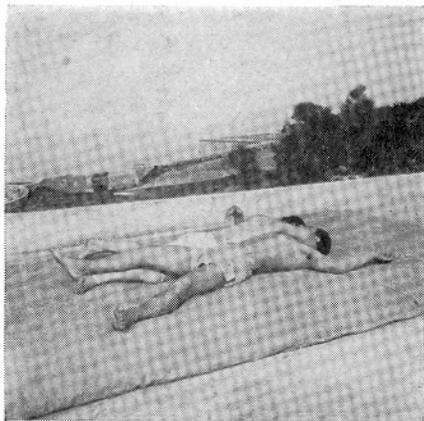
**Engagement.**

**Action.**

Simultanément se laisser tomber en avant et chasser avec la jambe droite, la jambe droite de l'adversaire. La chute se fait alors sur le bras droit.



**Action.**

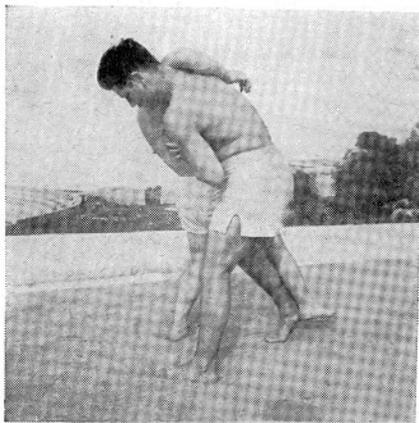


**Finale.**

**Finale.**

Maintenir la prise du bras et ramasser la tête avec le bras droit.

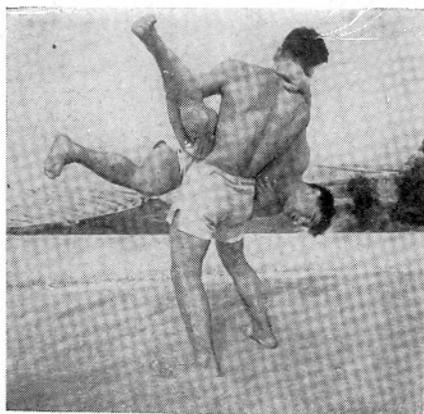
De la jambe droite supprimer tous les points d'appui de l'adversaire.



**Parade.**

**Parade.**

Porter la jambe attaquée en arrière en prenant appui sur les orteils pour résister au chassé de jambe de l'attaquant.



**Riposte.**

**Riposte.**

Passer derrière l'attaquant en pivotant sur la jambe droite. Porter un enfourchement arrière. Soulever et basculer l'adversaire. L'amener au tapis. Maintenir l'enfourchement.

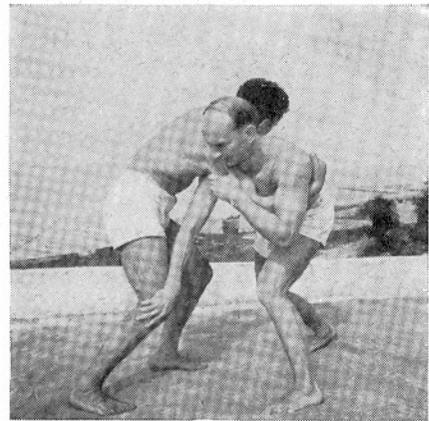
**V. — DEBOUT. TOUR DE BRAS A LA VOLÉE AVEC BLOCAGE DU GENOU.**

**Engagement.**

Du bras gauche, ramasser le bras droit de l'adversaire en le saisissant à hauteur du triceps et en le maintenant sous l'aisselle gauche.

Pivoter sur la jambe gauche et prendre appui de l'épaule droite contre la poitrine du partenaire.

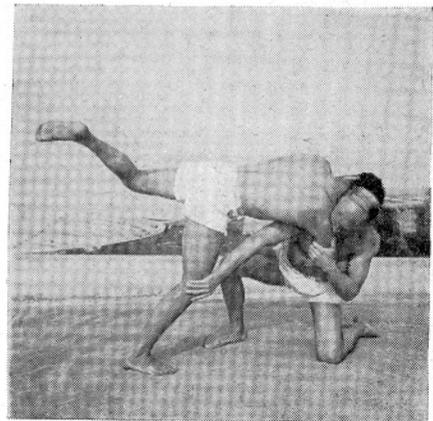
Porter la main droite ouverte sur le genou droit.



**Engagement.**

**Action.**

Tirer alors le haut du corps de l'adversaire vers le bas en tournant, tout en bloquant son genou droit. Ceci jusqu'au déséquilibre et à la chute, en mettant soi-même le genou gauche au sol.

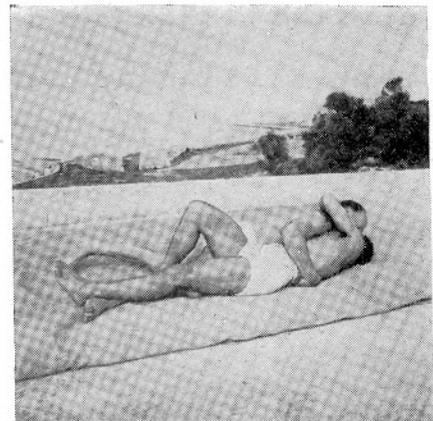


**Action.**

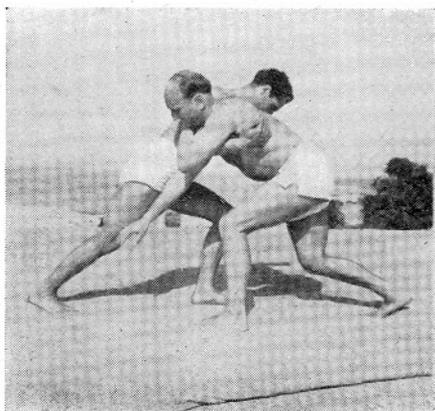
**Finale.**

Conservé la prise de bras et ceinturer l'adversaire du bras droit.

Chasser les points d'appui avec la jambe droite.



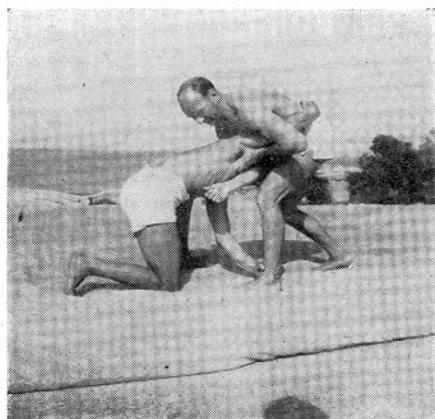
**Finale.**



**Parade.**

**Parade.**

Mettre la main gauche sur la hanche droite de l'adversaire. Faire opposition et l'empêcher de tourner tandis qu'on éloigne la jambe menacée.



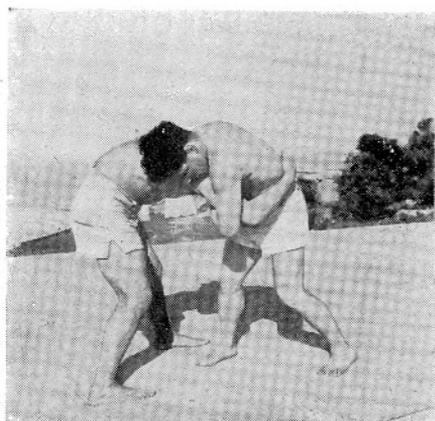
**Riposte.**

**Riposte.**

Plonger dans les jambes de l'adversaire en mettant un genou au sol pour lui saisir la jambe avant. Ce ramassement de jambe s'opère au genou ou, mieux, à la cheville que l'on tire à soi pour provoquer le déséquilibre et la chute.

Au sol, maintenir le ramassement de la jambe.

**VI. — DEBOUT. RAMASSEMENT DE BRAS ET DE TÊTE AVEC CHASSÉ DE LA JAMBE.**



**Engagement.**

**Engagement.**

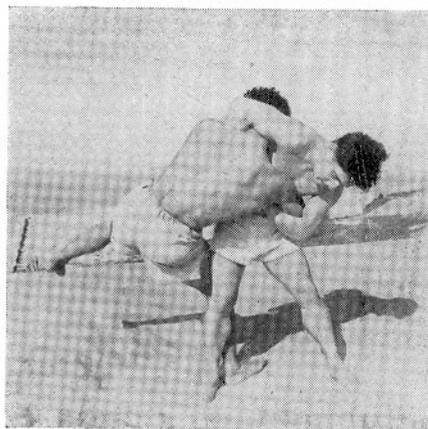
Du bras gauche, ramasser le bras droit. Faire une traction à la nuque et engager la tête de l'adversaire sous l'aisselle droite.

Du bras droit assurer la prise de tête.

**Action.**

Porter la jambe droite derrière celle de l'adversaire en tournant vers la gauche, puis chasser la jambe vers soi et vers le haut.

Toujours en tournant, mettre le genou droit à terre.

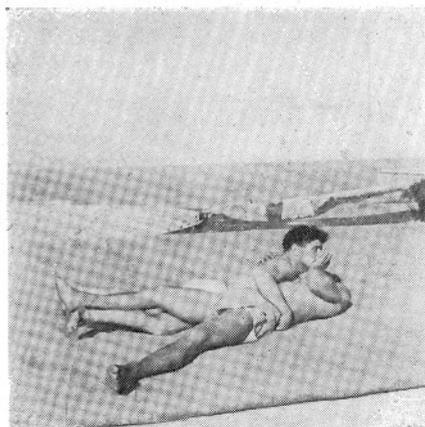


**Action.**

**Finale.**

Maintenir la prise de bras, mais libérer la tête pour ceinturer à droite.

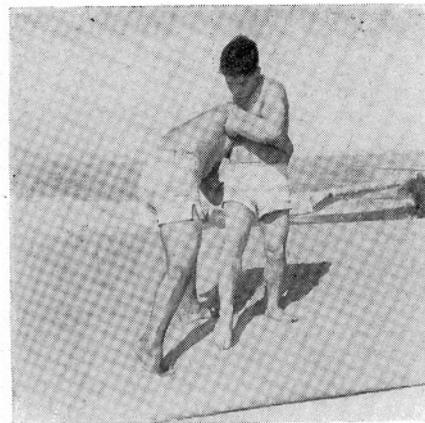
De la jambe droite, chasser les points d'appui que l'adversaire cherche à prendre.



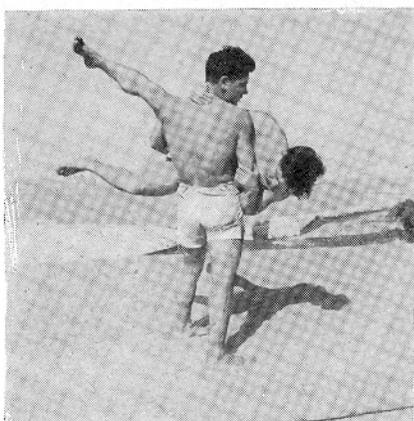
**Finale.**

**Parade.**

Eviter le chassé de jambe; pour cela porter la jambe droite en arrière en appui sur les orteils.



**Parade.**



**Riposte.**

**Riposte.**

Pivoter sur la jambe droite et enfourcher l'adversaire. Le soulever et le basculer en avant pour l'amener au sol en tombant à genoux.

Maintenir l'enfourchement dans la finale.

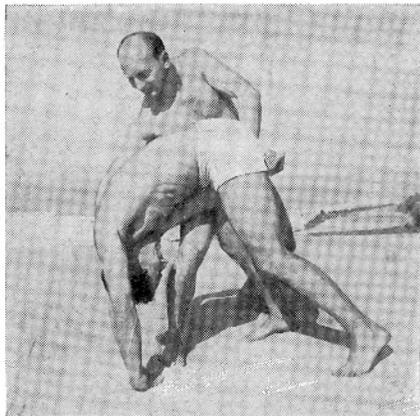
**VII. — DEBOUT. RAMASSEMENT DE BRAS ENTRE LES JAMBES AVEC PASSAGE ARRIÈRE.**



**Engagement.**

**Engagement.**

Etant en garde à droite, saisir avec la main droite le poignet droit de l'adversaire, la main gauche saisissant ce bras droit à hauteur du triceps. Exercer une traction oblique vers le bas. Passer sur le côté droit de l'adversaire, la jambe droite restant en barrage.



**Action.**

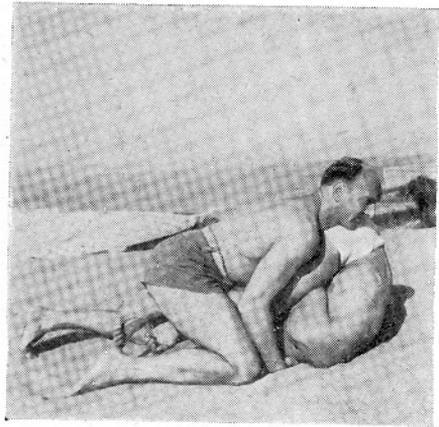
**Action.**

La main gauche lâche le bras, passe un enfourchement pour saisir le poignet droit. La main droite ainsi libérée se place sur la nuque et exerce une pression vers le bas, tandis que le bras gauche tire vers le haut.

L'adversaire en déséquilibre tombe sur la nuque et sur le dos.

**Finale.**

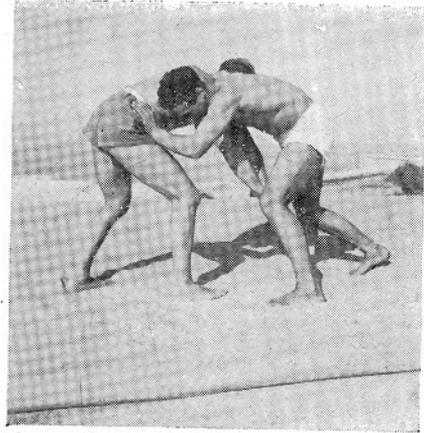
La jambe gauche a bloqué la jambe droite de l'adversaire que l'on ramène ensuite sur la poitrine en appuyant de tout le poids du corps.



**Finale.**

**Parade.**

Dès le début de l'engagement, faire face à l'adversaire et faire opposition de la main gauche placée sur sa hanche droite.

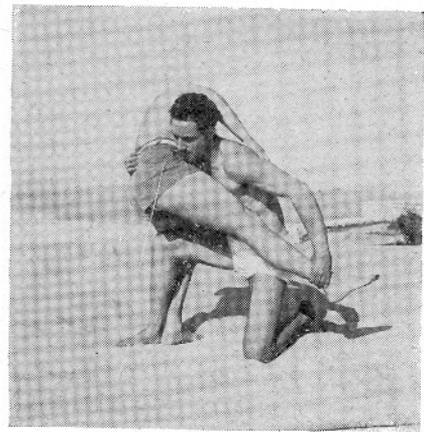


**Parade.**

**Riposte.**

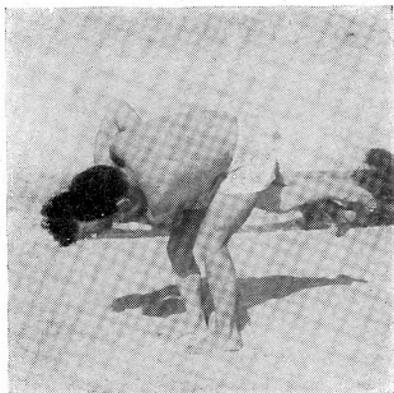
Rentrer dans l'attaquant en engageant la jambe droite derrière la jambe gauche de celui-ci. Mettre le genou gauche à terre, en se baissant, saisir la cheville droite que l'on tire à soi.

L'adversaire déséquilibré est renversé en arrière. Maintenir la prise de jambe.



**Riposte.**

**VIII. — DEBOUT. CROCHET INTÉRIEUR AVEC PRISE DE BRAS OU DE TÊTE (KLIKET).**



**Engagement et action.**

**Engagement.**

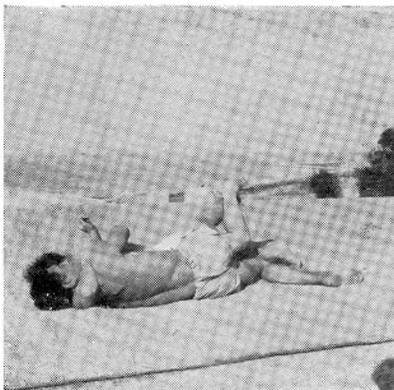
Etant en garde à gauche, avec le bras gauche ramasser le bras droit ou la tête.

Passer un crochet intérieur sur la jambe droite de l'adversaire en lui soulevant la jambe en extension vers le haut.

Avec la main droite lui saisir le bras gauche le plus près possible de l'épaule.

**Action.**

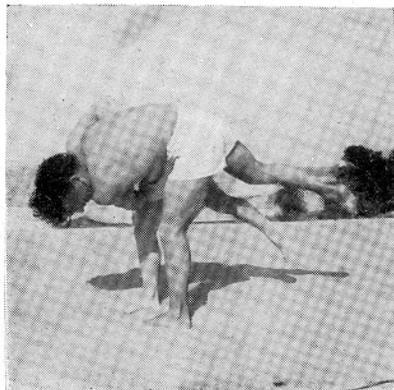
Déséquilibrer l'adversaire vers l'avant par l'action combinée du bras vers le bas et du crochet vers le haut.



**Finale.**

**Finale.**

Maintenir le crochet et la prise du bras ou de tête.



**Parade.**

**Parade.**

Dégager le crochet.

**Riposte.**

Aussitôt le crochet dégagé, porter au temps un chassé (coup de balai) sur les deux jambes de l'adversaire.  
Terminer en s'assurant un ramassement de bras.



**Riposte.**

**IX. — DEBOUT. TOUR DE HANCHE EN TÊTE AVEC PASSEMENT DE JAMBE.**

**Engagement.**

Etant en garde à droite, du bras gauche saisir le bras droit de l'adversaire, et du bras droit prendre sa tête. Pour cela pivoter sur le pied droit de manière à lui tourner le dos.

Porter la jambe droite sur le côté externe du pied droit de l'adversaire.

Hancher.



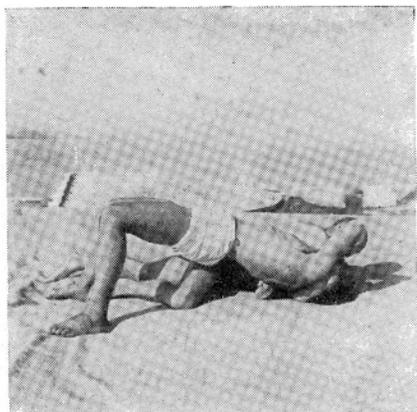
**Engagement.**

**Action.**

Chasser du pied droit la jambe droite de l'adversaire. Tirer sur le bras et la tête vers l'avant en mettant le genou droit à terre.



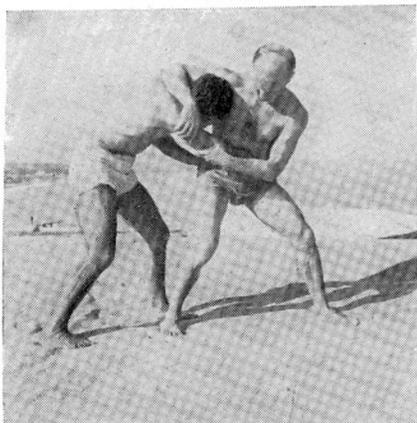
**Action.**



**Finale.**

**Finale.**

L'adversaire déséquilibré est amené au tapis. Conserver la prise de tête et la prise de bras.



**Parade.**

**Parade.**

S'opposer au hanché de l'adversaire en appliquant la main sur sa hanche.



**Riposte.**

**Riposte.**

Se baisser et rentrer dans la garde de l'attaquant pour porter un enfourchement arrière.

Soulever et plaquer au tapis.

Conserver la prise de cuisse pour assurer une bonne finale.

## X. — DEBOUT. CROCHET INTÉRIEUR AVEC PASSEMENT EXTÉRIEUR DU CORPS.

### Engagement.

Etant en garde à droite, engager la jambe droite et la porter derrière la jambe droite de l'adversaire pour exécuter un crochet intérieur.

Se baisser et passer le corps et les bras sous l'épaule droite de l'adversaire.

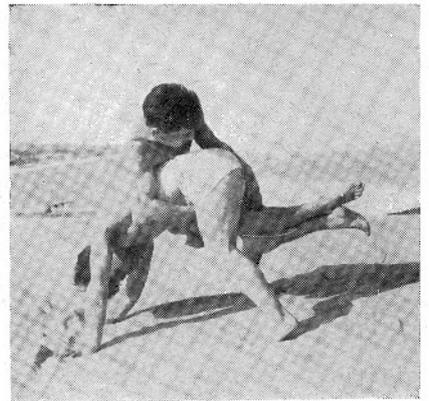
(En examinant la figure ne pas tenir compte du bras en ceinture, geste que l'adversaire fait instinctivement pour se maintenir en équilibre.)



Engagement.

### Action.

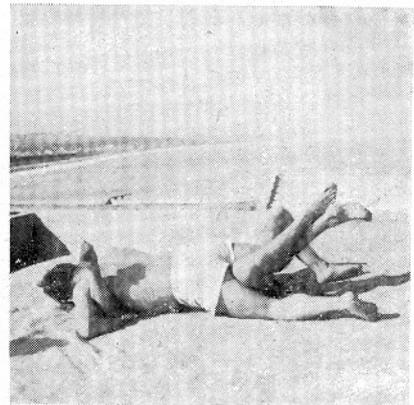
Lever la jambe droite de l'adversaire le plus haut possible et se précipiter vers l'avant.



Action.

### Finale.

L'adversaire étant précipité au tapis, continuer à lever la jambe crochetée et ramasser la tête sur le côté avec le bras droit, le bras gauche bloquant le bras droit.



Finale.



**Parade.**

**Parade.**

Au moment où l'attaquant passe sous l'aisselle, dérober la jambe attaquée en la portant en arrière en appui sur les orteils.



**Riposte.**

**Riposte.**

Pivoter en rentrant dans la garde adverse. Porter un enfourchement sur la jambe gauche arrière pour assurer une prise de cuisse à rebours.

Soulever et plaquer au tapis tout en maintenant la prise de cuisse pour la finale.

## LA GARDE ET LES PRISES A TERRE

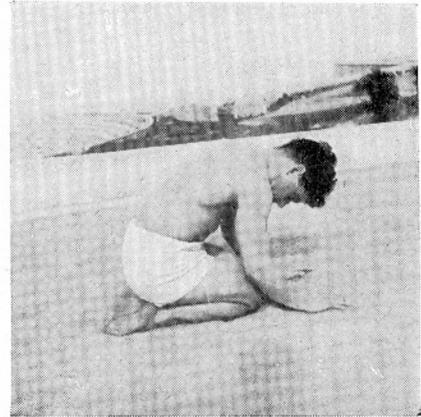
### LA GARDE

La *garde de défense* en lutte libre est dans son ensemble analogue à la garde de défense en lutte gréco-romaine.

Cependant elle s'en distingue par les caractères suivants :

Les genoux sont très serrés, le lutteur est assis sur les talons, chevilles en extension, pieds accolés, bras demi-fléchis et souples.

Le lutteur en resserrant les genoux diminue sa base, donc son équilibre; par contre il augmente la difficulté de l'adversaire si ce dernier cherche à le saisir par les jambes.



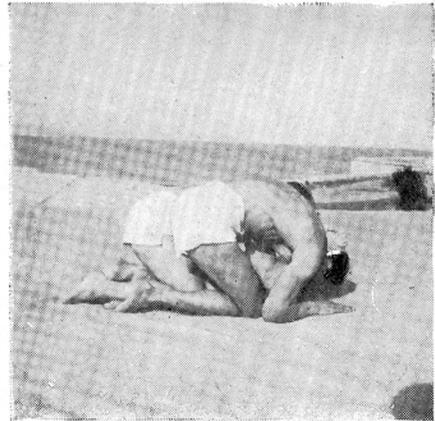
La garde de défense.

### I. — A TERRE. RAMASSEMENT DE TÊTE AVEC BLOCAGE DE LA JAMBE.

#### Engagement.

Etant en garde d'attaque sur le côté gauche de l'adversaire, poser l'avant-bras gauche sur la nuque, passer le bras droit sous le corps de façon que la main droite vienne se joindre à la gauche sur la nuque.

L'épaule droite s'engage sous l'aisselle, le genou droit venant se loger de force entre les jambes de l'adversaire à la hauteur des mollets.

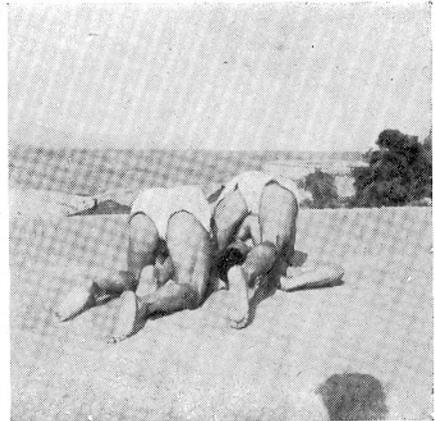


Engagement.

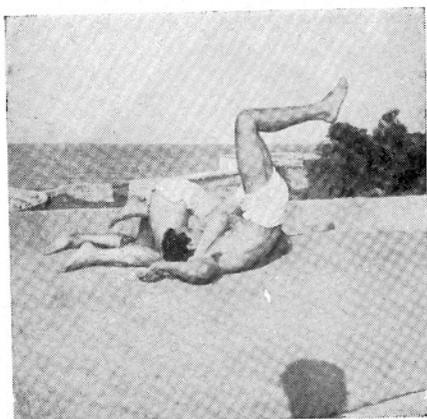
#### Action.

Faire basculer l'adversaire vers l'avant par l'action combinée des bras appuyant sur la nuque, de l'épaule droite et des jambes poussant dans le sens de la chute.

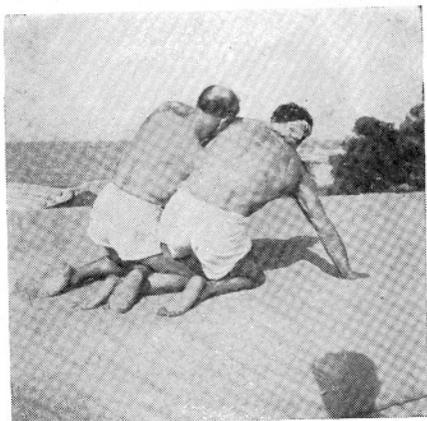
Avec la jambe droite ramener la jambe gauche de l'adversaire vers la tête en lui faisant décrire un arc de cercle.



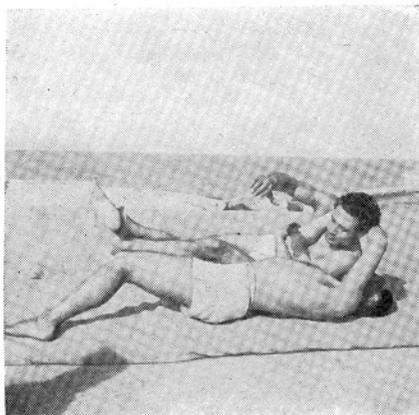
Action.



**Finale.**



**Parade.**



**Riposte.**

**Finale.**

Mettre l'adversaire sur les épaules en maintenant le ramassement de tête et le blocage de la jambe gauche.

**Parade.**

L'attaquant ayant réussi la prise de la nuque, ramasser son bras droit au-dessus du coude et, en prenant appui sur l'autre bras, s'opposer à l'action en bascule et se redresser.

**Riposte.**

Avec la jambe bloquée passer un crochet intérieur à la jambe droite de l'adversaire. Effectuer ensuite un renversement sur la gauche en s'asseyant sur la face externe de la cuisse gauche. Le bras gauche aidant au mouvement et la jambe droite réalisant un appui arrière.

Finir en faisant face à l'adversaire, poitrine contre poitrine, le ramassement de bras et le crochet de jambe étant conservés.

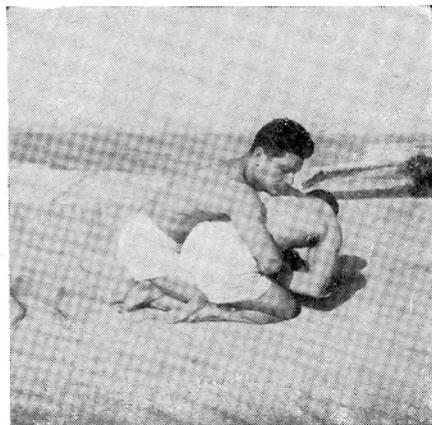
Si l'adversaire ponte, lâcher le crochet de jambe, passer sur le ventre et terminer comme en lutte gréco-romaine.

Par des chassés de jambe interdire les points d'appui.

## II. — A TERRE. BRAS ROULÉ AVEC CROCHET INTÉRIEUR.

### Amorçage.

La prise est portée par le lutteur en garde de défense (en dessous). L'attaquant placé à gauche ayant tenté une ceinture du bras droit.



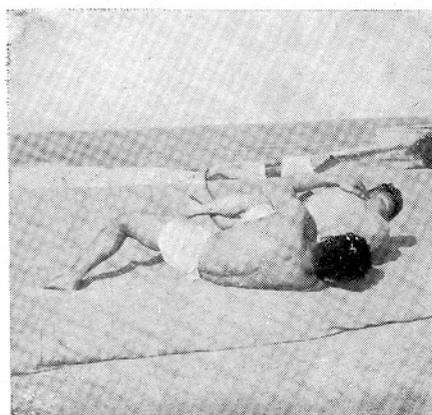
Amorçage et engagement.

### Engagement.

De la main droite saisir le poignet ou le bras droit, puis glisser de force la jambe gauche entre celles de l'adversaire et lui crocheter la jambe droite.

### Action.

S'asseoir sur la face externe de la cuisse droite en prenant appui sur le coude droit. Pousser sur le crochet de jambe en mettant la jambe en extension et sans lâcher la prise du bras.

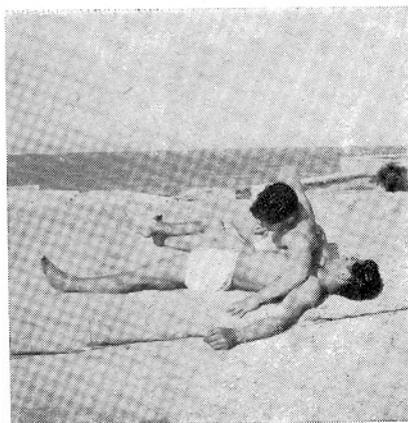


Action.

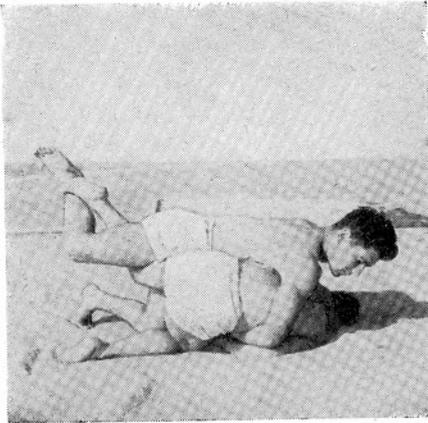
### Finale.

Conserver la prise du bras et le crochet de jambe. Le bras gauche ceinture l'adversaire, la jambe droite prend appui en arrière.

Par une rotation du corps, terminer poitrine contre poitrine.



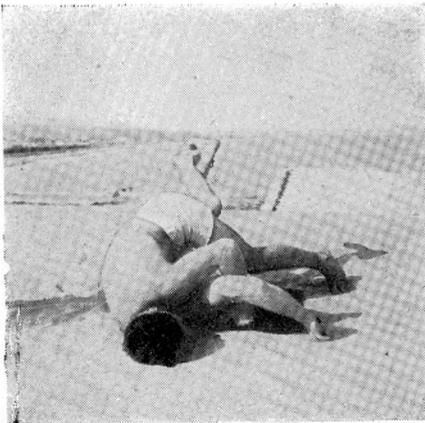
Finale.



**Parade.**

**Parade.**

L'adversaire ayant amorcé le bras roulé, le pousser vers l'avant en le décalant sur le côté et lui amener la tête au tapis.



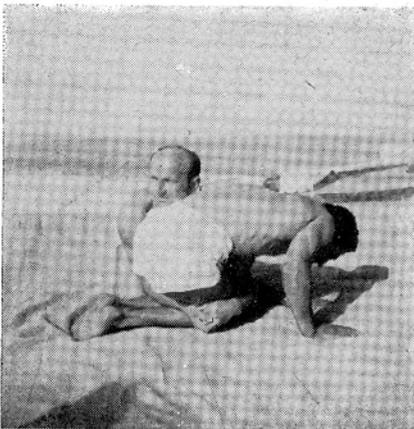
**Riposte.**

**Riposte.**

Lever la jambe crochetée par l'adversaire. Du bras gauche passer une clé au cou, puis faire pivoter l'adversaire vers la droite, la tête au tapis.

Pour terminer, ramener vers soi la jambe crochetée.

**III. — A TERRE. DOUBLE PRISE DE CUISSES.**



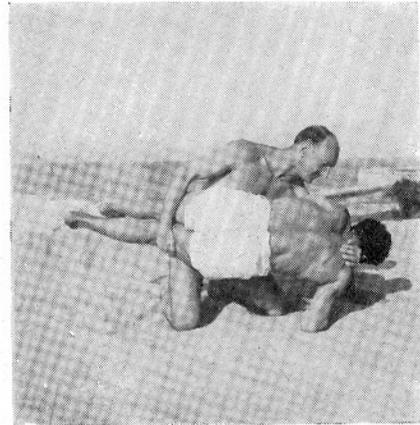
**Engagement.**

**Engagement.**

Etant en garde d'attaque sur le côté gauche de l'adversaire, glisser le bras gauche sous le corps, passer le bras droit entre fesses et mollets. Joindre les mains sur le côté de la cuisse droite de l'adversaire, et engager à fond l'épaule gauche sous le ventre.

**Action.**

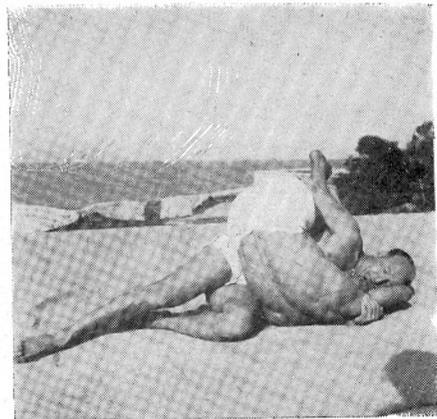
Déséquilibrer l'adversaire en tirant sur les cuisses et en poussant de l'épaule. Conservant la prise de cuisses du bras droit, placer la main gauche sur l'épaule droite de l'adversaire qui se trouve ainsi maintenu au-dessus du tapis par l'action des deux bras.



**Action.**

**Finale.**

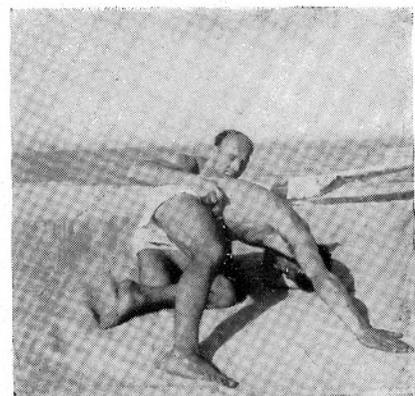
Plaquer l'adversaire sur les deux épaules, en faisant décrire aux cuisses maintenues en l'air un arc de cercle vers la gauche.



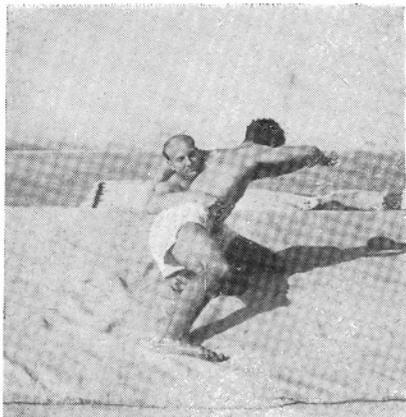
**Finale.**

**Parade.**

Résister ou échapper à la prise de cuisses de l'adversaire, mettre la jambe droite et le bras droit en opposition, et pousser de tout le corps.



**Parade.**



Riposte.

### Riposte.

Se tourner vers la gauche. De la main droite saisir le poignet gauche de l'adversaire. Rabattre le bras gauche sur son cou et son dos.

Pivoter sur le genou gauche en levant le bras pris. L'adversaire déséquilibré est amené au tapis.

Finir poitrine contre poitrine.

## IV. — A TERRE. RAMASSEMENT DE BRAS PAR-DESSOUS AVEC ENFOURCHEMENT.



Engagement.

### Engagement.

Etant en garde d'attaque à gauche, avec la main gauche pousser et décaler le bras gauche de l'adversaire en dessous du corps.

Cependant que la main droite, effectuant un enfourchement par-dessous, se glisse dans l'entre-jambes et vient saisir, au poignet, le bras gauche de l'adversaire.

La main gauche, devenue libre, se place sur la nuque de l'adversaire.



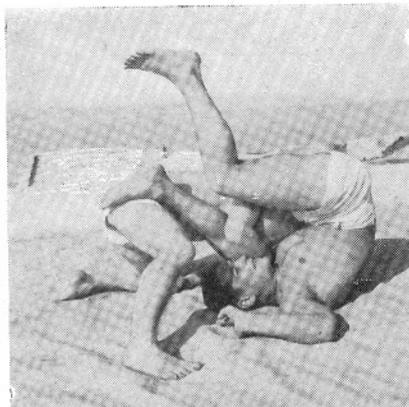
Action.

### Action.

Réaliser le déséquilibre de l'adversaire en bascule vers l'avant, par l'action combinée du bras gauche agissant vers le bas sur la nuque, et, du bras droit agissant vers le haut par la traction du poignet gauche.

**Finale.**

L'adversaire amené au tapis, conserver la prise du bras et de la jambe gauches.

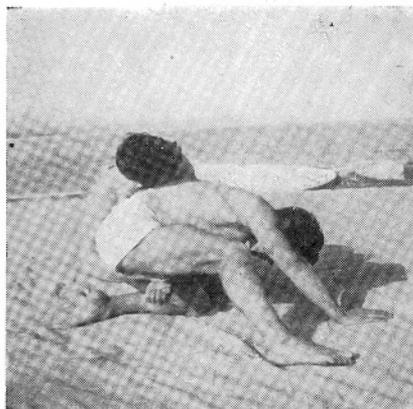


**Finale.**

**Parade.**

S'opposer au ramassement du bras. Dans le cas contraire, bloquer le bras ramassé.

Mettre jambe et bras droits en opposition.

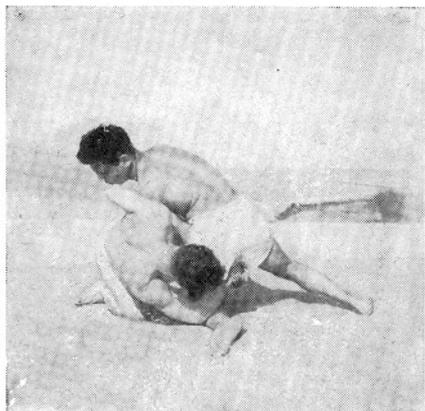


**Parade.**

**Riposte.**

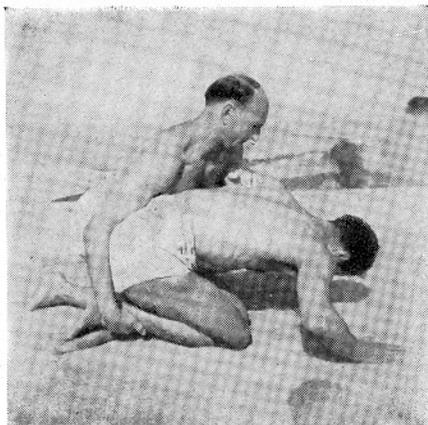
Rentrer dans la garde de l'adversaire. Prenant appui du pied droit, tourner vers la gauche en pivotant sur le genou gauche, tout en tirant sur le bras droit de l'adversaire saisi au poignet.

Finir poitrine contre poitrine.



**Riposte.**

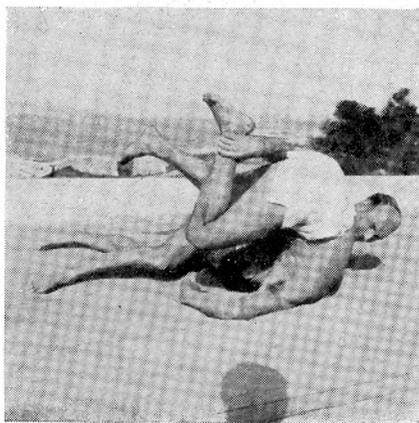
**V. — A TERRE. RAMASSEMENT DE BRAS AVEC PRISE DE JAMBE DU COTÉ OPPOSÉ.**



**Engagement.**

**Engagement.**

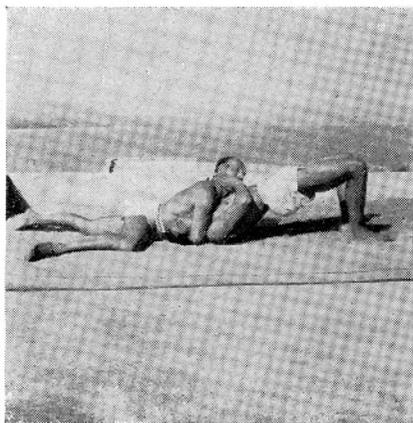
Etant en garde d'attaque à gauche de l'adversaire, genou gauche levé, ramasser le bras gauche de l'adversaire. Saisir de la main droite la jambe droite à la hauteur de la cheville.



**Action.**

**Action.**

Déséquilibrer l'adversaire vers l'avant en partant sur le côté gauche et en lui levant la jambe prise.



