

# LA BOXE ANGLAISE : HISTOIRE, RÈGLES & MATÉRIEL



La boxe anglaise est un sport de combat, nommée également noble art, surnom mettant en valeur le respect des règles et de l'éthique.

Cette forme de boxe confronte deux adversaires, où seuls les coups de poings sont autorisés, sur le buste et le visage, les mains étant obligatoirement protégées par des gants de boxe.

## AU SOMMAIRE :

- Histoire : du pugilat à la boxe anglaise
- Règles de la boxe anglaise
- Le matériel nécessaire à la pratique de la boxe anglaise
- La boxe anglaise en milieu scolaire

## Histoire : du pugilat à la boxe anglaise



Il est évident que les duels à mains nues remontent à fort longtemps. Ils sont déjà peints sur des reliefs datant des premiers temps de l'Antiquité, montrant parfois l'utilisation de protections pour les mains, **assimilables à des gants de boxe**. Les combats de poing n'ont certainement épargné aucune contrée. On en retrouve les traces, en Mésopotamie, Égypte Antique, Assyrie, Babylone et Asie Mineure.

L'assimilation de ces activités de force et dextérité, en tant que sport, se fera grâce aux jeux panhelléniques, en Grèce Antique. Deux branches existent alors : le pugilat et le pancrace. **Le pugilat n'autorise que l'utilisation des poings, tout comme la boxe anglaise.** Le pancrace permet les coups de pieds et les prises de lutte, comme dans l'actuelle boxe française et boxe thaï.

Rome fut ensuite le théâtre de l'âge d'or du pugilat, allant jusqu'à autoriser des bandelettes de fer autour des protections en cuir.

**Au XVIII<sup>e</sup> siècle, les parieurs reprirent le modèle du pugilat pour organiser des combats réguliers.** L'anglais James Figg - d'où le nom de boxe anglaise - et Jack Broughton marquèrent cette période. Ce dernier remporta plus de 400 combats à mains nues. Cependant, il fallut une tragédie - la mort de son dernier adversaire - pour qu'on exige d'instaurer un règlement à ce sport, devenu trop violent pour cette ère.

# Règles de la boxe anglaise

En 1865, le **Marquis de Queensberry** entreprend de faire établir un **ensemble de règles**, visant à valoriser l'agilité plutôt que la force. Elles interdisent notamment les coups sur l'adversaire s'il est au sol ou en incapacité de combattre, le corps-à-corps, le combat à mains nues, le combat au finish. Un système de comptage de points émerge.

Aujourd'hui, les boxeurs s'opposent dans leur **catégorie de poids** (poids paille, poids mouches, poids léger, poids lourd, super-lourd,...). Ils combattent en plusieurs rounds de 3 minutes, entrecoupés d'une minute de repos. Ils peuvent alors être soignés, abreuvés et leur visage nettoyé.



## Comment se gagne un combat de boxe anglaise ?

Les combats de boxe anglaise se jouent en 3 rounds de 3 minutes, aux Jeux olympiques. En combat amateur, ouvert aux paris, le nombre de rounds peut être revu. Le boxeur peut sortir victorieux de son combat de diverses façons :

- **par abandon** de son adversaire ;
- **en le mettant KO** (knock-out) : si le boxeur est à terre (au moins un genou au sol) ou en incapacité de reprendre sa garde après 10 secondes, l'arbitre le déclare KO ;
- **par KO technique** (ou TKO) : décision de l'arbitre décrétant que le boxeur n'est plus en état de se défendre ;
- **aux points** : lorsque tous les rounds sont combattus sans KO ou abandon, le vainqueur est celui qui a marqué le plus grand nombre de points.



## Les techniques d'attaque utilisées en boxe anglaise

L'objectif ultime d'un combat de boxe est de mettre son adversaire KO. Cela signifie que le coup porté est tellement fort, que le cerveau a touché la boîte crânienne, provoquant un étourdissement momentané.

