

JULIEN LECLERC

LA BOXE

PRATIQUE

OFFENSIVE & DÉFENSIVE

CONSEILS

POUR

LE COMBAT DANS LA RUE

5^{me} ÉDITION



PARIS

ERNEST FLAMMARION, ÉDITEUR

26, Rue Racine



neg. 17.03

JULIEN LECLERC

LA

BOXE PRATIQUE

OFFENSIVE ET DÉFENSIVE

CONSEILS

POUR LE COMBAT DANS LA RUE

Préfaces de MM. Gabriel BONVALOT et Dr MÉNIÈRE

5^{me} ÉDITION

PARIS

ERNEST FLAMMARION, ÉDITEUR

26, Rue Racine

La Boxe française, telle que Leclerc l'enseigne, est un mélange de la savate française et de la boxe anglaise. L'inventeur de cette méthode est Lecour, dont Leclerc fut l'élève.

L'idée était originale et pratique, de songer à employer à la fois les jambes et les bras pour la défense et l'attaque. Pour les profanes, rien ne semble plus simple que de donner un coup de pied et un coup de poing. En réalité, cela est très difficile. Cela est très heureux, car si les innombrables coups qui se distribuent avec la jambe et le bras l'étaient avec une science suffisante, il y aurait beaucoup d'éclopés, de ce fait, en une année. Et en particulier à la Chambre des députés, il faudrait organiser un service de brancardiers.

De gros gaillards, aux poings larges, lourds et sans vitesse, devraient s'étonner du peu d'efficacité de leurs coups. Ils arrivent tout juste à bousculer leurs adversaires sans leur

causer le moindre mal, et il leur arrive qu'un homme léger les jette sur leur dos ou les paralyse d'un coup bien appliqué. C'est que le gros bonhomme ne s'est pas entraîné, qu'il n'a pas de science, qu'il n'a pas de vitesse. Son poids est inefficace, parce qu'il lui manque l'adresse que donne seul l'entraînement.

L'homme léger, au contraire, possédait l'entraînement, la vitesse : la rapidité de sa détente multipliant son petit poids par un coefficient très élevé, donnait à ses coups un « choc » d'une extrême violence.

Il y a entre les deux, dit un spécialiste anglais, la différence qu'il y a entre le coup de pied d'un cheval de trait et le coup de pied d'un cheval de sang. Le premier vous peut meurtrir, mais le second à tout coup vous cassera un membre ou vous défoncera les côtes.

Puisque l'occasion m'en est offerte, j'en profite pour attirer l'attention des hommes de sport sur ce point. En général, ils ne se préoccupent pas d'acquérir la vitesse, c'est-à-dire d'augmenter la force des coups en se servant subitement de toute leur force nerveuse qu'ils ont prudemment ménagée, en préparant leur attaque sur le point faible, bien

entendu, que leur adversaire leur offre toujours au cours de la lutte — à moins qu'il ne soit très supérieur, inutile de le dire.

Il arrive donc que la plupart des boxeurs français se servent de leurs pieds et de leurs poings surtout, pour « pousser » leur antagoniste. Ce procédé permet des touches faciles dans un assaut, mais cela ne prépare pas à la défense efficace dans la rue, contre un malotru qui se targue de sa taille pour pulvériser l'homme léger.

La méthode de Leclerc est bonne, à mon sens, parce qu'elle est pratique, parce, qu'elle est utile. Au Palais, on dit d'un avocat qu'il plaide « utilement », parce qu'il évite les grandes phrases, les effets oratoires qui éblouissent, et qu'il se borne à se servir d'arguments qui portent, et il lui arrive souvent de faire acquitter son client, tel est le but unique de tout bon avocat.

D'autres avocats font admirer leur facilité d'élocution, leurs digressions sont charmantes, mais le désir de briller leur fait perdre de vue le but, et au lieu d'obtenir l'acquittement de leur client, ils lui font adjuger le maximum de la peine. La plaidoirie a été superbe, mais fatale au coupable.

Donc la méthode de Leclerc est utile et, à mon point de vue, supérieure. Elle ne comporte pas d'effets oratoires qui peuvent être dangereux pour celui qui les emploie.

Pas de coups de pied à la poitrine, à la figure, qui ne sont praticables que pour ceux que la nature a doués de grands moyens et qui exposent celui qui les pratique à des parades qui le peuvent jeter à terre ou à des rentrées définitives, car elles peuvent sûrement terminer le combat.

D'après la méthode de Leclerc, l'assaillant est toujours en garde ; lorsqu'il porte un coup avec les pieds, il n'est pas obligé de chercher l'équilibre, en déplaçant les bras, afin de lancer ces brillantes « roulades » en l'air qui font valoir la prestesse de sujets exceptionnellement bien doués, et qui réussissent très rarement.

La méthode de Leclerc enseigne des choses utiles ; elle permet d'utiliser facilement les bras après les jambes, et réciproquement ; elle est telle, en somme, qu'un élève peu doué arrive rapidement à un résultat pratique, et qu'au sortir de la salle il est en état de se défendre parce qu'il a été préparé seulement à cela et par l'assaut.

Ajoutons, pour terminer, que dans tout combat c'est la cervelle qui joue le grand rôle, et que quiconque en manque n'est pas outillé pour les victoires d'aucune sorte. Et en boxe française comme en boxe anglaise, le grand principe est qu' « il faut combattre avec le cerveau ». Faute de pouvoir appliquer ce principe, les sujets les mieux doués se font battre par des adversaires moins forts, moins rapides, mais qui prennent bien le temps et qui ont de la tête.

GABRIEL BONVALOT.

Mon cher Leclerc,

Vous me demandez une préface pour votre Traité de Boxe française ! Si j'accepte cet honneur, c'est que j'ai gardé un souvenir charmant de mon maître et ami Hubert Lecour, et que, de plus, j'ai beaucoup de sympathie pour vous.

Le nom des Lecour brille d'un vif éclat dans l'histoire de la Boxe française, dont Charles est le créateur incontesté ! (Alliance de la Boxe anglaise et de la Savate).

Cette Boxe française est une merveilleuse gymnastique qui met en mouvement tous les groupes de muscles ; c'est, de plus, quand on la connaît bien, un admirable moyen de défense contre un adversaire de force musculaire supérieure.

L'adresse, l'agilité, le sang-froid et la rapidité des coups, non moins que leur efficacité quand ils atteignent les zones dangereuses (creux de l'estomac, flanc, bas-ventre, tibia), permettent de triompher d'un homme très vigoureux.

Avant Charles Lecour, la savate régnait partout en souveraine et recrutait ses adeptes parmi les matelots, les ouvriers des ports, et aussi parmi les voyous de tout genre. Quelques rares hommes du monde avaient eu la curiosité de se faire enseigner les beautés du chausson.

Lorsque Charles eut conçu sa nouvelle méthode et l'eut mise en pratique, les fidèles de l'ancienne savate marseillaise, par jalousie ou par manque de clairvoyance ne voulurent pas se rallier à ces principes nouveaux.

Les professeurs se contentèrent d'ajouter quelques coups de poing à leur répertoire de coups de pied.