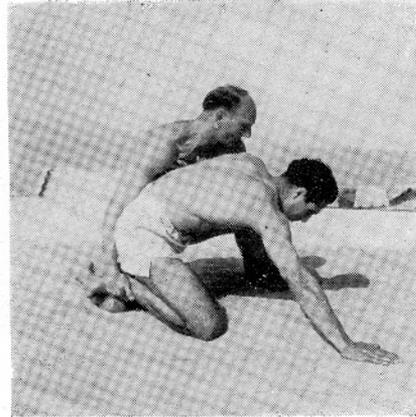
**Finale.**

**Finale.**

Compléter l'action de bascule par une poussée de la hanche. Lâcher la prise de jambe. L'adversaire étant sur le dos, allongé sur le tapis, maintenir la prise de bras avec le bras gauche. Avec le bras droit lui ramasser la tête ou le bras droit.

**Parade.**

Mettre en opposition le bras droit et la jambe gauche.

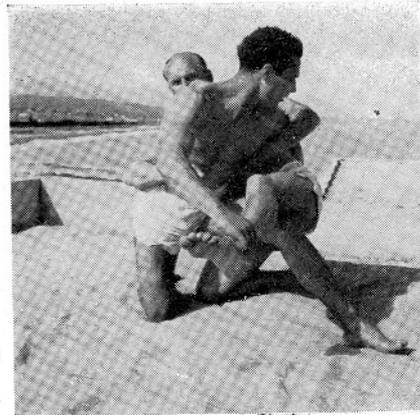


**Parade.**

**Riposte.**

Engager la jambe gauche entre celles de l'adversaire. Crocheter la jambe gauche, en poussant de tout le corps vers lui. Ramasser la jambe gauche crochetée pour finir en enfourchement.

Renverser l'adversaire sur le dos en lui ramenant la jambe gauche sur la poitrine.



**Riposte.**

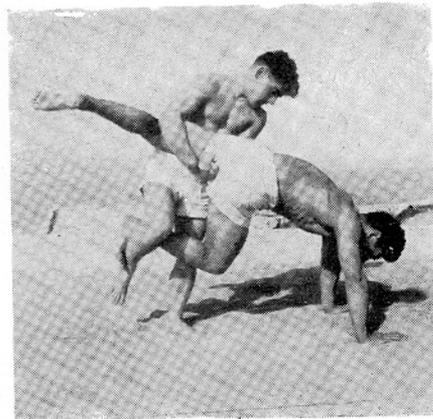
**VI. — A TERRE. PRISE DE CUISSE AVEC CHASSÉ DE JAMBE.**

**Engagement.**

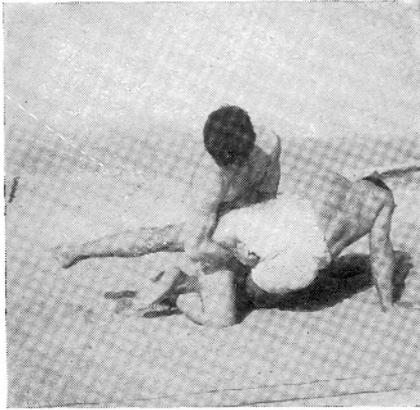
Etant en garde d'attaque à gauche, avec la main droite saisir la cheville gauche, avec la main gauche saisir la cuisse gauche par l'intérieur.

Se redresser en soulevant la jambe le plus haut possible. Lâcher la prise de la cheville pour embrasser la cuisse gauche du bras droit.

Engager la jambe droite derrière la jambe droite de l'adversaire pour exécuter un chassé vers soi.



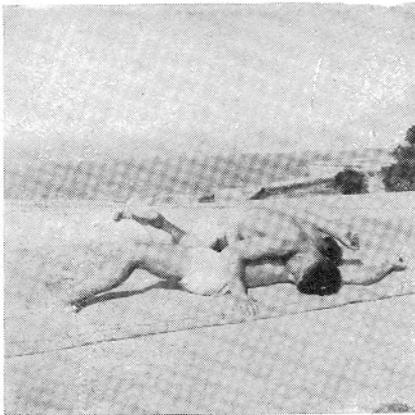
**Engagement.**



**Action.**

**Action.**

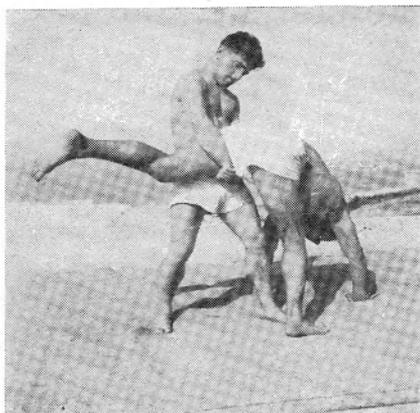
Tomber sur le genou droit en maintenant la jambe droite emprisonnée.



**Finale.**

**Finale.**

Engager le bras gauche sous le corps pour lui saisir l'épaule droite. Pousser de la poitrine en tirant sur cette épaule. Lever la jambe emprisonnée, mettre le bras droit en opposition. Maintenir la prise d'épaule.



**Parade.**

**Parade.**

La jambe gauche étant ramassée, prendre appui des mains au sol et tourner vers la gauche, la jambe droite vers l'avant.

**Riposte.**

Tout en continuant à tourner, saisir avec la main droite la cheville gauche de l'adversaire. Tirer vers soi en poussant simultanément avec le corps.

L'adversaire étant déséquilibré, le renverser au tapis. Placer la jambe droite entre ses jambes. Ramener la jambe prise vers la tête.

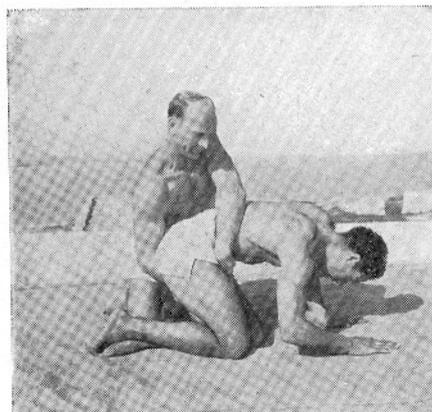


**Riposte.**

**VII. — A TERRE. PRISE DE CUISSE A REBOURS AVEC PIVOTÉ SUR LE CÔTÉ GAUCHE.**

**Engagement.**

Etant en garde d'attaque sur le côté gauche de l'adversaire, engager le bras droit en enfourchant par-dessus. Passer le bras gauche du côté droit de l'adversaire pour joindre les mains dans l'entre-jambes.

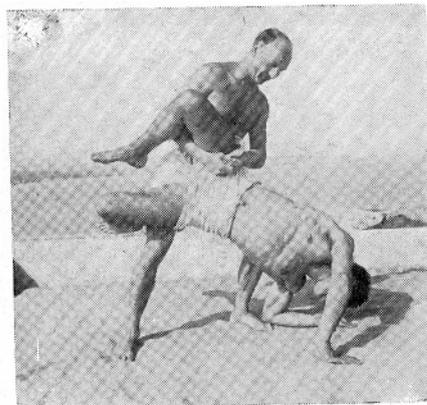


**Engagement.**

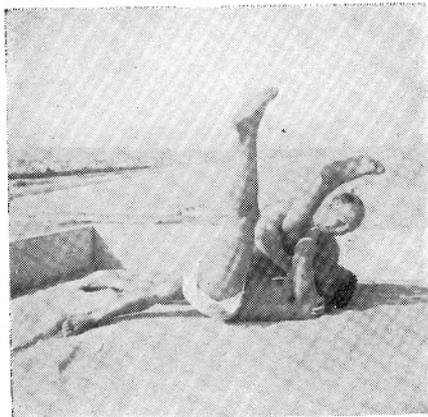
**Action.**

Se redresser en soulevant l'adversaire et en tournant vers la gauche, la jambe droite venant se placer en dessous.

Maintenir la prise de cuisse.



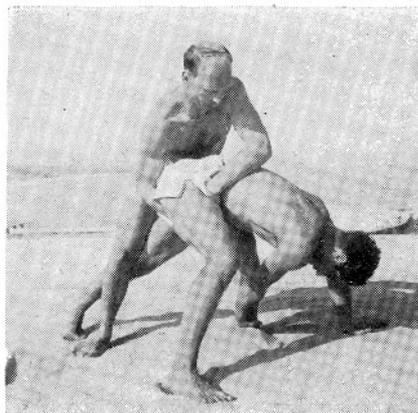
**Action.**



**Finale.**

**Finale.**

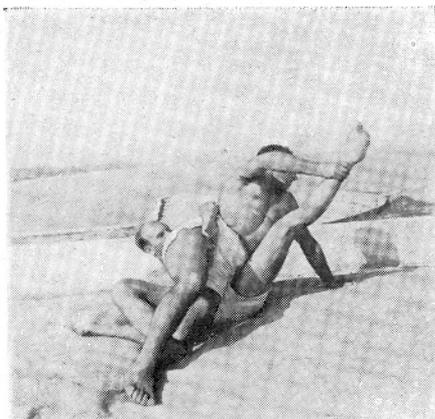
Placer l'adversaire sur le dos en lui allongeant la jambe prise pour la ramener vers la tête. Prendre la tête dans le bras gauche.



**Parade et début de riposte.**

**Parade.**

La prise de cuisse à rebours étant réalisée, porter la jambe droite en avant le plus vite possible et placer la jambe gauche entre celles de l'attaquant.



**Riposte.**

**Riposte.**

Avec la main droite saisir la cheville gauche de l'adversaire et tirer à soi pour le déséquilibrer et le renverser en arrière.

Conserver du bras droit la prise de jambe pour ramener celle-ci sur la tête ramassée à son tour par le bras gauche.

### VIII. — A TERRE. PRISE DE CUISSE AVEC BASCULE AVANT.

#### Engagement.

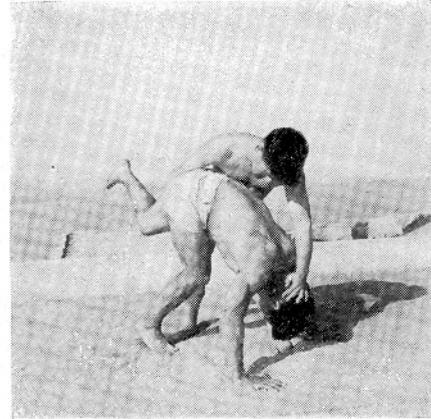
L'attaquant étant sur le côté gauche de l'adversaire, ramasser la cuisse gauche, maintenue par le bras droit et chargée sur la jambe droite, le pied droit à plat. Placer l'avant-bras gauche sur la nuque de l'adversaire.



Engagement et début de l'action.

#### Action.

Faire basculer l'adversaire en appuyant sur la nuque et en soulevant la jambe.



Action.

#### Finale.

L'adversaire étant au tapis, terminer en lui maintenant la jambe vers la tête, celle-ci étant ramassée par le bras gauche.

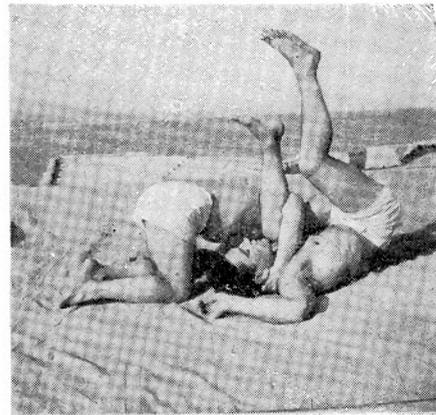
Se placer sur le ventre dans l'axe du corps de l'adversaire.

#### Parade.

Même parade que pour la prise VII. (Prise de cuisse à rebours avec pivoté sur le côté gauche.)

#### Riposte.

Même riposte que pour la prise VII. (Prise de cuisse à rebours avec pivoté sur le côté gauche.)



Finale.

**IX. — A TERRE. RAMASSEMENT DE JAMBES (CÔTÉ OPPOSÉ) PAR-DESSOUS, AVEC ENFOURCHEMENT.**

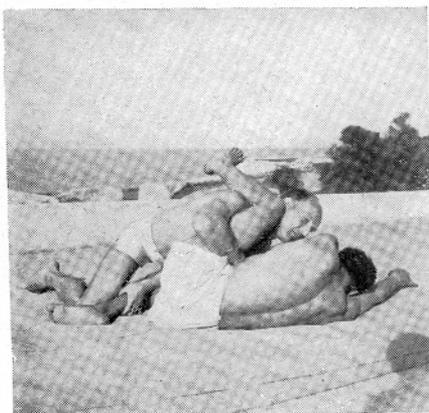


**Engagement.**

**Engagement.**

Etant en garde d'attaque sur le côté gauche de l'adversaire, glisser la main gauche sous le corps entre ses cuisses. Saisir de cette main la jambe droite au mollet. La main droite passée sous les fesses saisit la cheville droite.

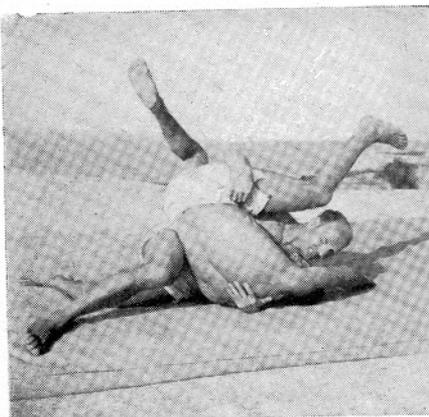
Engager l'épaule gauche sous le corps.



**Action.**

**Action.**

Déséquilibrer l'adversaire en poussant de l'épaule gauche et en tirant à soi la jambe prise. L'adversaire étant renversé sur le côté droit, la main droite lâche la cheville et passe un enfourchement par-dessous. La main gauche est glissée sous la nuque de l'adversaire vers l'épaule droite.



**Fin de l'action et finale.**

**Finale.**

Pour mettre l'adversaire sur les épaules, lui lever les jambes en les pliant sur le corps en s'aidant de l'action du bras gauche, et en lui faisant décrire au besoin un arc de cercle vers la gauche (action des jambes).

**Parade.**

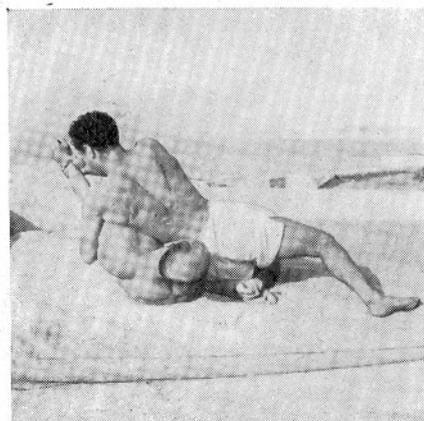
Eviter la prise de la jambe droite en l'étendant vers la droite et en réagissant de tout son poids sur le côté gauche.



**Parade.**

**Riposte.**

Se retourner vers la gauche, saisir des deux mains le bras gauche de l'attaquant, l'écraser sur le dos en maintenant la prise de bras



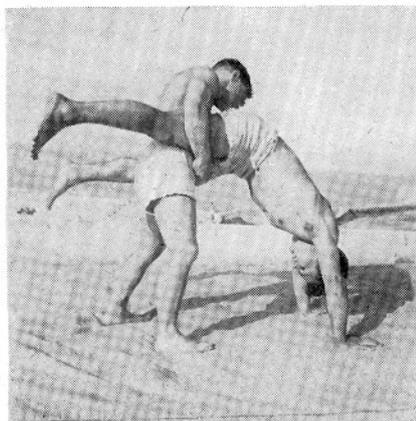
**Riposte.**

**X. — A TERRE. DOUBLE RAMASSEMENT DE CUISSES EN ARRIÈRE  
AVEC RENVERSÉMENT ET ENFOURCHEMENT.**

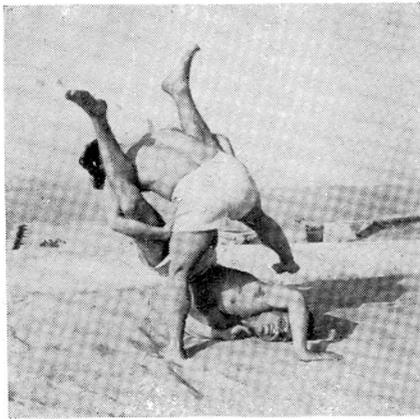
**Engagement.**

Etant en garde d'attaque sur le côté gauche de l'adversaire, passer derrière lui, saisir de chaque main une cheville, se mettre debout en tirant sur les chevilles et les jambes de manière à les écarter.

Glisser son corps entre celles-ci et ramasser les cuisses le plus haut possible en les engageant sous les aisselles.



**Engagement.**

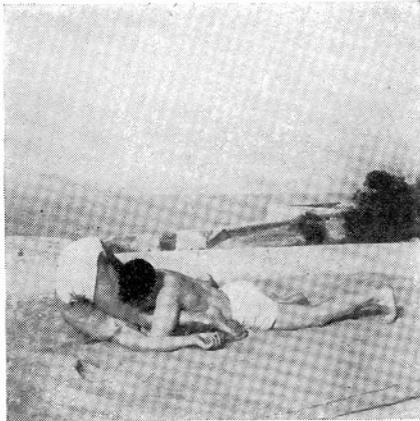


**Action.**

**Action.**

Exécuter un mouvement de rotation sur la gauche en prenant pour pivot la jambe gauche et en croisant le pied droit soulevé au-dessus de l'adversaire pour prendre appui derrière lui.

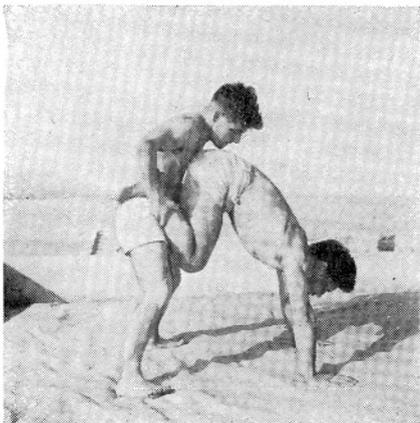
(Enfourchement au corps.)



**Finale.**

**Finale.**

L'adversaire retourné sur les épaules, s'allonger sur le tapis, ventre au sol, les deux cuisses maintenues et ramenées vers la tête elle-même englobée dans la prise.



**Parade.**

**Parade.**

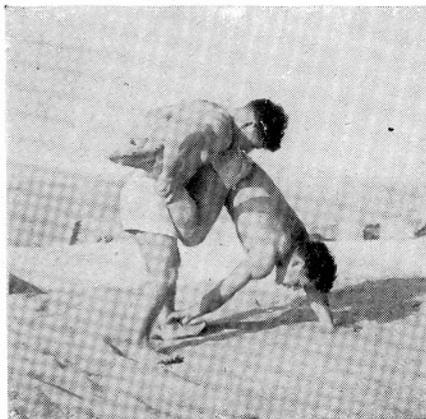
L'attaquant ayant saisi les chevilles et s'étant redressé, serrer les genoux repliés et se déplacer sur les mains.

**Riposte.**

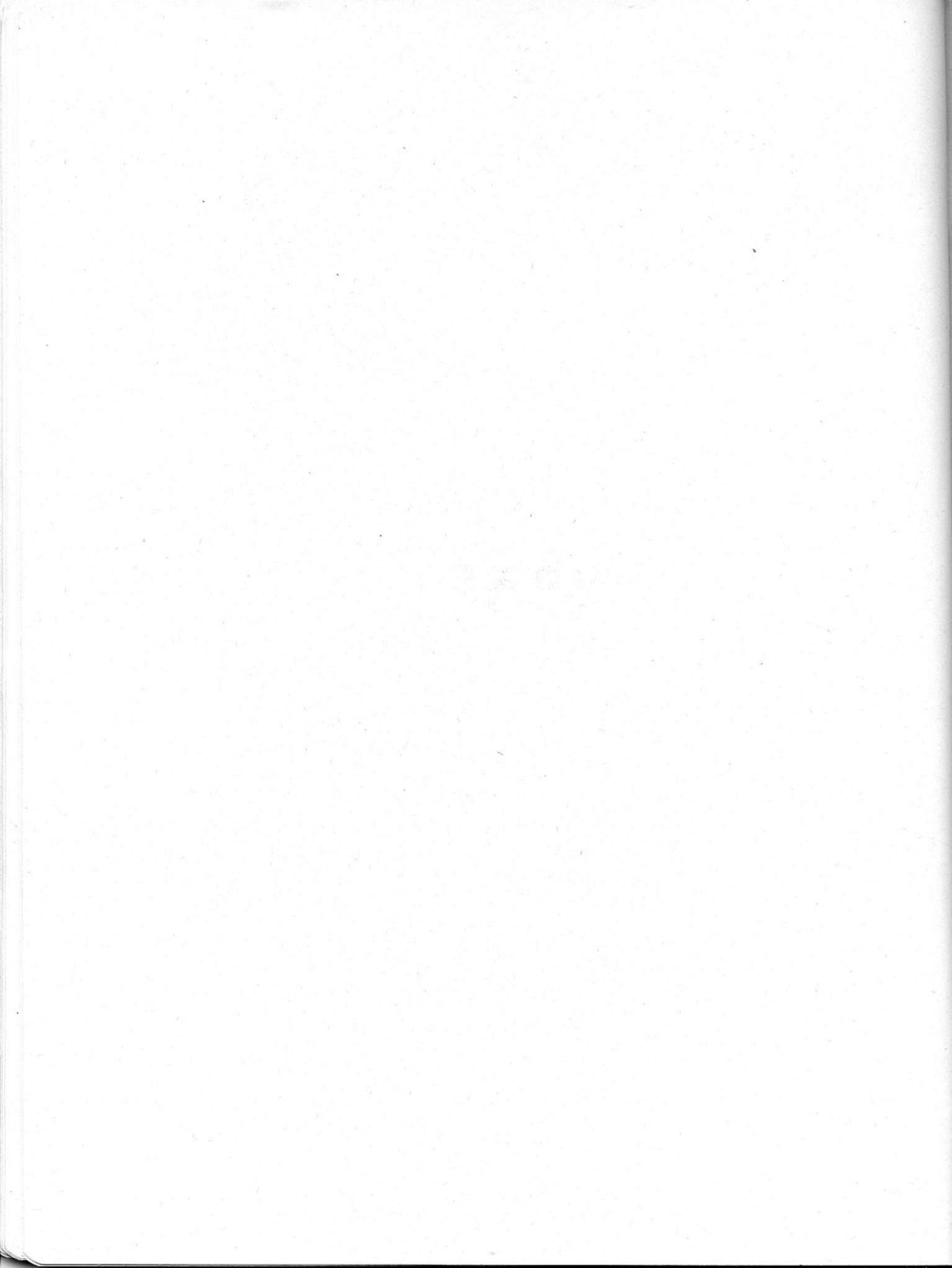
Pousser sur les bras et ramasser la jambe la plus proche avec la main opposée.

Tirer à soi et pousser avec les jambes pour amener le déséquilibre et la chute.

Dégager la jambe droite et conserver dans la finale la prise de jambe de l'adversaire.

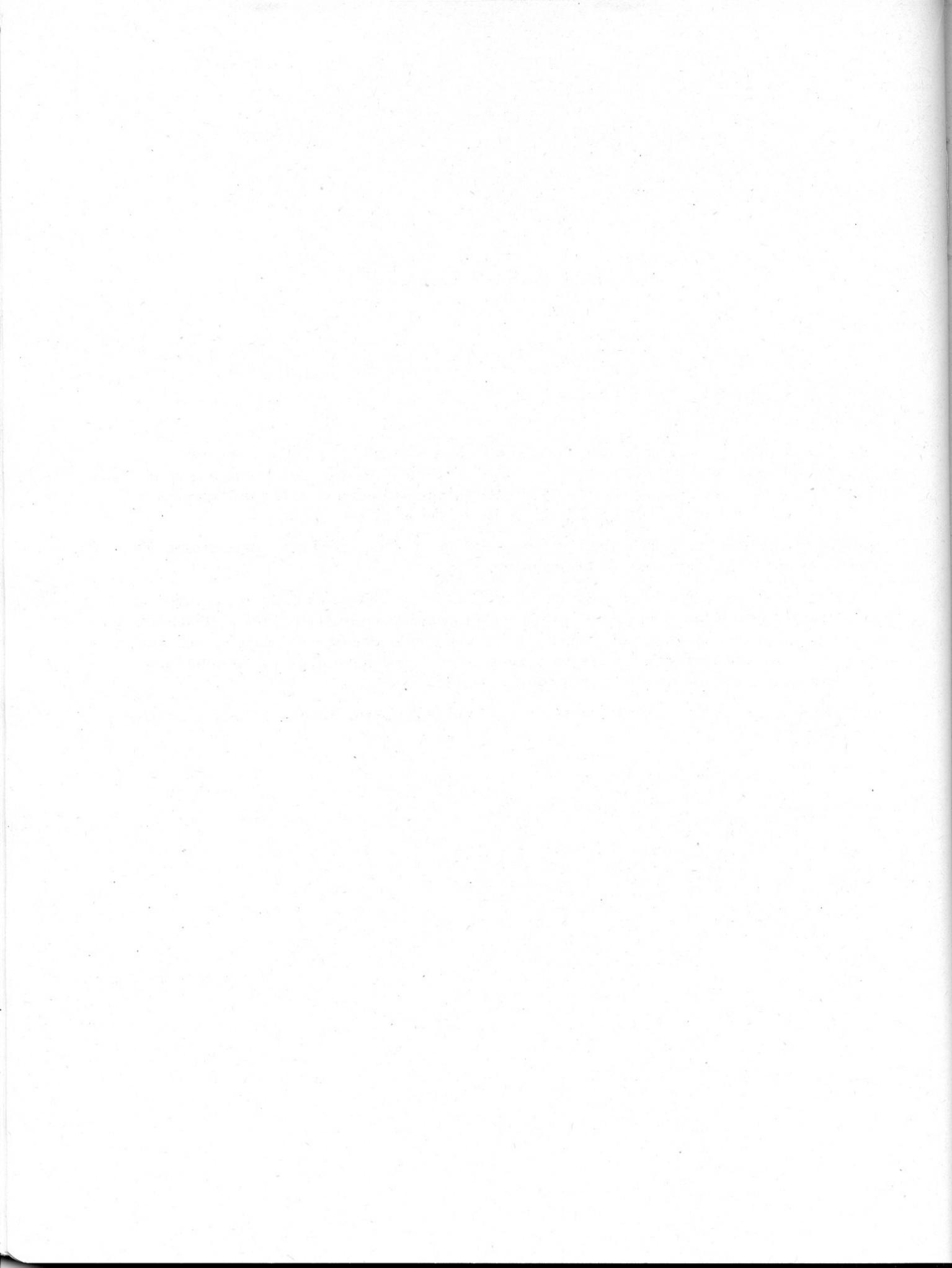


**Riposte.**



DEUXIÈME PARTIE

**BOXE**



## NOTIONS GÉNÉRALES

---

Dans les chapitres suivants seront traitées successivement :

- la boxe anglaise;
- la boxe française.

La « boxe anglaise » est un sport bien connu et parfaitement codifié. Les coups sont portés avec les poings et sur des parties du corps bien déterminées. Les jambes n'interviennent que pour faciliter la mise en œuvre des poings, et pour permettre au boxeur des déplacements favorables à l'exécution des feintes et des esquives.

La boxe anglaise moderne exige une coordination motrice parfaite. Les gestes du boxeur doivent être rapides, précis et mesurés.

Dans la boxe française l'action des pieds s'ajoute et se combine à celle des poings. La boxe française comprend d'excellents exercices d'assouplissement, d'équilibre et d'adresse. Certains de ses coups, les plus faciles (ceux qui frappent en dessous de la ceinture) sont des moyens très efficaces d'attaque et de défense. Les autres demandent une habileté particulière et sont assez difficiles à porter dans le combat réel.

La boxe anglaise et la boxe française ont leur place parmi les sports recommandés au combattant.

---

## CHAPITRE PREMIER

# EXERCICES D'ENTRAÎNEMENT A LA BOXE

Ces exercices ont pour but de faciliter le travail musculaire en développant spécialement la vitesse d'exécution et la souplesse des articulations et des muscles.

Pour cela il y a lieu de donner la prédominance aux mouvements à contractions et à élongations musculaires maxima en évitant les exercices de force pure. Le développement musculaire est obtenu par des gestes précis et souples. La mise en condition générale est réalisée par un entraînement continu des fonctions respiratoires et circulatoires.

Chaque leçon de boxe est précédée d'une série d'exercices choisis parmi ceux proposés ci-dessous et susceptibles, pour la plupart, d'être introduits comme éléments dans les leçons ordinaires d'entraînement physique général.

### EXERCICES PRÉPARATOIRES GÉNÉRAUX

*(Exercices communs à la boxe française et à la boxe anglaise.)*

#### A. — ASSOUPLISSEMENTS.

##### 1° Station écartée. Balancement alternatif des bras tendus.

Lancer alternativement les bras tendus le plus haut possible en tirant en arrière et en haut, mains souples.

##### 2° Station écartée. Circumduction des bras.

Lancer simultanément les deux bras tendus, les poignets souples, jusqu'à la verticale, et continuer la circumduction en abaissant les bras latéralement et en arrière, paumes des mains en dessus.

Exécuter le même mouvement d'arrière en avant.

##### 3° Station écartée. Circumduction des bras tendus devant le corps.

Même exercice que ci-dessus, mais croiser les bras devant le corps. Exécuter ce mouvement soit en partant vers le haut, soit en partant vers le bas.

##### 4° Petite station écartée. Flexion des jambes avec balancement coordonné des bras.

Fléchir les jambes en portant les bras en arrière et en penchant le tronc en avant. Faire une extension complète des jambes et du tronc en lançant les bras à la verticale, la

pointe des pieds ne quittant pas le sol. Revenir sans marquer de temps d'arrêt à la position première.

**5° Station droite. Fente latérale avec circumduction des bras tendus devant le corps.**

Exécuter une fente latérale à gauche avec une circumduction des bras croisés devant le corps; revenir en station droite en faisant une autre circumduction. Même exercice vers la droite.

**6° Station droite. Lancer de jambe avec élévation verticale des bras.**

Lancer la jambe gauche en arrière en cambrant le corps et en lançant les bras à la verticale. Ramener la jambe tendue en avant le plus haut possible, en abaissant les bras et en les portant en arrière.

Recommencer le même exercice en lançant la jambe droite et revenir à la position de départ.

**7° Station écartée. Flexion et extension du tronc en trois temps.**

*1<sup>er</sup> temps.* — Fléchir la tête et le tronc en avant en cherchant à toucher le sol le plus loin possible en avant avec les mains.

*2<sup>e</sup> temps.* — Fléchir violemment le tronc en cherchant à toucher le sol le plus loin possible en arrière des talons.

*3<sup>e</sup> temps.* — Redresser le corps, la tête et le tronc en extension, les épaules portées en arrière, les bras suivant le mouvement des épaules.

**8° Station écartée. Bras latéraux. Rotation et flexion du tronc.**

Tourner en même temps la tête et le tronc le plus possible à gauche, les bras suivant le mouvement du tronc. Fléchir ensuite le tronc vers la gauche en rapprochant la joue droite de la face externe du genou gauche, la main droite se portant à l'extérieur du pied gauche.

Revenir à la position de départ et répéter le mouvement à droite.

**9° Grande station écartée. Bras au-dessus de la tête. Flexion latérale du tronc.**

Fléchir le plus possible la tête et le tronc à gauche, les bras étendus et dans le prolongement du tronc. Se redresser et, sans arrêt, exécuter le même mouvement à droite.

**10° Grande station écartée. Tronc fléchi à l'horizontale. Bras latéraux. Rotation du tronc.**

Les bras étant fixés par la contraction des épaules, faire des rotations du tronc et de la tête à gauche et à droite, en cherchant à toucher alternativement le pied gauche avec la main droite et le pied droit avec la main gauche.

**11° Station écartée. Bras latéraux. Rotation du tronc.**

Faire une rotation du tronc vers la gauche en étendant le plus loin possible en arrière le bras gauche, le bras droit se repliant sur la poitrine. Sans arrêt, faire le même mouvement vers la droite.

**12° Grande station écartée. Bras au-dessus de la tête, mains croisées. Circumduction du tronc.**

Passer alternativement par la flexion avant, la flexion latérale à gauche, la flexion arrière, la flexion latérale à droite, puis repartir vers la droite, les épaules toujours face en avant, les bras dans le prolongement du tronc.

REMARQUE. — Tous les exercices d'assouplissement seront exécutés selon les principes du mouvement lancé.

**B. — SAUTILLEMENTS. SAUTS.**

**1° Sautillements variés.**

Sautillement avec écartement latéral des jambes.

Sautillement avec écartement avant et arrière.

Sautillement avec ciseau des jambes.

Sautillement sur une jambe.

**2° Sauts sur place.**

*Saut cambré.* — Sauter le plus haut possible en cambrant le corps, les bras dans le prolongement du corps.

*Saut groupé.* — Sauter le plus haut possible en groupant les genoux sur la poitrine.

*Saut cassé.* — Sauter le plus haut possible, puis casser le corps en cherchant, avec les pieds, à toucher les mains, bras étendus en avant, mains à hauteur de la ceinture.

**C. — EXERCICES ABDOMINAUX.**

**1° Position sur le dos:**

Flexion du tronc en avant.

Flexion puis rotation du tronc à gauche et à droite.

Élévation des jambes tendues.

Élévation et circumduction des jambes tendues.

Élévation des jambes tendues. Avec les pieds toucher le sol derrière la tête.

Circumduction des jambes tendues.

Exercice de pédalage.

Battements des jambes (petite et grande amplitude).

Ciseaux de jambes.

Décrire avec les pieds réunis, le plus grand cercle possible, près du sol, et dans les deux sens.

**2° En équilibre sur les fesses.**

Pédalage.

Battements de jambes.

Ciseaux de jambes.

Rotation du tronc.

Cassé du corps.

Le rameur.

**3° Sur le dos, jambes fléchies, talons au sol près des fesses.**

Flexions du tronc vers l'avant, avec bras dans le prolongement du tronc. Bras le long du corps. Mains derrière la nuque.

#### D. — EXERCICES D'OPPOSITION.

1° (A deux). — Position de la garde, face à face, les mains appuyées sur les épaules de son partenaire. Répulsions énergiques et saccadées.

2° (A deux). Face à face. — Chercher par des actions brèves et énergiques à déséquilibrer l'adversaire, soit avec la main droite, soit avec la main gauche (main placée sur l'épaule de l'adversaire).

3° (A deux). Face à face. — Repousser la charge d'un camarade. Pour cela, le partenaire bondit sur l'exécutant en plaçant les mains sur ses épaules. Ce dernier le repousse par une action violente des jambes, du tronc et des mains appliquées sur les cuisses.

4° (A trois). — Exercices de la quille humaine à deux : se renvoyer un camarade raidi.

5° (A plusieurs). — Exercice de la quille humaine.

#### E. — EXERCICES DE LANCER.

##### 1° Jonglages (avec boulet ou balle de jonglage).

a) Jonglage par extension verticale des bras, départ mains à la poitrine.

b) Jonglage au-dessus de la tête par flexion latérale du tronc et extension du bras fléchi.

c) Jonglage devant le corps par rotation du tronc et balancement horizontal du bras tendu.

d) Jonglage au-dessus de la tête par balancement de bas en haut du bras tendu, avec flexion latérale et rotation du tronc.

##### 2° Lancers de médecine-ball.

a) (Seul). — Lancer au-dessus de la tête par extension verticale des bras.

b) (Seul). — Lancer au-dessus de la tête par extension du tronc fléchi latéralement et balancement de bas en haut des bras tendus. Étant en station écartée, prendre le médecine-ball dans les deux mains, le porter en bas et à droite par une flexion et une rotation du tronc vers le bas et à droite, puis le balancer le plus haut possible vers le haut. Le rattraper pour répéter le même exercice en partant de la position fléchie à gauche.

c) (Seul). — Lancer vertical du médecine-ball par extension du tronc fléchi et balancement de bas en haut des bras tendus.

d) (A deux). — Lancer en avant par extension horizontale des bras.

e) (A deux). — Lancer en avant par extension horizontale d'un bras.

f) (A deux). — Lancer en avant par balancement horizontal du bras tendu et rotation du tronc.

g) (A deux). — Lancer latéral par balancement des bras tendus devant le corps et rotation du tronc (passe de rugby).

h) (A deux). — Lancer en avant par abaissement des bras tendus et flexion du tronc.

i) (A deux). — Lancer en arrière par-dessus la tête par extension du tronc fléchi et balancement de bas en haut des bras tendus.

j) (A deux). — Lancer en arrière et sur le côté par rotation du tronc et balancement horizontal des bras.

k) Un certain nombre des exercices précédents peuvent être exécutés à genoux ou assis au sol, jambes écartées.

REMARQUE. — Donner la prédominance aux lancers par extension des bras. Cette extension doit s'exécuter d'une manière très rapide, les bras accompagnant le ballon le plus loin possible.

## F. — SAUTS A LA CORDE.

1° Saut simultané des deux pieds à chaque passage de la corde.

2° Saut alternatif sur un pied, puis sur l'autre, à chaque passage de la corde.

3° Sauts successifs sur un même pied, puis même nombre de sauts sur l'autre pied.

4° Saut alternatif sur un pied, puis sur l'autre avec léger sursaut entre les deux sauts (rotation lente de la corde).

5° Saut d'un pied sur l'autre avec déplacement en avant, en arrière, sur les côtés.

6° Sauts avec corde croisée.

7° Sauter avec rotation rapide de la corde (deux passages de la corde pour un seul saut).

8° Les sauts précédents peuvent s'exécuter avec rotation inversée de la corde.

REMARQUE. — Les sauts à la corde doivent s'exécuter avec le maximum de souplesse et le minimum de bruit, sans contraction des bras. Les pieds se soulèvent très peu au-dessus du sol et amortissent les chutes répétées. La respiration doit être soigneusement rythmée.

---

## CHAPITRE II

# BOXE ANGLAISE

---

### EXERCICES PRÉPARATOIRES

#### 1° Exercices éducatifs des directs.

Station écartée, bras latéraux demi-fléchis, poings fermés. Etendre alternativement les bras en avançant l'épaule du bras qui s'étend et en exécutant en même temps une rotation du tronc.

#### 2° Exercices éducatifs des crochets.

Station écartée, bras latéraux demi-fléchis, poings fermés. Exécuter successivement des rotations du tronc, accompagnées de flexions légères à gauche et à droite.

#### 3° Exercices éducatifs des uppercuts.

a) Station écartée, bras demi-fléchis, poings fermés, mains en supination. Elévation alternative des bras demi-fléchis devant le corps, les jambes légèrement fléchies.

b) Station écartée, bras verticaux, mains réunies. Descendre les deux bras sur le côté droit de manière à exécuter une grande circumduction devant le corps. Imaginer que l'on tient une canne avec l'extrémité de laquelle on se propose de frapper une balle au sol. Remonter les deux bras sur le côté gauche en portant le poids du corps sur la jambe droite et en sortant la hanche droite. En fin de mouvement, l'épaule droite est beaucoup plus basse que la gauche. Répéter le même exercice en partant de la gauche. (Le lancer du joueur de golf.)

#### 4° Exercices éducatifs des swings.

Station écartée, bras latéraux légèrement fléchis, poings fermés. Exécuter des rotations du tronc à gauche et à droite accompagnées de rotations des avant-bras, de manière à présenter les ongles vers l'extérieur quand le bras se porte en avant.

#### 5° Exercices avec médecine-ball.

a) En position de garde, lancer par extension des bras (avec rotation des épaules pour les directs et rotations accompagnées de flexions légères pour les crochets).

b) Mêmes exercices mais en se déplaçant sans arrêt, toujours en position de garde.

c) Position de la garde, médecine-ball sur la main droite. Placer l'épaule droite en avant et sous le médecine-ball, puis, en sortant la hanche droite, le projeter verticalement. Même exercice à gauche.

**6° Shadow-boxing (ou boxe contre l'ombre).**

Consiste à imaginer un adversaire invisible dont on pare et esquive les attaques et à qui on destine ses propres coups. Cet exercice, qui doit se faire avec le plus de souplesse possible, est excellent pour développer l'équilibre du boxeur en vue du combat, permettre la coordination et une meilleure combinaison des coups, des parades, des esquives et des feintes.

A noter que cet exercice est exclusivement recommandé aux élèves connaissant parfaitement le mécanisme des coups employés. Il doit être limité à une ou deux reprises, chacune de une à deux minutes. Le shadow-boxing doit avant tout être considéré comme un excellent exercice de *décontraction*.

## LA GARDE

Pied gauche dans la direction de l'adversaire, pied droit de 30 à 50 centimètres en arrière, reposant sur la plante.

Les directions des deux pieds forment un angle de 30° environ. La jambe gauche est tendue sans raideur, la jambe droite est légèrement fléchie.

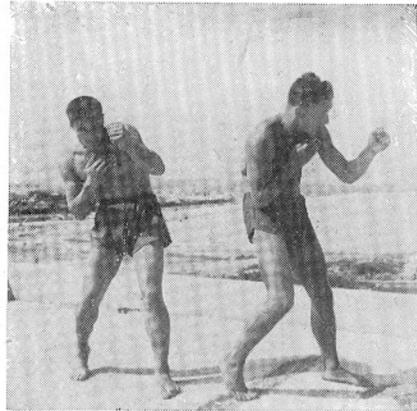
Le poids du corps est réparti sur les deux jambes, mais avec une légère prédominance sur la jambe droite.

Le tronc est penché à droite et en arrière, ce qui permet d'avoir l'épaule gauche plus haute que l'épaule droite.

La tête est penchée en avant, le menton effacé vers le bas.

Le poing gauche est placé à hauteur du menton de l'adversaire, les ongles vers la droite, pouce au-dessus.

Le bras droit est replié, l'avant-bras protégeant la poitrine, la main droite ouverte à la hauteur du pectoral gauche.



La garde de face, de profil.

### Fautes à éviter.

- Ecartement des pieds trop grand ou trop petit;
- Tronc trop droit;
- Tête trop haute, menton exposé;
- Epaule droite insuffisamment effacée;
- Poing gauche trop bas.