Les coups utilisés visent donc à déstabiliser l'adversaire, pour le mettre KO.

- **uppercut** : coup de poing remontant, provoquant un basculement violent de la tête en arrière ;
- **crochet** : coup circulaire ;
- **direct** : jab, lead et autres coups donnés dans l'axe, avec plus ou moins d'élan ;
- **direct court** : coup sur le bas du buste, pouce vers le haut.

# Le matériel nécessaire à la pratique de la boxe anglaise

Quatre fédérations gèrent la boxe anglaise au niveau international : la **WBA**, l'**IBF**, la **WBC**, la **WBO**. Pour les combats officiels, le matériel est réglementé.

Le matériel de boxe anglaise comprend les protections, la tenue, l'espace de combat, ainsi que le matériel d'entraînement.

Ce sport comporte des **risques pour la santé**. Le matériel, en combat ou en entraînement, contribue à se protéger des blessures.



## Le ring

Le ring doit mesurer entre 6 et 8 mètres de côté. Trois lignes de cordage le délimitent.



### Les gants de boxe anglaise

Les gants de boxe doivent être en bon état, en cuir, rembourrés de crin (ou matières équivalentes). Des sous-gants ou des bandages sont autorisés. Ils absorbent la transpiration, limitant ainsi les gerçures. Ils protègent également les os métacarpiens, en absorbant une partie du choc.



### Les chaussures de boxe anglaise

Le boxeur doit porter des chaussures non pointues, sans talons, ni talonnettes. Elles sont en cuir ou équivalent, avec une semelle semi-rigide.



### Les protections et la tenue

En combat, le boxeur a le droit de porter divers équipements pour se protéger : protège-dents, coquille pour les hommes. La tenue est composée d'un T-shirt léger sans manches (débardeur en combat amateur) et d'un short mi-cuisse.

Les femmes sont autorisées à porter une protection pubienne et de poitrine.

Le port d'un casque dépend de la réglementation du combat.



### Le matériel d'entraînement

Pour se muscler et perfectionner sa technique, du matériel dédié à l'entraînement est indispensable. Les punching-balls, sacs de frappe, poires et ballons de frappe, gants d'entraîneurs, cordes à sauter, sont à prévoir pour un usage quotidien, en solo ou en club.

Un équipement renforcé, avec un plastron et un casque, est recommandé durant les entraînements, pour être en forme le jour du combat.

# La boxe anglaise en milieu scolaire



La boxe et les sports de duels permettent de travailler des compétences propres à ce type d'activité :

- **le plan affectif est très engagé** : l'élève doit surmonter sa peur de faire mal et d'avoir mal, il doit agir sereinement dans une situation générant du stress ;
- **la coordination, l'adresse et la précision** sont travaillées, dans une activité à fort degré d'incertitude.

Dans un espace au sol délimité, l'élève doit porter un coup juste pour toucher son adversaire, **sans le blesser**. En parallèle, il doit gérer sa parade pour éviter les attaques de son partenaire.

En EPS et dans le cadre scolaire en général, la **précision** doit être l'enjeu principal de notation, en boxe anglaise. Dans cette perspective, les doublettes seront établies en tenant compte de la taille des élèves ; celle-ci a effectivement plus de sens que la mixité. La différence de gabarit ne doit pas être trop importante non plus.

**Le port de gants de boxe est primordial**, tant d'un point de vue culturel que pour la sécurité. Pour une classe, l'idéal est de prévoir deux paires de gants pour trois. Ainsi, l'ensemble du groupe pourra travailler : deux boxeurs et un arbitre. Pour varier les situations d'apprentissage, différents ballons de frappe peuvent être proposés.

## À SAVOIR

Pour les clubs, les associations et les établissements scolaires, Casal Sport propose une sélection d'équipements pour les sports de combat, dont des articles spécifiques pour la **boxe anglaise**.