Aujourd'hui encore, l'enseignement de ce qu'on appelle la Boxe française n'est pas absolument conforme, dans la plupart des salles, à la vraie méthode de Charles Lecour, qui pour moi n'a pas de rivale. Pourquoi donc apprendre aux élèves les coups de pied en tournant, de revers, et les voltes diverses, en équilibre sur un pied, une jambe en l'air ? Ces coups sont un pur enfantillage, et ne peuvent avoir et n'ont aucune force ; de plus, ils livrent le tireur à son adversaire.

A l'époque lointaine dont je parlais plus haut, Charles Lecour, par suite de quelques relations dans le monde fashionable, attira auprès de lui une élite d'hommes jeunes, séduits par les avan-

tages incontestables de la nouvelle méthode enseignée par un professeur dont la réputation était considérable.

Ses leçons furent recherchées et le succès couronna ses efforts. En même temps, il formait son jeune frère Hubert à son image, et lorsque l'aîné se retira, le cadet, extrêmement bien doué, était devenu un maître à son tour, et reprenait la salle des Panoramas, vers 1848.

Un peu plus tard, il dut ouvrir une autre salle, rue de Tournon, pour ses élèves de la rive gauche.

C'est là, qu'en 1858, j'allai demander à Hubert de m'enseigner la Boxe française, dont on parlait beaucoup.

Elancé, mince et très lesté, je fus un des élèves préférés du maître, et je m'honore d'avoir été son ami, car jamais homme ne fut plus remarquable dans son art, plus courtois, plus aimable et de meilleure éducation.

Ses salles, du reste, n'étaient fréquentées que par des gens du monde, artistes, etc. Je me rappelle, au hasard des souvenirs : M. Rivaud, professeur à l'Ecole des Mines, le plus fort de tous les élèves ; MM. Bernard, de Senarmont, Gaillard, Eggly, Brierré, Cretet, Planquette père et fils, etc.

Hubert me trouvant quelques dispositions, me fit travailler assidûment, et au bout de quatre

ans il voulut bien me désigner pour prendre part aux assauts publics annuels de la salle des Panoramas. J'ai relevé sur mes notes plus de 120 assauts avec des maîtres de régiments, professeurs, amateurs.

Cette longue et vieille expérience me permet de donner mon opinion sur ce sport.

Mais qui n'a pas vu Hubert faire assaut, dans son beau temps, ne peut avoir une idée du ressort, de la vitesse, de l'à-propos, de la précision et de la légèreté de ses coups. C'était extraordinaire, et je ne crois pas qu'à l'heure actuelle il existe un seul tireur réunissant toutes ces qualités à un même degré.

Mon cher maître Hubert Lecour mourut en 1871, de rhumatisme cérébral, dont les premières atteintes remontaient à 1866, et lui retirèrent beaucoup de ses moyens, dans les dernières années.

.
Charles Lecour, malgré son âge (64 ans), fut sollicité par les anciens élèves de son frère, de les faire profiter de son savoir et de son expérience. Il vint, comme professeur, au cercle des Eclaireurs, puis à l'Académie de la rue Saint-Marc.

C'est là, mon cher Leclerc, qu'il vous rencontra et découvrit chez vous des qualités physiques qu'il développa en vous donnant toutes

les indications utiles pour enseigner vous-même, plus tard, la Boxe française, d'après les principes qu'il avait posés.

Permettez-moi, pour finir, de résumer en quelques lignes les conseils des Lecour pour un combat sérieux :

Garde sévère, très peu fendue, torse un peu en arrière ; prédominance du jeu bas en tirant au tibia qui peut être brisé rapidement ; coup d'arrêt chassé, ou de pointe au bas-ventre, ou au creux de l'estomac ; jamais de coups de poing à la figure, au début ; ils ne doivent servir que de conclusion à l'ensemble des coups bas.

En effet, si l'on frappe d'abord à la figure, ce coup peut ne faire qu'un mal très relatif, et si l'adversaire, de force musculaire supérieure, vous saisit le bras, vous êtes presque sûrement perdu.

Quant à la voltige des jambes, aux coups de pied en tournant, aux revers, etc., on ne peut les considérer comme une défense sérieuse.

En résumé, tous les jeunes gens devraient apprendre la Boxe française, sport excellent et utile ! Elle donne confiance à l'homme leste et agile, le rend plus maître de lui, et par cela même moins agressif, car il sait la force des coups qu'il peut porter.

Cette confiance est telle, qu'en cas d'attaque,

il conserve toute sa présence d'esprit et il abat son adversaire en quelques secondes, sans courir de grands risques.

Quel plus bel éloge peut-on faire de la méthode des frères Lecour ?

D^r E. MENIÈRE.

INTRODUCTION DE L'AUTEUR

La méthode que nous présentons au lecteur est celle de notre regretté maître Charles Lecour ; nous avons fait quelques additions en boxe anglaise. Elle se compose de coups de pieds et de coups de poings.

A l'exception des coups de pieds dirigés plus haut que la ceinture, tous les coups de pieds sont tirés de l'ancienne méthode, dite « Savate », qu'enseignaient en leurs bouges escarpes et souteneurs, méthode peu aristocratique, née au coin des rues, dans les terribles rixes où la valeur relative des divers coups s'établissait nettement, où peu à peu ils se perfectionnaient. Tout ce qui concerne le coup de poing est de la pure boxe anglaise. Nos voisins d'Outre-Manche, grâce aux combats

publics si fréquents chez eux, sont mieux édifiés que nous sur le mérite ou l'infériorité de telle ou telle attaque ou de telle ou telle garde, et nous n'avons rien de mieux à faire que de profiter de leur exemple.

La présente méthode, née à la fois du ring et du pavé, est donc essentiellement pratique, et nous affirmons qu'un élève bien doué qui la possède à fond est quasi invulnérable.

La boxe française n'a pas pour but de permettre aux élèves de faire dans les assauts des coups plus ou moins gracieux, pouvant produire quelque effet sur les spectateurs.

Elle doit uniquement vous mettre à même, dans un combat sérieux, de vous débarrasser rapidement et sûrement d'un adversaire dont la force musculaire est souvent bien supérieure à la vôtre.

Notre méthode est, pour la partie coup de pied, ce que l'on appelle techniquement « une méthode basse », c'est-à-dire composée surtout d'atta-

ques aux jambes ; ces attaques sont de beaucoup les plus efficaces, étant donné l'extrême sensibilité des tibias, chevilles, genoux, etc...

La vitesse avec laquelle nous les faisons exécuter et développer en un temps et parcours minimum de trajet, les rendent à la fois très rapides et très violentes. Aucun de nos élèves n'a touché, par exemple, un chassé-bas dans la rue sans mettre absolument hors de combat son adversaire ; ajoutons qu'elle ne compromet pas l'équilibre du corps comme les coups hauts.

Les coups de poing sont, ainsi que nous l'avons dit, de la pure boxe anglaise. On devra beaucoup les travailler au double point de vue de la rapidité et de la dureté, que l'on aura d'abord de la peine à concilier. Ils forment à eux seuls un système de défense très sérieux, et c'est seulement dans les romans que les coups de pieds viennent à bout, comme en se jouant, d'un jeu anglais.