REMARQUE. — La garde ainsi définie est une garde type que l'élève adaptera ensuite à sa propre conformation et aux circonstances. Tel boxeur, très mobile, conscient de sa supériorité, adopte une garde ouverte; tel autre, voulant se tenir à l'abri des surprises, prend une garde très serrée, en « crouch ».

## LES DÉPLACEMENTS

Les déplacements s'effectuent sur la plante des pieds, au *ras du sol*, sans sauter, mais en glissant avec souplesse. Le pied le plus rapproché de la direction du déplacement se porte le premier dans cette direction, l'autre suit pour se placer à la distance normale.

*Déplacement en avant* : pied gauche d'abord, pied droit ensuite.

*Déplacement en arrière* : pied droit d'abord, pied gauche ensuite.

*Déplacement à droite* : pied droit d'abord, pied gauche ensuite.

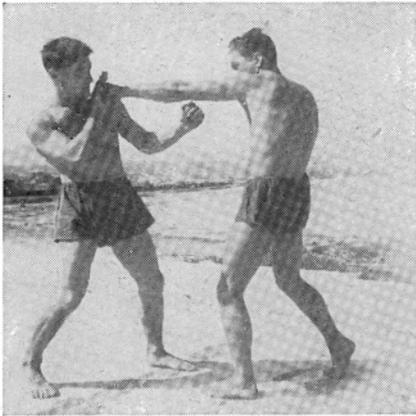
*Déplacement à gauche* : pied gauche d'abord, pied droit ensuite.

NOTA IMPORTANT. — Les déplacements ne seront enseignés aux élèves que lorsque ceux-ci connaîtront parfaitement l'exécution des coups classiques de pied ferme.

Sports de combat.

## LES COUPS, PARADES ET ESQUIVES

### I. — DIRECTS.



Direct du gauche à la figure.  
Parade bloquée.

Etant en garde, étendre le bras gauche en direction du point visé; le poing fait un quart de tour sur lui-même vers la droite, de manière à frapper avec toute la surface des phalanges.

Le coup est accompagné d'une poussée de la jambe droite. En fin de course la jambe gauche fournit une répulsion en arrière de façon à effectuer le retour en garde et à éviter le déséquilibre.

Simultanément effacer l'épaule droite et mettre la main droite ouverte sur le côté gauche de la figure (geste de la parade bloquée).

Le coup doit être détaché, sec, c'est-à-dire non poussé, réalisant sa vitesse maxima en fin de course.

#### Fautes à éviter.

Rester sur le coup.

Lever le coude droit.

Porter le coup dans une seule action du bras, sans poussée de la jambe droite.

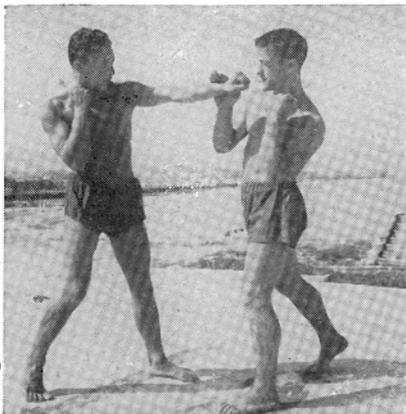
#### Remarque relative à l'action des jambes.

L'action des jambes donne aux coups leur maximum de puissance. Cette action toutefois ne doit pas être recherchée, elle doit se produire naturellement.

#### Parade bloquée sur direct du gauche à la figure.

Pour arrêter un direct du gauche à la figure, bloquer le poing de l'adversaire dans la paume de la main élevée, ouverte à quelques centimètres en avant de la joue et de la tempe, tandis que la tête se baisse légèrement pour augmenter l'effacement du menton. Le coup est bloqué en lui offrant une résistance au moment du choc dans le sens opposé à sa direction d'arrivée.

Eviter de se découvrir par une réaction exagérée sur le poing de l'adversaire.



Direct du gauche à la figure.  
Parade chassée.

#### Parade chassée sur direct du gauche à la figure.

Chasser avec la main droite ouverte le poing de l'adversaire, au moment où celui-ci va arriver à l'endroit visé.

Le chassé du bras s'accompagne d'une légère et brusque rotation des épaules vers la gauche.

### **Direct du droit à la figure.**

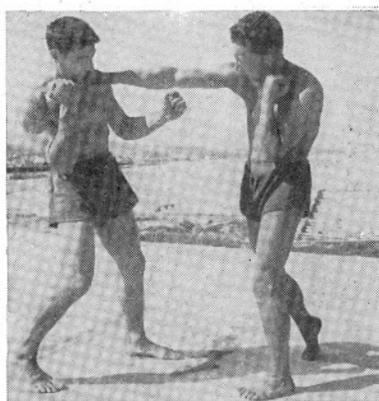
Par une rotation brusque du tronc, l'épaule gauche est portée en arrière, l'épaule droite en avant, le poing droit est projeté en ligne directe vers le menton de l'adversaire.

La jambe droite a effectué une poussée vers la droite, le talon droit nettement décollé.

Le retour en garde s'opère par une répulsion de la jambe gauche.

L'action de la jambe (poids du corps), la vitesse de rotation du tronc, le coup sec du poing, donnent au direct toute son efficacité.

Le direct du droit peut s'apprendre en partant de la garde, mais, dès que possible, il vaut mieux l'exécuter après un direct du gauche dont il est la suite normale.

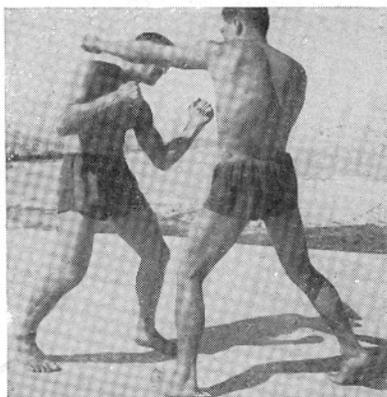


**Direct du droit à la figure.**

### **Esquive par retrait de l'épaule en dedans.**

Sur un direct du gauche de l'adversaire exécuter une brusque rotation des épaules vers la gauche avec léger abaissement du tronc vers la gauche et une légère flexion des jambes.

Cette esquive est délicate car elle a pour conséquence de placer la tête dans la garde de l'adversaire, mais elle fournit l'occasion de ripostes possibles.



**Esquive par retrait de l'épaule en dedans**

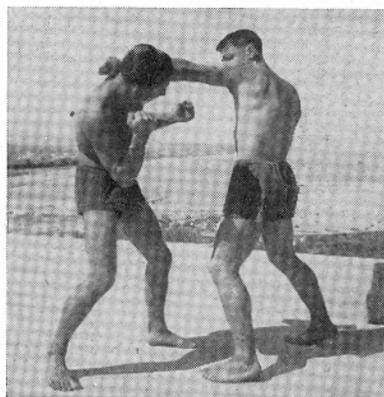
### **Esquive par retrait de l'épaule en dehors.**

Sur un direct du gauche de l'adversaire déplacer la tête et le tronc vers la droite.

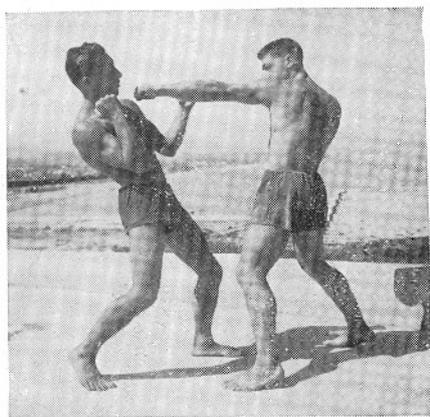
S'attacher à donner à l'esquive juste l'amplitude nécessaire.

L'esquive en dehors sur un direct du droit est très délicate. Il est en effet difficile de discerner à l'avance si le coup du droit qui va partir sera un direct ou un crochet.

Dans le cas du crochet, l'esquive en dehors est difficile, sinon impossible.



**Esquive par retrait de l'épaule en dehors.**



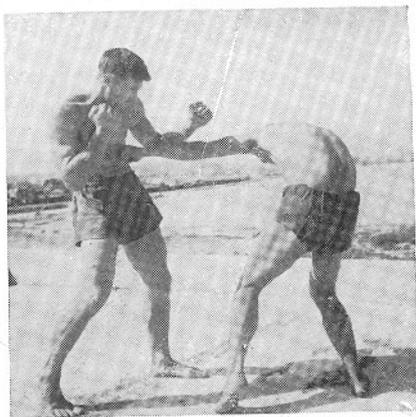
Esquive par extension.

### Esquive par extension.

Sur direct du gauche à la figure, exécuter une légère extension du tronc et de la tête vers l'arrière. La jambe avant aide ce mouvement vers l'arrière, la jambe arrière par une répulsion favorise le retour en garde.

L'esquive par extension est à recommander lorsque le haut du corps est normalement penché en avant. Elle est dangereuse si le haut du corps est déjà penché en arrière.

Les ripostes sont difficiles.



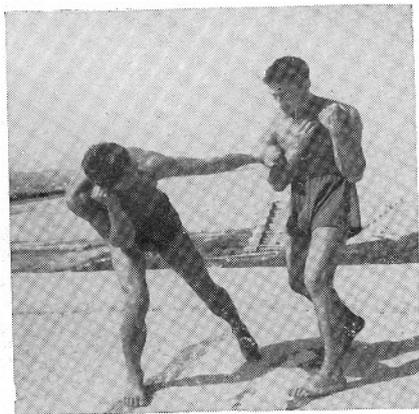
Direct du gauche au corps.

### Direct du gauche au corps.

Se pencher brusquement sur le côté droit en courbant le dos, fléchir légèrement les jambes, le poids du corps sur la jambe arrière, le talon gauche décollé et tourné vers l'extérieur avec rentrée du genou gauche vers l'intérieur.

Frapper du poing gauche comme pour le direct du gauche à la figure.

A noter que le poing gauche, le bras tendu et les deux épaules sont alignés horizontalement. C'est à ce prix que le coup est donné avec son maximum de puissance.



Direct du gauche au corps. Parade.

### Parade du direct du gauche au corps.

L'avant-bras droit et le coude, placés pour couvrir la partie visée, bloquent le coup en faisant opposition.

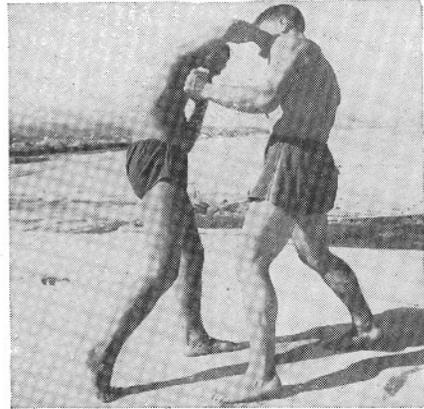
## II. — CROCHETS.

**Crochet du droit à la figure** (*les deux boxeurs sont à mi-distance*).

Par une rotation rapide du tronc et une flexion sur la jambe gauche, porter le bras à hauteur de l'épaule et frapper du poing, main en pronation. Au départ la main reste dans la position normale, ongles tournés vers le corps. Pendant l'exécution du coup, le bras doit être fléchi en forme de crochet.

Appuyer le coup par une poussée de la jambe droite, le talon droit se soulevant. Le retour en garde est assuré par la répulsion de la jambe gauche.

La rotation et la flexion du tronc vers la gauche sont indispensables pour assurer au coup le maximum de puissance; toutefois, éviter une trop grande rotation avec coup circulaire.

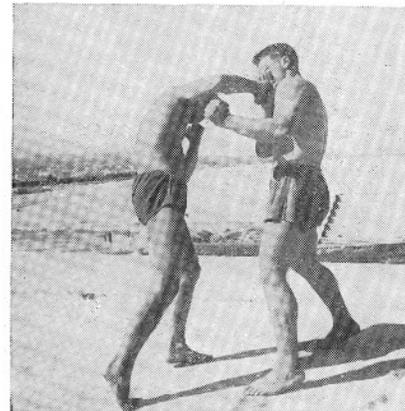


Crochet du droit à la figure.

**Parade du crochet du droit à la figure.**

Elever la main droite sur le côté gauche du visage et, à quelques centimètres, bloquer le coup en lui offrant une résistance au moment du choc dans le sens opposé à sa direction d'arrivée.

Continuer à observer l'adversaire; ne pas tourner la tête vers l'arrière, ne pas fermer les yeux.



Crochet du droit à la figure. Parade.

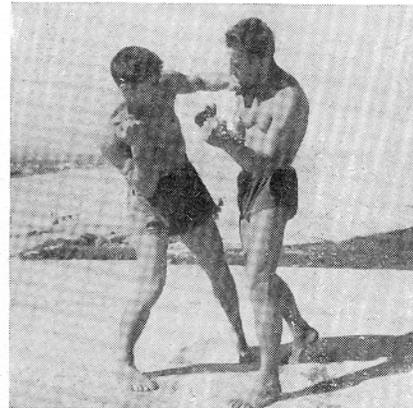
**Crochet du gauche à la figure.**

Ce coup s'exécute difficilement en partant de la garde normale. Il suit plus facilement un crochet du droit.

Partant de la position finale du crochet du droit, exécuter une rotation du tronc vers la droite, avec flexion légère sur la jambe droite, relever le bras gauche en forme de crochet à hauteur de l'épaule gauche et frapper le menton de l'adversaire, main gauche en pronation.

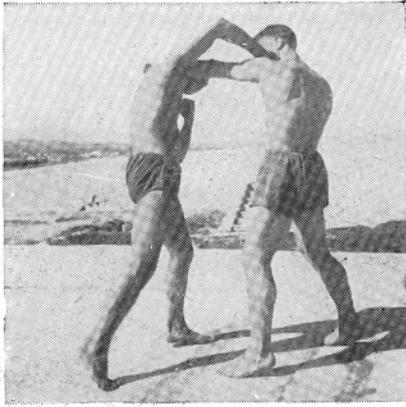
Le talon droit a pris appui sur le sol, le talon gauche décollé s'est porté vers l'extérieur.

Le poids du corps est sur la jambe droite.

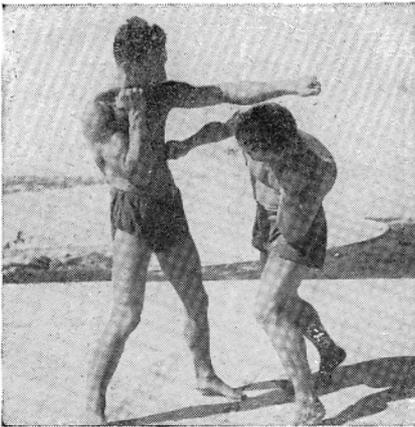


Crochet du gauche à la figure.

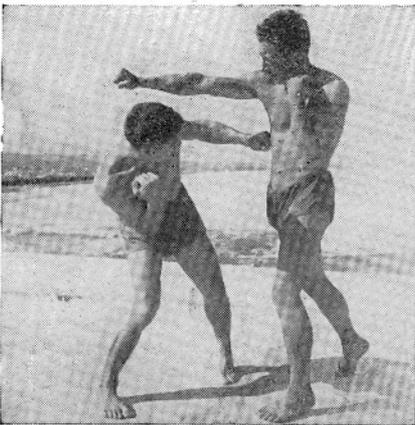
### III. — CROSS ET CONTRES.



Le cross.



Contre : Crochet du droit au corps.



Contre : crochet du gauche au corps.

#### Cross du droit.

Coup particulier; riposte à un direct du gauche à la figure.

C'est un crochet droit un peu plus allongé croisant au-dessus du bras de l'adversaire.

Même travail du tronc et des jambes que pour le crochet.

Ce coup peut se placer dans la famille des « contres » étudiés plus bas. Il est très difficile à exécuter; cependant son étude favorise la recherche du coup d'œil, de la vitesse et de la précision.

#### Les contres (le crochet du droit au corps).

Le contre est généralement combiné avec une esquivé et touche l'adversaire en mouvement, en pleine exécution de son propre coup.

Toute l'efficacité du contre tient au fait que le boxeur en augmente la puissance en se jetant sur l'adversaire. Souvent on a l'impression que le coup d'attaque et le contre sont simultanés.

Le contre demande du coup d'œil et une extrême vitesse. Avant d'apprendre les contres, il est nécessaire de bien exécuter les esquives.

En général, les contres sont des crochets.

*Le contre* (crochet du droit au corps) est un crochet placé après une esquivé par retrait de l'épaule en dedans. La rotation du tronc est plus accentuée.

#### Parade du crochet du droit au corps.

Ramener le coude et l'avant-bras gauche replié pour couvrir la partie du corps visée.

#### Contre : crochet du gauche au corps.

Analogue au crochet du droit en contre au corps. Parade analogue à celle du crochet du droit au corps, mais exécutée avec le bras droit.

#### IV. — UPPERCUTS.

Ce sont des crochets donnés dans le sens vertical.

##### Uppercut du droit à la figure.

Etant à mi-distance de l'adversaire, avec une légère rotation du tronc sur les hanches de droite à gauche, amener l'épaule gauche vers le haut et l'arrière, et lancer l'épaule droite vers le bas et l'avant, projetant ainsi le bras fléchi de bas en haut. Le poing remonte verticalement et frappe l'adversaire sous le menton.

Le mouvement doit être sec et court et accompagné d'une poussée de la jambe droite.

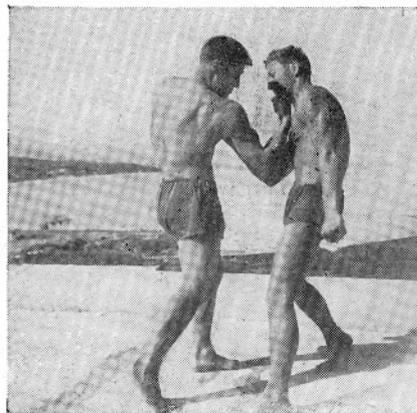
Eviter de frapper seulement par l'action du bras et des muscles de l'épaule, le coup étant incomparablement moins puissant.

Pour cela ne pas omettre d'abaisser l'épaule droite par rapport à l'épaule gauche.

Le poing est tenu paume en dedans, le dos de la main rigoureusement dans le prolongement de l'avant-bras.



Uppercut du droit à la figure  
(1° Départ).



Uppercut du droit à la figure  
(2° Arrivée).

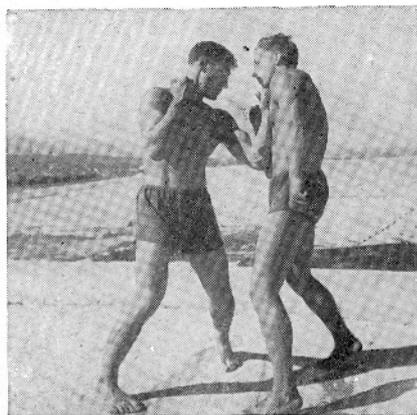
##### Uppercut du gauche à la figure.

Difficile à donner en partant de la garde normale. La position de finale d'un crochet du droit à la figure est favorable à l'exécution de l'uppercut du gauche à la figure.

Rejeter l'épaule droite en haut et en arrière, l'épaule gauche étant rejetée vers le bas et en avant.

Le bras gauche fléchi donne au poing une trajectoire remontante. Ce mouvement est donné par une rotation du tronc sur les hanches de gauche à droite; il est accompagné d'une poussée de la jambe gauche, le talon gauche tournant vers l'extérieur.

L'uppercut du gauche a moins d'amplitude que l'uppercut du droit, aussi doit-il être plus rapide.



Uppercut du gauche à la figure.

### Uppercuts au corps.

Même mécanisme que pour les uppercuts à la figure, mais ils s'exécutent très près de l'adversaire. La puissance des coups est augmentée par une position plus fléchie sur les jambes et un effort vigoureux des reins.

### V. — SWINGS.

Les swings sont des coups donnés à distance normale. Leur exécution est difficile, leur efficacité est en général inférieure à celle des coups précédents. Ils ne doivent être appris par les élèves qu'en dernier lieu et être interdits aux débutants, trop enclins à les adopter dans des combats à grande distance où les bras tournent comme les ailes d'un moulin à vent.

#### Swing du gauche à la figure.

Le bras gauche s'abaisse le long du corps, se place horizontalement à hauteur de l'épaule, puis est lancé par une vive rotation du tronc en direction du visage de l'adversaire.

Ce mouvement de fléau est appuyé par la poussée latérale de la jambe gauche.

L'avant-bras, avant le coup, tourne de 90° sur lui-même de manière à frapper avec le dos de la main légèrement cambrée sur l'avant-bras. Ceci pour éviter les luxations du coude et des os de la main et du poignet.

Toujours dans le même but il y a intérêt à contracter énergiquement les muscles de l'avant-bras et de l'épaule, mais seulement au moment précis du contact avec l'adversaire.

Le mécanisme du swing du droit est le même.

La parade du swing consiste à placer la main à hauteur du visage, pour le couvrir. (Voir parade indiquée à la figure du départ du swing.)



Swing du gauche (1° Départ)



Swing du gauche (2° Arrivée).

## VI. — ESQUIVES ROTATIVES.

Ces sortes d'esquives sont ainsi appelées à cause du mouvement de rotation de la tête. Celle-ci tourne sous le bras de l'adversaire pendant que le boxeur se rapproche de lui.

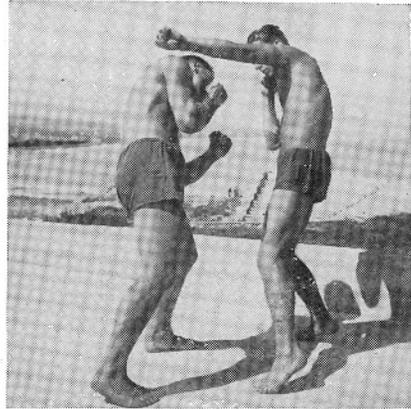
*Exemple.* — Esquive rotative sur un swing du gauche à la figure.

A l'arrivée du coup, la tête, précédant de peu le poing de l'adversaire, s'incline vers le bas avec abaissement de l'épaule gauche, tourne en dessous du bras de l'adversaire en se rapprochant pour se redresser légèrement et se trouver sur son côté gauche. Le boxeur est ainsi prêt à une riposte à mi-distance ou tout à fait proche.

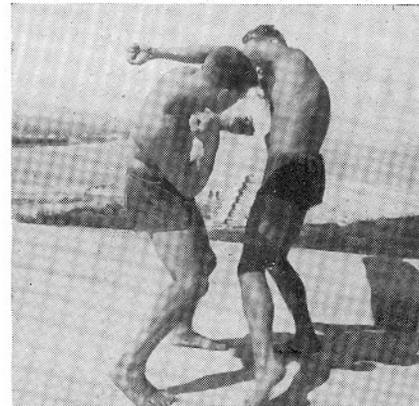
1° Les jambes au cours de ce mouvement exécutent un léger déplacement à droite et en avant, réalisant ainsi un rapprochement par rapport à l'adversaire.

2° L'esquive rotative s'exécute sur les coups suivants : directs, crochets, swings (droits ou gauches).

Le principe en est le même, le résultat étant toujours un rapprochement favorable à une riposte à courte distance.



Esquive rotative (1° Sur swing du gauche).



Esquive rotative (2° Sur swing du gauche).

## ÉTUDE DES SÉRIES

---

Il est indispensable d'entraîner les élèves à combiner entre eux les divers coups de la boxe. Aussi doivent-ils, au cours des leçons, répéter des séries déterminées en s'appliquant à bien détacher chacun des coups, sans en négliger les détails, puis à augmenter peu à peu la vitesse d'exécution.

Il est entendu que ces séries n'ont rien à voir avec la tactique de combat. Au début de ces exercices l'élève doit éviter de frapper fort. Peu à peu les coups qui sont combinés avec des esquives entrent en plus grand nombre dans la composition de la série.

L'un des élèves exécute la série de coups, son partenaire exécute la série de parades correspondantes. Puis les rôles sont inversés.

Certaines séries peuvent être exécutées simultanément par les deux élèves opposés l'un à l'autre.

Il y a intérêt à ce que ces séries s'exécutent avec des déplacements.

## COUPS DÉFENDUS EN BOXE ANGLAISE

*Il est interdit :*

- de frapper au-dessous de la ceinture;
- de donner des coups avec la tête;
- de frapper sur la nuque;
- de frapper avec le coude;
- de frapper avec l'avant-bras;
- de donner des coups avec le genou;
- de frapper un adversaire à terre;
- de tenir et frapper;
- de frapper et fouetter avec le gant ouvert;
- de frapper volontairement l'adversaire dans le dos;
- de passer les bras sous ceux de l'adversaire;
- de tenir un bras de l'adversaire et de frapper;
- d'engager les bras et de frapper (dans ce cas les deux adversaires sont fautifs);
- de s'accrocher;
- de frapper en tenant les coudes;
- de tenir au-dessous de la ceinture;
- de pousser avec l'avant-bras;
- de baisser la tête au-dessous du niveau de la ceinture de l'adversaire pour se dérober;
- de se cacher dans les gants et de refuser le combat;
- de lutter;
- de tirer et frapper.

## CHAPITRE III

# BOXE FRANÇAISE

---

### EXERCICES PRÉPARATOIRES

La pratique de la boxe française exige beaucoup de souplesse et de maîtrise de soi. Elle possède, en outre, une valeur corrective indéniable.

Il est donné ci-après à titre d'exemples un certain nombre d'exercices préparatoires.

#### I. — ASSOUPLISSEMENTS.

##### A) *Assouplissement des jambes.*

##### 1° ASSOUPLISSEMENT, MAINS AUX HANCHES.

##### a) **Elévation avant de la cuisse. Extension et flexion de la jambe.**

Elever la cuisse en avant au moins à la position horizontale, la jambe fléchie, le pied allongé. Etendre la jambe, en exécutant une légère extension du tronc, puis revenir à la position de départ (1).

##### b) **Elévation avant de la cuisse, extension et flexion de la jambe, puis flexion et extension de la jambe d'appui.**

Même exercice que le précédent, mais, la jambe étant allongée en avant, faire des flexions et extensions de la jambe d'appui, l'autre jambe restant tendue en avant.

##### c) **Elévation latérale de la cuisse, jambe fléchie, pied en extension.**

Elever la cuisse latéralement le plus haut possible, la jambe fléchie, le pied en extension. Revenir à la position de départ.

##### d) **Elévation avant puis rotation de la cuisse, pied fléchi et tourné en dehors.**

Elever la cuisse en avant le plus haut possible, la jambe et le pied fléchis. Exécuter une rotation de la cuisse vers l'intérieur, la plante du pied se tournant vers l'extérieur, la jambe le plus haut possible. Revenir à la position de départ par les moyens inverses.

---

(1) Le même exercice doit être effectué aussitôt après avec l'autre jambe.

**e) Elévation latérale de la jambe tendue, pied en extension.**

Elever latéralement la jambe tendue, le plus haut possible, pied en extension, corps redressé, marquer la position et revenir à la position de départ.

**f) Elévation latérale de la jambe tendue. Pied en flexion.**

Elever latéralement la jambe tendue le plus haut possible, pied en flexion; s'efforcer de maintenir le corps redressé. Marquer la position et revenir à la position de départ.

**g) Elévation latérale de la cuisse. Pied en extension, extension et flexion de la jambe.**

Elever la cuisse latéralement, la jambe fléchie, le pied en extension. Exécuter une ou plusieurs extensions et flexions de la jambe, la cuisse restant dans la position latérale. Revenir à la position de départ.

**h) Elévation avant, puis rotation de la cuisse, pied fléchi et tourné en dehors.  
Extension et flexion latérale de la jambe.**

Elever la cuisse en avant, le plus haut possible, la jambe et le pied fléchis. Exécuter une rotation de la cuisse vers l'intérieur, la plante des pieds tournée vers l'extérieur. Etendre la jambe latéralement, le pied restant fléchi. Revenir à la position de départ.

**i) Elévation latérale de la cuisse, pied en extension. Prendre le pied avec la main, écarté et ramener le genou, talon près de la fesse.**

Prendre la position de jambe du § c). Puis avec la main, du côté de la jambe élevée, saisir le pied et le rapprocher de la fesse. Dans cette position ramener le genou en avant, puis l'écarté en arrière le plus loin possible.

**2° ASSOUPPLISSEMENTS LANCÉS.**

**a) Lancer de la jambe tendue en avant.**

Etant en station debout, bras levés, lancer la jambe par un mouvement violent le plus haut possible en cherchant à toucher les mains. Terminer sur la pointe du pied qui est au sol. Revenir à la position de départ.

**b) Lancer latéral de la jambe tendue, pied en extension.**

Lancer latéralement la jambe tendue, le pied en extension le plus haut possible sur le côté, en laissant les épaules face en avant.

**c) Lancer latéral de la jambe tendue, pied en flexion.**

Même exercice que le précédent, mais pied fléchi.

**d) Lancer de la jambe avant et circumduction de cette jambe.**

Lancer la jambe tendue le plus haut possible en avant, ramener cette jambe en lui faisant décrire une circumduction vers l'extérieur.

**c) Lancer d'une jambe en avant et pivotement autour de cette jambe.**

Lancer une jambe en avant, pied en flexion, un peu plus haut que l'horizontale. Pivoter autour de cette jambe en effectuant une violente rotation du bassin, du côté opposé à la jambe lancée, pour amener la poitrine face au sol, le corps cambré, jambe à l'horizontale.

**3° ASSOULISSEMENTS AVEC RECHERCHE DE L'ÉCART MAXIMUM.**

**a) Recherche du grand écart avant et arrière.**

Les deux jambes sont allongées, l'une en avant, l'autre en arrière, le bassin se rapprochant du sol par petites secousses. Dans cette position, flexion du tronc sur la jambe avant.

**b) Recherche du grand écart latéral.**

Les deux jambes sont allongées latéralement, le bassin se rapprochant du sol par petites secousses, le corps d'aplomb. S'aider de l'appui des mains au sol.

**c) Position du passage de la haie au sol.**

Se mettre à terre dans la position du coureur sur la haie, la jambe avant tendue faisant avec la cuisse arrière un angle d'au moins 90°. Fléchir le tronc sur la jambe avant, puis sur la jambe arrière, puis alterner des circumductions du tronc dans les deux sens avec des flexions latérales.

**B) Assouplissement du tronc.**

**a) Au sol : extension du tronc (bras et jambe opposée).**

Étant couché sur le ventre, les jambes tendues, bras allongés dans le prolongement du tronc, élever le bras gauche et la jambe droite, puis le bras droit et la jambe gauche, en faisant une forte extension du tronc.

**b) Au sol : extension du tronc.**

Étant couché sur le ventre, les jambes tendues, bras allongés dans le prolongement du tronc, lancer simultanément les bras et les jambes en faisant une extension du tronc et en réduisant au minimum la surface de contact du corps avec le sol.

**II. — EXERCICES DE SAUT.**

**a) Saut sur place, avec extension du tronc et élévation verticale des bras.**

Sauter le plus haut possible avec l'appel des deux pieds en cambrant le corps et en élevant verticalement les bras.

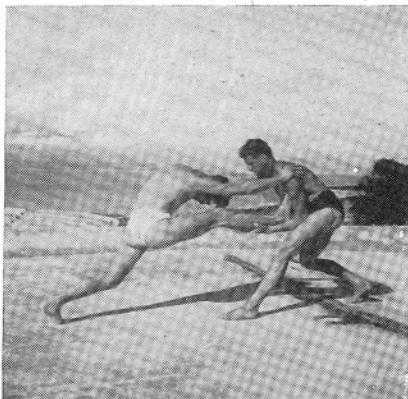
**b) Saut sur place, avec lancer d'une jambe en avant et de l'autre en arrière.**

Sauter le plus haut possible avec l'appel des deux pieds. Pendant la suspension faire un ciseau en lançant une jambe en avant et l'autre en arrière.

**c) Saut sur place, avec grand écart des jambes.**

Sauter le plus haut possible avec appel des deux pieds. Pendant la suspension lancer les jambes latéralement en cambrant le corps.

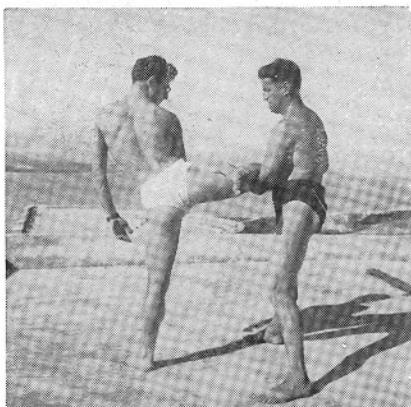
### III. — EXERCICES A DEUX.



**a) Face à face, élongation des jambes.**

Celui qui exécute le mouvement prend appui d'un pied sur les bras de son camarade et place les mains sur ses épaules. L'autre pied est placé en appui au sol, le plus en arrière possible, afin de réaliser le grand écart.

Le camarade aide en soulevant légèrement la jambe soutenue.

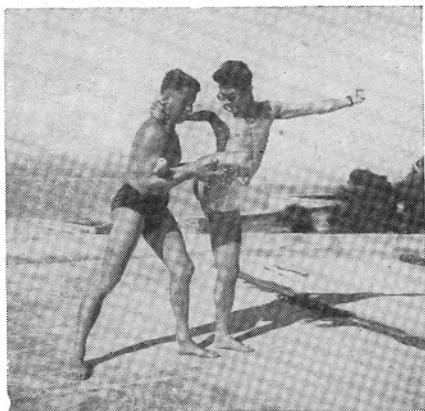


**b) Elévation progressive forcée de la cuisse, jambe fléchie, pied en extension (éducatif du coup de pied de flanc).**

De la main droite l'aide prend la cuisse (droite) de son camarade en engageant le bras (gauche) sous la jambe, la main (gauche) s'appuyant sur la cuisse.

Il soulève ensuite progressivement la cuisse le plus haut possible. Le talon doit conserver le contact avec la fesse.

Eviter la flexion du tronc que tend à provoquer l'élévation de la cuisse.



**c) Elévation progressive forcée de la cuisse, jambe fléchie, pied en flexion. Résistance à l'extension de la jambe.**

L'aide soutient la jambe de son camarade, pied dans la saignée du bras et soulève la cuisse aussi haut que possible; s'opposer à l'extension du pied et de la jambe (éducatif du coup de pied chassé).

**d) Elévation latérale de la cuisse.**

Cet exercice s'exécute debout, tout le côté appliqué contre un mur, ou bien au sol, couché sur le côté.

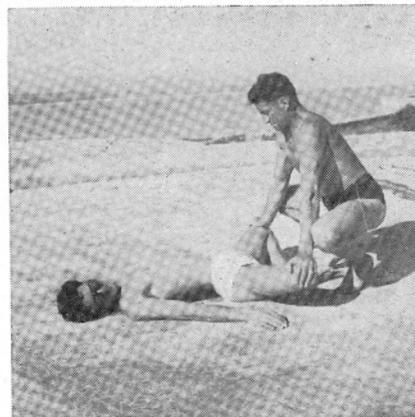
L'aide soulève la jambe libre, dans le plan du corps, pour l'amener si possible dans une position verticale.

Au besoin, il fixe le corps de son camarade en appliquant le pied au-dessus de la hanche.



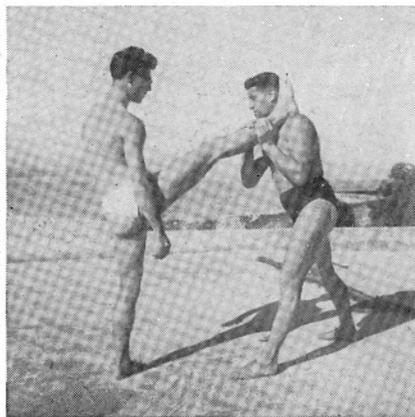
**e) Ecartement progressif des genoux.**

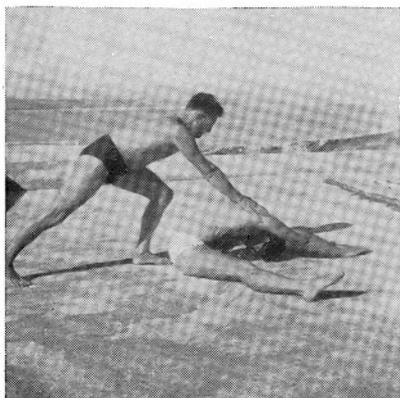
L'exécutant est couché au sol sur le dos, jambes fléchies; l'aide écarte les genoux en faisant effort des deux mains.



**f) Face à face : pied sur l'épaule d'un camarade (flexion et rotation du tronc).**

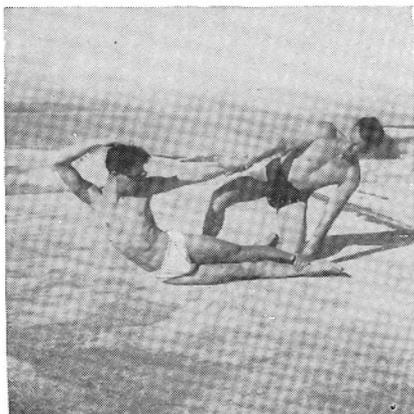
L'exécutant debout, une jambe en appui sur l'épaule de son camarade, fléchit le tronc sur cette jambe; puis, après une rotation du tronc dans la direction opposée, fléchit à nouveau le tronc pour toucher le sol des deux mains. Il répète cet exercice un certain nombre de fois. La jambe d'appui doit rester tendue.





**g) Assis jambes écartées. Flexion forcée du tronc.**

L'exécutant est assis, jambes écartées. Son camarade favorise les flexions « avant », en lui appuyant progressivement sur le dos, dans le sens de la flexion.



**h) Couché sur le côté. Flexion latérale du tronc.**

L'exécutant est couché sur le côté droit. Son camarade lui fixe les jambes d'une main, de l'autre il lui tire sur le bras gauche de manière à lui faire exécuter une flexion forcée et progressive sur le côté gauche.

Il est indispensable de maintenir le corps tout entier dans le plan de la flexion.

Le même exercice est exécuté couché sur le côté gauche, avec flexion sur le côté droit.

## LA GARDE. LES DÉPLACEMENTS

### LA GARDE (A GAUCHE).

Porter en avant la jambe gauche, à distance convenable selon la taille. La pointe du pied gauche dans la direction de l'adversaire; la pointe du pied droit tournée vers la droite, les jambes légèrement fléchies, le corps effacé et d'aplomb sur les jambes.

Elever le bras gauche légèrement fléchi, poing à hauteur de la figure de l'adversaire. Fléchir en même temps le bras droit, coude au corps, main souple à la hauteur de la poitrine, tête directe.

Cette position se prend au commandement de : « A gauche, en garde! »



La garde à gauche (de profil et de face).

### LA GARDE (A DROITE).

Même position que ci-dessus, mais porter en avant la jambe droite, le bras droit étant également porté en avant.

Cette position se prend au commandement de : « A droite, en garde! »

### LES DÉPLACEMENTS (EN GARDE A GAUCHE).

*En avant* : porter le pied gauche en avant. Aussitôt que ce pied touche le sol, porter vivement le pied droit à sa distance normale.

*En arrière* : porter le pied droit en arrière. Aussitôt que ce pied touche le sol, porter vivement le pied gauche à sa distance normale.

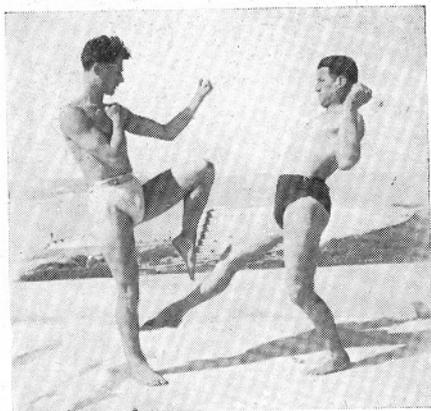
*A gauche* : porter le pied gauche à gauche, le pied droit suivant le déplacement latéral et venant se placer à sa distance normale.

*A droite* : porter le pied droit à droite, le pied gauche suivant le déplacement latéral et venant se placer à sa distance normale.

*Eviter* de sauter, de croiser les pieds, de trop rapprocher ou trop écarter les pieds, de tendre les jambes, de baisser le bras gauche.

## LES COUPS DE PIEDS, PARADES ET ESQUIVES

### I. — COUP DE PIED BAS.



Coup de pied bas. Esquive n° 1.

Porter vivement la jambe arrière le plus loin possible en avant, le pied en extension et tourné en dehors, la jambe tendue, la hanche avancée, la jambe d'appui fléchie. Porter en même temps le tronc en arrière, les épaules et les hanches face en avant, les bras s'ouvrant légèrement.

*Eviter* de porter le coup trop haut (le coup doit atteindre le tibia), de tendre la jambe d'appui, de casser le corps, de baisser les bras.

Pour revenir en garde, faire un retrait rapide du corps qui entraîne la jambe avant. Reprendre en même temps la garde des bras et ramener la jambe à sa distance normale, en serrant les genoux.

*Eviter* de ramener la jambe tendue, de laisser le corps cambré, de rester découvert en laissant les bras en arrière.

#### Coup de pied bas en marchant.

Faire un pas en avant, avec la jambe avant, le pied arrière restant en place, et porter le coup de pied bas. Revenir en garde en exécutant un pas en arrière, la jambe avant reprenant sa distance normale.

*Eviter* de ramener la jambe tendue, de laisser le corps d'appui.

#### Coup de pied bas en sautant.

Exécuter très vite un petit saut en avant. Au moment où le pied gauche se reçoit au sol, donner le coup de pied bas (la réception au sol et le coup porté doivent être simultanés). Revenir en garde par les moyens inverses et en se repoussant de la jambe avant.

*Eviter* de tendre la jambe d'appui et de donner le coup après que cette jambe a pris contact avec le sol.

#### Esquives du coup de pied bas.

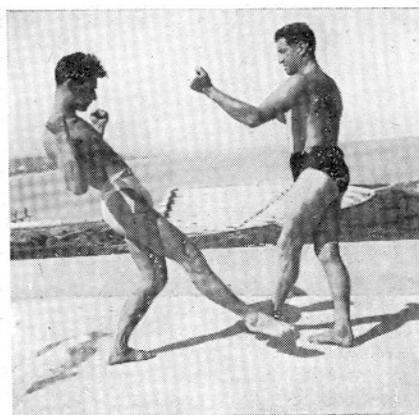
*Première esquive.* — Fléchir la jambe avant en élevant le genou, le corps restant droit, les bras conservant la position de la garde.

*Eviter* de raidir la jambe, de déséquilibrer le corps.

*Deuxième esquive.* — Porter le pied avant vers la droite en croisant la jambe devant l'autre. Le corps reste droit et les bras conservent la position de la garde.

*Eviter* de déplacer le pied avant vers l'extérieur, de déséquilibrer le corps.

NOTA. — La 1<sup>re</sup> esquive prépare une riposte par coup d'arrêt chassé bas. La 2<sup>e</sup> prépare une riposte par revers de la jambe avant.



Coup de pied bas. Esquive n° 2.

## II. — COUP DE PIED DE FLANC.

1° Elever le genou droit dans la direction de l'adversaire, le pied en extension sans changer la garde des bras.

2° Faire face à gauche en élevant, par une rotation de la cuisse la jambe fléchie, pied en extension, talon près de la fesse, corps cambré, cuisse dans le prolongement du corps, bras droit protégeant le flanc, bras gauche servant de balancier.

3° Frapper par une extension de la jambe, le coup étant donné avec la pointe du pied. Revenir en garde par les moyens inverses.

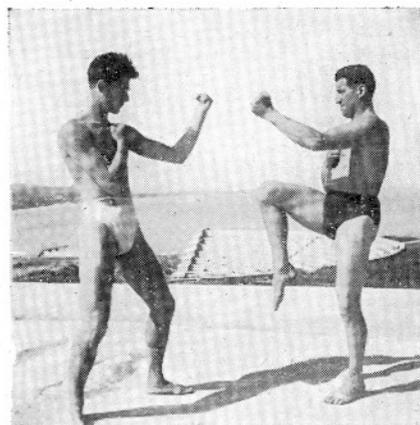
*Eviter* une rotation incomplète, le corps cassé, le pied d'appui soulevé, la cuisse ramenée en avant, le corps renversé sur le côté gauche.

### Coup de pied de flanc en avançant.

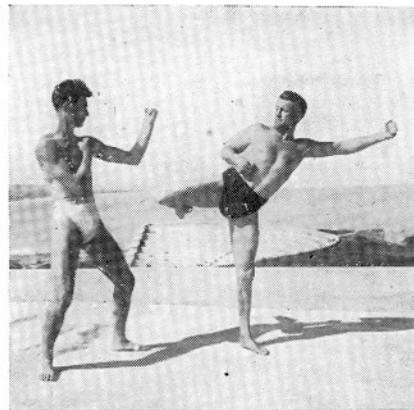
Avancer la jambe avant pour se placer à distance, et porter le coup de pied de flanc comme indiqué ci-dessus.

### Coup de pied de flanc en sursautant.

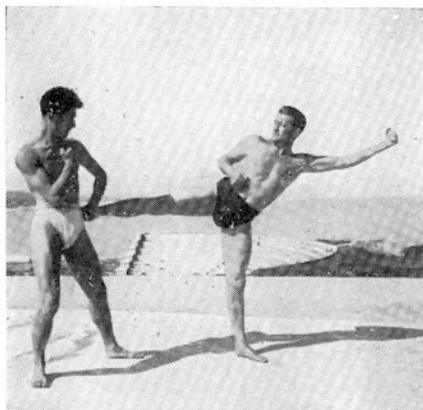
Prendre la position d'attaque du coup de pied de flanc, et porter le coup en sursautant sur la jambe d'appui.



Coup de pied de flanc I.



Coup de pied de flanc II.



Coup de pied de flanc III.

#### Parade du coup de pied de flanc.

Parer avec la main avant, la paume tournée en dehors, le coude levé. Faire en même temps un léger retrait du corps, sans changer la position des jambes.

Eviter de laisser le corps en position de garde, de baisser le coude avant.

### III. — COUP DE PIED DE POITRINE.

Ce coup est porté comme le coup de pied de flanc, mais en frappant à la poitrine un adversaire en fausse garde (à droite).

#### Parade.

Parer avec la main avant tournée vers l'intérieur, le coude bas.

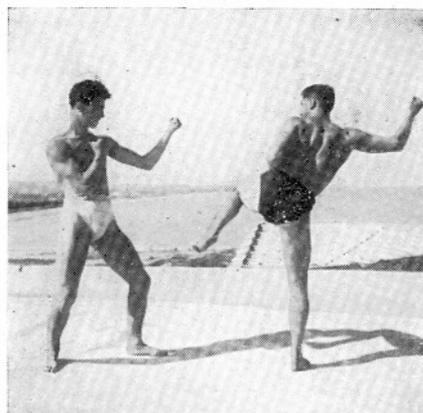
### IV. — COUP DE PIED DE FIGURE.

Ce coup est porté comme le coup de pied de flanc, mais en frappant à la figure et en inclinant davantage le tronc latéralement.

#### Parade.

Parer avec le dessus de la main et du bras avant, en faisant une opposition vers l'extérieur, le coude bas.

### V. — COUP DE PIED CHASSÉ BAS DE LA JAMBE AVANT EN SURSAUTANT.



Chassé bas de la jambe avant en sursautant (1).

Elever la jambe avant, le genou aussi rapproché que possible du corps, la jambe et le pied fléchis, jambe dans la direction du point à frapper.

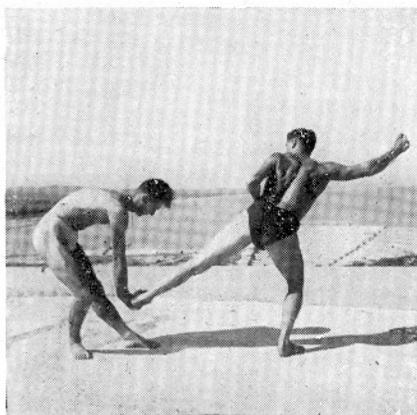
Changer en même temps la garde des bras. Porter le coup en sursautant et en fléchissant la jambe d'appui.

Revenir en garde en se repoussant sur la jambe d'appui.

Eviter de laisser la jambe pendante, de maintenir la jambe d'appui tendue.

**Parade du chassé bas de la jambe avant en sursautant.**

Ramener la jambe avant près de la jambe arrière en se protégeant avec la main gauche ou, de préférence, avec les deux mains.



Chassé bas de la jambe avant en sursautant et parade (2).

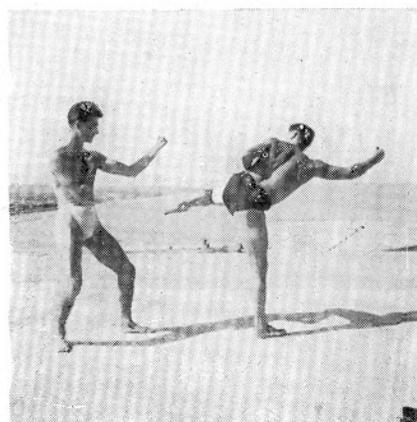
**VI. — COUP DE PIED CHASSÉ AU CORPS DE LA JAMBE AVANT EN SURSAUTANT.**

Ce coup est porté comme le chassé bas en sursautant, mais au premier temps la jambe est en direction du corps, et la jambe d'appui reste tendue au moment où le coup est porté.

Pour revenir en garde, même procédé que pour le chassé bas en sursautant.

*Eviter :*

- de laisser tomber la jambe avant;
- de fléchir la jambe d'appui;
- de baisser le bras arrière.



Chassé au corps de la jambe avant en sursautant (1).

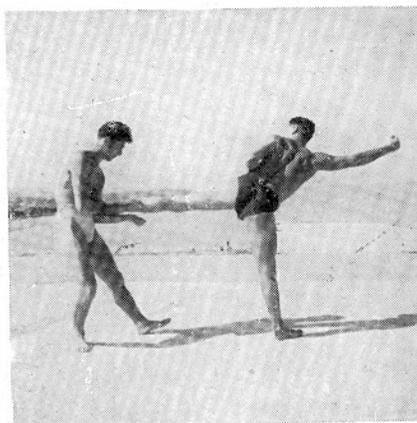
**Parade du chassé au corps de la jambe avant en sursautant.**

Opposer le bras avant, coude plié, avant-bras horizontal.

Exécuter un retrait du corps.

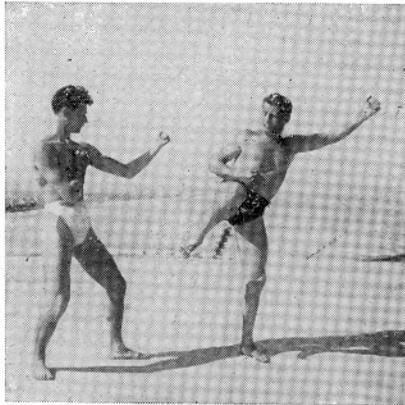
La main droite essaie de saisir le pied pour exécuter un enfourchement. (Voir plus loin.)

A l'instruction, le gant droit couvre le biceps du bras gauche, pour protéger le bras et recevoir le coup.

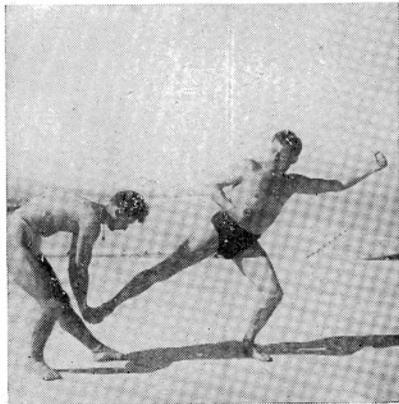


Chassé au corps de la jambe avant en sursautant et parade (2).

## VII. — COUP DE PIED CHASSÉ BAS DE LA JAMBE ARRIÈRE.



Chassé bas de la jambe arrière (1).



Chassé bas de la jambe arrière  
et parade (2).

Elever le genou droit le plus haut possible en faisant face à gauche, la jambe et le pied fléchis. Jambe dans la direction du tibia de l'adversaire. Frapper en faisant une extension de la cuisse et de la jambe droite, et en fléchissant la jambe d'appui.

Revenir en garde par les moyens inverses.

### Coup de pied chassé bas de la jambe arrière, en avançant.

Faire de la jambe gauche un pas en avant et donner le coup comme précédemment.

Revenir en garde à sa distance par une répulsion de la jambe d'appui.

### Coup de pied chassé bas de la jambe arrière, en sursautant.

Prendre la position d'attaque du chassé et frapper en sursautant sur la jambe d'appui pour se rapprocher de l'adversaire.

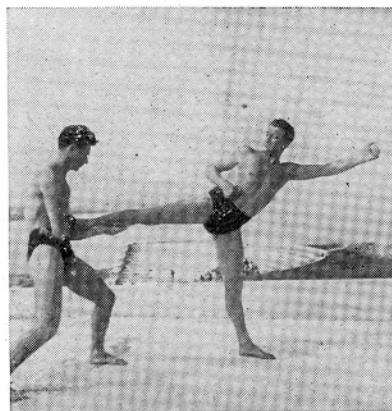
Fléchir la jambe d'appui.

Pour revenir en garde, tomber d'abord en garde à droite, puis changer de garde en replaçant la jambe droite en arrière.

### Parades.

Mêmes parades que pour les chassés bas de la jambe avant.

## VIII. — COUP DE PIED CHASSÉ AU CORPS DE LA JAMBE ARRIÈRE.



Chassé au corps de la jambe arrière  
et parade.

Ce coup est porté comme le chassé bas de la jambe arrière; mais au premier temps la jambe est dans la direction du corps et, pour porter le coup, la jambe d'appui reste tendue.

Ce même coup peut être porté, en avançant et en sursautant, dans les mêmes conditions.

L'avance ou le sursaut s'exécutent comme pour le chassé bas de la jambe arrière en avançant ou en sursautant.

### Eviter :

— de fléchir la jambe d'appui;

— de frapper de la pointe en allongeant le pied.

Bien marquer l'extension du bras gauche pendant le coup. Ce bras, par son action de balancier, équilibre le corps en appui sur une seule jambe.

### IX. — COUP DE PIED CHASSÉ CROISÉ, BAS.

Dans un sursaut, déplacer simultanément dans la direction de l'adversaire le pied gauche et le pied droit. Ce dernier vient se placer sur le côté gauche et le plus près possible du pied gauche. Dans ce mouvement la jambe droite se croise légèrement avec la jambe gauche. Elever aussitôt le genou gauche le plus haut possible sur la poitrine, jambe et pied fléchis. Changer la garde des bras. Frapper la jambe avant de l'adversaire (tibia) en faisant une extension de la cuisse et de la jambe, la jambe d'appui restant fléchie. Revenir en garde en croisant la jambe gauche devant la jambe droite, laquelle se porte ensuite en arrière à sa distance normale.

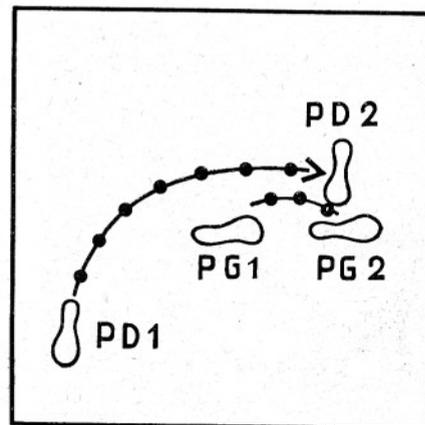
### X. — COUP DE PIED CHASSÉ CROISÉ, AU CORPS.

Ce coup se porte comme le précédent. La seule différence réside dans le fait que la jambe d'appui reste tendue.

REMARQUE. — Eviter de marquer un temps d'arrêt dans la position des deux pieds (dans la position P. D. 2, P. G. 2 de la figure). Le genou gauche doit se lever aussitôt pour frapper.

#### Parades.

Mêmes parades que pour les chassés de la jambe avant.



### XI. — COUP DE PIED POINTÉ DE LA JAMBE ARRIÈRE.

(Non admis en assaut.)

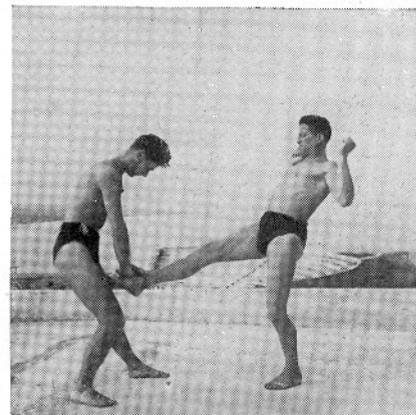
Porter le genou droit en avant, la jambe fléchie, le pied en extension. Etendre la jambe en portant le haut du corps légèrement en arrière et en ouvrant la garde des bras.

Eviter de baisser le genou, de fléchir le pied, de laisser le corps droit, de tendre la jambe d'appui.

#### Parade.

Faire un retrait du corps en arrière, en plaçant les deux mains croisées devant la partie du corps menacée, les paumes des mains tournées vers le sol.

La même parade peut s'exécuter en rompant.



Coup de pied de pointe de la jambe arrière. Parade.

### XII. — COUP D'ARRÊT CHASSÉ BAS DE LA JAMBE AVANT.

Elever la jambe avant fléchie en faisant face à droite, le genou aussi rapproché que possible du corps, le pied fléchi, la jambe dans la direction du point visé, la jambe d'appui tendue.

Changer, en même temps, la garde des bras et porter le coup avec le talon par une extension de la cuisse et de la jambe. La jambe d'appui reste tendue.

*Eviter* d'allonger la pointe du pied, de fléchir la jambe d'appui.

(Ce coup d'arrêt est indiqué comme riposte au coup de pied bas.)

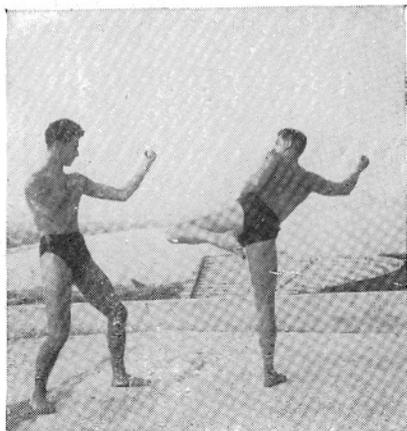
### XIII. — COUP D'ARRÊT CHASSÉ AU CORPS DE LA JAMBE AVANT.

Ce coup se porte comme le précédent, mais la jambe avant, dirigée plus haut, frappe au corps.

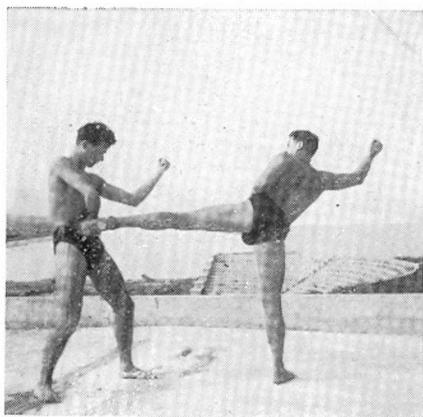
#### Parades.

Les parades sont identiques à celles des coups de pied chassés.

### XIV. — COUP D'ARRÊT DE LA POINTE DU PIED AVANT.



Coup d'arrêt de la pointe du pied avant (1).



Coup d'arrêt de la pointe du pied avant (2).

Le coup peut se décomposer en deux temps.

*Premier temps.* — Elever latéralement la cuisse avant en faisant face à droite, la jambe fléchie, le pied en extension à hauteur de la cuisse, corps cambré.

Changer en même temps la garde des bras.

*Deuxième temps.* — Exécuter une extension de la jambe avant en frappant à hauteur de l'estomac, et revenir en garde par le procédé inverse.

*Eviter* de ramener le genou en avant, de tenir le talon écarté de la fesse, de trop incliner le corps latéralement, de laisser la jambe avant tendue après le coup.

#### REMARQUES :

1° Le coup se porte sur un adversaire qui avance ;

2° Ne pas oublier l'extension du bras droit vers la droite, dans le plan du corps. Ce bras joue le rôle de balancier équilibreur.

#### Parade.

Protéger l'estomac de la main droite, gant ouvert, et faire un retrait du corps.

### XV. — COUP DE PIED DE REVERS DE LA JAMBE AVANT.

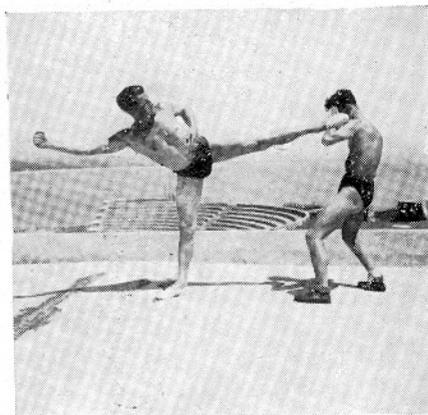
Dans un premier temps, changer la garde des bras tout en élevant la cuisse gauche et la jambe fléchie dans une direction oblique, le pied souple.

Dans un deuxième temps, la jambe s'étant étendue dans le prolongement de la cuisse, frapper la figure de l'adversaire de la plante du pied, par un mouvement circulaire de droite à gauche. Le tronc s'incline latéralement, le bras droit s'allonge en balancier.

Fléchir ensuite la jambe gauche sur la cuisse, pour prendre la position initiale du coup de pied de flanc. Revenir à la position de garde en reposant le pied en avant.

#### Parade.

Placer l'une ou l'autre main sur le côté de la figure.



Coup de pied de revers de la jambe avant (2<sup>e</sup> temps) et parade.

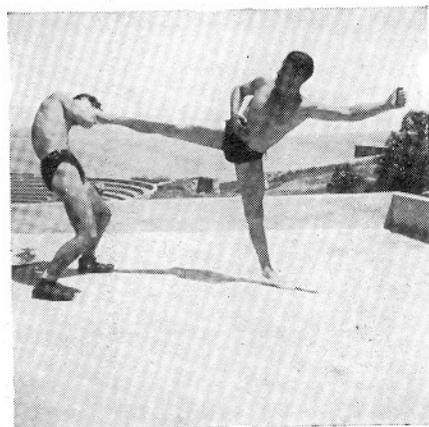
### XVI. — COUP DE PIED DE REVERS DE LA JAMBE ARRIÈRE.

Faire face à gauche en élevant la cuisse et la jambe droites fléchies dans une direction oblique, le pied souple. Puis, la jambe droite s'étant étendue dans le prolongement de la cuisse, frapper la figure de l'adversaire de la plante du pied par un mouvement circulaire de gauche à droite.

Le tronc s'incline latéralement, le bras droit s'allonge en balancier.

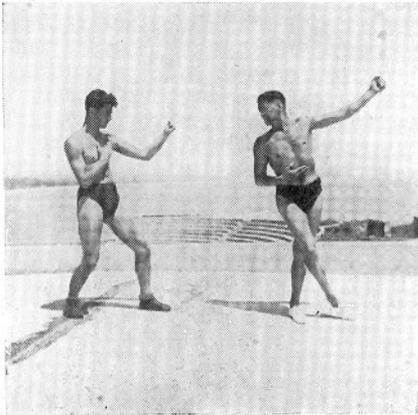
Fléchir ensuite la jambe droite sur la cuisse pour reprendre la position initiale du coup de pied de flanc. Revenir à la position de garde en remplaçant la jambe dans la position de départ, garde à gauche.

Même parade que pour le revers jambe avant.

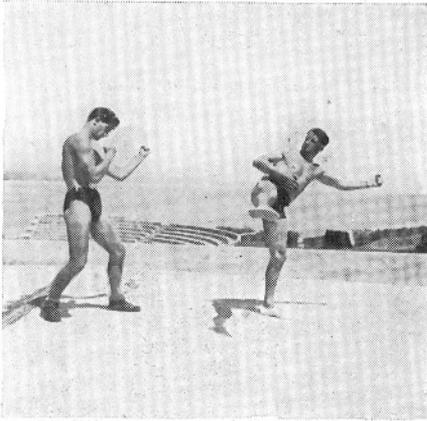


Coup de pied de revers de la jambe arrière (finale) et parade.

**XVII. — COUP DE PIED DE REVERS EN TOURNANT.**



Coup de pied de revers en tournant à la fin du trois quarts de tour vers la droite.



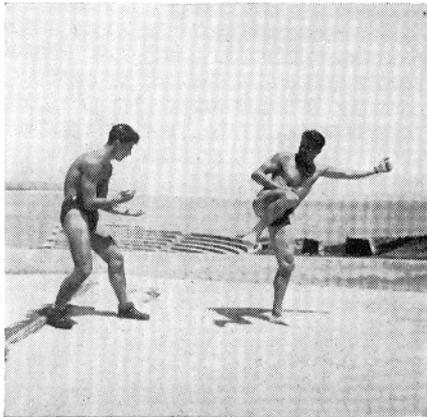
Coup de pied de revers en tournant. Allongement de la jambe droite dans un plan oblique.

Faire trois quarts de tour vers la droite, en pivotant *sur la pointe des pieds*, et porter le poids du corps sur la jambe gauche. Elever la cuisse droite, la jambe et le pied fléchis dans une direction oblique, le pied souple. Frapper ensuite l'adversaire à la figure comme pour un revers de la jambe arrière.

Fléchir ensuite la jambe droite sur la cuisse pour prendre la position initiale du coup de pied de flanc. Revenir à la position de garde en plaçant le pied droit dans la position de départ, garde à gauche.

Même parade que pour les coups de pied de revers ordinaires.

**XVIII. — COUP DE PIED CHASSÉ BAS EN TOURNANT.**



Coup de pied chassé bas en tournant. Préparation du coup et de la parade.

Pivoter comme il est dit pour le revers en tournant, élever la cuisse droite, la jambe et le pied fléchis.

Frapper ensuite l'adversaire en fléchissant la jambe d'appui.

Parade ordinaire des coups de pied chassés bas.

### XIX. — COUP DE PIED CHASSÉ AU CORPS EN TOURNANT.

Même préparation que pour le coup de pied chassé bas. Mais la jambe droite est placée dans la direction du corps et la jambe d'appui reste tendue.

Parade ordinaire des coups de pied chassés au corps.

### XX. — PRISE DE JAMBE AVEC ENFOURCHEMENT.

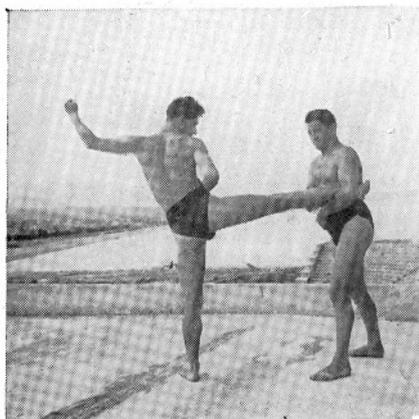
Sur un coup de pied de flanc (jambe arrière) de l'adversaire, parer le coup avec la main droite.

Emprisonner sa jambe dans le bras gauche et la maintenir contre le corps.

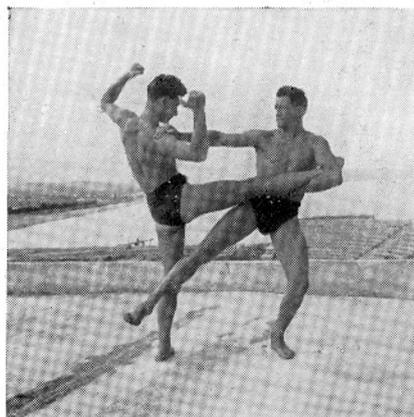
Entrer dans la garde de l'adversaire et d'un coup en fauchant de la jambe droite, chasser la jambe d'appui.

L'adversaire étant au sol, maintenir sa jambe droite dans le bras gauche, fixer sa jambe gauche avec le pied droit et faire effort dans le sens de l'écartement latéral.

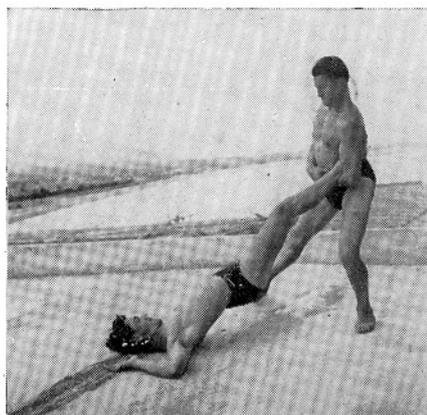
La prise de jambe avec enfourchement peut être portée également dans des conditions sensiblement analogues sur un coup de pied de figure.



Prise de jambe et enfourchement (1).



Prise de jambe et enfourchement (2).



Prise de jambe et enfourchement (3).

## **TACTIQUE DE LA BOXE FRANÇAISE**

---

La boxe française comporte, comme tous les autres sports de combat, des attaques comprenant des feintes, des coups isolés, des séries de coups en combinant l'action des poings et des pieds.

Aux attaques de l'adversaire correspondent des parades et des ripostes.

### **Exemples de séries de deux coups.**

Coup de pied bas et coup de pied de flanc.

Double coup de pied bas.

Coup de pied de flanc, chassé au corps en tournant.

Coup de pied bas, direct du gauche et direct du droit, etc...

### **Exemple de feinte.**

Feinte de chassé bas de la jambe arrière.

### **Exemples de parades et ripostes.**

Sur coup de pied à la figure, parer et riposter par un coup de pied bas.

Sur coup de pied bas, parer et riposter par chassé bas ou par revers de la jambe avant.

Sur coup de pied de flanc, parer et riposter par coup de pied bas ou par coup de pied de flanc.

---

## CHAPITRE IV

# ÉLÉMENTS DE LEÇONS DE BOXE

Dans les éléments de boxe qu'il y a lieu de faire entrer dans les leçons d'entraînement physique et sportif au combat se placent non seulement les exercices d'assouplissement et l'étude des coups simples et classiques tels qu'ils viennent d'être décrits, mais aussi l'étude de séries de coups, de parades et d'esquives.

La présente liste (boxe anglaise et française) n'est ni limitative ni impérative. Elle est donnée aux moniteurs à titre de répertoire, de façon à les aider dans le choix des éléments de leçon.

### BOXE ANGLAISE.

SÉANCE N° 1. — La garde. Le direct du gauche à la figure et sa parade bloquée.

SÉANCE N° 2. — Le direct du gauche à la figure, parades bloquées. Le direct du droit à la figure et sa parade bloquée.

SÉANCE N° 3. — Le direct du gauche au corps, parade d'avant-bras.

SÉANCE N° 4. — Direct du gauche à la figure, suivi du direct droit à la figure. Crochet du droit à la figure et parade bloquée.

SÉANCE N° 5. — Direct du gauche à la figure, doublé au corps. Crochet du droit et crochet du gauche à la figure, parades bloquées.

SÉANCE N° 6. — Direct du gauche au corps, suivi d'uppercut droit à la figure.

SÉANCE N° 7. — Uppercut du gauche à la figure. Crochet du droit à la figure, suivi d'uppercut du gauche à la figure.

SÉANCE N° 8. — Les uppercuts au corps

SÉANCE N° 9. — Déplacements avant, arrière et latéraux.

SÉANCE N° 10. — Direct du gauche au corps, crochet du droit à la figure, crochet du gauche à la figure.

SÉANCE N° 11. — Direct du gauche au corps, uppercut du droit à la figure, uppercut du gauche à la figure.

SÉANCE N° 12. — Direct du gauche au corps, crochet du droit à la figure et crochet du gauche à la figure suivis des deux crochets au corps. Crochet du gauche à la figure et crochet du droit à la figure.

SÉANCE N° 13. — Direct du gauche au corps, uppercut du droit à la figure et uppercut du gauche à la figure.

SÉANCE N° 14. — Crochet du droit à la figure et uppercut du gauche à la figure. Crochet du gauche et uppercut du droit à la figure.

SÉANCE N° 15. — Crochet du droit et crochet du gauche à la figure, suivis d'uppercut du droit et uppercut du gauche à la figure. Crochet du gauche et crochet du droit à la figure, suivis d'uppercut du gauche et uppercut du droit à la figure.

SÉANCE N° 16. — Swing du gauche à la figure. Swing du droit à la figure.

SÉANCE N° 17. — Direct du gauche à la figure suivi du crochet du droit à la figure (une, deux).

SÉANCE N° 18. — Esquive par extension et esquive par déplacements latéraux (étude d'abord sur direct du gauche à la figure). Esquives avec remises par direct du gauche à la figure.

SÉANCE N° 19. — Esquive rotative sur swing du gauche à la figure. Esquive rotative avec remise par crochet du droit (figure et corps).

SÉANCE N° 20. — Esquives variées sur directs, crochets et swings, avec remises.

SÉANCE N° 21. — Direct du gauche à la figure, parade chassée, remise en direct du gauche à la figure, et crochet du droit à la figure (coups liés et esquive par retrait d'épaule sur crochet du droit).

SÉANCE N° 22. — Sur direct du droit, esquive en dedans et remise en crochet du gauche au corps. Sur direct du gauche, esquive en dedans et remise en crochet du droit au corps.

SÉANCE N° 23. — Sur crochet du droit, esquive rotative et remise en crochet du gauche au corps. Sur crochet du gauche, esquive rotative et remise en crochet du droit à la figure.

SÉANCE N° 24. — Sur un uppercut du droit, esquive en extension et remise en direct du gauche ou crochet selon la distance. Sur un uppercut du gauche, esquive en arrière et remise en direct du droit.

SÉANCE N° 25. — Doublé du gauche en direct à la figure et doublé du gauche suivi du direct du droit à la figure. Sur swing du droit, esquive rotative et remise en crochet du gauche au corps.

SÉANCE N° 26. — Sur swing du gauche, esquive rotative et crochet du droit à la figure. Doublé et triplé du gauche en direct à la figure.

SÉANCE N° 27. — Les contres et coups d'arrêt. Le cross du droit, parade bloquée.

SÉANCE N° 28. — Crochet du droit à la figure, doublé au corps. Crochet du droit au corps, doublé à la figure. Les coups défendus.

SÉANCE N° 29. — Direct du gauche au corps, suivi d'uppercuts du droit et du gauche. Crochets du droit et du gauche à la figure, doublés au corps.

SÉANCE N° 30. — Crochets du droit et du gauche au corps, doublés à la figure. Révision des coups défendus.

### BOXE FRANÇAISE.

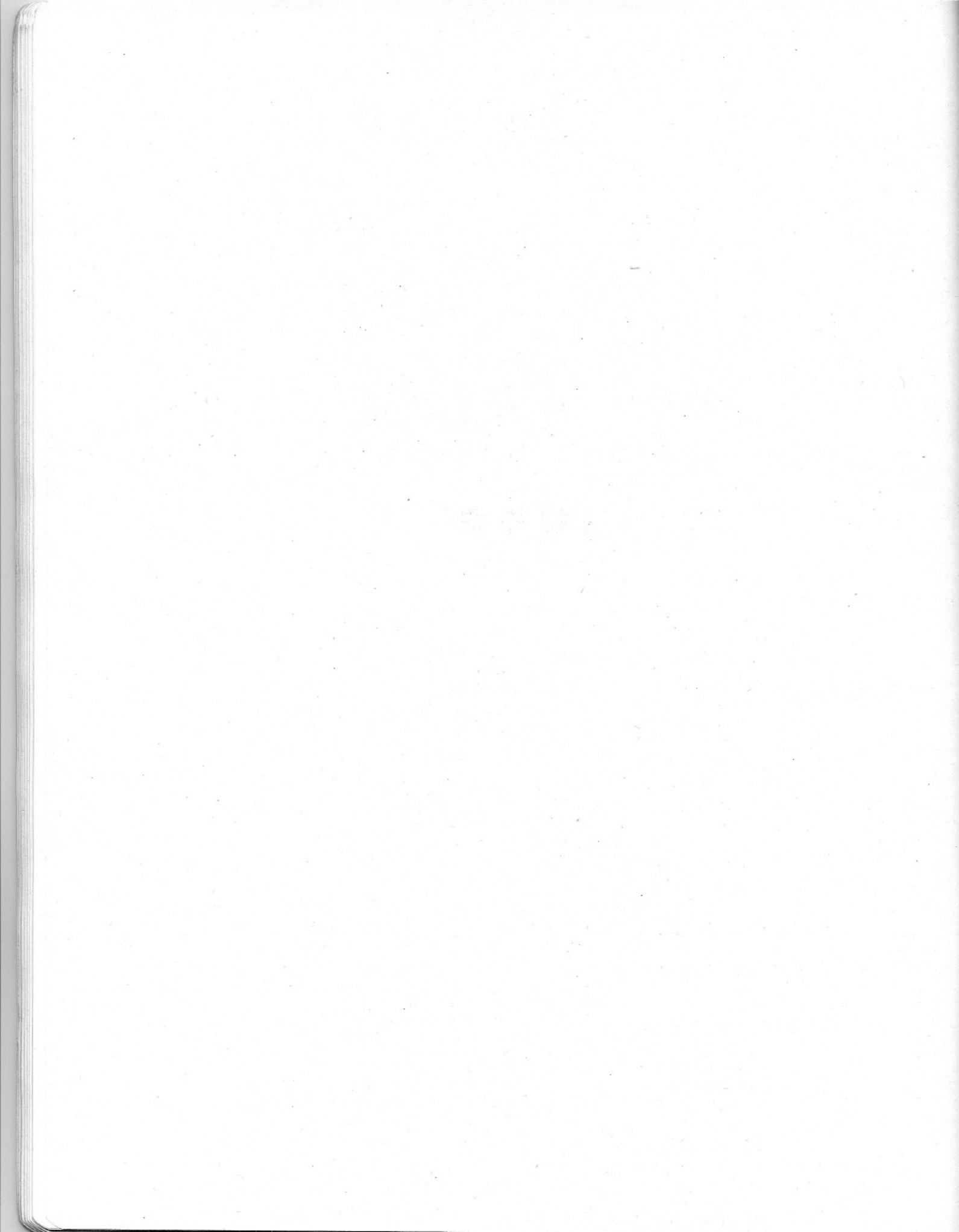
SÉANCE N° 1. — La garde et déplacements.

SÉANCE N° 2. — Coup de pied bas en marchant, en sautant. Esquives.

SÉANCE N° 3. — Coup d'arrêt chassé bas de la jambe avant.

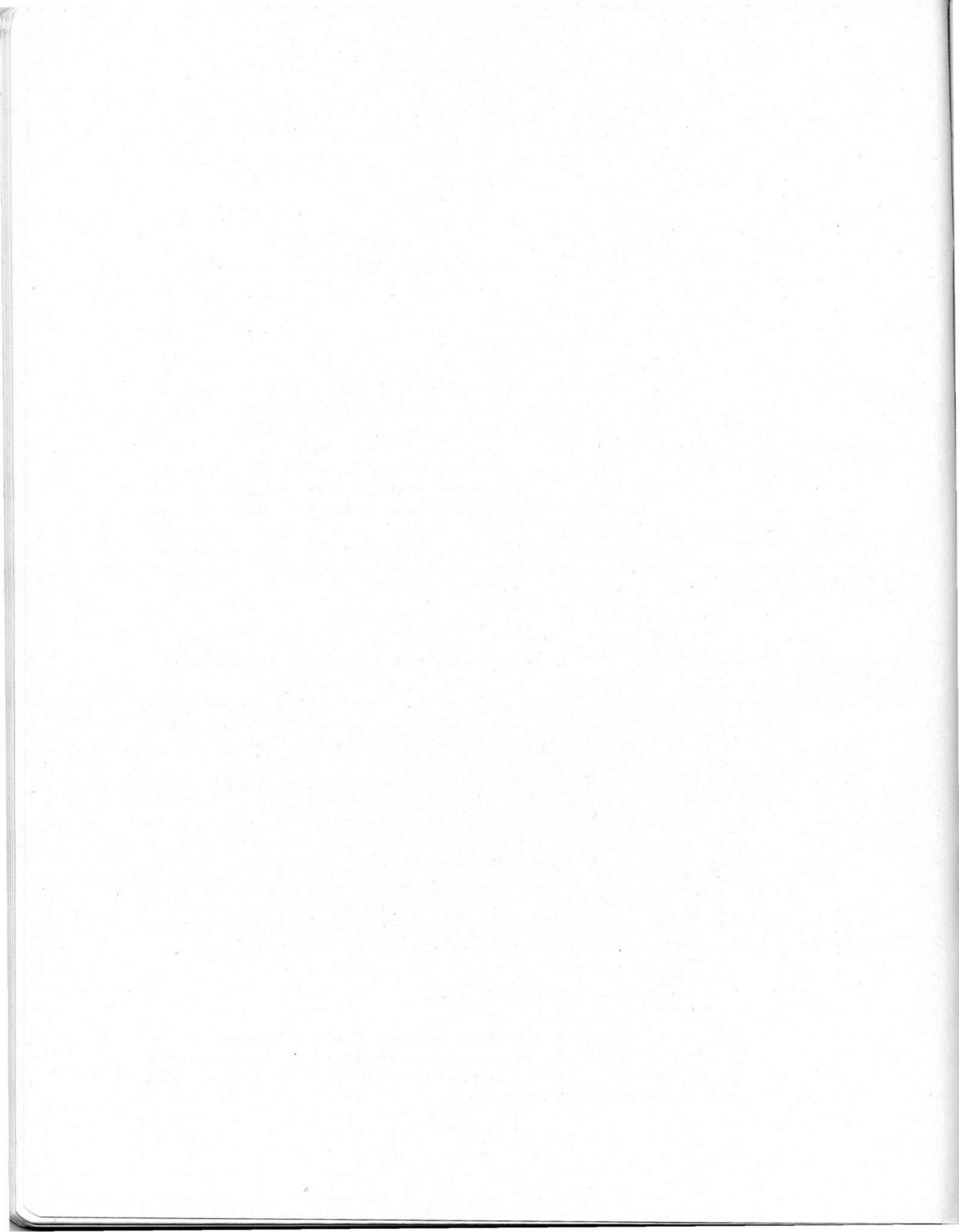
SÉANCE N° 4. — Coup d'arrêt chassé au corps de la jambe avant.

- SÉANCE N° 5. — Coup d'arrêt de la pointe du pied avant.
- SÉANCE N° 6. — Coup d'arrêt chassé bas de la jambe arrière.
- SÉANCE N° 7. — Coup d'arrêt chassé au corps de la jambe arrière.
- SÉANCE N° 8. — Coup de pied de flanc. Parade.
- SÉANCE N° 9. — Coup de pied de flanc en avançant, en sursautant. Parade.
- SÉANCE N° 10. — Coup de pied de poitrine. Parade.
- SÉANCE N° 11. — Coup de pied de figure. Parade.
- SÉANCE N° 12. — Chassé bas de la jambe avant en sursautant. Parade.
- SÉANCE N° 13. — Chassé bas de la jambe arrière en avançant. Parade.
- SÉANCE N° 14. — Chassé au corps de la jambe arrière en avançant. Parade.
- SÉANCE N° 15. — Chassé bas de la jambe arrière en sursautant. Parade.
- SÉANCE N° 16. — Chassé au corps de la jambe arrière en sursautant. Parade.
- SÉANCE N° 17. — Chassé croisé bas. Parade.
- SÉANCE N° 18. — Chassé croisé au corps. Parade.
- SÉANCE N° 19. — Coup de pied de revers de la jambe avant. Parade.
- SÉANCE N° 20. — Coup de pied de revers de la jambe arrière. Parade.
- SÉANCE N° 21. — Coup de pied de revers en tournant. Parade.
- SÉANCE N° 22. — Coup de pied chassé bas en tournant. Parade. Le même coup au corps. Parade.
- SÉANCE N° 23. — Doublé coup de pied bas.
- SÉANCE N° 24. — Séries de deux ou plusieurs coups.
- SÉANCE N° 25. — Feintes.
- SÉANCE N° 26. — Attaques, parades et ripostes.
- SÉANCE N° 27. — Enfourchement.
- SÉANCE N° 28. — Coups utilitaires (coups de pied de pointe de la jambe arrière, coup de pied bas, chassés, parades).
-



TROISIÈME PARTIE

**JUDO**



## NOTIONS GÉNÉRALES

---

### HISTORIQUE.

Les Japonais ont groupé sous le nom de « jiu-jitsu » un certain nombre de procédés de combat traditionnels. A la fin du siècle dernier un professeur japonais, du nom de Kano, a codifié une nouvelle méthode issue du jiu-jitsu. Cette méthode plus ou moins remaniée, a donné naissance au « judo ».