L'a-t-on servie souvent cette légende du gamin de Paris assommant d'un coup

de pied en pleine figure un champion de Londres !

Evidemment, la boxe française fournit plus d'arguments que la boxe anglaise ; mais n'oublions pas que cette dernière fait partie intégrale de la première, et qu'un boxeur français n'aurait l'avantage sur un boxeur anglais qu'à adresse et à entraînement égaux.

LA BOXE PRATIQUE

DE LA GARDE

Il y a deux gardes : la garde est dite à gauche quand on a le côté gauche en avant, et à droite quand l'on présente le côté droit (fig. 1).

Les adversaires sont en fausse garde quand l'un est en garde à gauche et l'autre en garde à droite.

Pour éviter de nous répéter, nous décrirons autant que possible tous les mouvements en vraie garde à gauche.

Le boxeur se mettra le pied gauche en avant et le pied droit en arrière, à 30 ou 40 centimètres l'un de l'autre, selon la taille, les talons ne se trouvant pas en face, de façon que la jambe droite puisse passer librement en avant sans accrocher la gauche, la pointe du pied

droit un peu en dedans, le genou gauche perpendiculaire au sol et le genou droit légèrement fléchi en avant.

Le poids du corps doit porter également sur les deux jambes, le corps bien en équilibre sur les jambes, et la tête

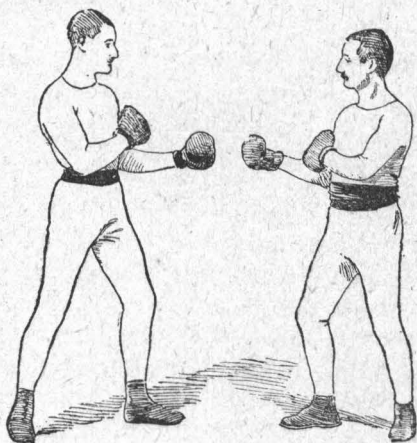


Fig. 1. — Garde à gauche et garde à droite.

droite. Le bras droit replié sur l'estomac, le poing sous le sein gauche, de façon que l'avant-bras droit passe et porte sur le creux de l'estomac ; le bras gauche tombant naturellement le long du corps, l'avant-bras relevé formant angle droit.

Si l'avant-bras droit n'adhère pas au corps au moment où il reçoit un coup de poing ou de pied, il est projeté sur l'estomac, et le choc est très redoutable.

Dans tous les mouvements d'attaque et de parade, on doit toujours, si c'est possible, laisser un bras appuyé sur le creux de l'estomac, endroit où les coups sont dangereux. Si l'on est forcé de le découvrir, que ce soit le moins longtemps possible.

DE LA MARCHE

Il y a trois façons de marcher et de rompre :

La première, en changeant de garde en avant ou en arrière, c'est-à-dire, étant garde à gauche, porter le pied droit en avant en pivotant légèrement sur le pied gauche, et vous vous trouvez garde à droite; reporter le pied droit en arrière,

et vous vous retrouvez garde à gauche. Les bras doivent changer de garde en même temps que les jambes. On ne doit guère s'en servir que pour rompre, car l'attaque de l'adversaire sur un changement de garde en avant est très difficilement parable, puisqu'on n'est plus à cet instant en garde à gauche et pas encore en garde à droite.

La deuxième façon consiste à avancer le pied gauche et à rapprocher le pied droit de la même distance, c'est-à-dire de 30 à 40 centimètres selon la taille.

Pour rompre, porter le pied droit en arrière et rapprocher le pied gauche à distance ordinaire.

Dans cette marche, il faut bien prendre garde que l'adversaire ne soit pas prêt à attaquer au moment où l'on porte le pied gauche en avant, car son coup arrivant au moment où le pied droit quitte terre et où le gauche supporte donc seul le poids du corps, serait très dur et malaisé à parer ou à esquiver. Du reste, cette observation s'applique à toutes les marches en avant dans lesquelles on ne saurait être trop prudent à forces égales.

Chaque fois que l'on a à marcher sur l'adversaire, on doit se rapprocher in-

sensiblement en marchant à petits pas.

La troisième façon consiste à rassembler le pied droit près du pied gauche, et à porter le pied gauche en avant.

Pour rompre, rassemblez le pied gauche près du pied droit et portez le pied droit en arrière.

Cette façon est plus prudente et laisse moins de prise aux coups de temps.

La façon dont le corps est en équilibre détermine la manière de rompre. Ainsi le poids du corps se trouve-t-il sur la jambe gauche, on est obligé de rompre de la jambe droite, c'est-à-dire de la deuxième manière.

S'il se trouve sur la jambe droite, on est obligé de rompre de la jambe gauche, c'est-à-dire de la troisième manière.

Il faut, pour rompre à volonté d'une façon ou d'une autre, que le poids du corps porte bien également sur les deux jambes : ceci est très important, sans cela le corps se trouve entraîné par son propre poids, et la marche devient une course et la retraite une fuite.

Marcher, rompre ou changer de garde sans raison, c'est-à-dire sans but de faciliter l'attaque ou la parade, de tromper l'adversaire, de se placer dans une situa-

tion plus avantageuse, est dangereux autant qu'inutile.

Il faut toujours, autant que possible, une petite garde, c'est-à-dire que la distance entre les deux pieds ne soit pas trop grande, défaut fréquent et qui empêche de marcher et de rompre aisément.

DU COUP DE POING

COUP DE POING DU BRAS GAUCHE A LA TÊTE SUR PLACE

Pour ce coup, le bras étant placé comme nous l'avons dit, c'est-à-dire placé jusqu'au coude parallèlement et près du corps, l'avant-bras horizontal, faisant angle droit, il faut le détendre à fond en même temps que la jambe droite, et le corps doit s'effacer complètement (ce qui ajoute au coup la force du coup de reins) et faire une ligne droite avec le bras gauche.

Les ongles doivent être tournés en dessus, de façon à ce que l'on frappe avec les os de la main.

La tête doit être droite et bien en ligne avec le bras (fig. 2).

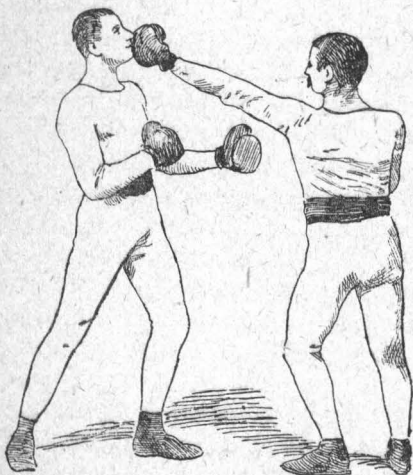


Fig. 2. — Coup de poing du bras gauche à la tête.

On ne doit pas porter la tête à droite ou à gauche sans avoir une raison pour le faire, c'est-à-dire — par exemple — si l'adversaire ne vous porte pas un coup de poing au moment même où vous attaquez.