Le judo est à la fois une méthode d'entraînement physique et un sport de combat conventionnel, ayant sa technique propre, ses règles, ses compétitions, ses champions, ses professeurs. Il connaît actuellement à ce titre une très grande vogue à l'étranger, tout spécialement aux Etats-Unis et en Angleterre.

La partie de l'ancien jiu-jitsu, comprenant des coups d'attaque et de défense, avec ses coups frappés, ses pressions et ses prises les plus dangereuses, trouve sa place dans le combat rapproché.

### GÉNÉRALITÉS.

La pratique du judo exige trois qualités essentielles : la souplesse, l'adresse et la rapidité d'exécution.

Dans les combats, dans les compétitions, il n'est tenu aucun compte des catégories, poids ou taille. L'homme de grande taille peut être avantagé dans le combat debout, mais l'homme lourd et trapu sera avantagé dans le combat au sol. Quant à l'homme léger et de petite taille, il sera souvent le plus rapide.

La force musculaire est un appoint sérieux, si celui qui la possède ne place pas en elle toute sa confiance et s'il l'applique selon les principes fondamentaux du judo.

Dans le judo proprement dit il est interdit de toucher le visage, de frapper, d'exercer des pressions douloureuses et de tordre les doigts.

Les combats sont de très courte durée. En principe ils ne dépassent pas trois minutes. Le vainqueur est celui qui totalise les deux points exigés. Pour marquer un point sur son adversaire, il faut soit le projeter au sol d'une façon nette, soit à la suite d'une chute douteuse l'immobiliser au sol par une prise à laquelle il ne peut se soustraire pendant trente secondes, soit enfin l'obliger à abandonner à la suite d'une clé ou d'un étranglement.

### LES PRISES DU JUDO.

Le nombre des prises de judo est considérable. Les prises fondamentales ont été soigneusement codifiées et classées. Leur attribuer à chacune une appellation caractéristique est impossible, aussi les désigne-t-on suivant un numéro qui est leur numéro d'ordre dans une classification par familles et de difficulté croissante.

A titre d'indication, voici le nombre de prises classiques dans chaque famille :

- 9 mouvements de jambe;
- 10 mouvements de hanche;
- 4 mouvements d'épaule;
- 5 mouvements de bras;
- 10 sacrifices (soutémis);
- 11 immobilisations;
- 18 étranglements;
- 9 clés de jambes (leglocks);
- 24 clés de bras (armlocks);
- 6 clés de cou (necklock).

A chacune de ces prises peuvent encore correspondre une ou plusieurs contre-prises qui sont les ripostes.

Enfin chaque prise peut être étudiée dans une combinaison qui a pour but d'amener l'adversaire à subir la prise en question.

Tout ceci révèle la complexité du judo. Notre but ne vise qu'à une initiation aux prises les plus simples de façon à permettre aux élèves de pratiquer le judo en tant que préparation au combat rapproché. Nous nous bornerons à l'étude d'un nombre très limité de prises dans chaque famille.

L'étude des prises de judo doit être précédée de celle des chutes. A l'entraînement, le « judoka » tombe extrêmement souvent. Il est bon qu'il connaisse parfaitement les différentes manières de tomber : en avant, en arrière, sur les côtés. Il évitera ainsi les accidents possibles, entre autres la luxation de l'épaule, la fracture de la clavicule ou du poignet. Les chutes constituent en outre des exercices de mise en train et d'assouplissement excellents, par lesquels doivent débiter toutes les séances de judo.

L'étude du mécanisme des prises doit être très minutieuse. Elle n'est terminée que lorsque ces prises sont exécutées à la perfection. Par des répétitions inlassables les prises passeront alors à l'état de réflexes. Cette répétition, comme nous le verrons dans les procédés pédagogiques (1), se fera en changeant le plus souvent possible de partenaire.

Les principes d'application de toute prise se résument dans les trois points suivants :

- s'efforcer de déséquilibrer l'adversaire;
- veiller avec le plus grand soin à son propre équilibre;
- porter le coup avec le maximum de vitesse et de précision.

### DEFINITIONS ET CONVENTIONS.

Le pratiquant du judo s'appelle le « judoka ».

La tenue du judoka est en principe le kimono que l'on peut remplacer par une veste de treillis avec ceinture. Pour l'entraînement, comme pour les combats, le judoka a les ongles courts, les pieds nus et propres.

Avant de livrer un combat, les deux partenaires se saluent; genoux et mains au sol, face à face, ils inclinent le haut du corps vers la terre. Ce n'est pas une particularité du judo, puisque le salut se retrouve dans les autres sports de combat, mais il a une forme particulière et traditionnelle.

Le *randori* est une forme d'entraînement au cours duquel chaque partenaire essaie de placer les prises connues, l'adversaire ne résistant pas si la prise est bien portée. Ce genre

---

(1) Voir l'annexe : « Quelques conseils aux moniteurs ».

de travail s'effectue avec le maximum de souplesse possible. Une des formes du randori peut consister à porter à tour de rôle une prise de son choix.

Dans le *randori spécial*, un des partenaires attaque et porte très rapidement à son vis-à-vis le plus grand nombre possible de prises, sans les pousser à fond. Il les amorce seulement. Il faut voir là un moyen d'étude des prises. L'adversaire réagit en souplesse.

Le *combat* est l'acte par lequel deux judokas se mesurent.

La compétition comporte des combats, mais en principe son but est de déterminer la valeur des combattants et de leur attribuer des grades. Cette attribution de grades tient compte du résultat des rencontres et de la qualité du judo pratiqué.

La Fédération française de lutte (section de judo) attribue des titres au cours de compétitions officielles. Les grades sont attribués par les professeurs dans des conditions déterminées. Ces grades sont désignés par la couleur de la ceinture. Les voici dans l'ordre croissant :

- ceinture blanche (débutants);
  - ceinture jaune;
  - ceinture orange;
  - ceinture verte;
  - ceinture bleue;
  - ceinture marron;
  - ceinture noire (experts).
-

## CHAPITRE PREMIER

# EXERCICES PRÉPARATOIRES

### LES CHUTES



L'apprentissage du judo commence par l'étude des chutes. L'exécution parfaite des chutes arrière et sur le côté, avec une technique appropriée, est indispensable pour pouvoir tomber sans risque grave. Les chutes sont d'ailleurs d'excellents exercices d'assouplissement qui constituent la mise en train obligatoire précédant toute séance de travail.

La chute avant est une des chutes les plus difficiles. Elle n'est apprise qu'ultérieurement (avant l'étude des soutémis).

#### Chute arrière.

Une des meilleures méthodes pour apprendre le mécanisme de la chute arrière est de répéter les trois éducatifs suivants :

##### *Premier éducatif.*

S'accroupir sur les talons, le menton collé sur la poitrine et se laisser rouler en arrière sans cambrer les reins, sans essayer de s'asseoir, de manière à éviter tout contact brutal avec le sol. Maintenir *le menton sur la poitrine* (pour cela fixer des yeux la région du nombril au cours de la chute).

##### *Deuxième éducatif.*

Etant au sol dans la position finale du premier éducatif, croiser les bras sur la poitrine et frapper le tapis d'un coup rapide, simultanément des deux bras tendus à 45°, très souples, les mains à plat. Le coup ne doit pas être appuyé mais très sec.

##### *Troisième éducatif.*

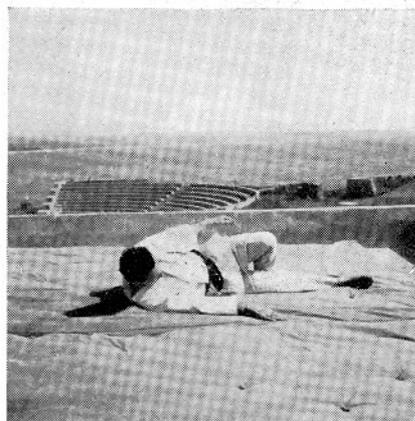
Partir de la position debout, s'accroupir sur les talons, le menton collé à la poitrine, se laisser rouler en arrière sur le sol et, dès que les reins ont pris contact avec le tapis, frapper des deux bras. Ce troisième éducatif est la synthèse des deux premiers. C'est l'éducatif complet de la chute arrière.



### Chute de côté.

1° *Côté droit.* — Lancer simultanément la jambe droite tendue et le bras droit souple vers la gauche. Plier sur la jambe gauche et se laisser aller sur le côté droit. A l'arrivée au sol frapper d'un coup sec du bras droit sur le tapis, bras tendu souple à 45°. La tête est toujours maintenue inclinée sur la poitrine.

2° *Côté gauche.* — Gestes symétriques, du côté gauche.



### Chute avant (côté droit).

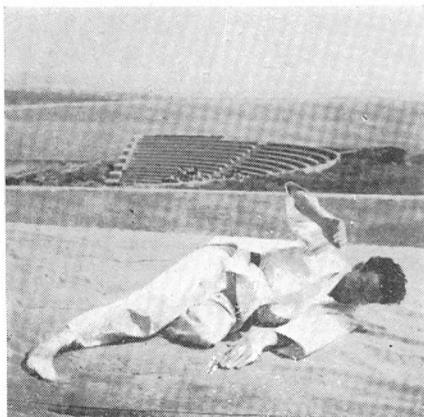
1° *Position de départ.* — Faire un grand pas en avant avec la jambe droite, la plier. Pencher le corps en avant, les deux mains orientées vers la gauche, la tête tournée et inclinée vers l'épaule gauche.



Chute avant. Position de départ.



Chute avant. Roulade.



Chute avant. Finale.

2° *Roulade*. — Avec un certain élan, poser les mains au sol, rouler sur le bras droit légèrement arrondi et suivant une bande en diagonale partant de l'épaule droite à la cuisse gauche.

3° *Finale*. — Terminer en frappant le sol du bras gauche à 45°, le corps reposant au sol sur le côté gauche, la jambe gauche repliée, la jambe droite allongée.

REMARQUES :

- a) *Chutes arrière et de côté* :
- ne pas amortir ou bloquer la chute en posant la main ou le coude au sol ;
  - ne pas oublier de maintenir le menton sur la poitrine ;
  - dans la chute sur le côté, tomber nettement sur la face externe de la cuisse et la hanche et non sur le dos (même partiellement).
- b) *Chutes avant*. — Pratiquement la chute avant est une roulade qui doit se terminer dans la position debout, sensiblement face à l'adversaire.
- Dans la roulade, l'idéal est d'obtenir que toute la surface qui entre successivement en contact avec le sol soit une surface courbe ne présentant aucune saillie anguleuse susceptible de bloquer plus ou moins le mouvement et de subir un choc douloureux.
- c) *Le coup de bras* frappant le tapis est obtenu par la main tendue et l'avant-bras (ne pas frapper avec le coude). Ce mouvement de bras, par sa réaction au sol, a pour but de neutraliser l'ébranlement du corps dû à la chute.
- d) *L'étude des chutes* demande un soin et une attention toute particulière.

## LE REPOS

Au cours des séances d'entraînement, comme au cours des combats et compétitions, les judokas, non désignés pour s'exercer ou combattre, s'alignent et prennent la position du repos, en bordure du tapis.

Dans la position du repos, les genoux écartés sont placés au sol. Le judoka est assis sur les talons, les pieds en extension reposant l'un sur l'autre. Les mains sur les cuisses. Le corps droit sans raideur.



Position du repos.

## LE SALUT

Le salut s'exécute de la façon suivante : les deux judokas se font face, à genoux, le torse s'incline vers l'avant, les deux mains à plat sur le sol, tête légèrement penchée.

Le salut est obligatoire au début et à la fin de chaque combat.



Le salut.

## LA GARDE

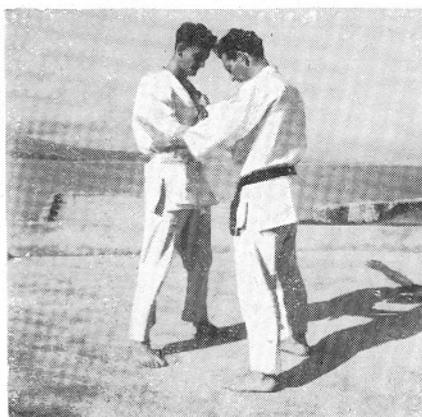
Corps droit, *complètement décontracté*, tête penchée regardant les pieds de l'adversaire, main droite au revers, main gauche tenant la manche de l'adversaire à hauteur du coude.

A noter que pour éviter toute contraction, les mains sont *suspendues* au vêtement, les bras *très souples*, les deux pieds à l'écartement normal sur une même ligne, jambes tendues sans raideur.

Les déplacements se font en adhérant au tapis sans jamais croiser les jambes.

### Fautes graves à éviter.

Raideur des bras ou des jambes, corps penché en avant; sauts au cours des déplacements. Le sujet contracté, s'il est vigoureux, pourra obtenir au début quelques succès défensifs, mais il ne progressera pas.



La garde.

## CHAPITRE II

# LES PRISES DEBOUT

---

### I. — MOUVEMENTS DE JAMBE.



1<sup>er</sup> mouvement de jambe.

**NOTA IMPORTANT.** — Les prises s'apprennent d'abord d'un seul côté. Ce n'est qu'à partir d'un certain grade que le judoka s'entraîne des deux côtés.

#### 1<sup>er</sup> mouvement de jambe.

Le pied droit de l'adversaire étant en avant, porter son propre pied gauche à la hauteur de ce dernier, et, de la jambe droite légèrement pliée, chasser à la hauteur du genou la jambe droite de l'adversaire.

Cette action de jambe est combinée avec une traction simultanée des bras vers la gauche (gauche de l'attaquant).



2<sup>e</sup> mouvement de jambe.

#### 2<sup>e</sup> mouvement de jambe.

L'adversaire se déplace et, portant le poids du corps en avant, va placer son pied droit au sol. Avant que ce pied n'ait pris contact avec le tapis, le balayer de la *plante du pied gauche* appliquée à hauteur de la cheville, en tirant fortement des deux bras dans le sens opposé.

### 3<sup>e</sup> mouvement de jambe.

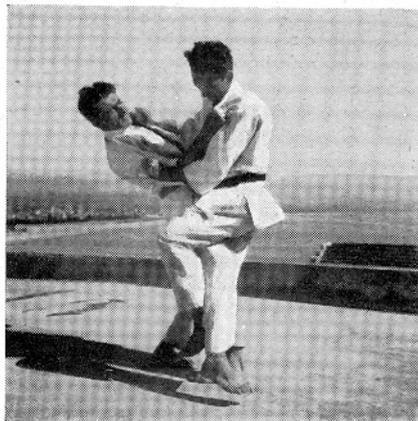
L'adversaire a porté la jambe gauche en avant. Bloquer alors la jambe arrière avec la *plante du pied* gauche appliquée *au-dessous* du genou, la jambe tendue, et en tirant fortement sur le côté gauche.



3<sup>e</sup> mouvement de jambe.

### 4<sup>e</sup> mouvement de jambe.

Accrocher avec la jambe gauche, par l'extérieur, la jambe droite de l'adversaire. Pousser en même temps de tout son poids vers l'avant.



4<sup>e</sup> mouvement de jambe.

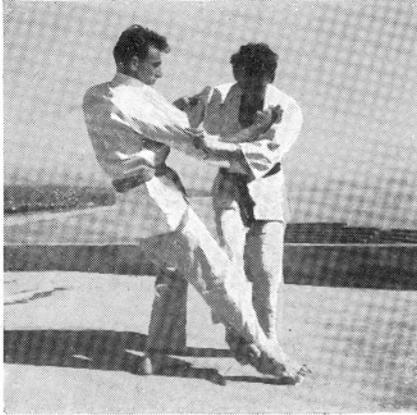
### 5<sup>e</sup> mouvement de jambe.

Pivoter légèrement sur le pied gauche vers la gauche. Accrocher ensuite avec la jambe droite par l'intérieur, la jambe gauche de l'adversaire et effectuer une forte poussée vers l'avant.

NOTA TRÈS IMPORTANT. — Le mouvement préparatoire du pied gauche a pour but de donner au corps une direction telle que le genou droit ne risque pas de heurter douloureusement l'adversaire aux parties.



5<sup>e</sup> mouvement de jambe.

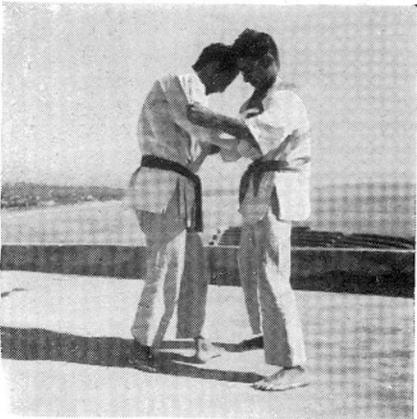


6° mouvement de jambe.

### 6° mouvement de jambe.

L'adversaire ayant son pied droit légèrement en avant, avec la *plante du pied* droit appliquée sur son talon, chasser son pied dans la direction des orteils et pousser fortement en avant la partie supérieure du corps

## II. — MOUVEMENTS DE HANCHE.



1<sup>er</sup> mouvement de hanche.

### 1<sup>er</sup> mouvement de hanche.

Ce mouvement se prépare en plaçant le pied gauche devant et à distance sensiblement égale des deux pieds de l'adversaire. La main droite, abandonnant le revers, le bras droit s'engage autour de la taille.

Le corps pivote sur la *pointe* du pied gauche de manière à tourner le dos à l'adversaire. Le pied droit vient alors se placer à côté du pied gauche.

Remarquer que dans cette position les deux pieds de l'attaquant sont sensiblement engagés dans l'écartement des deux pieds de l'adversaire. Les jambes sont fléchies.

La tête étant maintenue bien à gauche, la hanche droite se place sous le ventre de l'adversaire.

Dans le mouvement proprement dit, l'attaquant redresse les jambes pour décoller le partenaire du tapis et le fait basculer autour de la hanche.

La main gauche ne lâche pas la manche droite de l'adversaire.



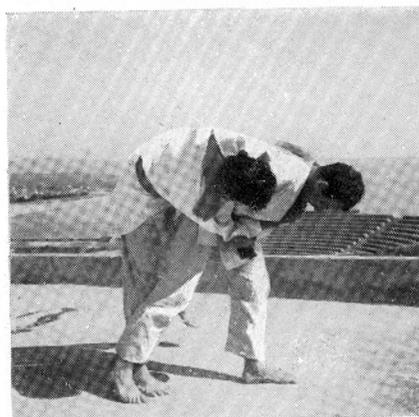
1<sup>er</sup> mouvement de hanche (II).

## 2<sup>e</sup> mouvement de hanche.

Pivoter sur la pointe du pied gauche (comme dans le 1<sup>er</sup> mouvement de hanche), prendre avec le bras droit le cou de l'adversaire, placer son pied sur le côté extérieur de son pied droit, se pencher en avant et exécuter une rotation violente vers la gauche, de manière à basculer l'adversaire par-dessus la jambe droite faisant barrage.

La pointe du pied gauche doit être orientée le plus possible vers la gauche pour permettre une plus grande rotation du corps.

La tête est toujours orientée vers la gauche.

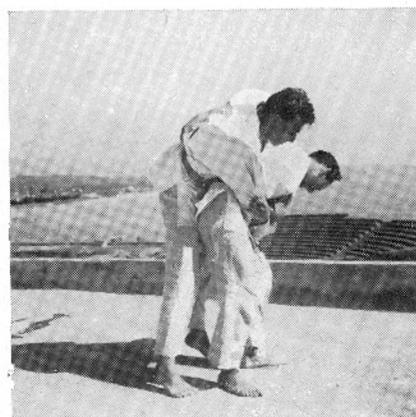


2<sup>e</sup> mouvement de hanche.

## 3<sup>e</sup> mouvement de hanche.

Même préparation que pour le 1<sup>er</sup> mouvement de hanche. Une seule différence toutefois : le bras droit de l'attaquant emprisonne le bras gauche de l'adversaire et saisit la ceinture du kimono dans le milieu du dos.

Dans l'action proprement dite, le rôle de la hanche, de la tête et du bras gauche est le même que dans les deux mouvements précédents.



3<sup>e</sup> mouvement de hanche.

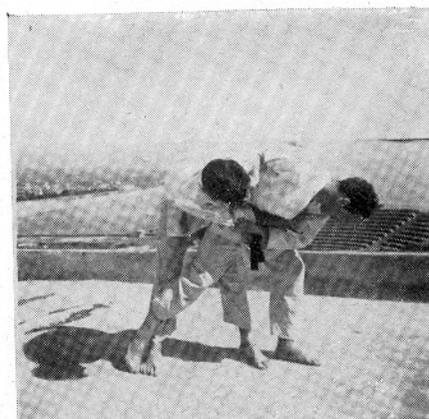
## 4<sup>e</sup> mouvement de hanche.

Dans la préparation, le pied gauche se place à l'extérieur et à côté du pied gauche de l'adversaire. L'attaquant pivote ensuite sur la pointe de son pied gauche, la jambe gauche fléchie; il met sa jambe droite en barrage, en prenant appui sur la pointe du pied à l'extérieur du pied droit de l'adversaire.

L'attaquant doit nettement sentir le contact des deux jambes de l'adversaire.

La main droite ne lâchant pas le revers, le coude droit reste collé contre le corps.

La pointe du pied gauche nettement orientée vers la gauche, effectuer une rotation violente vers la gauche de manière à faire basculer l'adversaire par-dessus la jambe droite en barrage.

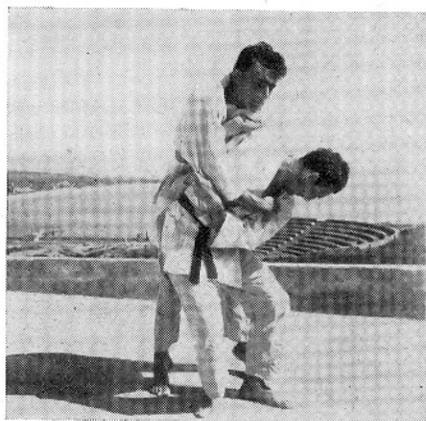


4<sup>e</sup> mouvement de hanche.

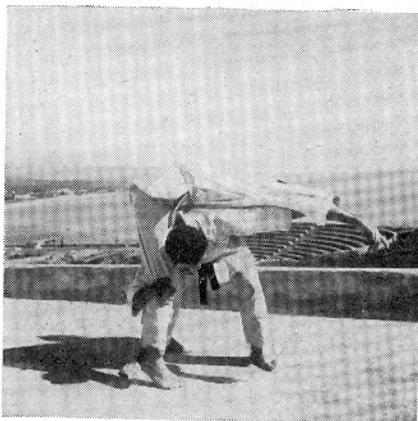
### III. — MOUVEMENTS D'ÉPAULE.



1<sup>er</sup> mouvement d'épaule.



2<sup>o</sup> mouvement d'épaule.



3<sup>o</sup> mouvement d'épaule (I).

#### 1<sup>er</sup> mouvement d'épaule.

Ce mouvement se prépare en plaçant le pied gauche devant et à distance sensiblement égale des deux pieds de l'adversaire. Le corps pivote sur la pointe du pied gauche de manière à lui tourner le dos; le bras droit abandonnant le revers, se place sous l'aisselle (la partie engagée est la partie supérieure du bras à hauteur du deltoïde). Le bras gauche tire fortement la manche droite de l'adversaire pour le fixer contre soi. Le pied droit se place à l'intérieur et à côté de son pied droit. Les deux jambes sont fléchies. La tête se porte franchement à gauche. Pour l'action proprement dite, se relever sur les jambes en se penchant en avant pour basculer l'adversaire vers l'avant.

#### 2<sup>o</sup> mouvement d'épaule.

Même préparation que pour le 1<sup>er</sup> mouvement d'épaule. La différence tient au fait que la main droite ne lâche pas le revers. Le coude collé au corps se place sous l'aisselle de l'adversaire. La tête à gauche.

L'action des bras et des jambes est identique à celle du mouvement précédent.

#### 3<sup>o</sup> mouvement d'épaule.

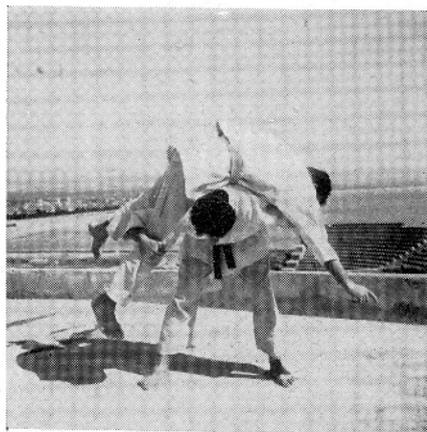
L'adversaire ayant le pied droit en avant et les jambes très écartées, engager et poser le pied droit le plus loin possible entre ses jambes. En même temps de la main droite lâcher le revers.

Se baisser, engager l'épaule droite entre ses jambes et saisir de la main droite la jambe droite (saisir le tissu du pantalon).

Tirer très violemment de la main gauche sur la manche droite de manière à déséquilibrer l'adversaire vers l'avant.

Se redresser et projeter l'adversaire *devant soi* (1) en maintenant les prises de son bras et de sa jambe droites.

(1) L'adversaire peut également être projeté sur la gauche de l'attaquant. Mais la chute présente alors quelques dangers pour des débutants. En conséquence, la projection de l'adversaire *devant soi* sera seule autorisée.



3<sup>e</sup> mouvement d'épaule (II).

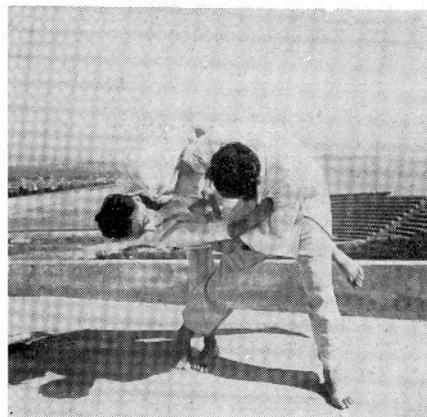
#### IV. — MOUVEMENTS DE BRAS.

##### 1<sup>er</sup> mouvement de bras.

Déplacer l'adversaire vers la gauche de manière à lui faire faire un grand pas. Au moment où le pied droit se pose au sol, tirer violemment avec la main gauche vers le sol, tandis que la main droite soulève en tournant vers la gauche.

Pivoter alors sur la pointe du pied gauche et poser la pointe du pied droit à l'extérieur du pied droit de l'adversaire. La jambe droite est alors en barrage. Terminer par une rotation vers la gauche.

REMARQUE. — La mise en place du pied droit a lieu seulement après le déséquilibre de l'adversaire.

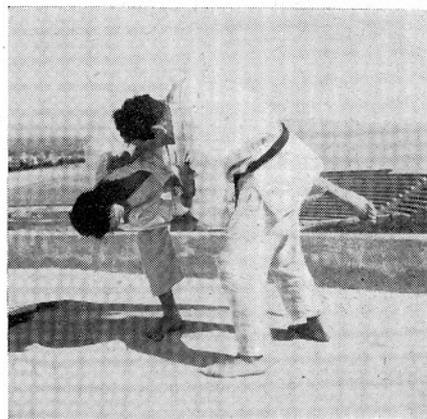


1<sup>er</sup> mouvement de bras.

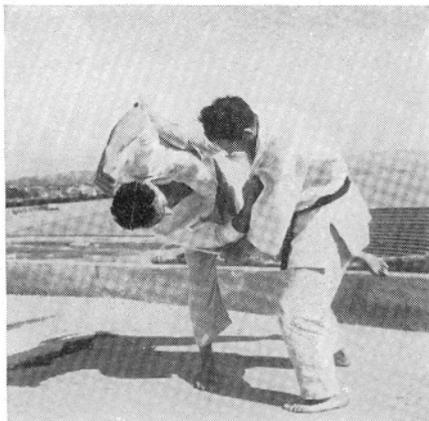
##### 2<sup>e</sup> mouvement de bras.

Même préparation (déséquilibre) que pour le 1<sup>er</sup> mouvement de bras.

Dans l'action proprement dite, tirer violemment vers le bas, avec le bras gauche, tandis que le bras droit soulève en tournant vers la gauche jusqu'au déséquilibre et à la chute de l'adversaire.



2<sup>e</sup> mouvement de bras.



3° mouvement de bras.

### 3° mouvement de bras.

L'action proprement dite qui suit la préparation est identique à celle du mouvement précédent.

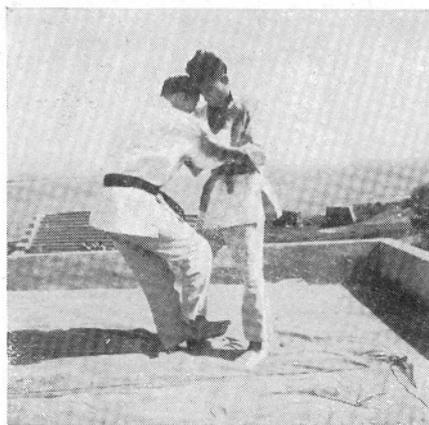
La seule différence tient à ce que la main droite lâche le revers pour saisir la manche sous le coude gauche.

NOTA. — Les 2° et 3° mouvements de bras sont deux excellents éducatifs pour les débutants qui exécutent les mouvements de jambe avec une action insuffisante des bras.

## V. — SOUTÉMIS.

Le mot japonais « soutémi » signifie « se rejeter ». En effet, dans les mouvements de soutémi, l'attaquant se laisse aller au sol pour obtenir la chute de l'adversaire. Ces mêmes mouvements sont appelés « sacrifices » parce que celui qui les porte sacrifie son propre équilibre de façon à placer une prise déterminée.

Les soutémis ne doivent être appris qu'à des élèves confirmés, capables d'exécuter les chutes et surtout la chute avant à la perfection.

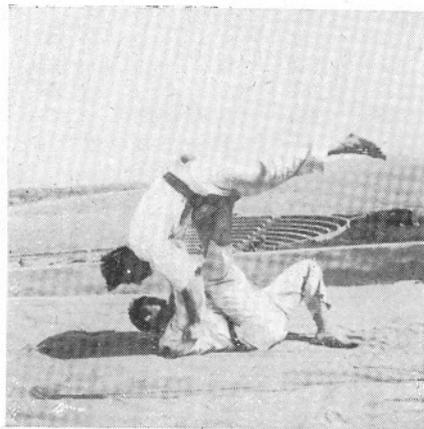


1<sup>er</sup> soutémi (I).

### 1<sup>er</sup> soutémi.

Poser son pied gauche entre les pieds de l'adversaire, le tirer à soi, en *soulevant très légèrement* la jambe droite. Se laisser aller sur le dos en fléchissant la jambe gauche et en entraînant l'adversaire.

Puis placer le pied droit (sans violence) sur l'abdomen de l'adversaire, mais *seulement* en cours de mouvement.



1<sup>er</sup> soutémi (II).

Arrivé sur le dos, l'attaquant détend la jambe droite pour projeter l'adversaire derrière lui.

Le partenaire qui a subi la prise aura soin, au cours de l'instruction, de lancer sa jambe droite en avant pour prendre appui et préparer sa chute.

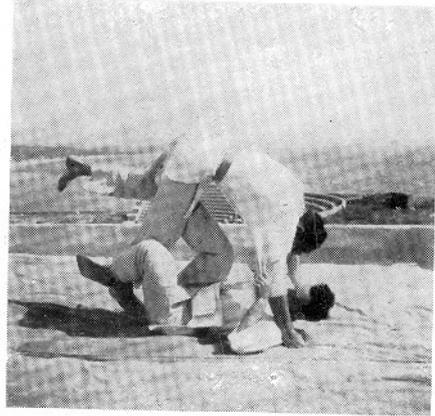
### 2<sup>e</sup> soutémi.

Poser son pied gauche entre les pieds de l'adversaire, le tirer à soi en soulevant très légèrement la jambe droite. Se laisser aller sur le dos comme dans le 1<sup>er</sup> soutémi.

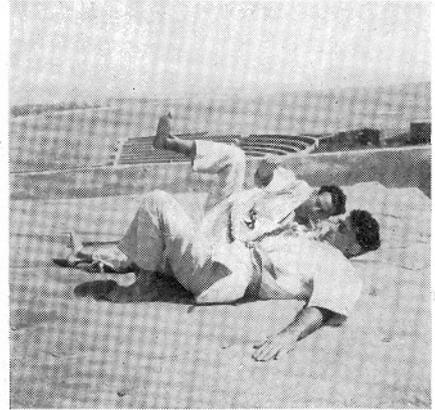
L'attaquant étant sur le dos, l'adversaire décollé du sol et dans une position sensiblement horizontale, porter sa jambe gauche à l'extérieur pour chasser la jambe droite de l'adversaire vers la droite.

Combiner cette action avec une traction de la main gauche vers le sol et une extension de la jambe droite.

L'adversaire tombe sur le côté gauche de l'attaquant, et non derrière.



2<sup>e</sup> soutémi (I).

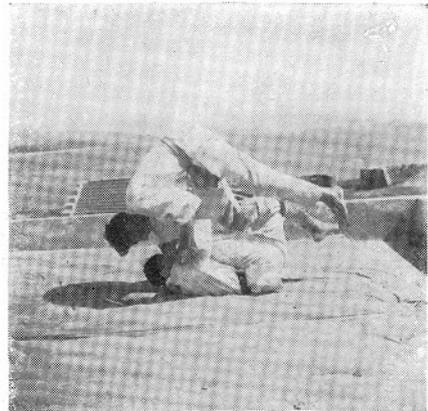


2<sup>e</sup> soutémi (II).

### 3<sup>e</sup> soutémi.

Même préparation que pour le 1<sup>er</sup> soutémi, mais, en fin de chute, la jambe droite de l'attaquant reste pliée.

Continuer le mouvement de roulade arrière, accroché à l'adversaire pour se retrouver finalement à cheval sur lui.



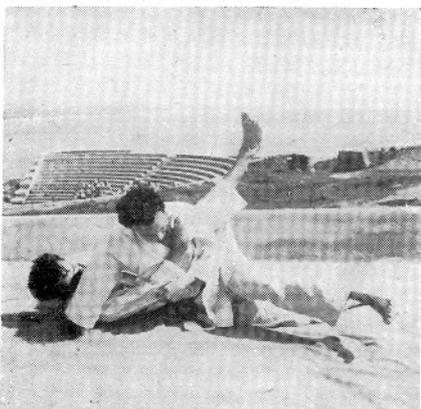
3<sup>e</sup> soutémi.



3° soutémi.



4° soutémi (I).



4° soutémi (II).

#### 4° soutémi.

Poser son pied gauche entre les pieds de l'adversaire.

Pivoter sur la pointe du pied gauche pour tourner le dos à l'adversaire. Tirer fortement sur la manche droite pour le coller à soi.

Au cours du mouvement de rotation, la main droite a lâché le revers, est passée par-dessus la tête et s'est placée de manière à maintenir le bras droit (partie au-dessus du coude) de l'adversaire, sous l'aisselle.

Le pied droit en extension prend appui très en arrière de la pointe; la jambe droite est en contact avec la jambe droite de l'adversaire. La jambe gauche pliée, le pied orienté vers la gauche, le corps penché en avant, la tête également tournée vers la gauche.

L'attaquant se laisse tomber au sol en tournant violemment vers la gauche.

La main droite, en se posant au sol, amortit la chute.

## CHAPITRE III

# LES PRISES AU SOL

Le combat au sol peut, soit résulter d'une chute douteuse, soit être recherché par l'un des partenaires qui entraîne l'autre au tapis.

Le combat au sol exige une technique spéciale et difficile dont le but est :

- soit d'immobiliser l'adversaire pendant trente secondes;
- soit de le forcer à abandonner à la suite d'un étranglement ou d'une clé.

D'où la classification des prises au sol en :

- immobilisations;
- étranglements;
- clés de jambe;
- clés de bras;
- clés de cou.

Les immobilisations sont généralement peu dangereuses, mais les étranglements et les clés sont susceptibles de provoquer des accidents graves. Aussi ces prises devront être effectuées en présence de moniteurs qualifiés et en respectant toutes les prescriptions mentionnées pour chacune d'elles.

Au cours de l'entraînement du combat au sol, un des partenaires se couche sur le dos, l'autre l'attaque en essayant de lui porter les prises connues. Le travail au sol exige beaucoup de souplesse. Mal exécuté, il entraîne une dépense d'énergie et de force inutile et finalement épuise les concurrents.

On juge un bon combattant au sol à sa souplesse, à l'économie des forces qu'il réalise, à sa manière d'utiliser le poids de son corps, à son aptitude à varier les prises selon les réactions de son adversaire, à sa vitesse d'exécution.

L'entraînement a lieu sous la forme de « randori souple ». Les deux partenaires portent les immobilisations et les prises, sans résister et en suivant toutes les impulsions du vis-à-vis avec le maximum de souplesse.

A chaque « immobilisation » correspondent des « sorties d'immobilisation » qui peuvent être considérées comme des parades.

Leur étude serait trop compliquée pour le but poursuivi dans ce Manuel.

Nous en fournissons toutefois quelques-unes à titre d'exemple.

---

## I. — IMMOBILISATIONS.



1<sup>re</sup> immobilisation.

### 1<sup>re</sup> immobilisation.

S'asseoir sur la hanche droite à la hauteur de la poitrine de son adversaire couché au sol. Le bras droit autour du cou, la main saisissant le col de la veste. Le bras gauche maintenant sous l'aisselle l'avant-bras droit, main gauche fixée à la manche au-dessus du coude. La tête penchée vers le sol.

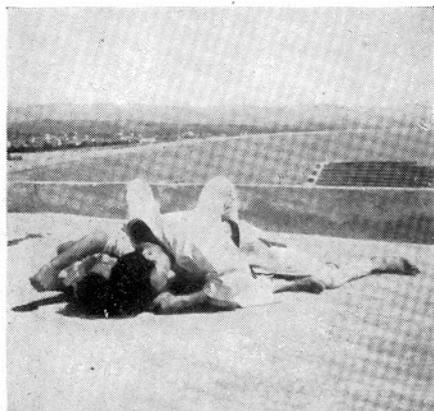
La jambe gauche tendue dans le prolongement du corps prend appui sur le sol. La jambe droite repliée. Le corps légèrement éloigné de l'adversaire.

### *Sortie d'immobilisation.*

(A titre d'indication et d'exemple.)

Saisir de la main gauche la ceinture de son adversaire le plus loin possible, allonger la jambe droite très près de son corps et prenant appui au sol de la jambe gauche, donner un coup de rein *vertical* pour décoller l'adversaire du sol, et permettre de glisser la cuisse droite sous sa fesse. Le fixer contre soi, puis le basculer vers la gauche.

Cette sortie d'immobilisation demande beaucoup de pratique. Pour l'empêcher, l'attaquant évitera de relever la tête, de trop tirer sur la manche droite du partenaire immobilisé, de se cambrer. Tout cela pour ne pas déplacer le centre de gravité dans le sens de la bascule.



2<sup>e</sup> immobilisation.

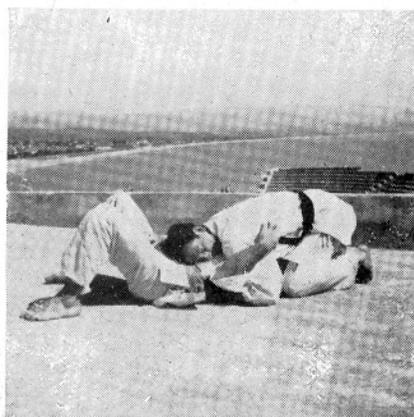
### 2<sup>e</sup> immobilisation.

Prendre au départ la même position que dans la 1<sup>re</sup> immobilisation, mais le bras droit de l'adversaire n'est pas saisi. Au contraire on peut supposer que l'adversaire l'utilise pour essayer de repousser la tête de l'attaquant, soit par l'action de la main, soit par l'action de l'avant-bras droit appliquée sur le cou.

Repousser alors, avec la main gauche, ce bras droit libre par une action à la hauteur du coude et le coincer avec la tête appliquée contre la tête du partenaire. La main droite lâche le col de la veste pour se crocheter avec la main gauche. Pousser de la tête vers la droite et tirer des mains vers la gauche, ajoutant à l'immobilisation un commencement d'étranglement.

**3<sup>e</sup> immobilisation.**

Se placer derrière l'adversaire couché sur le dos. Mettre les deux genoux au sol en serrant sa tête. Appuyer le haut du corps sur la poitrine de l'adversaire, la tête tournée de côté. Les deux mains passant sous les bras, saisir la ceinture. La même immobilisation peut se porter avec les jambes allongées dans le prolongement du corps.

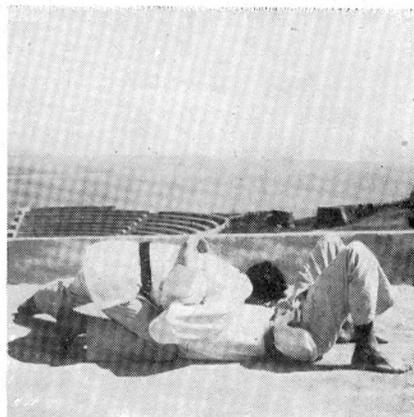


**3<sup>e</sup> immobilisation.**

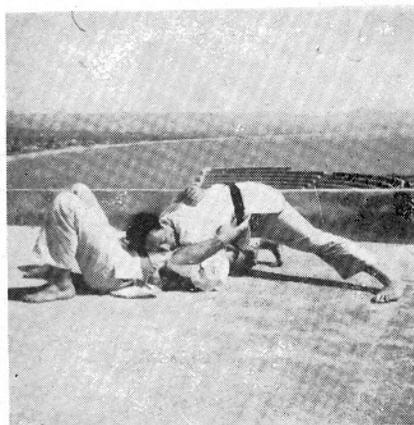
**4<sup>e</sup> immobilisation.**

Partir de la 3<sup>e</sup> immobilisation. Allonger latéralement la jambe gauche en prenant, de la plante du pied, appui sur le sol; lâcher la ceinture de la main droite et passer sous le bras droit de l'adversaire pour le fixer sous l'aisselle en accrochant sa main au col de la veste derrière la nuque.

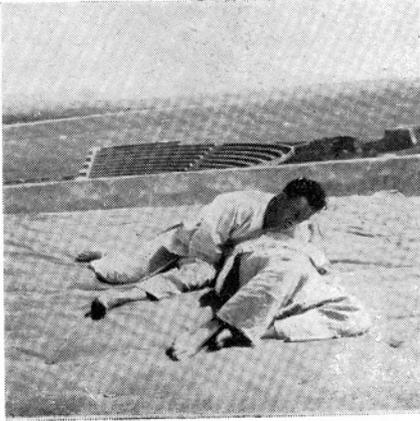
La tête tournée vers la gauche se colle à l'adversaire en appuyant.



**4<sup>e</sup> immobilisation (I) vue côté droit de l'attaquant.**



**4<sup>e</sup> immobilisation (II) vue côté gauche de l'attaquant.**



5° immobilisation.

#### 5° immobilisation.

Même position des bras que pour la 4° immobilisation, s'asseoir sur la droite de l'adversaire et sur la face externe de la cuisse gauche, jambe nettement pliée.

Prendre appui au sol de la face interne de la jambe droite légèrement repliée.

## II. — ÉTRANGLEMENTS.

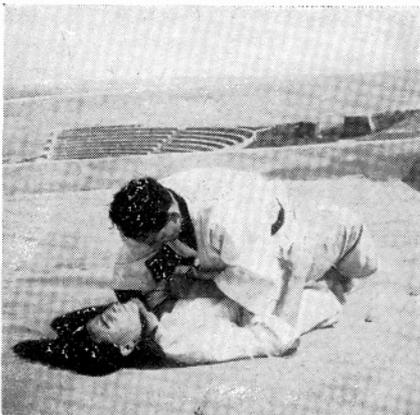
L'étranglement est un moyen spécifique du judo pour vaincre l'adversaire en l'obligeant à abandonner la lutte avant la perte de connaissance. La plupart des étranglements réalisent une compression de l'une ou des deux artères carotides des deux côtés du cou ou de la trachée et entraînent une anémie du cerveau ou une asphyxie.

*La plus grande prudence est à observer dans la pratique des étranglements afin d'éviter l'évanouissement de l'adversaire.*

Il est recommandé au judoka de ne pas essayer de résister dès que la prise est bien portée. Il signifie son abandon en frappant le sol ou l'adversaire, à une partie quelconque de son corps par un petit coup de la main.

#### 1<sup>er</sup> étranglement.

L'adversaire étant sur le dos, se placer à cheval sur lui, genou gauche au sol, genou droit levé. Saisir de la main droite en pronation le revers droit de l'adversaire à la hauteur de la nuque, le pouce à l'intérieur du col. Raidir le poignet droit afin d'avoir la main dans le prolongement de l'avant-bras que l'on applique sur le larynx. De la main gauche en pronation prendre le revers gauche de la veste et tirer latéralement pour fixer le col. Abaisser le coude droit vers le sol en faisant levier pour exercer une forte pression sur le cou.



1<sup>er</sup> étranglement.

### 2° étranglement.

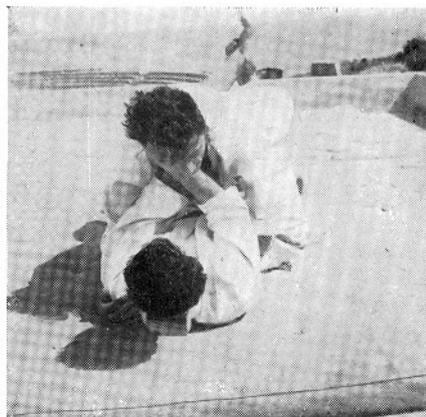
Même position des deux partenaires que dans le 1<sup>er</sup> étranglement, mais saisir des deux mains croisées et en supination les revers de la veste *le plus haut possible vers la nuque*, les pouces à l'extérieur du col. Raidir les poignets, mains dans le prolongement des avant-bras. Soulever la tête de l'adversaire en écartant les coudes.



2° étranglement.

### 3° étranglement.

Réaliser d'abord les mêmes positions du corps et des mains que dans le 2° étranglement, l'attaquant chevauchant l'adversaire sur le dos; puis, sans relâcher l'étranglement, se laisser rouler à gauche et croiser les jambes dans le dos de l'adversaire, les genoux faisant pression sur les fausses côtes. L'attaquant étant lui-même sur le côté ou sur le dos, porte ainsi l'étranglement.



3° étranglement.

### 4° étranglement.

Etant placé un genou au sol derrière l'adversaire assis, passer l'avant-bras droit sous le cou, la main en pronation (paume vers le sol). La main gauche en supination (paume vers le haut) prenant appui sur l'épaule de l'adversaire se « crochette » avec la main droite.

De l'épaule droite exercer une pression vers le bas sur la nuque, combinée avec une pression de l'avant-bras droit sur le cou, le poignet droit raidi.



4° étranglement.



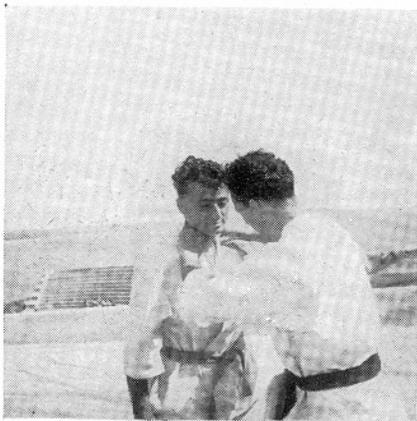
5° étranglement.

### 5° étranglement.

Même position que pour le 4° étranglement. Passer la main droite sous le menton et saisir le revers gauche le plus haut possible vers la nuque, le pouce à l'intérieur du col.

Passer la main gauche par-dessus l'épaule et saisir le revers droit à la hauteur de la poitrine.

Sans lâcher les revers, pousser les deux mains en avant. Cet étranglement peut être aussi porté la main gauche passant sous l'aisselle gauche de l'adversaire, pour saisir ensuite le revers.

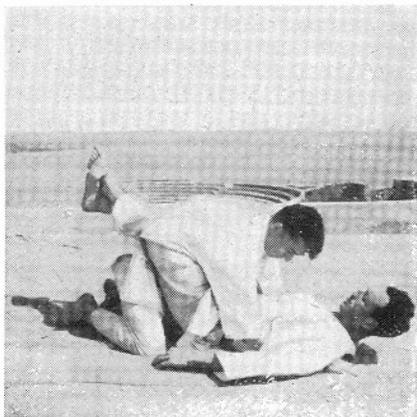


10° étranglement bis.

### 10° étranglement bis (1).

Partir de la position de garde debout. Lâcher de la main gauche la manche droite de l'adversaire pour saisir le revers droit sur le côté droit du cou, la main en pronation, les quatre doigts de la main à l'intérieur du col et complètement fermés, le pouce à l'extérieur et vers le bas.

Prendre de la main droite, remontant le revers gauche, une position symétrique. Puis comprimer le cou dans la région des carotides, en tendant à rapprocher les pouces l'un de l'autre.



13° étranglement.

### 13° étranglement.

L'attaquant étant sur le dos, l'adversaire à genoux et penché sur lui, porter un ciseau au corps en croisant les jambes dans son dos. Les *genoux* compriment les flancs de l'adversaire dans la région des fausses-côtes.

Ce serrage s'effectue en *tendant violemment* les jambes, les pieds restant fortement accrochés.

---

(1) Un nombre restreint d'étranglements est indiqué ici. Pour chacun d'eux on a conservé le numérotage officiel.

### III. — LES CLÉS.

En judo le mot clé a un sens très précis, distinct du même mot employé en lutte (gréco-romaine ou libre). Il désigne une prise dans laquelle une articulation (bras, jambe, cou) est placée en porte à faux. Les clés sont extrêmement dangereuses si elles sont portées brutalement. Exécutées sans brusquerie, elles provoquent une douleur suffisante pour que l'adversaire abandonne avant que l'accident ne survienne. L'abandon est signifié, comme pour les étranglements, par un coup de la main au sol ou sur le corps de l'adversaire. Quoi qu'il en soit, les clés ne seront enseignées qu'en dernier lieu et sous la direction de moniteurs qualifiés.

#### 1<sup>re</sup> clé au bras (I) (1<sup>re</sup> position).

L'adversaire étant couché sur le dos se placer à sa droite, le genou gauche au sol à la hauteur de la tête, le genou droit levé. De la main droite saisir le bras droit de l'adversaire et l'appliquer contre soi de manière à ce que le coude soit placé sensiblement sur la ceinture, paume de la main tournée vers le haut. Prenant appui de la main gauche sur le corps de l'adversaire, placer la jambe gauche sur le cou, mais en la ramenant de la gauche vers le visage pour éviter de frapper la tête. Se laisser aller sur le dos, en tirant sur le bras. Serrer les jambes et forcer *lentement* dans le sens contraire à l'articulation.

REMARQUE. — Cette clé se porte à la suite d'une tentative d'étranglement. Le bras droit devant être prêt à saisir au vol la main droite de l'adversaire en se laissant aller en arrière.

#### 2<sup>e</sup> clé au bras (1<sup>re</sup> position).

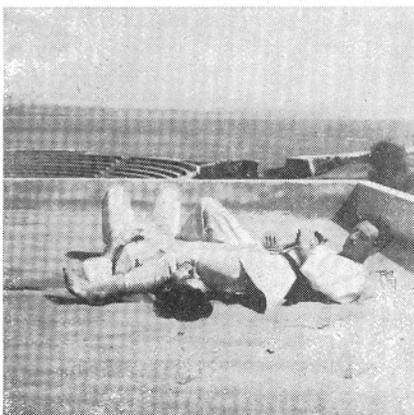
L'adversaire étant au sol, sur le dos, le bras gauche plié et reposant à terre, se coucher sur sa poitrine, poser sa main gauche sur son poignet gauche, passer la main droite sous son coude et venir saisir son propre poignet gauche.

Dans cette position, soulever l'articulation du coude, tout en maintenant au sol le poignet gauche de l'adversaire et en gissant de tout son poids sur sa poitrine.

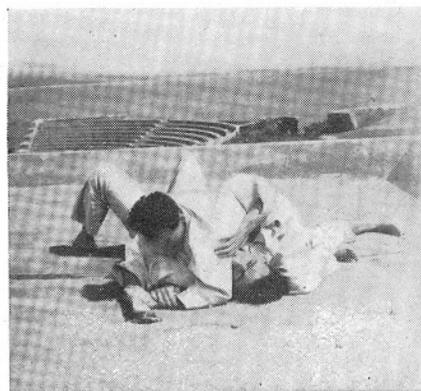
1<sup>o</sup> Les clés au bras sont classées en six catégories suivant la position dans laquelle elles sont portées. Puis elles sont numérotées dans chaque catégorie. Il en est indiqué ici trois de la 1<sup>re</sup> catégorie et une de la 6<sup>e</sup> catégorie.



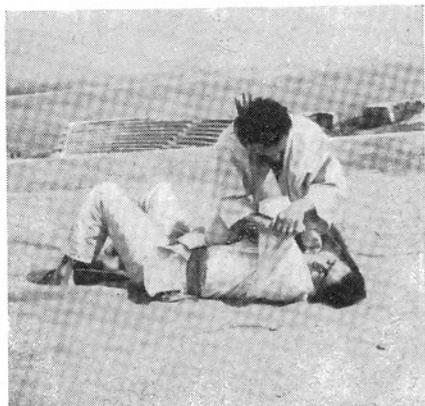
1<sup>re</sup> clé au bras (I).



1<sup>re</sup> clé au bras (II).



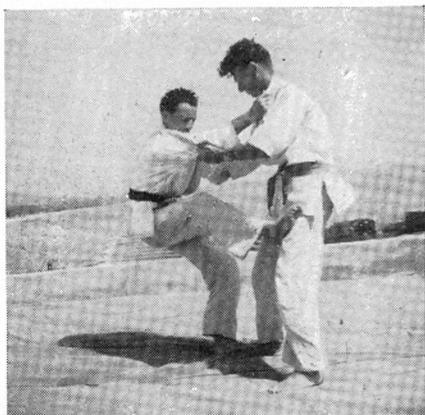
2<sup>e</sup> clé au bras.



3° clé au bras (1<sup>re</sup> position).

### 3° clé au bras (1<sup>re</sup> position).

L'adversaire étant au sol, couché sur le dos, mettre le genou gauche au tapis, le genou droit levé. A l'occasion d'une poussée du bras gauche de l'adversaire, la main étant appliquée sur l'épaule *droite* de l'attaquant, bloquer cette main entre la tête et l'épaule droite et effectuer une pression des deux mains réunies sur le bras à hauteur du coude. De préférence, exercer la pression avec le bord radial de l'avant-bras, la main gauche ayant saisi le dos de la main droite refermée.



5° clé au bras (I) (6° position).

### 5° clé au bras (6° position).

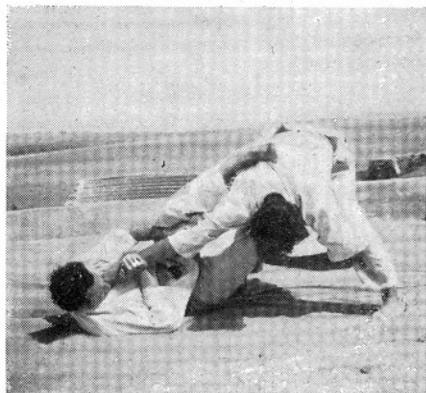
Position de garde, debout. L'adversaire ayant la jambe gauche en arrière, faire de la jambe gauche un pas à gauche. Se laisser tomber à gauche en plaçant le pied droit dans l'aîne gauche de l'adversaire. De la main droite lâcher le revers de la veste et saisir le poignet droit de manière à le fixer sur son propre revers.

Se tourner sur le côté droit et appliquer la jambe gauche sur l'omoplate pour terminer en plaçant le pied sous le menton de l'adversaire.

La jambe droite reste fixée à l'aîne.

La main gauche reste à la manche de l'adversaire à la hauteur du coude.

Se cambrer en arrière de manière à exercer sur le bras droit une pression dans un sens contraire à l'articulation.



5° clé au bras (II) (6° position).

**1<sup>re</sup> clé de jambe.**

L'adversaire étant couché sur le dos, prendre sous son bras droit sa cheville droite et la bloquer sous l'aisselle. Saisir son propre poignet droit dans la main gauche et se cambrer en arrière en soulevant avec le bord radial de l'avant-bras droit.

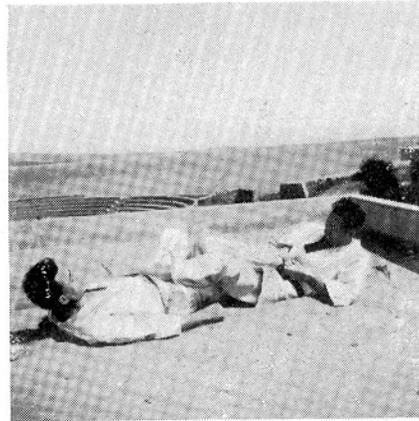
L'adversaire est maintenu au sol par le pied gauche.



1<sup>re</sup> clé de jambe.

**1<sup>re</sup> clé de jambe (bis).**

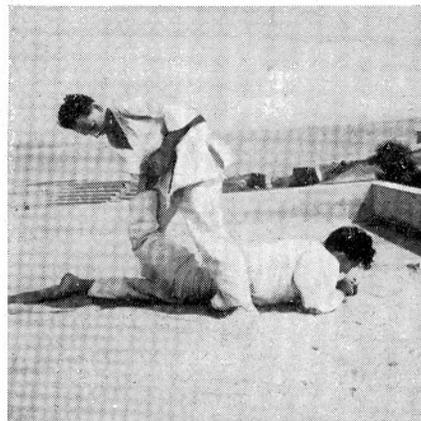
Même prise de la jambe. Même action des bras et de la jambe gauche, mais l'attaquant s'est laissé aller au sol, sur le dos, dans le prolongement de l'adversaire.



1<sup>re</sup> clé de jambe (bis).

**1<sup>re</sup> clé de jambe (ter).**

Partir de la même position que la 1<sup>re</sup> clé (1<sup>re</sup> position), l'action des bras étant identique. Exécuter un demi-tour en passant la jambe gauche par-dessus le corps de l'adversaire obligé ainsi à se placer sur le ventre, et se pencher en arrière (*sans brusquerie*).



1<sup>re</sup> clé de jambe (ter).



3° clé de cou.

### 3° clé de cou.

NOTA. — Nous n'indiquons qu'une clé de cou à cause du *danger* que présente ce genre de prise.

Nous recommandons de l'étudier minutieusement, mais sans brutalité, et surtout en évitant de se laisser tomber vivement en arrière.

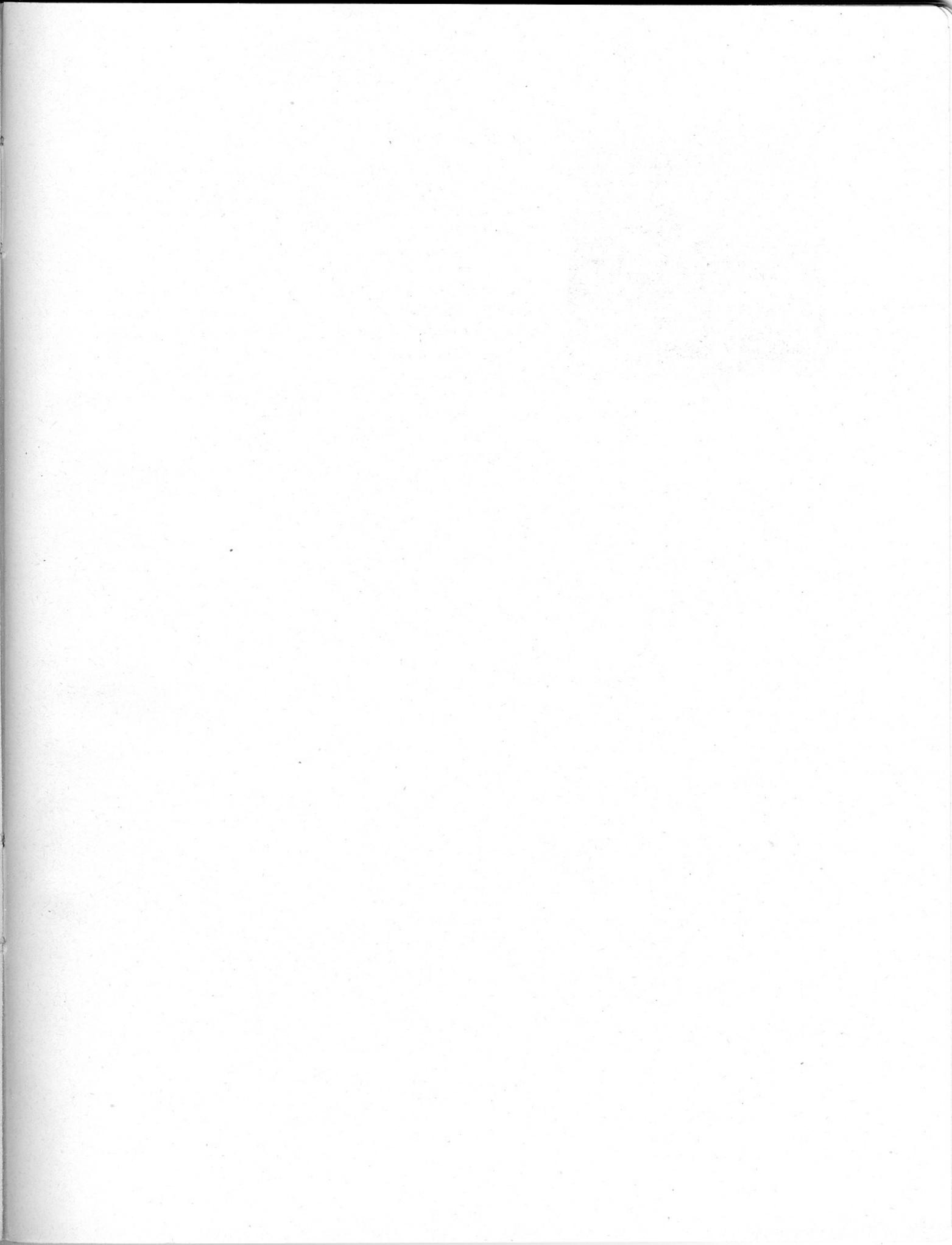
Le partenaire ne doit pas tenter de résister outre mesure à cette prise.

Portée à fond, cette prise provoque la *mort* (en causant une dislocation des vertèbres cervicales).

Partir de la position de la garde. L'adversaire étant penché en avant, bloquer sa tête sous son aisselle et l'entourer du bras droit. Les deux mains se joignent en crochet, la main droite en dessus.

Se cambrer en se penchant sur la droite, de manière à soulever le cou de l'adversaire le plus haut possible avec une torsion vers la droite.

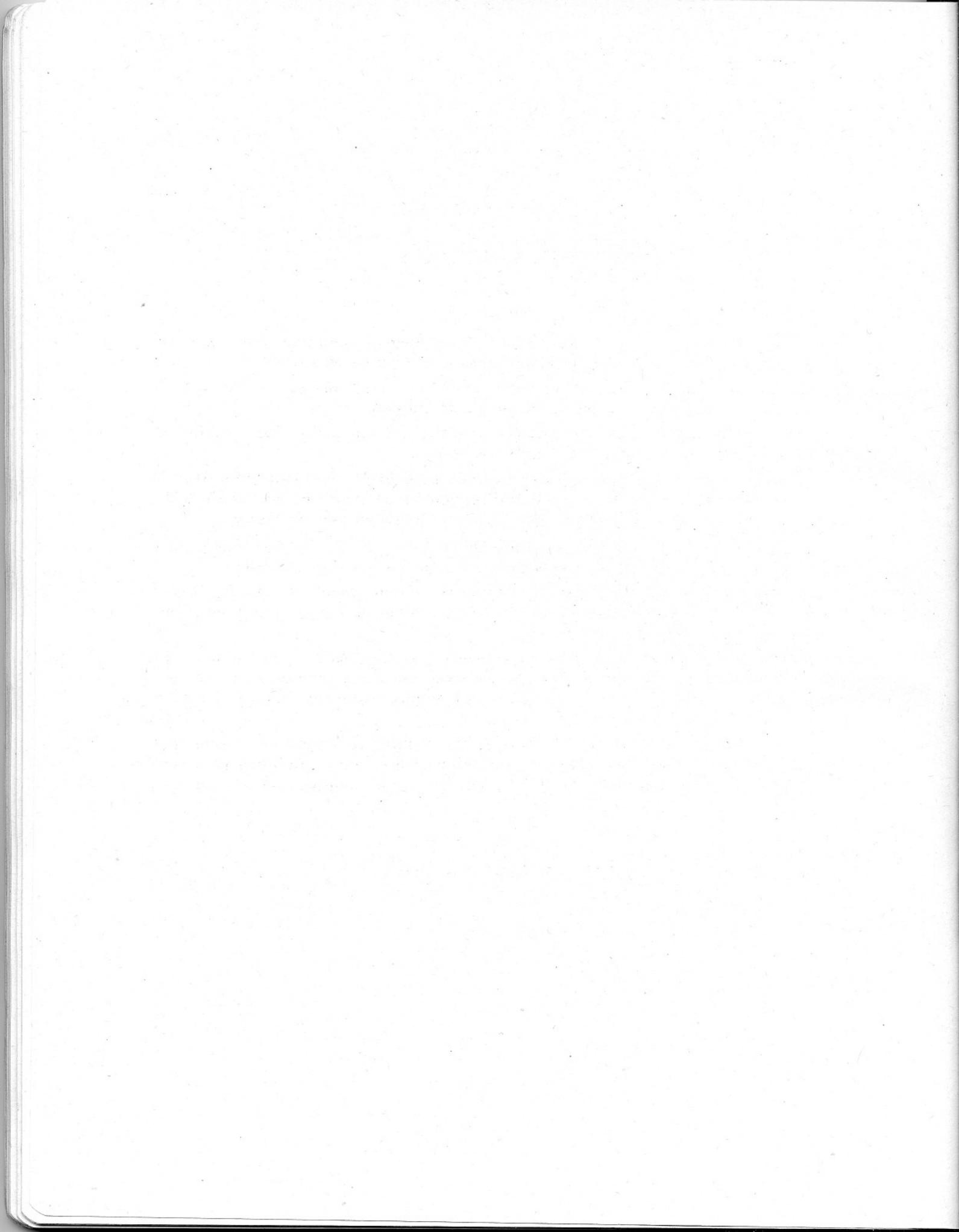
(Cette prise présente une grande analogie avec le 8° étranglement.)





QUATRIÈME PARTIE

**COMBAT RAPPROCHÉ**



## NOTIONS GÉNÉRALES

---

Sous l'appellation de « combat rapproché » est présentée toute une série de coups, parades et ripostes, particulièrement efficaces dans le combat corps à corps.

Ces coups et ces ripostes ont été empruntés pour la plupart aux sports étudiés précédemment. Un certain nombre provient, en outre, du jiu-jitsu.

Des hommes familiarisés avec les exercices de lutte, de boxe et de judo, assimileront rapidement les techniques spéciales du combat rapproché.

Les mouvements qui sont décrits dans cette étude nécessitent un travail minutieux et une répétition inlassable, si l'on désire pouvoir les appliquer avec une réelle efficacité. Tous ne valent que par la *rapidité* et la *précision* avec lesquelles on les exécute.

Une fois le mécanisme connu, tous les coups doivent être portés sur des mannequins. Ce n'est que dans ces conditions qu'on pourra les donner à fond et sans risque.

Les parades, ripostes, qu'il y a lieu d'effectuer sur un adversaire qui attaque, seront apprises avec un camarade. En aucun cas il ne sera question de les porter à fond. Presque toutes d'ailleurs sont dangereuses.

Les parades sur poignard et baïonnette, apprises avec des instruments en bois par exemple, devront être assez rapidement exécutées avec des armes réelles, si on ne veut pas fausser toute l'instruction. En exigeant des précautions et une surveillance attentive de l'instructeur, il n'y aura pas d'accident.

La véritable valeur d'une instruction poussée du combat rapproché ne réside pas dans le fait de doter chaque élève d'un certain nombre de recettes infaillibles pour tuer ou éviter d'être tué, mais dans celui de lui donner une arme supplémentaire : *la confiance*.

## LES POINTS SENSIBLES DU CORPS HUMAIN

---

Il existe dans le corps humain un certain nombre de points sensibles aux coups et aux pressions violentes.

La pression ou le choc sur ceux-ci donnent des résultats variables avec les points eux-mêmes et avec la violence de la pression effectuée ou des coups portés.

Il est nécessaire de bien connaître ces points afin, d'une part, d'éviter au cours de l'instruction des accidents graves, et, d'autre part, d'obtenir au combat une victoire rapide sur un adversaire quelle que soit sa force.

Il ne faut pas oublier que certains points très sensibles cessent de l'être lorsqu'il s'agit d'un homme équipé. Il faudra généralement renoncer à porter certains coups dont toute l'efficacité serait neutralisée par la présence d'un équipement ou une protection quelconque. (*Exemple* : la tête et les tempes protégées par le casque.)

Pour passer en revue tous les points sensibles, examinons-les d'abord sur l'homme nu, vu de face, puis ensuite de dos.

### 1° L'HOMME DE FACE.

**Les cheveux** : sensibles aux tractions violentes permettant de maîtriser, de déséquilibrer un adversaire; la traction violente vers l'arrière peut entraîner une luxation des vertèbres cervicales (mort).

**Les yeux** : sensibles aux pressions, aux coups (aveuglement passager favorable à d'autres atteintes plus sérieuses).

**Les tempes** : sensibles aux coups, pouvant provoquer depuis la douleur violente jusqu'à la perte de connaissance et la mort.

**Le nez** : sensible au pincement et, tout spécialement, soit aux coups portés sur la partie supérieure (entre les deux yeux), soit aux coups frappant à la base et remontant vers le haut (pleurs, hémorragie).

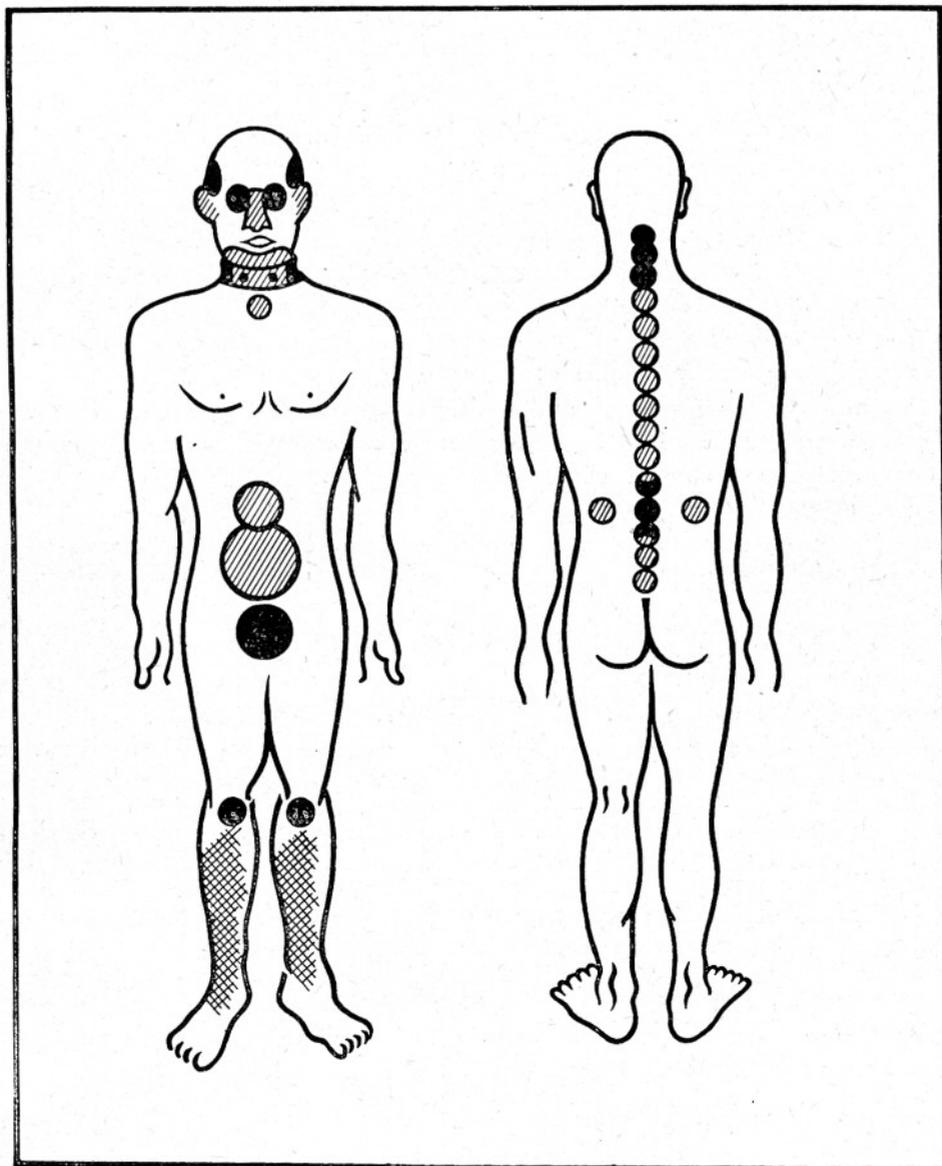
**Lèvre supérieure** : sensible aux coups atteignant en même temps les dents de la mâchoire supérieure.

**Les oreilles** : sensibles aux tractions et aux gifles appliquées avec la main en forme de ventouse (effet pouvant aller jusqu'à la perte de connaissance).

**Le menton** : sensible tout spécialement au coup sec frappant à la pointe (knock-out des boxeurs).

**La région du larynx et de la trachée** : sensible aux fortes pressions et aux coups provoquant l'étranglement. L'action par « pression » est parfois gênée chez des individus puissants par la contraction des muscles du cou. Les coups « frappés » sont, par contre, toujours efficaces et très dangereux (strangulation, blessures au larynx, mort).

**Régions des artères carotides** : sensibles aux pressions et aux coups violents provoquant l'étranglement avec la perte de connaissance (anémie du cerveau consécutive à l'arrêt de la circulation du sang).



Points sensibles du corps humain.

**Le trou de l'articulation sterno-claviculaire** : sensible aux coups de pointe provoquant toux et étranglement.

**Les côtes** : particulièrement les onzième et douzième, surnommées côtes flottantes, sensibles aux coups violents (pieds), entraînant fractures et hémorragies internes.

**Le plexus solaire** : sensible aux coups puissants (coup pénétrant), entraînant l'arrêt de la respiration (neutralisation passagère) ou même la perte de connaissance.

**L'abdomen** : sensible aux coups puissants (nausée, forte douleur), pouvant provoquer des accidents graves (atteintes à la vessie).

**Les parties génitales** : sensibles aux coups (douleurs ou même blessures graves).

**Les genoux** : sensibles aux coups violents (douleurs, blessures sérieuses).

**Les tibias** : très sensibles, tout spécialement dans la région dite « crête tibiale » que recouvre une mince épaisseur de peau (partie antérieure et légèrement intérieure de la jambe). Fortes douleurs provoquant hésitations et arrêt des actions offensives de l'adversaire.

**Chevilles et orteils** : très sensibles aux coups violents.

## 2° L'HOMME DE DOS.

**La base de la nuque et le cou** : sont très sensibles aux coups violents et aux flexions forcées; la luxation des deux premières vertèbres cervicales, appelées *atlas* et *axis*, peut entraîner la paralysie et la mort.

**L'épine dorsale** : très sensible aux coups violents susceptibles de provoquer une paralysie grave.

**Les deux reins** : situés de part et d'autre de la colonne vertébrale, sont également douloureux aux coups.

---

## CHAPITRE PREMIER

# EXERCICES PRÉPARATOIRES

### DIFFÉRENTES POSITIONS DE GARDE

La position idéale d'équilibre est celle qui permet de résister à des poussées venant de n'importe quelle direction.

#### I. — POSITION D'ÉQUILIBRE SANS ARME.

Jambe gauche en avant, pied droit en arrière et à droite, écartement entre les pieds de 30 à 40 centimètres. Genoux légèrement fléchis. Equilibre du tronc réparti sur les deux hanches. L'homme est légèrement penché en avant, épaules tombantes, bras décontractés pendant naturellement, tête directe.

L'inclinaison légère du tronc en avant permet de mieux résister à toute poussée perpendiculaire à la ligne des talons (direction de moindre résistance).

#### II. — POSITION D'ÉQUILIBRE AVEC FUSIL ET BAIONNETTE.

Même position des pieds et des jambes que précédemment. L'arme est tenue *horizontale* à hauteur des hanches, la main gauche tenant le fût, la main droite à la poignée, la crosse fortement serrée contre le corps.

Le haut du corps légèrement penché en avant.

L'arme ainsi maintenue donne peu de prise aux battements de l'adversaire, tout en étant directement pointée sur la partie la plus facile à atteindre de l'adversaire, c'est-à-dire le milieu du corps.



Garde sans arme de face et de profil.



Garde avec fusil-baïonnette.

### III. — POSITION D'ÉQUILIBRE AVEC PISTOLET OU PISTOLET-MITRAILLEUR.



Garde avec pistolet.

Sensiblement, même position des pieds, des jambes et du corps que précédemment, mais pied droit en direction du point fixé par le regard.

L'arme est maintenue par la main droite à la crosse et soutenue par la main gauche dans le cas du pistolet-mitrailleur. L'avant-bras est *fixé* au corps, le canon de l'arme est placé horizontalement. Si ces prescriptions sont observées on réalise ainsi le parallélisme du canon et du pied droit. L'arme se trouve donc pointée automatiquement *en direction* sur le point fixé par le regard dès que le pied droit est placé au sol. Cette garde est très favorable à l'exécution du tir « instinctif » déclenché à très courte distance sur objectif inopiné.

### IV. — POSITION D'ÉQUILIBRE AVEC POIGNARD.



Garde avec poignard.

Large assise des jambes légèrement fléchies.

Le poignard maintenu à la ceinture, lame à plat et sensiblement horizontale, poignée tenue dans la main, les ongles en dessus, la garde en appui contre le pouce et l'index.

L'avant-bras gauche cachant en partie l'arme à l'adversaire.

S'abstenir de porter de larges coups, mais procéder au contraire par coups rapides et courts dont il est difficile de prévoir la direction exacte.

De courts déplacements du poignard vers le haut ou vers le bas, vers la droite ou vers la gauche, préviennent toute tentative de l'adversaire pour bloquer ou saisir la main qui porte l'arme.

REMARQUE IMPORTANTE (relative à toutes les positions de garde). — Les positions, pour être satisfaisantes, doivent permettre non seulement de résister à toutes les poussées possibles tendant à rompre l'équilibre, mais encore d'attaquer, parer ou riposter. Pour cela le corps doit être aussi décontracté que possible.

A l'instruction l'homme ayant pris une position sera soumis à des poussées inattendues venant de toutes les directions.

Il devra exécuter instantanément tout commandement de déplacement ou réagir devant toute menace qui lui sera suggérée.

Par exemple : « Sautez à droite » ; « Face à gauche » ; Baissez la tête » ; « A terre » ; « Debout », etc...

## LES CHUTES

Grâce à une technique appropriée, les chutes peuvent être exécutées sans risques sérieux, même sur un sol très dur.

### 1° Chute sur le dos avec arme.

S'accroupir à fond sur les jambes en maintenant l'arme éloignée du corps (en contrepoids). Arrondir le dos et surtout baisser la tête, *le menton sur la poitrine*. Se laisser rouler sur le dos, en ayant soin de conserver le menton sur la poitrine.

Si le départ en arrière a été franc, le dos restant bien arrondi, rien ne bloque la roulade, et, après un certain entraînement, l'homme se retrouve les pieds au sol, après un tour complet, prêt à se redresser sur les jambes.

### 2° Chute sur le côté gauche (ou droit) avec arme.

Se recevoir sur la face externe de la jambe gauche fléchie, puis le côté. Briser la chute en frappant le sol du bras gauche allongé à 45 degrés. Maintenir l'arme (fusil par exemple) en l'air, du bras opposé, de telle manière qu'elle équilibre le corps dans la chute.

Eviter de se recevoir sur une main ou sur un coude. Pour cela, lancer le bras tendu à 45° vers la gauche.

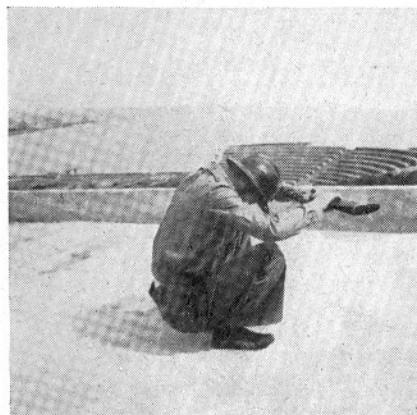
La jambe gauche repliée permettra de se redresser rapidement.

### 3° Chute en avant roulée avec arme.

Maintenir l'arme dans les deux mains en pronation. Arrondir les deux bras et le dos. Rentrer la tête, menton contre la poitrine, et partir en avant, jambe droite fléchie en avant.

Rouler sur le dos en maintenant la jambe droite fléchie, la jambe gauche restant tendue pour accélérer la roulade.

Après un petit entraînement et sur un terrain favorable ne bloquant pas la roulade, l'homme se retrouve sur ses deux pieds, la jambe droite fléchie aidant au redressement.



Chute arrière.



Chute sur le côté.



Chute roulée en avant.

## CHAPITRE II

# LES COUPS D'ATTAQUE

Sous cette rubrique, il est présenté une série de coups choisis pour leur efficacité. S'ils ne fournissent pas toujours un effet décisif, ils diminuent tout au moins les possibilités de l'adversaire et permettent de placer de nouveaux coups. Les coups frappés de la main peuvent être très efficaces; mais, quand ce sera possible, il faudra toujours préférer, pour porter le même coup, l'utilisation du premier objet dur tombant sous la main. Le choix du coup à porter est déterminé par l'attitude de l'adversaire, son équipement ou sa protection (casque, capote, jambières).



### I. — COUP DE PIED DE POINTE.

Se porte dans les organes génitaux ou dans le bas-ventre. Etant face à l'adversaire, soulever la cuisse à l'horizontale, genou fléchi, jambe pendante, puis d'une vive détente, allonger la jambe et frapper de la pointe.



### II. — COUP DE PIED CHASSÉ DESCENDANT SUR LE TIBIA.

Etant placé très près de l'adversaire, pivoter sur le pied gauche de manière à lui présenter le côté droit, relever la cuisse droite, puis d'un mouvement chassé vers le bas lui raboter la crête du tibia avec la face externe du pied droit en flexion (porter le coup sur la jambe la plus rapprochée).



### III. — COUP DE PIED SUR LE TIBIA.

Soulever la cuisse comme pour un coup dans le bas-ventre (feinte), frapper de la pointe du pied en flexion, en un point quelconque de la crête tibiale d'une des deux jambes.

A noter que la partie la plus sensible du tibia n'est pas exactement sur le devant de la jambe mais légèrement du côté intérieur.

#### IV. — COUP DE GENOU.

Se porte dans les organes génitaux.

Etant très près de l'adversaire, l'accrocher par les vêtements pour le rapprocher de soi, puis frapper très sec du genou en soulevant très vivement la jambe.

Porter ce coup de préférence après un autre dont l'effet aura été d'arrêter ou de faire hésiter l'adversaire (par exemple coup frappé en figure, doigt dans les yeux, etc...).



#### V. — COUP DE POINTE DE LA MAIN.

Se porte doigts joints et raidis à hauteur des yeux ou dans la région du larynx.