Dans tous les coups de poings, il faut porter le poids du corps sur le coup en s'inclinant légèrement en avant, sans exagération pourtant, car on ne ferait plus alors qu'une poussée plus dangereuse pour soi-même que pour l'adversaire ; le poids du corps ajoute énormément à la force du coup.

Dans tous les coups de poings, il faut absolument éviter de retirer le bras en arrière avant de frapper, comme le font les gens inexperts en boxe ; d'abord c'est une grande perte de vitesse et de temps, puisque l'on a plus de chemin à parcourir ; puis au lieu de donner de la force au coup, comme on pourrait le croire, ceci ne peut qu'en enlever, car alors le poids du corps s'unit très rarement à la détente du bras ; d'autre part l'adversaire, prévenu par ce retirement du bras, voit arriver et pare l'attaque avec beaucoup plus de facilité.

COUP DE POING DU BRAS GAUCHE

A LA TÊTE EN MARCHANT

Portez rapidement le pied gauche en avant, le talon gauche touchant le premier à terre, et rapprochez le pied droit

à la distance de la garde, et frappez le coup de poing.

La détente de la jambe, des reins et celle du bras doivent se produire en même temps, de façon à ce que le poing arrive au moment où le talon gauche touche terre.

Pour revenir à la position première, on reportera le pied droit en arrière, la pointe touchant la première, puis le pied gauche à la distance de la garde ; tout ceci doit être exécuté avec rapidité.

Si l'adversaire vous poursuit sur la retraite, on peut, pour l'éviter, au lieu de reposer le pied gauche devant le pied droit, le reposer à côté et faire un second bond en arrière. Cet exercice doit être très souvent répété ; il sert beaucoup en boxe française comme en boxe anglaise.

PARADE DU COUP DE POING DU BRAS GAUCHE A LA TÊTE

Lever brusquement le bras droit qui doit venir frapper le bras gauche de l'adversaire de bas en haut (en avant) et de gauche à droite, les ongles de la main droite tournés en avant, et le poing droit restant le plus possible en face et

au-dessus de l'épaule gauche, le coude en face et à la hauteur de l'épaule droite (fig. 3).

Eviter, en parant, de détendre le bras au-dessus de la tête ; la parade doit faire

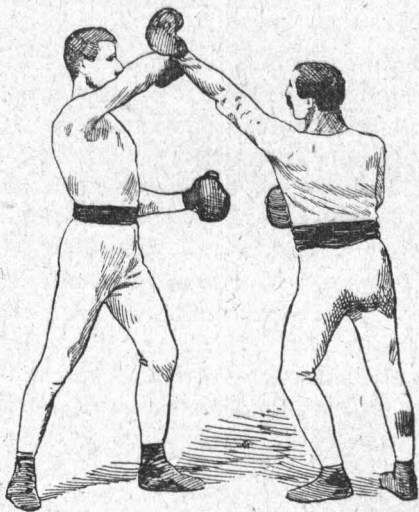


Fig. 3. — Parade du coup de poing du bras gauche à la tête.

passer le poing de l'adversaire à droite et au-dessus de la tête ; mais si l'on fait la parade trop loin, on ne peut plus revenir en garde assez vite, et l'estomac se trouve exposé plus longtemps. Du reste, dans toutes les parades il faut écarter le

moins possible le bras du corps; les parades larges sont les moins sévères et les plus faciles à tromper.

COUP DE POING DU BRAS DROIT A LA TÊTE.
SUR PLACE

Frappez du bras droit à la figure, le petit doigt en dessous ou les ongles en dessous, le côté droit le plus en avant possible, le corps appuyé sur la jambe gauche, le talon droit levé, le pied ne touchant terre que par la pointe (fig. 4).

Comme pour le coup du bras gauche, on ne doit pas retirer le bras en arrière, mais l'envoyer directement avec un coup de reins énergique.

En se fendant. — Portez le coup en vous fendant du pied gauche de 20 à 30 centimètres, la pointe du pied gauche en dehors, ce qui facilite l'avancement de l'épaule droite.

En marchant. — Portez le pied gauche en avant, le talon touchant terre le premier (rapprochez le pied droit à la distance de la garde, et donnez le coup de poing du bras droit comme pour le coup sur place.

Ce coup diffère du coup du bras gauche en ce sens que l'on donne le coup

après avoir marché au lieu de le donner en même temps.

Parade. — On pare de l'avant-bras droit comme pour le coup du bras gauche (fig. 5).

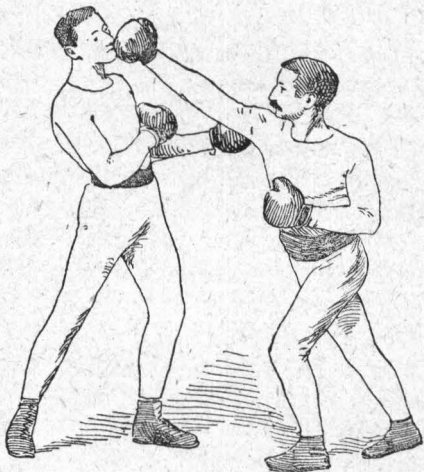


Fig. 4. — Coup de poing du bras droit à la tête.

A moins qu'un mouvement précédent vous ait déplacé et que vous soyez trop effacé, votre bras droit n'étant pas en ligne, vous êtes obligé de parer du bras gauche comme pour le coup de côté (fig. 6).

On doit toujours, autant que possible,

parer du bras qui est en arrière, de façon à conserver le bras qui est en avant pour la riposte.

COUP DE POING DU BRAS GAUCHE AU CORPS
SUR PLACE

Frappez du poing gauche au creux de l'estomac, au-dessous du sein gauche,

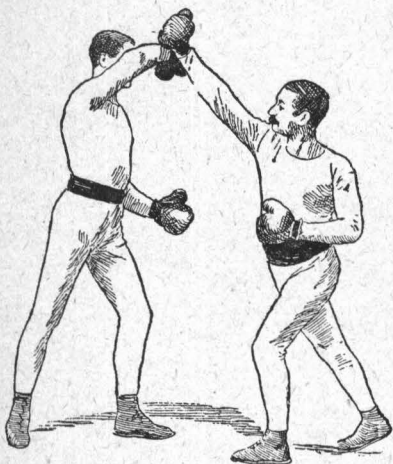


Fig. 5. — Parade du coup de poing du bras droit à la tête.

ou sur les basses côtes. Dans ce coup, les ongles sont tournés en dessous, le corps légèrement penché à droite et un

peu en avant, de façon à bien donner le poids du corps (fig. 7).

En se fendant. — On donne le coup de la même façon en avançant le pied gauche de 20 à 30 centimètres ; il est

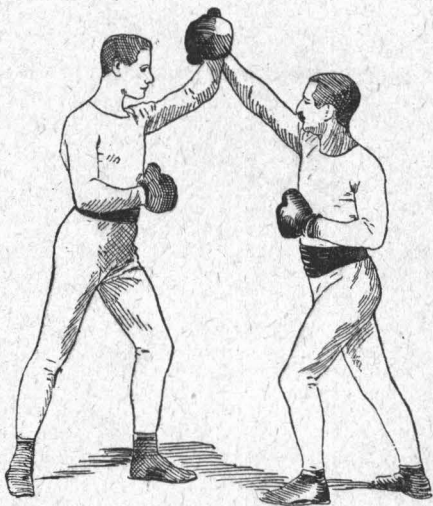


Fig. 6. — Parade du coup de poing du bras droit à la tête.

bien entendu qu'on ne se fend que quand l'adversaire est trop loin pour l'atteindre sur place et trop près pour marcher.

Il est dangereux de trop se fendre, car les jambes se trouvant trop écartées,

si l'on reçoit un choc de côté, la chute est à peu près inévitable.

En marchant. — On donne le coup de la même façon que sur place, sauf que l'on porte le pied gauche en avant en

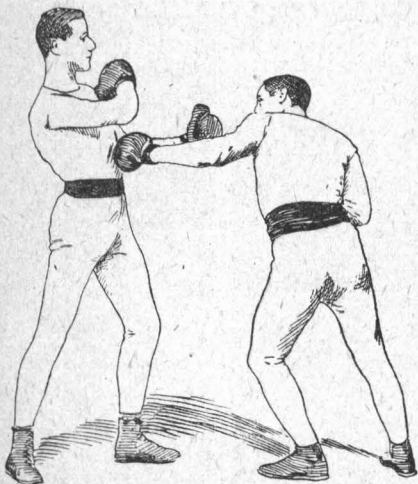


Fig. 7. — Coup de poing du bras gauche au corps.

ramenant le pied droit à la distance de la garde, et que l'on frappe en même temps que l'on marche ; la marche et le coup doivent se faire en un seul temps.

Parade. — Parez avec l'avant-bras droit de haut en bas et un peu en avant,

les ongles tournés en dedans, sans bouger le corps, et ramenez vivement le bras droit à sa position première (fig. 8).

COUP DE POING DU BRAS DROIT AU CORPS
SUR PLACE
EN SE FENDANT ET EN MARCHANT

Frappez du bras droit, les ongles en

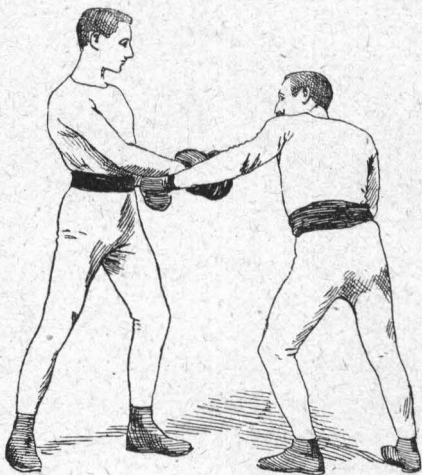


Fig. 8. — Parade du coup de poing du bras gauche au corps.

dessous, au creux de l'estomac, sous le sein gauche ou dans les basses côtes (fig. 9).

On doit donner ce coup bien avec le corps, et surtout éviter de retirer le bras en arrière. Au moment où le coup arrive, on doit avoir le côté droit en avant, la tête à gauche et le poids du

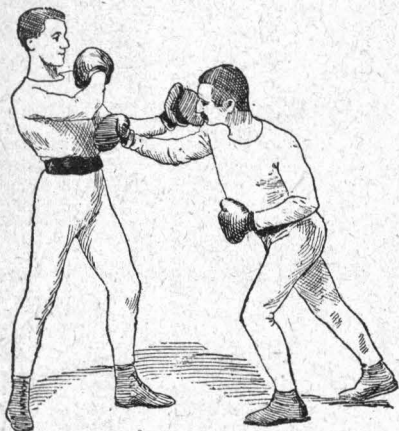


Fig. 9. — Coup de poing du bras droit au corps.

corps sur la jambe gauche. On fait généralement précéder ce coup d'une feinte du bras gauche à la tête pour découvrir l'estomac de l'adversaire. On se fend ou l'on marche en faisant la feinte du bras gauche.

Parade. — Parez du bras droit comme pour le coup du bras gauche au corps

(fig. 10). A moins que vous ne soyez trop effacé et que le coup ne vienne en dehors, alors parez du bras gauche (fig. 11).

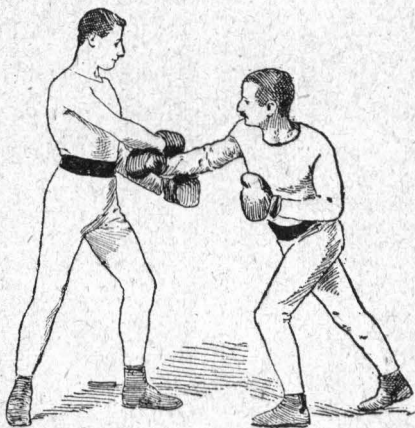


Fig. 10. — Parade du coup de poing du bras droit au corps.

ESQUIVES ET ARRÊTS

Nous n'indiquons que deux esquives, l'esquive à droite et l'esquive à gauche; quant aux autres, notons ceci : l'esquive en avant empêche le tireur de voir son

adversaire et le livre trop aux coups de bas en haut ; l'esquive en arrière ne lui permet pas de délivrer un coup, et si l'adversaire double en marchant, cette esquive amène inévitablement une chute.

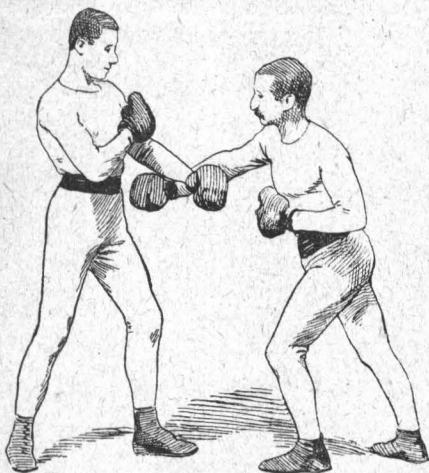


Fig. 11. — Parade du coup de poing du bras droit au corps.

ESQUIVE A DROITE

Sur l'attaque d'un coup de poing du bras gauche à la tête, inclinez la tête à droite, de façon que le poing passe au-dessus de votre épaule gauche, et ne perdez pas l'adversaire de vue (fig. 12).

ESQUIVE A GAUCHE

Sur l'attaque du poing gauche à la tête, inclinez la tête à gauche, de façon que le poing passe sur votre épaule droite, et ne perdez pas l'adversaire de vue (fig. 13).

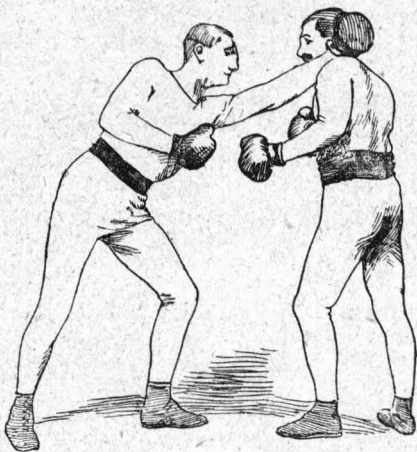


Fig. 12. — Esquive à droite.