Dans ce dernier cas, frapper de l'extrémité des doigts et d'un mouvement très sec (poignet également raidi).



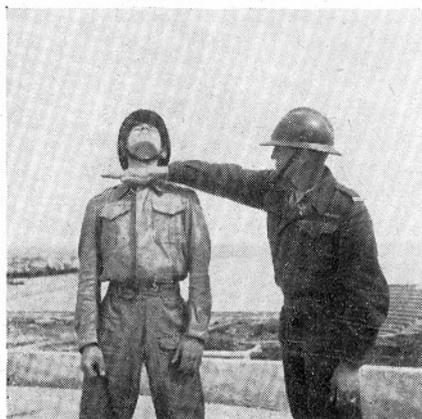
#### VI. — COUP DU TRANCHANT DE LA MAIN.

Etant placé sur le côté de l'adversaire, frapper avec le tranchant de la main dans la région du larynx. Le poignet est raidi au maximum, la main dans le prolongement de l'avant-bras. A noter que le fait d'écartier le pouce des autres doigts a pour effet de durcir sensiblement le tranchant de la main.

Le même coup peut se porter dans les régions droites et gauches des carotides.

L'efficacité de ce coup est très grande, s'il est porté sec, avec retour rapide de la main à la position de départ.

Le coup aux carotides est plus difficile sur un homme casqué.



### VII. — COUP DE MANCHETTE.



Coup qui se porte avec l'avant-bras replié dans le creux de l'estomac, soit en plein visage, soit à la mâchoire.

Le coup doit partir de l'épaule et être appuyé par le corps et les jambes. Eviter le coup trop circulaire.

Préférer le coup rapide, sec, avec retour immédiat à la position de départ.

### VIII. — ÉTRANGLEMENT PAR PRESSION DU LARYNX.



Les étranglements sont nombreux, la plupart sont difficiles à porter à un homme équipé.

A titre d'exemple en voici un se prêtant à l'utilisation du col de l'adversaire :

— saisir le col de la main gauche, les doigts engagés à l'intérieur et tirer à soi, tandis que le poing droit fermé appuie très fort sur le larynx avec les extrémités avant des premières phalanges.

Avoir soin de se présenter de côté, hanche droite contre l'adversaire pour éviter les coups de genou.

### IX. — TRACTION DES CHEVEUX.



Donne lieu à des techniques différentes :

1° Traction brusque vers l'avant. Elle a pour résultat de plier l'adversaire vers l'avant;

2° Traction brusque vers l'arrière pour renverser la tête et entraîner le déséquilibre;

3° Traction en tire-bouchon sur le sommet de la tête en laminant le cuir chevelu avec les jointures des doigts.

Ces tractions des cheveux, d'un effet non négligeable, ont surtout pour but soit de maîtriser un adversaire non dangereux mais récalcitrant, soit de le mettre en position favorable pour recevoir un coup sur la nuque, ou un coup de genou, etc...

**X. — DÉSÉQUILIBRE DE FACE PAR COUP DANS LE MENTON  
COMBINÉ AVEC MOUVEMENT DE JAMBE.**

Placer le pied gauche à gauche et à la hauteur des pieds de l'adversaire.

De la main gauche saisir la manche droite de l'adversaire à proximité de l'épaule; puis, d'un mouvement combiné de la jambe droite, chasser la jambe droite et frapper le menton par un coup violent de la paume de la main droite.

Le chassé de la jambe est rendu plus facile si le bras gauche tire l'adversaire de manière que celui-ci porte le poids de son corps sur la jambe droite.



**XI. — DÉSÉQUILIBRE PAR PLACAGE BAS AUX CHEVILLES.**

Etant face à l'adversaire, se baisser très bas pour prendre ses deux chevilles.

Placer la tête à l'extérieur et pousser violemment d'une épaule.



**XII. — COUP DE CROSSE COURT DE GAUCHE A DROITE.**

Se donne, bras raccourcis, crosse levée à hauteur du visage, par une simple rotation du tronc de gauche à droite et sans changement de garde.

Frapper avec la plaque de couche la mâchoire ou le visage.



### XIII. — COUP DE CROSSE COURT DE DROITE A GAUCHE.



Se donne, bras raccourcis, crosse levée à hauteur du visage, par une simple rotation du tronc de droite à gauche.

Frapper avec le bec de la crosse à la mâchoire ou en plein visage.

### XIV. — COUP DE COUTEAU PORTÉ.



Partant de la position de garde avec couteau, poignée basse à hauteur de la ceinture, lame à plat, pointe légèrement vers le haut frapper l'adversaire par un coup direct dans l'abdomen.

Le coup sera porté avec le maximum de chance si on le fait précéder du lancer d'un objet quelconque (mouchoir, sable, caillou, boîte d'allumettes, etc.) dans le visage de l'adversaire.

### XV. — COUP DE COUTEAU LANCÉ.



*Coup exceptionnel, demande une grande habileté et un poignard bien équilibré.*

Dans une position de fente avant, large, bien assise, tenir la lame à pleine main, un peu plus haut que l'épaule et lancer par projection vers l'avant et allongement du bras.

Le couteau doit être lâché lorsque le bras est complètement allongé dans la direction précise de l'objectif.

Bien maintenir la lame serrée dans la main jusqu'au bout.

## XVI. — COUP DE BÊCHE.

Porter un coup droit avec le tranchant de l'outil, à la figure, au cou ou dans le creux de l'estomac.

NOTA. — Un outil est une arme sérieuse. Eviter de porter des coups de grande amplitude, qui peuvent être parés ou atteindre une partie protégée (casque).



## XVII. — ATTAQUES PAR DERRIÈRE (SENTINELLES).

### Etouffement et coup de couteau.

Arrivant dans le dos de l'adversaire, lui obturer les voies respiratoires de la main gauche et enfoncer en même temps le couteau à droite de la colonne vertébrale, au-dessus de la ceinture (rein).



### Etranglement.

Bondir sur l'adversaire tournant le dos, enserrer son cou dans le bras droit et frapper du pied (coup chassé) dans le creux poplité de la jambe gauche.

L'adversaire étant au sol, terminer l'étranglement en serrant la prise du cou et en appuyant le plus possible de l'épaule et du corps sur la tête pour la rabattre vers l'avant.

(Ce coup est très dangereux. A l'instruction l'exécuter doucement sans amener l'adversaire au sol).

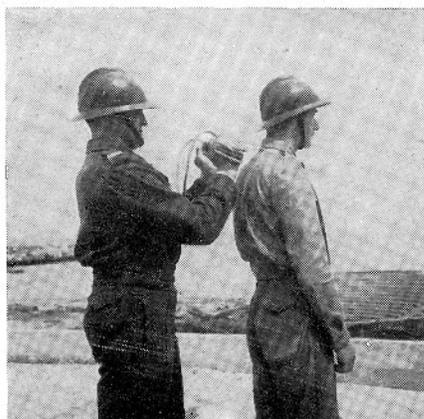




### Déséquilibre arrière.

Attaquant par derrière, saisir l'adversaire par le col ou par les deux épaules et frapper d'un coup de pied de pointe dans le creux poplité de l'une des jambes.

L'adversaire renversé au sol, terminer par un coup de pied de pointe soit aux reins, soit aux côtes, soit au cou (carotides), ou par un coup de talon dans le bas-ventre ou le creux de l'estomac.



### Etranglement avec corde, lacet, etc.

La corde étant maintenue solidement aux deux mains, réglée en longueur de telle manière qu'elle puisse passer aisément, mais sans excès, par-dessus la tête de l'adversaire, s'approcher de lui par derrière, mains fermées à hauteur des épaules, paumes se faisant face, coudes rabattus, la corde pendant naturellement en arrière des mains.

Parvenu très près de l'adversaire, presque à le toucher, par un petit mouvement des poignets rabattre la corde par-dessus sa tête et appuyant les deux coudes dans son dos, tirer fortement à soi, puis vers le haut.

Les deux coudes appliqués dans le dos gênent toute tentative pour se retourner.



NOTA. — Ces attaques de sentinelles, dans le dos, présentent une difficulté considérable qui réside dans l'« approche » de l'adversaire.

Cette approche n'est concevable que dans certaines conditions :

- de nuit ;
- sentinelle fatiguée ou négligente ;
- très faible probabilité d'attaque.

## CHAPITRE III

# LES COUPS DE DÉFENSE

---

### I. — RIPOSTE SUR POUSSÉE D'UN BRAS.

L'adversaire exécute une poussée du bras droit, main ouverte posée sur la poitrine.

Appliquer les deux mains l'une sur l'autre sur le dos de la main de l'adversaire. Serrer très fort contre soi en se penchant violemment vers le sol.

Pour éviter une luxation du poignet, l'adversaire est obligé de se laisser tomber à terre. Le frapper alors du pied en un point vulnérable.



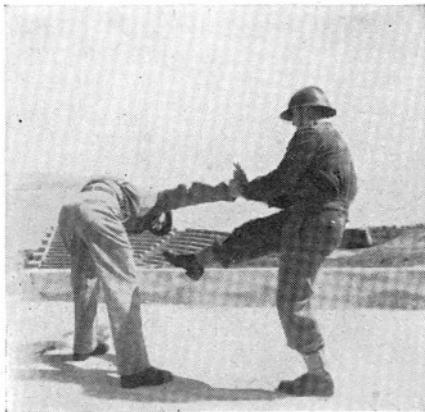
### II. — RIPOSTE A UN ÉTRANGLEMENT DE FACE.

Passer la main droite par-dessus le bras de l'adversaire en dérobant l'épaule gauche. De cette main, saisir la main droite de l'adversaire (pouce et paume sur le dos de la main). S'aider de la main gauche placée en dessous pour effectuer une torsion de la main.

Se déplacer en s'écartant légèrement vers la gauche pour compléter la torsion.

La main de l'adversaire est alors tordue et fléchie sur le poignet par l'action des deux mains, les deux pouces prenant appui sur le dos de la main.





L'adversaire étant contraint de se baisser pour éviter la luxation, en profiter pour lui placer un coup de pied dans le visage ou dans la poitrine.

### III. — RIPOSTE A UNE PRISE DE REVERS DE LA MAIN DROITE.



Saisir la main de l'adversaire des deux mains, gauche dessus, droite dessous, et pouces appliqués sur le dos de la main.



Par une simple rotation du tronc vers la gauche, exécuter une flexion de la main sur l'avant-bras vers la gauche.

Puis se baisser très fort vers l'avant en continuant l'action de flexion de la main.



#### V. — RIPOSTE A UNE PRISE DOUBLE DE POIGNET.

L'adversaire de face a saisi de la main droite votre droit.

S'approcher pour placer un coup de genou dans les organes génitaux.

Compléter par un coup frappé sur la carotide gauche ou sur la nuque.



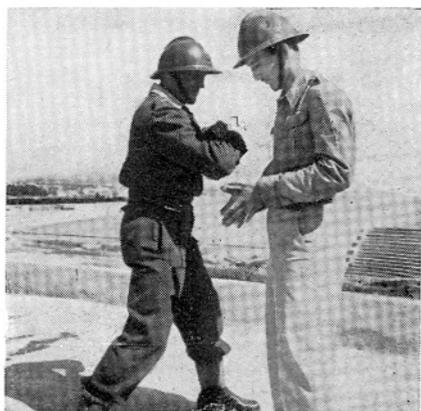
#### IV. — RIPOSTE A UNE PRISE SIMPLE DE POIGNET.

L'adversaire a saisi des deux mains votre poignet poignet droit.

De la main gauche, saisir votre propre poing droit par-dessus; puis, en combinant l'effort des deux bras, ramener le poing droit vers le haut et à gauche, d'un mouvement très brusque.

L'adversaire est obligé de lâcher.





En fin de mouvement, vers le haut et à gauche, votre bras droit fléchi est en excellente position pour un coup de manchette en figure.

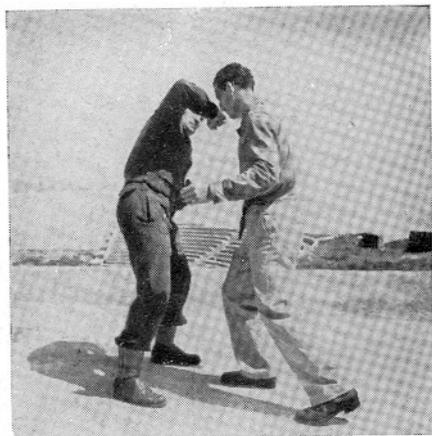
#### VI. — RIPOSTE A UNE DOUBLE PRISE DE POIGNETS.



L'adversaire de face a saisi vos deux poignets qu'il tient serrés l'un près de l'autre.

D'un mouvement violent, écarter les poignets. Sous l'effet de l'écartement, l'adversaire se rapproche, en profiter pour lui placer un coup de genou dans les organes génitaux ou en poitrine.

#### VII. — PARADE AU COUP DE TÊTE EN FIGURE.



Esquiver vers la gauche et parer de l'avant-bras, à hauteur du nez de l'adversaire (manchette).

Ce choc douloureux mettra l'adversaire en état de recevoir sans réagir un coup frappé efficace (pied ou nouveau coup de manchette).

### VIII. — RIPOSTE A UNE SIMPLE PRISE DE MANCHE.

L'adversaire a saisi de sa main gauche votre manche droite (geste d'amener).

Se retourner légèrement sur la droite, joindre les deux mains sur le coude de l'adversaire, main droite retournée en dessous, main gauche en dessus.

Par un mouvement de rotation du tronc vers la gauche, et sans décoller son propre coude du corps, ramener le coude pris vers la gauche.

Maintenir l'avant-bras que l'on ramène dans le dos de l'adversaire qui se plie vers l'avant.

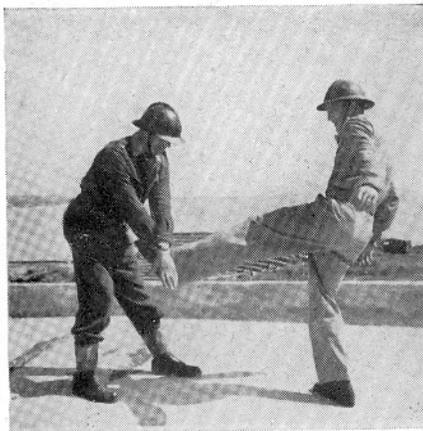
Terminer par un coup de genou en figure.

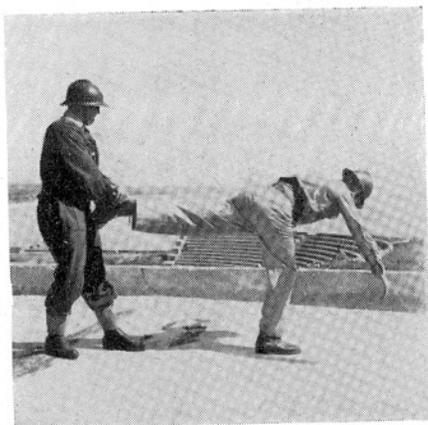


### IX. — PARADE ET RIPOSTE SUR COUP DE PIED DE POINTE.

L'adversaire frappe du pied gauche. Faire un retrait en arrière et recevoir le coup avec les deux poignets croisés (gauche dessus) à la hauteur de la cheville.

Saisir le pied de l'adversaire (main gauche au talon, main droite au cou-de-pied).





Faire une torsion du pied vers la gauche. L'adversaire est alors contraint de pivoter sur la jambe droite d'appui.



De la jambe gauche, enjamber la jambe gauche de l'adversaire, tout en maintenant le pied sur lequel on agit, dans le sens de la flexion.

Au besoin, se laisser tomber à genoux au sol.

#### X. — PARADE DE LA CEINTURE AVANT, BRAS NON PRIS.



L'adversaire ayant réussi à ceinturer, lui saisir la tête, main droite à la partie arrière de la tête, main gauche au menton.

Par l'action combinée des deux bras, faire faire à la tête une rotation forcée vers la droite, jusqu'à relâchement de la ceinture avant.

A l'instruction, ne pas exagérer la violence de la rotation qui est *très dangereuse*.

### XI. — PARADE DE LA CEINTURE AVANT, BRAS PRIS.

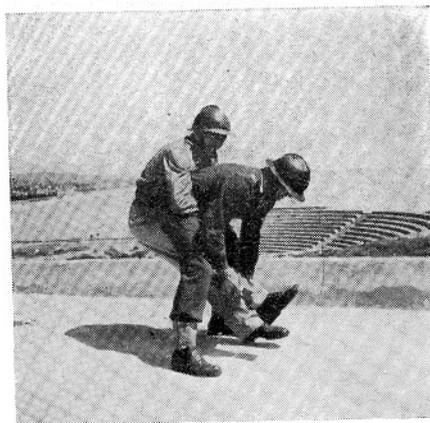
L'adversaire ayant réussi à ceinturer, appuyer les deux poings dans la région des organes génitaux ou du bas-ventre. Forcer ainsi l'adversaire à s'écarter.

Lui asséner un coup de genou.



### XII. — PARADE ET RIPOSTE DE LA CEINTURE ARRIÈRE, BRAS NON PRIS.

L'adversaire ayant réussi à ceinturer par derrière, se baisser pour saisir la jambe la plus rapprochée, tirer très fort et se laisser basculer en arrière.



### XIII. — PARADE ET RIPOSTE A LA CEINTURE ARRIÈRE, BRAS PRIS HAUT.

Faire monter la prise de bras en fléchissant des jambes et en dérobant l'épaule droite.

Saisir le bras gauche des deux mains. Exécuter une extension des jambes combinée avec une forte traction des deux mains sur le bras gauche. Basculer en avant en tombant sur les deux genoux et en entraînant l'adversaire au sol par-dessus.

Terminer par une série de coups frappés.



#### XIV. — PARADE ET RIPOSTE A LA CEINTURE ARRIERE, BRAS PRIS BAS.



Saisir des deux mains le bras droit de l'adversaire. Se baisser en avant, la tête franchement tournée vers la gauche et la jambe droite en barrage. La cuisse droite en contact avec les jambes de l'adversaire.

Le coller à soi, orienter le pied gauche vers la gauche et exécuter une forte rotation vers la gauche en se laissant tomber à terre de manière à tomber sur lui.

L'adversaire étant au sol, terminer par quelques coups frappés aux points vulnérables accessibles.

#### XV. — PARADE ET RIPOSTE A LA PRISE DE TÊTE DE COTÉ.

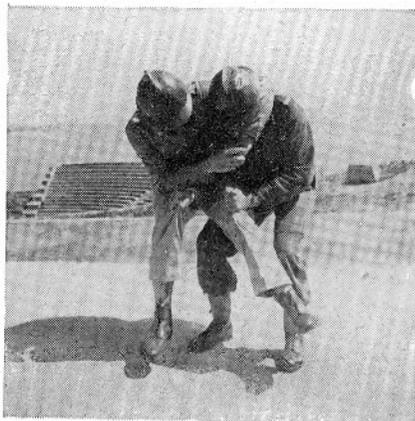


##### Position de départ.

Tête maintenue par l'adversaire dans son bras gauche, corps incliné vers le sol.

Du bras gauche, saisir sa jambe gauche par un enfourchement avant. Du bras droit, passé par-dessus son épaule, soulever son menton vers le haut. Se relever en décollant l'adversaire du sol et le plaquer à terre.

Finir par un série de coups frappés aux points vulnérables découverts.



##### Variantes.

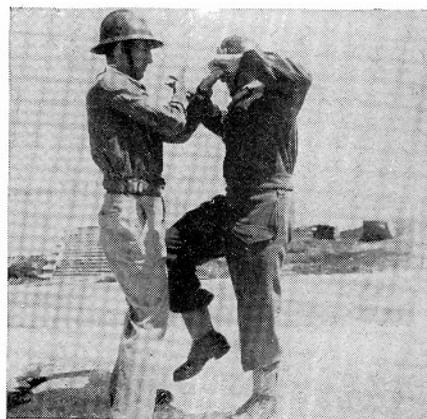
1° Des deux mains, saisir les jambes de l'adversaire (prise de l'étoffe du pantalon sur les cuisses). Le soulever du sol et le projeter violemment sur le dos, en partant soi-même en arrière.

2° Des deux mains placées sous les cuisses (prise de l'étoffe du pantalon sous les cuisses), le projeter en arrière en partant soi-même dans cette direction.



#### XVI. — PARADE ET RIPOSTE SUR ÉTRANGLEMENT PAR DERRIÈRE.

Remonter les épaules, saisir les deux petits doigts de l'adversaire et les tordre en les redressant. L'étreinte se desserre. Faire alors un demi-tour sur la gauche sans lâcher les doigts et porter un violent coup de genou dans les organes génitaux.



**XVII. — PARADE DU COUP DE COUTEAU VENANT D'EN HAUT.**

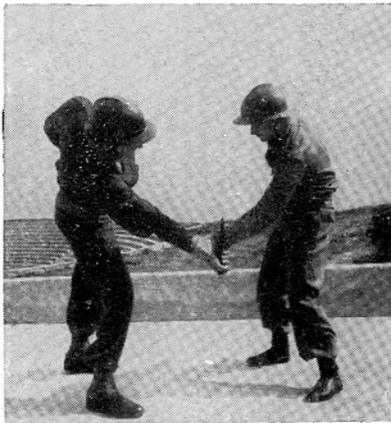


L'adversaire frappe du bras droit.

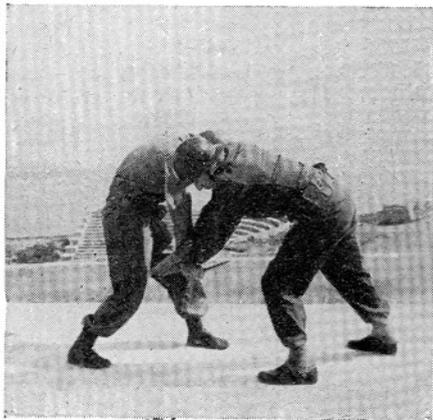
Bloquer le coup avec l'avant-bras gauche porté en avant, passer les cinq doigts autour du poignet, vers l'extérieur, envelopper vers la gauche en prenant appui de l'avant-bras (protégé par la manche) sur la lame du couteau.

Sur ce mouvement de torsion poussé à fond, l'adversaire lâche son couteau.

Terminer par un coup de pied de pointe dans le bas-ventre.



**XVIII. — PARADE DU COUP DE COUTEAU VENANT DU BAS.**



L'adversaire frappe de la main droite et de bas en haut.

Bloquer le coup à la hauteur du poignet à l'aide des deux poignets croisés, main droite dessus; marquer en même temps un retrait du corps en arrière.

Des deux mains saisir le bras à la hauteur du coude, faire exécuter à ce coude une rotation vers la droite pour terminer avec l'avant-bras droit de l'adversaire dans son dos.

La main gauche vient ensuite s'accrocher à l'épaule.

Au cours de l'exécution de ce mouvement, bien maintenir le coude gauche au corps.

Dans la position finale, l'adversaire est fortement incliné vers l'avant; le bras qui tient le couteau est maintenu fléchi et, dans le dos, bloqué dans la saignée du bras gauche.

La main droite appuyée sur le coude accentuant le porte-à-faux de l'épaule.

Il est alors facile de désarmer et de porter des coups à l'adversaire.



#### XIX. — PARADE ET RIPOSTE DU COUP DE COUTEAU DE COTÉ.

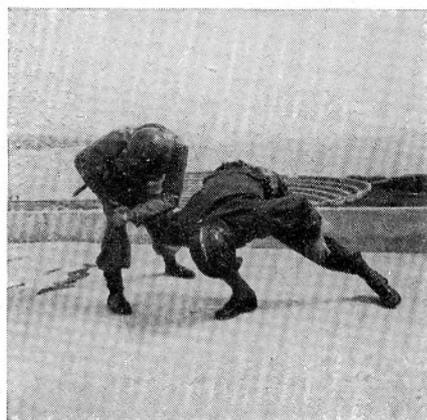
L'adversaire tenant le couteau de la main droite frappe en revers sur le côté.

Avec l'avant-bras droit bloquer le coup à proximité du poignet que l'on saisit aussitôt; puis, en appliquant l'avant-bras gauche dans le voisinage du coude, obliger l'adversaire à étendre complètement son bras.

Exécuter avec l'avant-bras gauche un mouvement de scie sur le triceps.

Continuer la pression dans le sens opposé à l'articulation du coude jusqu'à ce que l'arme tombe de la main.

Terminer par un coup de pied sur un point vulnérable découvert.



## XX. — PARADE SUR MENACE DU PISTOLET.

(Dans le cas où l'attaque a pu conserver un objet d'apparence inoffensive dans la main.)



Laisser approcher l'adversaire menaçant du pistolet (à la main droite). Lui inspirer confiance par une attitude soumise.

Dès que le pistolet est à portée de main, projeter dans le visage l'objet (mouchoir, boîte d'allumettes, sable, pierre) tout en faisant un écart très rapide vers la gauche.

De la main gauche, saisir la main qui tient le pistolet, le pouce prenant appui sur le dos de cette main, placer la main droite pour agir dans le sens de la flexion du poignet vers l'intérieur, jusqu'au désarmement.

Terminer par coup de pied de pointe dans le bas-ventre.

Au cours de la parade, éviter de regarder l'adversaire. On trahit généralement ses intentions par le regard.



NOTA. — La plupart des parades contre adversaire armé, lorsqu'on est soi-même désarmé, ne valent que si cet adversaire n'a pas initialement l'intention de tuer, mais de faire prisonnier, et s'il commet des fautes.

Toutes les parades indiquées sont inefficaces si l'adversaire observe les prescriptions que l'on trouvera codifiées plus loin, dans le paragraphe relatif à la conduite des prisonniers.

## XXI. — PARADE SUR MENACE DU PISTOLET DANS LE DOS.



L'adversaire conduit son prisonnier devant lui, armé d'un pistolet qu'il tient de la main droite et très près du dos.

Le prisonnier saisit alors l'occasion où, pour le faire marcher plus vite, l'adversaire ayant allongé son bras l'a heurté du canon de son arme.

Se retourner brusquement.

Bloquer l'avant-bras armé, du bras gauche passé dessous. De la main droite, sur ce même bras, au-dessus du coude, réaliser le retournement de l'avant-bras fléchi dans le dos de l'adversaire.

Mêmes prescriptions que pour la parade du coup de couteau de bas en haut.

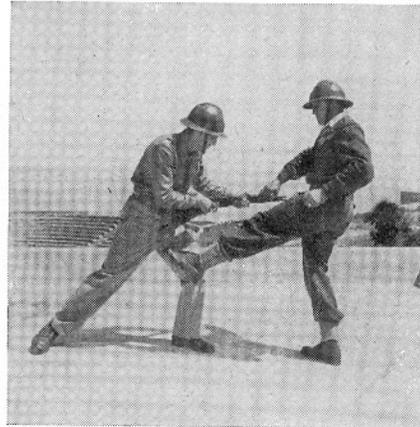
Frapper du genou dans le visage incliné de l'adversaire.



### XXII. — PARADE ET RIPOSTE DU POINTÉ AVEC FUSIL-BAIONNETTE.

(Homme désarmé.)

Ecart sur le côté à gauche, chasser de la main droite l'arme menaçante vers la droite et frapper de la pointe du pied gauche dans le bas-ventre.



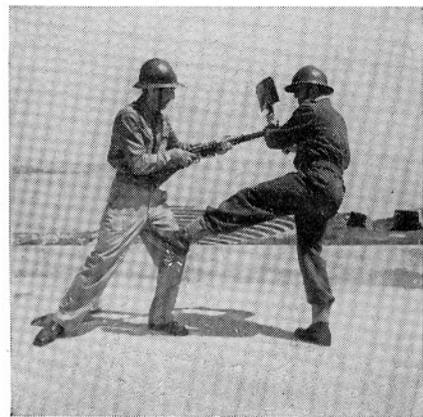
### XXIII. — PARADE ET RIPOSTE DU POINTÉ AVEC FUSIL-BAIONNETTE.

(Homme muni d'une bêche portative.)

L'outil est maintenu devant la poitrine sensiblement vertical dans les deux mains tenant le manche.

La baïonnette est chassée vers la droite par opposition du manche de l'outil.

Frapper d'un coup de pied de pointe dans le bas-ventre, suivi d'un coup du tranchant de l'outil.

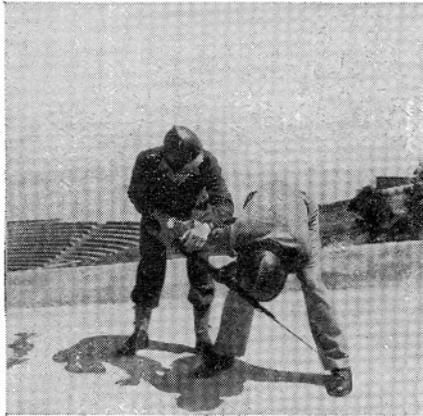


**XXIV. — PARADE ET RIPOSTE AU COUP DE CROSSE DE FUSIL.**



L'adversaire porte un coup de crosse venant du haut.  
Bloquer avec l'avant-bras droit, à hauteur du poignet droit de l'adversaire.

Lui saisir le poignet droit de la main droite.

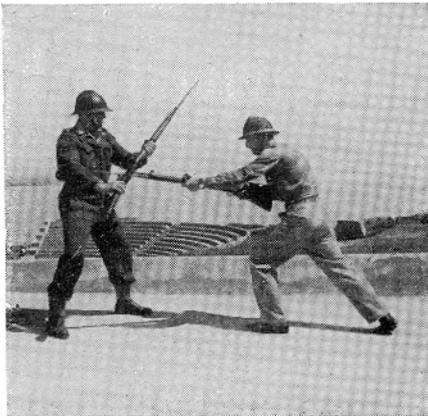


La main gauche saisissant le coude et le maintenant fixé, rabattre l'avant-bras vers le bas.

Réaliser le porte-à-faux de l'épaule en continuant à bloquer le haut du bras avec le bras gauche et à faire tourner l'avant-bras avec la main droite.

**XXV. — PARADE ET RIPOSTE DU POINTÉ AVEC FUSIL-BAIONNETTE.**

(Homme lui-même armé du fusil-baïonnette.)



Renoncer au « battu » qui est très difficile à exécuter sur une arme que l'adversaire maintient parfaitement horizontale.

Chasser l'arme par opposition du fusil maintenu devant le corps dans un plan vertical et riposter par un coup de crosse à la



figure ou un coup de pointe, si la distance le permet.

## COMMENT CONDUIRE UN PRISONNIER

### CONDUITE SANS ARME. (Viens-donc.)

De la main gauche saisir et soulever le poignet gauche ou, de préférence, la main de l'adversaire, de manière que sa main soit orientée paume vers le haut. Se placer sur son côté gauche.

Passer le bras droit par-dessus le bras maintenu tendu, en repliant l'avant-bras pour en faire un appui, tout en l'immobilisant fortement; l'articulation du coude est ainsi en porte-à-faux, exécuter avec le radial de l'avant-bras un mouvement de scie sur le triceps.

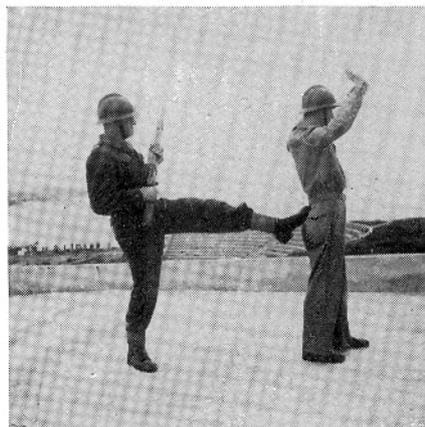
Ainsi maintenu, le bras de l'adversaire est toujours en extension et toute pression sur le poignet menace de disloquer l'articulation du coude. L'adversaire doit être maintenu constamment sur la pointe des pieds.



### CONDUITE AVEC ARME. (Fusil et baïonnette.)

Faire marcher le prisonnier, bras levés, à trois ou quatre pas en avant.

Maintenir le fusil croisé devant la poitrine (et ainsi hors de toute atteinte de l'adversaire se retournant). Conserver, au besoin, une distance de sécurité minimum en poussant le prisonnier du pied.



### CONDUITE AVEC ARME. (Pistolet.)

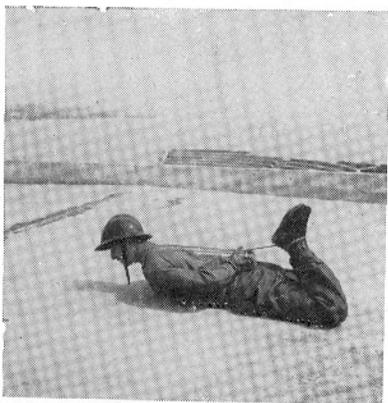
Faire marcher le prisonnier bras levés à deux ou trois pas en avant.

Maintenir le pistolet fixé à la hanche le plus possible hors de portée de l'adversaire se retournant.

Conserver la distance de sécurité minimum en poussant l'adversaire de la main gauche.



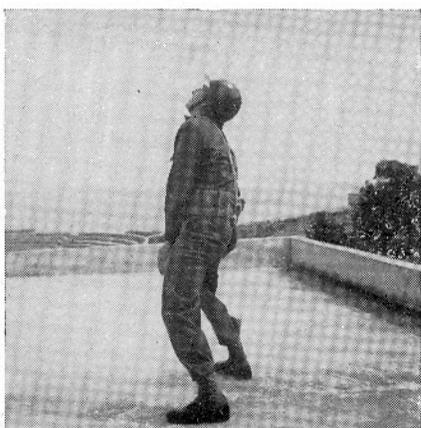
## COMMENT LIGOTER UN PRISONNIER DANGEREUX



### 1° AU SOL.

L'adversaire étant à plat ventre, lui ligoter les deux pieds et les deux mains, ramener les pieds en arrière et lier les pieds et les mains.

Terminer en passant la corde sous le cou de l'adversaire de manière que tout mouvement des pieds ou des mains entraîne un étranglement.

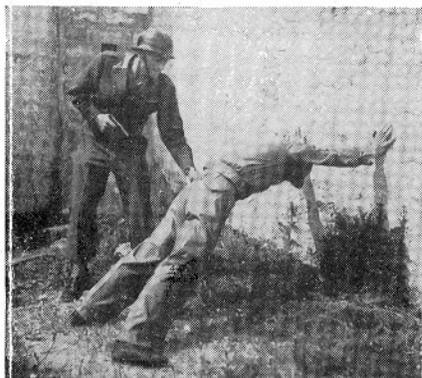


### 2° DEBOUT.

Lier fortement les mains, allonger les bras et ramener les mains le plus bas possible en tirant sur la corde que l'on passe ensuite entre les cuisses, dans le dos et sous le menton.

Tout déplacement des mains vers le haut provoque un étranglement.

## COMMENT FOILLER UN PRISONNIER

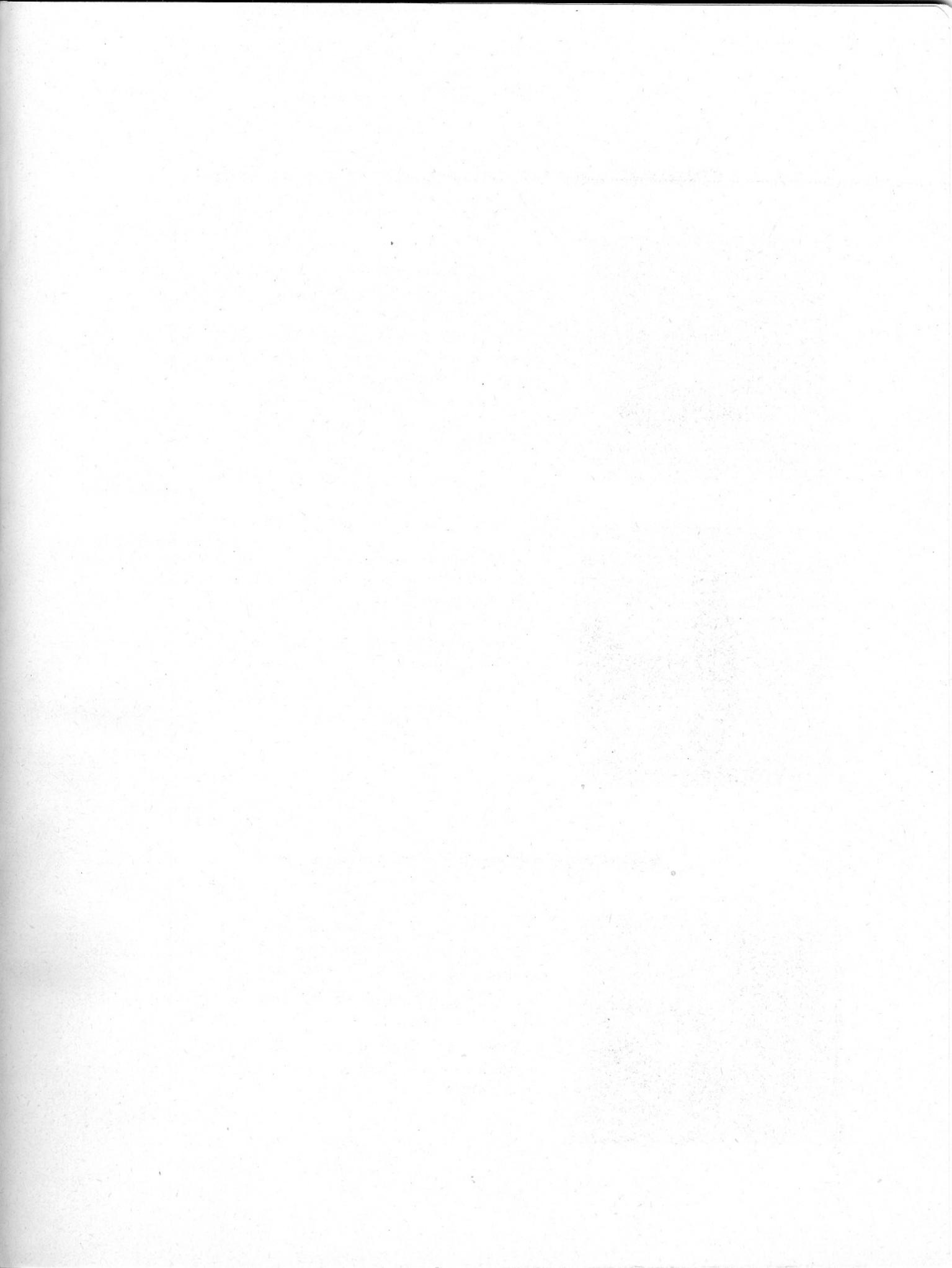


Donner l'ordre au prisonnier :

1° De s'appuyer contre un mur, bras tendus, mains appliquées contre la paroi;

2° D'éloigner les pieds du mur, de manière à prendre une position oblique.

Dans cette position, dont l'inclinaison est plus ou moins accentuée, l'ennemi peut être approché et fouillé sans danger.

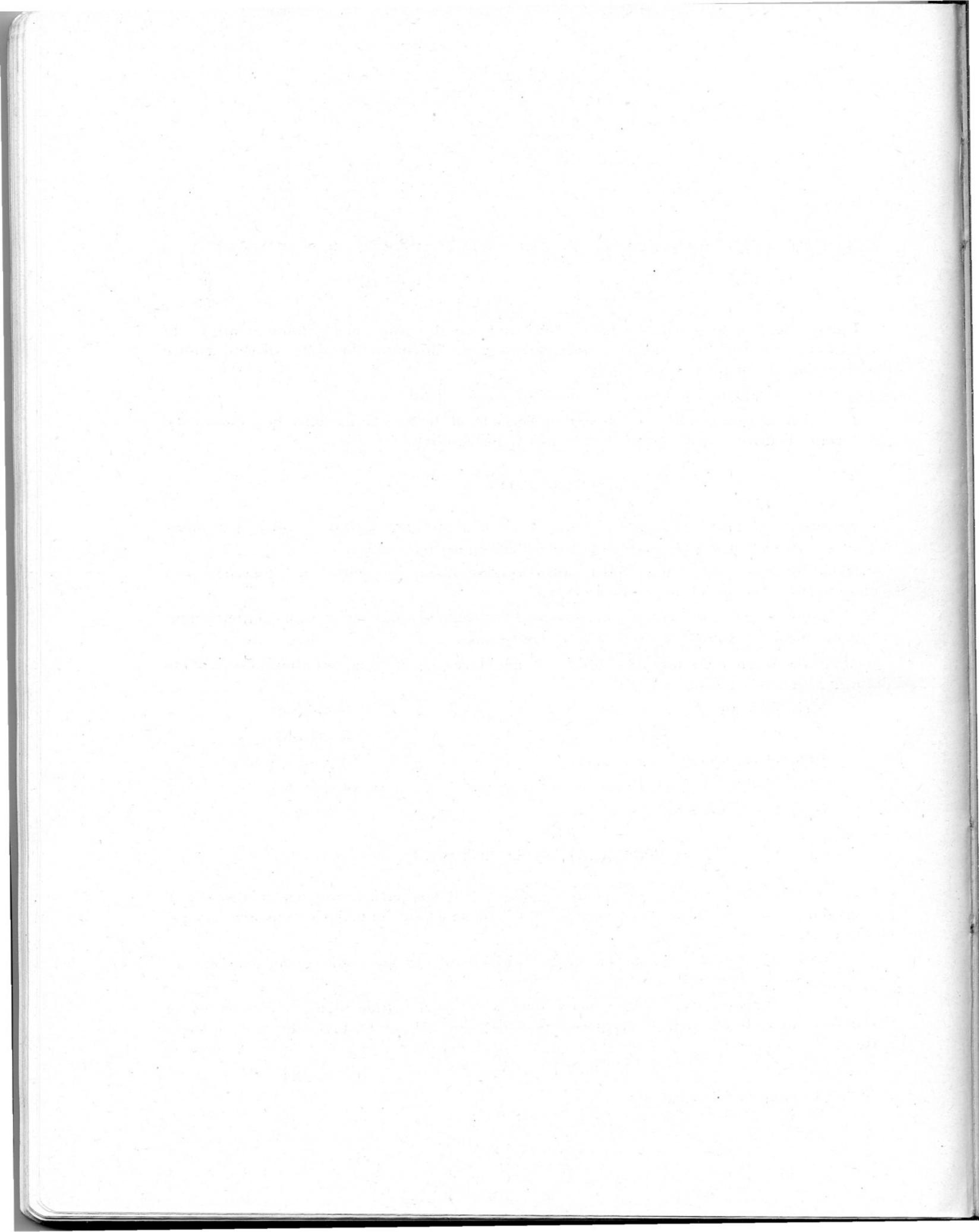


THE UNIVERSITY OF CHICAGO

LIBRARY

CINQUIÈME PARTIE

**ANNEXES**



## LEÇONS D'ENTRAÎNEMENT PHYSIQUE ET SPORTIF AU COMBAT (1)

---

Les sports de combat (lutte, boxe, judo) et le combat rapproché donnent au soldat les connaissances et l'entraînement nécessaires pour affronter la lutte directe contre l'homme dans le corps à corps.