Cette esquive est plus difficile et surtout plus dangereuse que la précédente, si on l'exécute sur une attaque du poing gauche ; car la tête est alors offerte en cible facile au poing droit de l'adversaire. Autant que possible on doit esqui-

ver à gauche sur l'attaque du bras droit, et à droite sur l'attaque du bras gauche.

ESQUIVE A DROITE ET COUP D'ARRÊT
A LA FIGURE SUR UNE ATTAQUE A LA TÊTE
DU BRAS GAUCHE

Sur l'attaque du bras gauche à la tête, esquivez la tête à droite, et en même

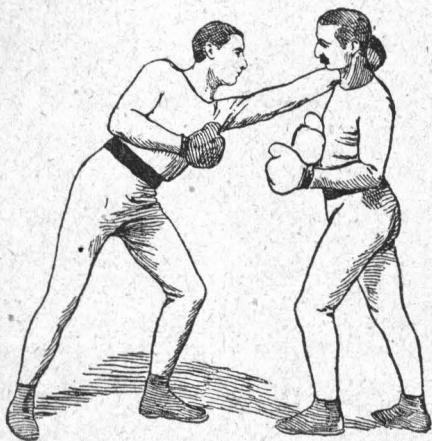


Fig. 13. — Esquive à gauche.

temps donnez le coup de poing du bras gauche à la figure, en portant le corps en avant (fig. 14).

Dans toutes les esquives, ne perdez

pas l'adversaire des yeux. On ne doit jamais tourner la tête en donnant un coup.

Parade. — En attaquant du bras gauche à la tête, si vous vous méfiez du

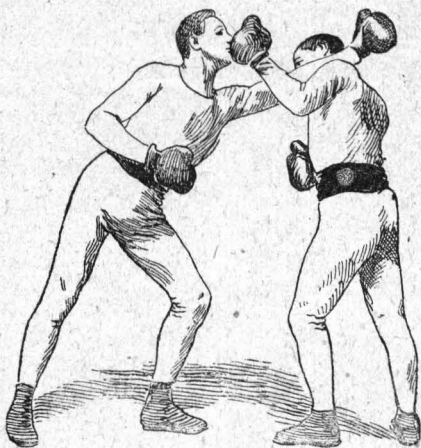


Fig. 14. — Esquive à droite et coup d'arrêt à la figure.

coup d'arrêt à la figure, élevez l'avant-bras droit à la hauteur du menton ; il ne vous restera qu'un très petit mouvement à faire pour parer (fig. 15). Il y a une autre parade qui a l'avantage de ne pas découvrir l'estomac, c'est d'esquiver aussi la tête à droite (fig. 16).

ESQUIVE A DROITE ET COUP D'ARRÊT
AU CORPS DU BRAS GAUCHE
SUR UNE ATTAQUE DU BRAS GAUCHE A LA TÊTE

Sur l'attaque du bras gauche à la tête, esquivez la tête à droite et frappez du poing gauche au corps (fig. 17).

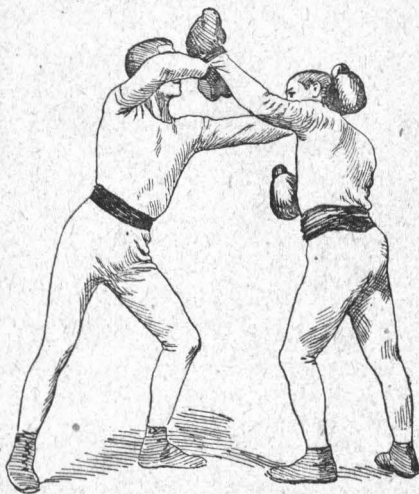


Fig. 15. — Parade du coup d'arrêt à la tête du bras gauche.

Parade. — Laissez le bras droit serré au corps (fig. 18), ou parez de la façon ordinaire.

ESQUIVE A GAUCHE ET COUP D'ARRÊT
DU BRAS DROIT AU CORPS
SUR UNE ATTAQUE DU BRAS GAUCHE A LA TÊTE

Sur une attaque du bras gauche à la tête, esquiviez la tête à gauche et frappez du bras droit au corps (fig. 19).

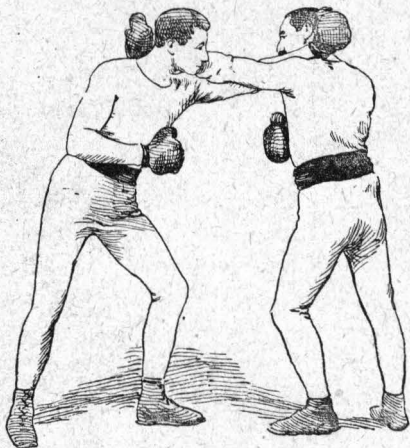


Fig. 16. — Esquive pour le coup d'arrêt du bras gauche.

Parade. — Laissez le bras droit au corps (fig. 20) ou parez de la façon ordinaire.

ESQUIVE A GAUCHE ET COUP D'ARRÊT
DU BRAS DROIT AU CORPS
SUR UNE ATTAQUE DU BRAS DROIT A LA TÊTE

Sur une attaque du bras droit à la tête, esquiviez la tête à gauche et frap-

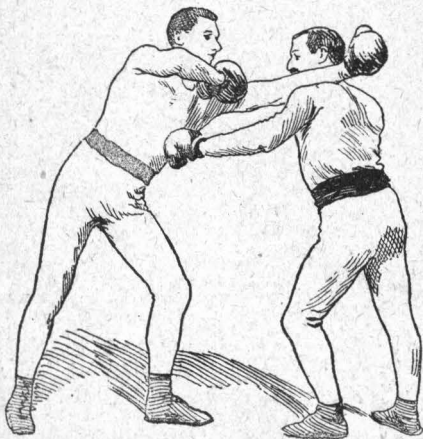


Fig. 17. — Esquive à droite et coup d'arrêt au corps du bras gauche.

pez du bras droit au creux de l'estomac (fig. 21).

Parade. — En attaquant du bras droit, replier le bras gauche au corps, le poing sous le sein droit, l'avant-bras couvrant le creux de l'estomac (fig. 22).

ESQUIVE A GAUCHE ET COUP D'ARRÊT
DU BRAS DROIT A LA TÊTE
SUR UNE ATTAQUE DU BRAS DROIT A LA TÊTE

Sur une attaque du bras droit à la tête, esquiviez la tête à gauche en don-

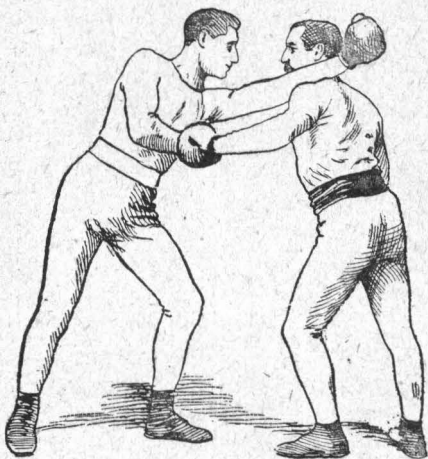


Fig. 18. — Parade pour le coup d'arrêt au corps du bras gauche.

nant le coup de poing du bras droit à la figure (fig. 23).