Les jeux d'attaque et de défense développent son agilité.

A ce titre, sports de combat, combat rapproché et jeux entrent dans la composition des leçons d'entraînement physique et sportif au combat.

### LA LEÇON.

La leçon peut être à dominante « lutte » ou à dominante « boxe », ou à dominante « judo », ou être une pure leçon de « combat rapproché ».

Dans chacune d'elles nous retrouvons invariablement une mise en train, des jeux d'attaque et de défense et un retour au calme.

Si la dominante est fournie par un sport de combat, nous trouverons toujours dans la leçon quelques exercices de combat rapproché.

Ainsi une leçon à dominante « judo » d'une durée de 45 à 50 minutes pourra comprendre les parties suivantes :

Mise en train.....	5 minutes.
Judo. . . . .	15 minutes.
Combat rapproché. . . . .	10 à 12 minutes.
Jeux d'attaque et de défense.....	10 minutes.
Retour au calme.....	5 minutes.

### PRÉPARATION ET CONDUITE.

Le moniteur choisit un terrain convenable, y fait apporter le matériel nécessaire et fait prendre à ses élèves la tenue voulue (tenue de sport, ou tenue en treillis avec casque et arme, etc..).

La mise en train et le retour au calme sont les mêmes que dans les leçons d'entraînement physique général (2).

Dans le courant de la leçon, l'instructeur se borne à l'étude d'une à trois prises au maximum. Le plus souvent il étudiera une prise nouvelle et fera réviser une ou deux prises déjà connues.

---

(1) *Mémento de l'E. P. M.*, page 75.

(2) *Mémento de l'E. P. M.*, page 41.

Les jeux sont pris parmi ceux qui ont le plus d'analogie avec le sport de combat choisi comme dominante de la leçon.

Du point de vue pédagogique, le moniteur procède comme il est indiqué à l'annexe :  
« Quelques conseils aux moniteurs ».

Il recommande bien aux élèves de ne jamais résister à une prise portée et de faire lâcher le partenaire dès qu'elle devient douloureuse (en frappant de la main des coups répétés sur son camarade ou sur le sol).

---

## EXEMPLES DE LEÇONS

*Voici à titre d'indication quatre exemples de leçons d'entraînement physique et sportif au combat :*

### EXEMPLE N° 1.

#### LEÇON A DOMINANTE « LUTTE ».

ÉNONCÉ DES EXERCICES.	TEMPS.
Mise en train.....	5 minutes.
<b>LUTTE.</b>	
Exercices préparatoires et d'entraînement : le pont (1 <sup>er</sup> et 2 <sup>e</sup> procédés). Lutte de traction et de répulsion à deux.....	3 minutes.
<i>Prise debout</i> : exécution de la ceinture avant, parade et riposte (révision).....	3 minutes.
<i>Prise à terre</i> : exécution du ramassement de bras tourné, avant parade et riposte (prise nouvelle).....	9 minutes.
<b>COMBAT RAPPROCHÉ.</b>	
Chutes sur le dos et sur le côté (révision).....	2 minutes.
<i>Coup d'attaque</i> : coup de pied chassé descendant sur le tibia (révision).....	3 minutes.
<i>Coup de défense</i> : riposte sur poussée d'un bras (étude nouvelle).....	7 minutes.
<b>JEU D'ATTAQUE ET DE DÉFENSE.</b>	
L'esquive ballon (1) (jeu n° 10).....	10 minutes.
<i>Retour au calme</i> .....	5 minutes.
(1) Voir l'annexe « Répertoire de jeux ».	

### EXEMPLE N° 2.

#### LEÇON A DOMINANTE « BOXE ANGLAISE ».

ÉNONCÉ DES EXERCICES.	TEMPS.
Mise en train.....	5 minutes.
<b>BOXE.</b>	
Exercices préparatoires spéciaux. Educatifs des directs et des crochets. Saut à la corde. Exécution de directs « gauche figure » et parade (révision), puis de la série « direct gauche figure, doublé au corps ».....	3 minutes.
Etude de l'uppercut du droit à la figure, puis de la série « crochet du droit et crochet du gauche à la figure : parades bloquées ».....	3 minutes.
Etude de la riposte à une prise de revers de la main droite.....	9 minutes.
<b>COMBAT RAPPROCHÉ.</b>	
Chutes sur le côté et chute avant roulée.....	2 minutes.
Exécution du coup de pointe de la main dans la région du larynx (révision). Exercices d'endurcissement de la main sur mannequin.....	3 minutes.
Etude de la riposte à une prise de revers de la main droite.....	7 minutes.
<b>JEU D'ATTAQUE ET DE DÉFENSE.</b>	
Les grenouilles (1) (jeu n° 14).....	10 minutes.
<i>Retour au calme</i> .....	5 minutes.
(1) Voir l'annexe « Répertoire de jeux ».	

EXEMPLE N° 3.

**LEÇON A DOMINANTE « JUDO ».**

ÉNONCÉ DES EXERCICES.	TEMPS.
<i>Mise en train</i> .....	5 minutes.
<b>JUDO.</b>	
Exercices préparatoires spéciaux : chutes arrière et sur le côté.....	3 minutes.
Exécution du 3° mouvement de jambe (révision).....	3 minutes.
Etude de la 2° immobilisation et combat au sol.....	9 minutes.
<b>COMBAT RAPPROCHÉ.</b>	
Exécution du coup de genou (mannequin) (révision).....	3 minutes.
Etude du déséquilibre de face par coup dans le menton, combiné avec mouvement de jambe. ....	9 minutes.
<b>JEU D'ATTAQUE ET DE DÉFENSE.</b>	
Course-ramper (1) (jeu n° 8).....	10 minutes.
<i>Retour au calme</i> .....	5 minutes.
(1) Voir l'annexe « Répertoire de jeux ».	

EXEMPLE N° 4.

**LEÇON DE COMBAT RAPPROCHÉ.**

ÉNONCÉ DES EXERCICES.	TEMPS.
<i>Mise en train</i> .....	5 minutes.
<b>COMBAT RAPPROCHÉ.</b>	
Exécution des chutes arrière et avant roulées.....	2 minutes.
Exécution de l'attaque de sentinelle par déséquilibre arrière (révision).....	3 minutes.
Etude de la prise aux cheveux.....	6 minutes.
Etude du coup de crosse court de gauche à droite.....	6 minutes.
<b>COMBAT SYNTHÈSE.</b>	
Chaque combattant devra exécuter une chute arrière et une chute avant roulée, puis exécuter un parcours de 50 mètres sur lequel, il trouvera trois adversaires auxquels il portera les prises ou coups suivants :	
1° Sentinelle : déséquilibre arrière;	
2° Adversaire nu-tête : prise aux cheveux;	
3° Mannequin : coup de crosse de gauche à droite (arme ramassée à proximité du mannequin).....	10 minutes.
<b>JEU D'ATTAQUE ET DE DÉFENSE.</b>	
La chenille (1) (jeu n° 16).....	10 minutes.
<i>Retour au calme</i> .....	5 minutes.
(1) Voir l'annexe « Répertoire de jeux ».	

REMARQUES.

Certains exercices contenus dans ce Manuel ne peuvent être exécutés que par une classe très entraînée. Il appartient donc au moniteur, en composant sa leçon, de tenir compte des possibilités de ses élèves.

Par ailleurs, à côté de ces leçons destinées à la masse, il y a intérêt à organiser des leçons plus particulièrement réservées aux spécialistes du combat rapproché et des sports de combat.

Les leçons de spécialistes se termineront toujours par quelques petits assauts dirigés.

Le souci de faciliter la pratique des sports de combat dans l'armée pourra conduire les officiers d'E. P. M. à créer des cours particuliers pour ces spécialistes. Il y aura là une possibilité nouvelle d'occuper les loisirs des cadres et de la troupe. Le premier soin sera alors de créer une ou plusieurs salles réservées à ces sports.

L'équipement de ces salles, qui peut être modeste, ne doit pas être considéré comme un obstacle sérieux à la réalisation d'un tel projet.

## RÉPERTOIRE DE JEUX

---

Il est donné ci-après à titre d'exemples un certain nombre de jeux pouvant entrer dans la composition des leçons d'entraînement physique et sportif au combat :

### 1° EXPULSION.

Expulsion de chaque homme d'un groupe à l'extérieur d'un cercle. Positions de départ : face à face; dos à dos; assis dos à dos; couché sur le ventre.

Un cercle étant tracé, tous les joueurs se placent à l'intérieur dans la position fixée par l'instructeur :

a) A un signal donné chacun se saisit rapidement d'un partenaire et le porte en dehors du cercle;

b) Même exercice par « marcher sur les pieds » : obliger son partenaire à sortir du cercle en lui piétinant les pieds;

c) Sortir son partenaire du cercle en lui portant une prise aux cheveux ou aux oreilles.

### 2° LUTTE DE CAVALIERS.

Les élèves sont par groupes de deux et de poids semblables; les cavaliers doivent chercher à se désarçonner par tractions ou prises diverses. Les cavaliers tombés sont exclus du jeu.

### 3° MÊME EXERCICE.

Même exercice, s'effectuant en une lutte de traction ou de répulsion avec une corde ou avec une perche.

### 4° JEUX DE BALLONS, « PUSH-BALL ».

Former deux camps; terrain délimité.

a) Chercher par poussées (la balle restant au sol) à lui faire passer une ligne déterminée dans le camp adverse.

b) Même exercice, mais la balle étant maintenue en l'air, à bout de bras. Poussée par extension des bras, la balle ne doit pas toucher terre. Si elle prend contact avec le sol, arrêter le jeu au point de contact et le reprendre.

c) Les joueurs étant à quatre pattes, faire progresser la balle avec la tête. Si un joueur se redresse et quitte la position à quatre pattes, donner un coup franc.

d) Même exercice que précédemment, mais le dos tourné vers le sol.

### 5° LUTTE DE TRACTION A LA CORDE (par groupe).

Le milieu de la corde sera marqué d'une façon nette, soit à la peinture, soit avec un foulard, et sera placé au-dessus d'une ligne centrale marquant au sol la position de départ. A une distance « X » (laissée à l'appréciation de l'instructeur), de chaque côté

de la ligne centrale et à égale distance seront tracées au sol deux lignes qui devront être franchies soit de l'un, soit de l'autre côté, par la marque du milieu de la corde.

NOTA. — Le jeu comporte plusieurs manches. Sa durée ne dépassera pas 3 à 4 minutes.

#### **6° PUSH-BALL.**

Former deux équipes. Tendre une corde ou placer une perche entre deux poteaux à une hauteur correspondant à la force des élèves. Placer un groupe de chaque côté, les élèves étant couchés sur le dos, les pieds en l'air.

Le jeu consiste à frapper la balle par extension des jambes avec le dessous des pieds et à la faire passer au-dessus de la corde. Si la balle touche terre, l'équipe qui l'aura envoyée marquera un point.

#### **7° COURSE EN PAQUET.**

Chaque groupe d'élèves forme un paquet face à un même point donné. Ceinturer chaque groupe avec une corde, en s'assurant que les élèves sont bien accolés les uns aux autres. Faire exécuter ensuite une course sur une distance variable.

Pour gagner, le groupe en entier doit franchir la ligne d'arrivée.

Il peut être envisagé des relais.

#### **8° COURSE RAMPER.**

Tracer sur le sol et à une certaine distance deux lignes parallèles, l'une servant de base de départ, l'autre de ligne d'arrivée.

Les élèves répartis en deux équipes disposées à un certain intervalle l'une de l'autre sont couchés sur le ventre, les pieds sur la base de départ.

Au signal donné les élèves rampent vers la ligne d'arrivée.

Est déclarée gagnante l'équipe qui, au complet, franchit la première cette ligne.

#### **9° LES CHANDELLES EMPOISONNÉES.**

Les élèves sont répartis par groupes. Dans chacun d'eux ils forment un cercle et se tiennent par la main. Placer plusieurs quilles debout à l'intérieur de chaque cercle. Par traction et répulsion, mais sans lâcher prise, chaque joueur essaie de faire renverser une quille par son voisin qui est aussitôt éliminé.

#### **10° L'ESQUIVE BALLON.**

Former deux équipes et tracer sur le sol un cercle d'un diamètre variable suivant le nombre de joueurs. Une équipe ayant le ballon se répartit autour du cercle, l'autre se met à l'intérieur.

Au signal de l'instructeur les joueurs situés à l'extérieur du cercle s'efforcent d'atteindre, avec le ballon, ceux de l'intérieur qui doivent esquiver les coups. Tout joueur touché quitte le cercle.

Les lanceurs de ballon ont intérêt à se faire des passes. Lorsque le dernier joueur est éliminé, l'instructeur note le temps et le jeu est repris en inversant les rôles. L'équipe

qui a mis le moins de temps pour éliminer les joueurs disposés à l'intérieur du cercle est déclarée gagnante.

NOTA. — Pour rendre ce jeu plus vivant et lui donner un caractère plus attrayant, utiliser deux ballons.

### 11° RELAIS « DEBOUT ET COUCHÉ ».

Les élèves sont répartis en équipes d'égale importance. Dans chaque équipe, ils sont en file indienne, à deux mètres l'un derrière l'autre, les jambes écartées.

Devant le premier de chaque colonne est placé un ballon. Au signal de l'instructeur le ballon est roulé rapidement entre les jambes des joueurs jusqu'au dernier. Celui-ci s'en empare dès qu'il arrive à lui et crie à ses camarades : « Couchez-vous! »

Les joueurs se plaquent aussitôt tandis que le porteur du ballon passe au-dessus d'eux en écartant les jambes. Arrivé en tête de la file, il devient n° 1 et commande : « Levez-vous! » Placé à deux mètres du joueur qu'il précède, il envoie le ballon entre les jambes de ses camarades. Le jeu continue ainsi jusqu'à ce que tous les joueurs aient porté le ballon en tête de leur équipe. Celle qui termine la première a gagné.

### 12° LE TROTTOIR ROULANT.

Chaque groupe est formé sur deux rangs se faisant face. Chaque joueur saisit les poignets de son vis-à-vis, l'ensemble formant ainsi une sorte de pont suspendu. Un joueur léger se place à une extrémité de la colonne. Au signal de l'instructeur, il se jette à plat ventre sur les bras de ses camarades en se tenant aussi raide que possible. Par des balancements de bras, il est projeté d'un bout à l'autre de la colonne et reçu à l'extrémité par un camarade désigné à cet effet.

### 13° LE SAUTE-MOUTON PIROUETTE.

Former plusieurs colonnes d'un nombre égal de joueurs. Le n° 1 de chaque colonne, après avoir fait face à droite ou face à gauche, se place à quatre pattes en prenant appui sur le sol avec les mains et les genoux.

Au signal de l'instructeur le n° 2 franchit le mouton de la façon suivante : il place ses deux mains à terre près du mouton; puis, prenant appui sur son dos, exécute une cabriole complète et se reçoit de l'autre côté sur les jambes. Il va ensuite se placer à six pas du mouton et dans la même position que lui. Les suivants font de même et le jeu continue comme dans le saute-mouton à la poursuite.

NOTA. — Les colonnes seront constituées au plus par 5 ou 6 joueurs.

### 14° LES GRENOUILLES.

Les joueurs sont placés en ligne sur deux rangs, dos à dos, à une certaine distance d'une ligne de but tracée sur le sol. Dans chaque file de deux, chaque homme croise son bras droit avec le bras gauche de son camarade et fléchit les jambes.

Au signal de l'instructeur, chaque groupe de deux hommes adossés s'efforce de gagner la ligne de but, par petits sauts cadencés, en gardant la position accroupie.

Tout joueur qui marche accroupi ou qui se relève est éliminé.

### 15° LES PRISONNIERS.

Les joueurs se donnant la main sont formés en cercle, face à l'intérieur. Plusieurs prisonniers désignés se placent au centre.

Au signal de l'instructeur ceux-ci s'efforcent de sortir du cercle, soit en passant par-dessus la chaîne, soit en passant dessous et par surprise.

Si l'un d'eux y parvient, il est libéré ainsi qu'un de ses camarades prisonniers qu'il désigne. Ils sont remplacés à l'intérieur du cercle par les deux joueurs responsables de l'évasion.

NOTA. — On peut également diviser les joueurs en deux camps : l'un formant le cercle, l'autre prisonnier à l'intérieur.

Au signal de l'instructeur, les prisonniers cherchent à s'évader du cercle. Lorsque tous les prisonniers sont sortis, on inverse les rôles. Le camp ayant mis le moins de temps pour s'évader est déclaré vainqueur.

### 16° LA CHENILLE.

a) Les joueurs forment plusieurs files indiennes placées à la même hauteur. Une ligne de but est tracée sur le sol à une certaine distance en avant. Le premier joueur de chaque file a les mains sur ses genoux. Chaque joueur suivant saisit les chevilles de celui qui le précède et passe la tête entre ses jambes.

A un signal donné, chaque file se porte en avant par une marche cadencée et sans modifier la position. L'équipe qui arrive la première sur la ligne de but sans avoir rompu la file est déclarée gagnante.

b) Même position que ci-dessus, mais au lieu de placer les mains sur les chevilles, les mettre sur les cuisses.

### 17° LA BROUETTE.

Tracer sur le sol deux lignes parallèles et à une certaine distance, l'une servant de ligne de départ, l'autre de ligne d'arrivée.

Les joueurs sont placés en ligne sur deux rangs sur la ligne de départ. Ceux du premier rang se mettent en appui avant sur le sol, les bras tendus, le corps droit, les jambes écartées. Ceux du deuxième rang les saisissent par les chevilles.

A un signal chaque brouette ainsi constituée part en avant et cherche à arriver la première sur la ligne d'arrivée. Les équipiers changent alors de rôle et repartent aussitôt vers la ligne de départ initiale.

L'équipe gagnante est celle qui franchit la première cette ligne.

### 18° LA BALLE AU NOMBRE.

Tracer sur le sol une circonférence dont le diamètre varie suivant le nombre des élèves. Les joueurs sont répartis sur la circonférence, un pied placé à l'extérieur, et sont numérotés. Un joueur désigné se place au centre et lance la balle en l'air en annonçant à haute voix un numéro. Tous les joueurs se sauvent, sauf celui qui a été appelé. Ce dernier vient prendre la balle, puis crie : « Halte ! » Tous les joueurs s'immobilisent. L'homme ayant la balle a le droit de faire trois pas et la lance contre l'un des joueurs. S'il le manque, il perd un point; s'il le touche, le joueur touché perd un point, et le jeu est repris comme au début. Une sanction convenue est prononcée contre le joueur ayant perdu trois points.

NOTA. — La balle doit être lancée en l'air à une certaine hauteur et retomber dans le cercle, sinon un point est compté au lanceur. Si le joueur nommé reçoit la balle de volée, il la relance aussitôt en l'air en appelant un autre camarade qui vient se substituer à lui.

### 19° LE PASSE-BALLON.

Les joueurs sont disposés en une ou plusieurs colonnes parallèles, à la même hauteur et espacées de quelques pas. Chaque joueur tête de colonne est muni d'un ballon. Au signal de l'instructeur, le ballon est passé de mains en mains, bras tendus, au-dessus des têtes, jusqu'au dernier joueur qui va rapidement se placer en tête de sa colonne et fait passer le ballon comme précédemment.

Lorsque le premier joueur occupe la place de queue, il doit, dès que le ballon lui est revenu, le porter au delà d'une ligne de but précédemment tracée.

NOTA. — L'instructeur peut varier à son gré la façon de passer le ballon :

— ballon passé entre les jambes ou alternativement au-dessus de la tête par les numéros impairs, et entre les jambes par les numéros pairs;

— ballon roulant entre les jambes d'un bout à l'autre de la colonne, ou passant de mains en mains entre les jambes par flexion du tronc, etc...

---

## EXEMPLE DE PROGRAMME

### DE SPORTS DE COMBAT ET DE COMBAT RAPPROCHÉ POUR UNE UNITÉ PENDANT SIX MOIS (1)

Le temps consacré à l'entraînement physique et sportif au combat (homme) est fixé, dans le *Mémento de l'E. P. M.*, à cinquante-quatre heures.

Il est donné ci-dessous, à titre d'exemple, une répartition des leçons entre les quatre périodes de l'instruction d'une durée totale de vingt-six semaines.

PÉRIODES.	NOMBRE DE SEMAINES.	NOMBRE DE SÉANCES.	RÉPARTITION.
<b>1<sup>re</sup> période.</b> Adaptation. Dérrouilleme.....	4	4	1 leçon <i>par semaine</i> .
<b>2<sup>e</sup> période.</b> Entraînement et développement foncier.	12	25	1 <sup>re</sup> semaine : 1 leçon. De la 2 <sup>e</sup> semaine à la 10 <sup>e</sup> se- maine : 2 leçons par semaine. 11 <sup>e</sup> et 12 <sup>e</sup> semaines : 3 leçons par semaine.
<b>3<sup>e</sup> période.</b> Intensification de l'entraîne- ment. Plein rendement physi- que.	8	25 (1)	De la 1 <sup>re</sup> à la 7 <sup>e</sup> semaine : 3 leçons par semaine. 8 <sup>e</sup> semaine : 1 leçon.
<b>4<sup>e</sup> période.</b> Compétitions. . . . .	2	3 (2)	3 séances réservées aux chal- lenges (boxe-lutte-judo).

(1) Prévoir, en outre, au cours de cette période, quelques séances complètes de lutte, de boxe ou de judo pour les spécialistes de sports de combat.

(2) Temps à prendre sur les 10 heures réservées au contrôle de l'entraînement physique et sportif au combat.

(1) Voir *Mémento de l'E. P. M.*, pages 227 et 228.

## **ROLE DU MÉDECIN**

---

Le rôle du médecin reste défini par les instructions relatives à la surveillance et au contrôle de l'entraînement physique.

Toutefois, en ce qui concerne la pratique des sports de combat, ce rôle revêt une importance particulière pour les raisons suivantes :

1° La pratique des sports de combat exige au préalable une forme et une condition physique parfaites;

2° Les séances pratiques obligent à des efforts physiques intenses qui mettent le cœur à l'épreuve;

3° Le judo et la lutte font appel à des prises et à des chutes qui peuvent entraîner des accidents graves.

Il s'ensuit que le médecin devra être en liaison particulièrement étroite avec l'instructeur de sports de combat. Il devra connaître individuellement les élèves, assister aux séances d'entraînement, pratiquer lui-même si possible les sports de combat.

---

## **AMÉNAGEMENTS A RÉALISER, ÉQUIPEMENT NÉCESSAIRE**

### **POUR L'EXÉCUTION DES LEÇONS DE SPORTS DE COMBAT**

#### **LUTTE.**

La lutte gréco-romaine ou libre est pratiquée en principe sur un tapis. Ce tapis doit avoir au minimum 6 mètres de côté et 10 centimètres d'épaisseur. Un tapis d'entraînement peut être facilement confectionné en plaçant jointivement une douzaine de paillasses et en recouvrant le tout d'une bâche tendue aux quatre coins.

Un bon emplacement de lutte peut être réalisé par une fosse de 6 mètres de côté, remplie de sable fin, et recouverte si possible d'une bâche tendue.

Quelques espaliers, le long d'un mur, peuvent être avantageusement utilisés pour les exercices d'assouplissement de la lutte.

#### **BOXE.**

L'enseignement de la boxe peut être donné sur un emplacement quelconque. Il suffit que le sol soit uni et balayé.

Le travail se fait d'abord à mains nues. Les gants de boxe ne sont utilisés qu'au bout d'un certain temps lorsque le mécanisme des coups classiques est connu.

Les appareils, tels que punching-ball, corde à sauter, sac de sable, ne sont pas indispensables; on peut s'en passer, surtout dans les débuts.

#### **JUDO.**

Le judo peut être exécuté sur un sol élastique, recouvert d'une bâche tendue, mais le dispositif suivant est préférable :

- 1° Un plancher;
- 2° Une épaisseur de 1 ou 2 centimètres de feutre; à défaut, des isolateurs de lit joints remplissent avantageusement le rôle d'amortisseur;
- 3° Une bâche très tendue.

Le sol sur lequel évoluent les élèves doit être parfaitement uni, légèrement rembourré sans être mou.

Le judo officiel s'exécute avec des vêtements spéciaux. En réalité, de solides vestes de treillis et une ceinture d'étoffe suffisent.

#### **COMBAT RAPPROCHÉ.**

L'entraînement se fait obligatoirement en tenue militaire et sur n'importe quel terrain. Il demande l'utilisation de l'armement individuel. Toutefois, un mannequin est indispensable pour l'étude des coups frappés et portés à fond.

Ce mannequin peut être fixé par exemple à l'aide d'un système de charnières élastiques à une planche de bois servant de socle. Il doit être spécialement rembourré à la tête, au cou; à la poitrine, à l'enfourchure, et sur la partie avant des jambes.

Les charnières doivent être extrêmement résistantes, car elles fournissent de gros efforts. Leur rôle est de ramener après coup le mannequin à sa position initiale,

## QUELQUES CONSEILS AUX MONITEURS

---

Moniteurs ne vous présentez jamais devant votre classe sans avoir soigneusement préparé votre leçon. Ayez à cœur de soutenir l'attention de vos élèves d'une façon permanente. Faites preuve de pédagogie et méditez les quelques principes suivants, valables en toutes circonstances.

### 1° TENUE.

Soignez votre tenue qui doit être sportive mais impeccable. Rappelez-vous que vous n'avez pas le droit d'être exigeants sur la tenue de vos élèves si la vôtre est négligée.

### 2° ATTITUDE.

Gardez une attitude digne et virile. Quelque brillante que soit votre compétence technique, elle n'effacera jamais la pénible impression d'une attitude relâchée.

### 3° COMMANDEMENT.

La voix du moniteur doit être énergique, mais mesurée. Evitez les accents criards ou les éclats de voix qui indisposent et qui irritent. Un moniteur trop bruyant a généralement une classe indisciplinée qui rapidement n'écoute plus.

Les termes employés dans les commandements doivent être exclusivement des termes réglementaires. En devenant familiers aux élèves ils favoriseront la rapidité de compréhension et d'exécution.

Les explications doivent être simples, claires et précises sans discours inutiles. Le ton doit éviter la monotonie. Il doit se distinguer du ton des commandements d'exécution toujours brefs et énergiques.

### 4° FORMATIONS.

Pas de formations désordonnées, pas d'entassement des élèves debout autour du moniteur à l'occasion d'une théorie; les formations doivent permettre à tous de voir, d'entendre, de se reposer pendant les explications ou les démonstrations, de ne pas se gêner.

Le premier acte du moniteur est donc de disposer ses élèves le plus judicieusement possible, selon la saison, l'orientation du terrain, la surface disponible, le travail à exécuter.

Lorsqu'ils ont seulement comme tâche de voir et d'entendre, les élèves doivent être *assis* par terre toutes les fois que le terrain et la température le permettent.

La surveillance d'une classe assise est plus aisée. La fatigue physique est minimum.

Les formations les plus courantes sont :

- sur plusieurs rangs et les élèves en quinconce;
- sur un demi-cercle (un rang, deux rangs, surtout pour le travail à deux, plusieurs rangs pour les classes nombreuses);
- en cercle (plusieurs cercles concentriques pour les classes nombreuses, deux cercles concentriques pour le travail à deux);
- en carré;
- en fer à cheval.

Toutes ces formations permettent des combinaisons faciles se prêtant au travail pour lequel les élèves doivent être jumelés ou qui exigent de fréquents changements de partenaire (judo par exemple).

Le jumelage des élèves par deux doit s'inspirer en principe de l'obligation de tenir compte de la force, de la taille, du poids et des connaissances des intéressés. Ces considérations ne priment pas toujours et doivent le céder parfois à la nécessité de répéter la même « prise » ou le même « coup ».

Un procédé qui évite la monotonie due à la répétition du même « coup » exécuté avec le même partenaire consiste à faire porter le « coup » étudié à toute une série de camarades se présentant successivement en colonne ou en ligne devant celui qui s'exerce.

### 5° COMPOSITION GÉNÉRALE D'UNE SÉANCE.

La séance prend en général la forme d'une leçon d'entraînement physique et sportif au combat dont le schéma a été donné par ailleurs.

Dans le cas moins fréquent d'une leçon à l'intérieur (mauvais temps) ou d'une leçon de spécialistes, elle comprend :

a) Une mise en train dont le but est d'échauffer les élèves et de les préparer au sport particulier étudié : elle consiste en quelques exercices préparatoires spéciaux. La durée de cette mise en train ne doit pas excéder le cinquième de la durée totale de la séance;

b) Une révision de la ou des leçons précédentes (durée approximative : les deux cinquièmes de la durée totale de la séance);

c) L'étude d'une ou plusieurs « prises » nouvelles (durée approximative : les deux cinquièmes de la durée totale).

Ce découpage est donné à titre d'indication, mais il peut être modifié selon le degré d'instruction des élèves et le programme d'ensemble.

Vers la fin du cycle d'instruction, certaines séances peuvent être constituées exclusivement de révisions et de perfectionnement.

Le rythme de la séance reste fonction de la fatigue des élèves et de la température. Par temps froid ce rythme doit être accéléré; chaque élève restera peu de temps inactif afin d'éviter les refroidissements.

### 6° ÉTUDE D'UNE « PRISE », D'UN « COUP » OU D'UN « MOUVEMENT NOUVEAU ».

Cette étude doit être envisagée de la façon suivante :

a) *Désignation réglementaire.* — Par exemple (judo) : « Je vais vous montrer le troisième mouvement de hanche. »

La démonstration du mouvement à vitesse normale doit alors suivre (le moniteur utilise à cet effet un aide-moniteur ou, à défaut, un élève).

La démonstration peut avantageusement être répétée de face, de profil, de manière à être parfaitement vue de tous.

b) *Démonstration du mouvement* au ralenti, en décomposant, le tout accompagné d'explications aussi simples et aussi brèves que possible.

Cette démonstration en décomposant peut être répétée plusieurs fois.

c) *Exécution immédiate* par les élèves du mouvement en décomposant, l'instructeur donnant l'ordre d'exécution de chaque temps. Dans cette phase, la *précision* est recherchée avant tout.

d) *Exécution de plus en plus rapide* et avec précision du mouvement en décomposant.

Dans cette phase, le moniteur recherche la rapidité.

L'ensemble de cette étude demande à être conduite en respectant les principes fondamentaux suivants :

— l'élève apprend plus en regardant le mouvement exécuté par le moniteur qu'en écoutant les explications;

— les démonstrations les meilleures, accompagnées des explications les plus savantes, ne valent pas la pratique;

— le moniteur doit corriger scrupuleusement les fautes commises.

Si une faute prend un caractère général, arrêter immédiatement l'exécution en cours par les élèves et reprendre la démonstration du mouvement en soulignant la partie mal exécutée.

Si la faute n'est commise que par quelques individus, la corriger individuellement.

Ne jamais ridiculiser un exécutant. Toutes les observations doivent être bienveillantes, faites sur un ton encourageant, stimulant.

En présence d'un sujet moins bien doué que ses camarades, faire preuve de patience, au besoin le prendre à part. Par contre, si l'exécution est mauvaise par mollesse ou négligence volontaire, faire preuve d'énergie et de fermeté.

Surveiller attentivement le degré de fatigue et de lassitude des élèves. Il y a des signes qui ne trompent pas : certains nécessitent une diminution de l'intensité du travail, voire même un arrêt; d'autres commandent de varier la nature de l'exercice.

La meilleure classe sera celle où tous les visages seront détendus, heureux de fournir un effort.

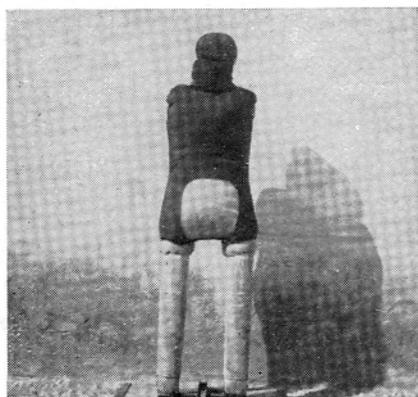
Pas de bavardages inutiles, pas de plaisanteries pendant le travail.

La réussite et l'effort méritent d'être sanctionnés immédiatement. De temps en temps, des paroles d'encouragement ou des félicitations sauront récompenser non seulement les meilleurs, mais encore ceux qui font preuve de beaucoup de bonne volonté.

Enfin ne jamais oublier que les *accidents surviennent le plus souvent au moment où la discipline se relâche*, parce que la surveillance n'est plus aussi attentive.

L'accident, même léger, est grave de conséquence, surtout dans les débuts de la pratique des sports de combat. Il refroidit l'enthousiasme de tous.

## 7° TRAVAIL AVEC LE MANNEQUIN.



Le mécanisme des coups du combat rapproché peut être appris sur un camarade, mais leur exécution violente, avec le maximum de vigueur, ne peut être envisagée que sur un mannequin.

Ce dernier permet :

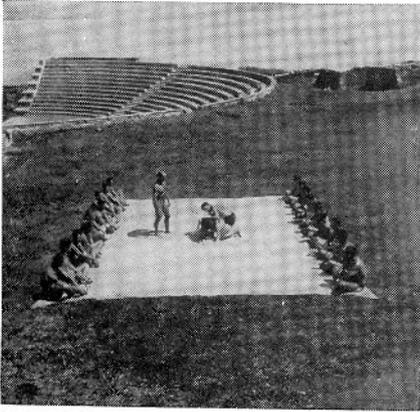
1° L'exécution des coups et des séries de coups (pieds, poings, tranchant de la main, manchettes);

2° Les exercices d'endurcissement de la main.

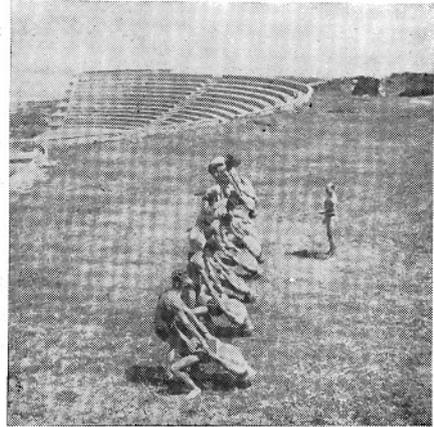
Lorsqu'on dispose de plusieurs mannequins, on les place sur une même ligne à quatre pas d'intervalle l'un de l'autre. La classe à instruire est disposée en colonnes, chaque colonne faisant face à l'un des mannequins.

Le numéro 1 de chaque colonne marche sur le mannequin qui lui fait face, exécute son exercice et va se placer à la queue de sa colonne. Le numéro 2 prend sa place et ainsi de suite. Le passage des élèves aux mannequins n'est interrompu que par les critiques de l'instructeur.

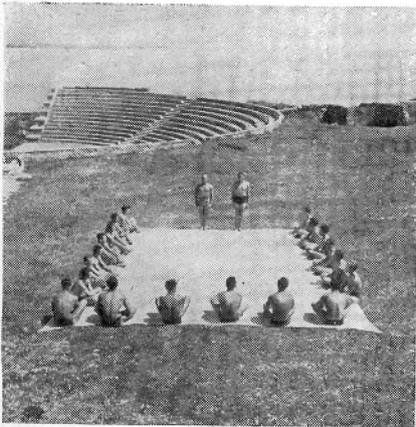
## LES FORMATIONS



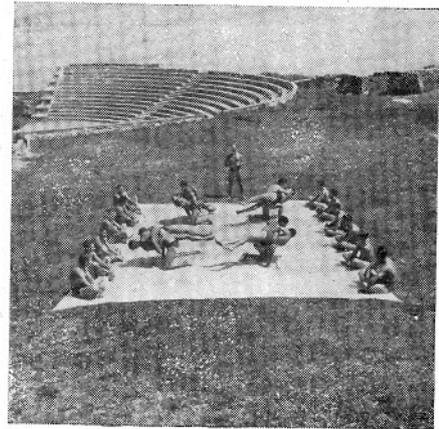
**Bien :** Exemple de formation en deux lignes parallèles.



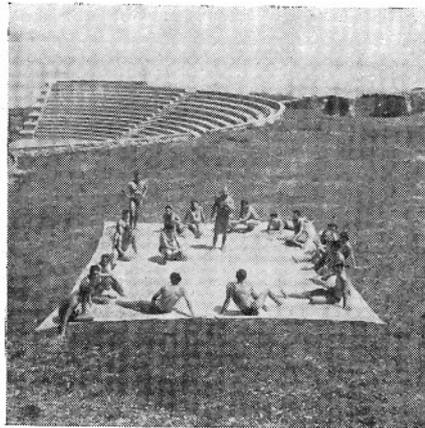
**Bien :** Exemple de formation en ligne.



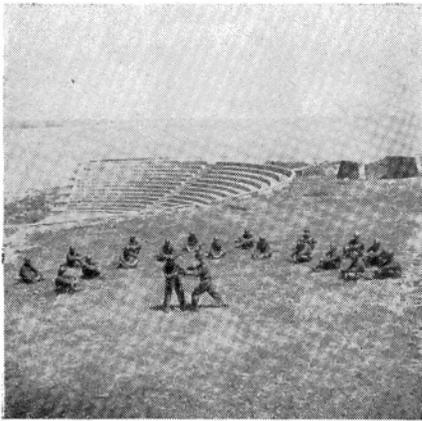
**Bien :** Exemple de formation en fer à cheval.



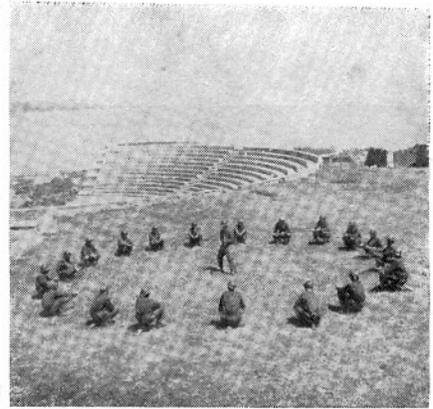
**Bien :** Exemple de formation en fer à cheval.



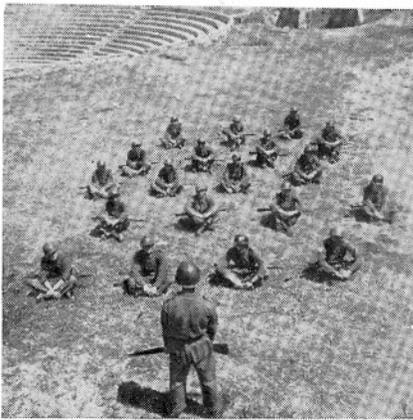
**Mal :** Désordre.



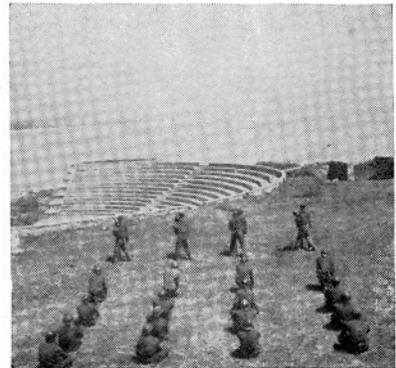
**Bien : Exemple de formation en demi-cercle.**



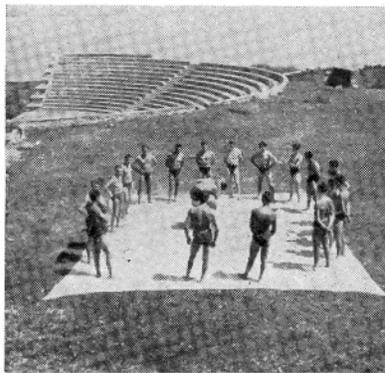
**Bien : Exemple de formation en cercle.**



**Bien : Exemple de formation en quinconce.**



**Bien : Exemple de formation en colonne.**



**Mal : Station debout fatigante.**

## BIBLIOGRAPHIE

TITRE DES OUVRAGES.	AUTEURS.	ÉDITION.
<i>Mémento de l'entraînement physique militaire.....</i>	Ministère des Armées (E.-M. A., 3 <sup>e</sup> Bureau).	Charles-Lavauzelle et C <sup>ie</sup> .
<i>Règlement général d'éducation physique (2<sup>e</sup> partie, 1931).....</i>	Sous-Secrétariat d'Etat de l'Éducation physique.	Imprimerie Nationale.
<i>Règlement général d'éducation physique. An- nexe II : Manuel de l'instructeur militaire (1936).....</i>	Ministère de la Guerre (E.-M. A.)	Charles-Lavauzelle et C <sup>ie</sup> .
<i>Sachons boxer.....</i>	MM. LOUIS LERDA et J.-C. CASTBYRE.	Vigot Frères.
<i>Jiu-jitsu (partie judo).....</i>	M. JEAN BEAUJEAN.	Edition privée.
<i>A. B. C. de judo.....</i>	M. FELDENKRAIS.	Etienne Chiron.
<i>Hand to Hand Combat.....</i>	Lieut.-colonel F. D'ELISCU.	Édité aux Etats-Unis.
<i>Judo et jiu-jitsu.....</i>	MM. BONET-MAURY et J. DE HERDT.	Vigot Frères.