Parade. — On peut se couvrir du bras gauche, mais cela est très difficile; il est préférable, quand on attaque du

bras droit, d'esquiver la tête à gauche, ce qui facilite le coup et fait parade (fig. 24).

COUP CROISÉ DU BRAS DROIT A LA TÊTE SUR
UNE ATTAQUE DU BRAS GAUCHE A LA TÊTE

Esquivez la tête à gauche et frappez du bras droit qui, demi tendu et con-



Fig. 19. — Esquive à gauche et coup d'arrêt au corps du bras droit.

tracté, les ongles en dessous, doit croiser par dessus le bras gauche et frapper

à l'angle de la mâchoire gauche. Le coup se donne de droite à gauche et bien avec le corps (fig. 25).

Ce coup est difficile à exécuter, mais il est des plus durs, car s'il frappe bien

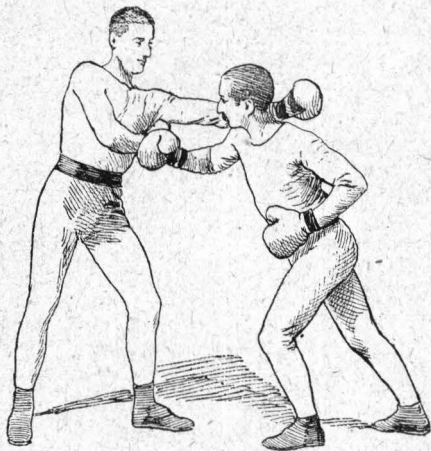


Fig. 20. — Parade pour le coup d'arrêt au corps du bras droit.

à l'angle de la mâchoire et s'il rencontre la carotide, il met toujours hors de combat.

Parade. — Esquivez la tête à droite et élevez le coude gauche (fig. 26).

COUP CROISÉ DU BRAS GAUCHE
SUR UNE ATTAQUE DU BRAS DROIT A LA TÊTE

Sur une attaque du bras droit à la tête, esquivez la tête à droite, et donnez

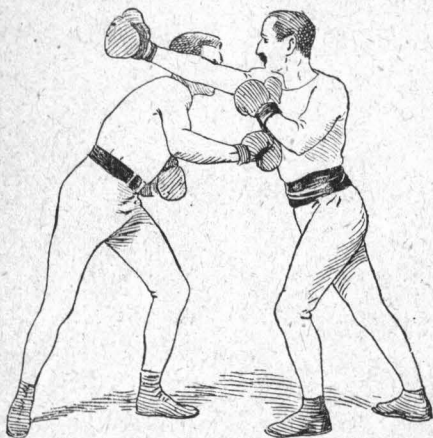


Fig. 21. — Esquive à gauche et coup d'arrêt au corps du bras droit sur une attaque du bras droit.

le coup croisé du bras gauche en passant par dessus le bras droit (fig. 27).

Ce coup s'exécute surtout contre un adversaire placé garde à droite.

Parade. — Esquivez la tête à gauche et levez le coude droit.

COUP DE CÔTÉ DU BRAS GAUCHE
SUR UNE ATTAQUE A LA TÊTE DU BRAS GAUCHE
EN ESQUIVANT LA TÊTE A DROITE

Si l'adversaire, en attaquant du bras gauche à la tête, esquivé la tête à droite,

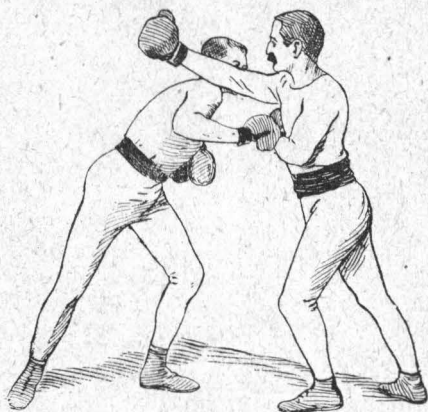


Fig. 22. — Parade du coup d'arrêt au corps du bras droit.

donnez le coup de côté du bras gauche à la tête, en esquivant la tête à droite (fig. 28).

Le coup de côté doit être donné avec le corps ; le bras un peu plié et contracté, l'épaule soudée au corps, le coup

venant complètement du mouvement du corps de gauche à droite et les ongles tournés en dehors, de façon à frapper avec les os de la main.

On doit plier un peu le bras, car sans

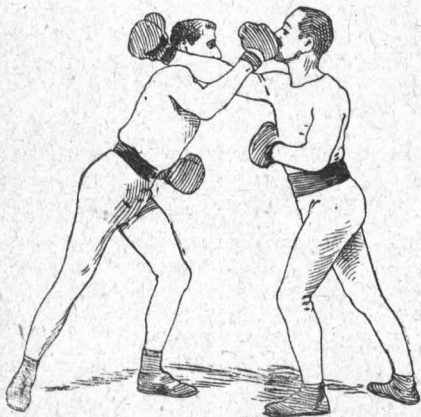


Fig. 23. — Esquive à gauche et coup d'arrêt du bras droit à la tête.

cela le choc peut vous luxer le coude. En donnant le coup de côté du bras gauche, laissez le bras droit au corps : de cette façon le corps se trouve couvert.

Parade. — En attaquant, élevez le bras droit en vous couvrant la figure (fig. 29).

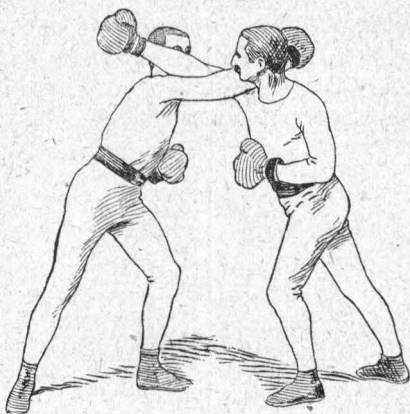


Fig. 24. — Esquive du coup d'arrêt du bras droit à la tête.

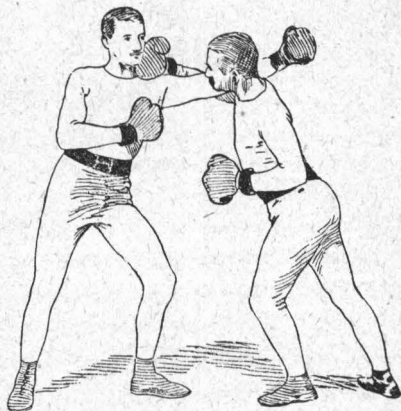


Fig. 25. — Coup croisé du bras droit à la tête.

COUP DE CÔTÉ DU BRAS GAUCHE A LA TÊTE
SUR UNE ATTAQUE DU BRAS GAUCHE
AU CORPS

Sur une attaque du bras gauche au corps, laissez le bras droit au corps, et

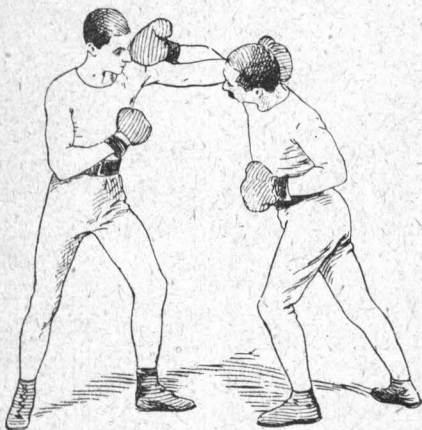


Fig. 26. — Parade du coup croisé du bras droit.

donnez le coup de côté du bras gauche
(fig. 30).

COUP DE CÔTÉ DU BRAS GAUCHE AU CORPS
SUR UNE ATTAQUE DU BRAS GAUCHE
A LA TÊTE

Si l'adversaire, en attaquant à la tête

du bras gauche, se couvre la figure du bras droit, donnez le coup de côté du bras gauche au corps (fig. 31).

Parade. — Laissez le bras droit au corps (fig. 32).

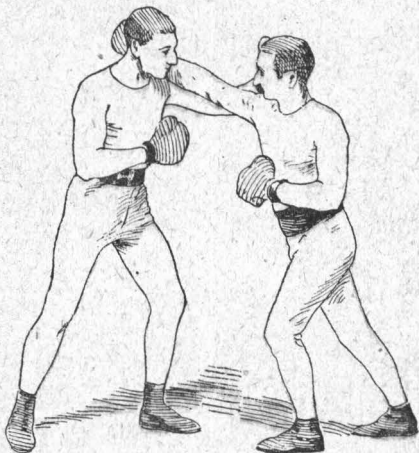


Fig. 27. — Coup croisé du bras gauche à la tête.

COUP DE CÔTÉ DU BRAS DROIT A LA TÊTE
SUR UNE ATTAQUE DU BRAS DROIT
A LA TÊTE

Sur une attaque du bras droit à la tête, l'adversaire esquivant la tête à gauche, donnez le coup de côté du bras

droit en esquivant la tête à gauche et en vous couvrant l'estomac avec le bras gauche (fig. 33). Comme pour le coup de côté du bras gauche, ce coup doit être donné le bras légèrement plié et contracté de côté de bas en haut, le côté

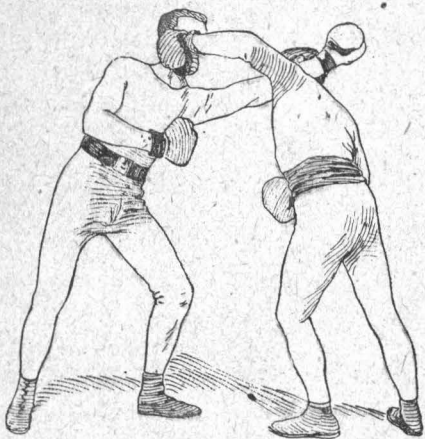


Fig. 28. — Coup de côté du bras gauche à la tête.

droit doit se porter en avant, en pivotant sur les hanches, le poids du corps sur la jambe gauche, l'épaule soudée au corps, les ongles tournés en dehors, de façon à frapper avec les os de la main.

Parade. — Parez en opposant le bras gauche ; mais la parade est très difficile ;

la tête étant basse, on se couvre difficilement (fig. 34).

Généralement on baisse la tête et on fait passer le coup.

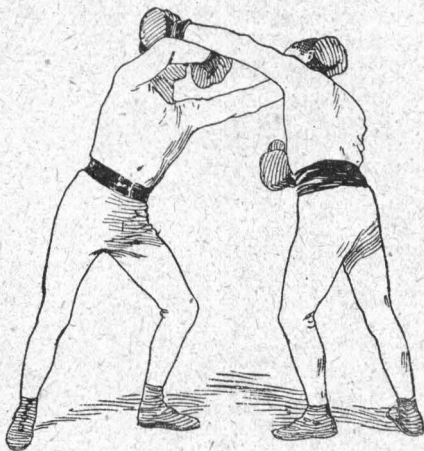


Fig. 29. — Parade du coup de côté du bras gauche à la tête.

COUP DE CÔTÉ DU BRAS DROIT A LA TÊTE
SUR UNE ATTAQUE DU BRAS DROIT
AU CORPS

Sur une attaque du bras droit à l'estomac, serrez le bras gauche au corps, et donnez le coup de côté du bras droit à la tête (fig. 35).

Parade. — Même parade que la précédente.

COUP DE CÔTÉ AU FLANC SUR UNE ATTAQUE
DU BRAS GAUCHE A LA TÊTE

Sur une attaque du bras gauche à la tête, esquiviez la tête à gauche, et don-

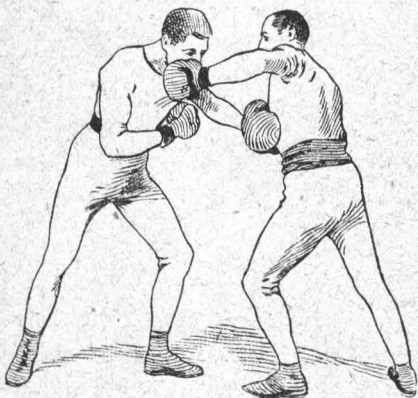


Fig. 30. — Coup de côté du bras gauche à la tête sur une attaque du bras gauche au corps.

nez le coup de côté du bras droit sur le flanc gauche de l'adversaire (fig. 36).

Parade. — Si vous vous apercevez du coup au moment où vous attaquez, repliez vivement le bras gauche au corps,

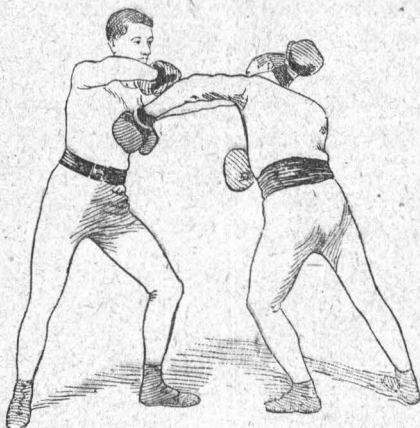


Fig. 31. — Coup de côté du bras gauche au corps sur l'attaque du bras gauche à la tête.

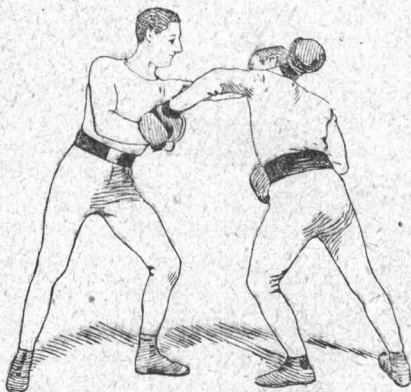


Fig. 32. — Parade du coup de côté du bras gauche au corps.

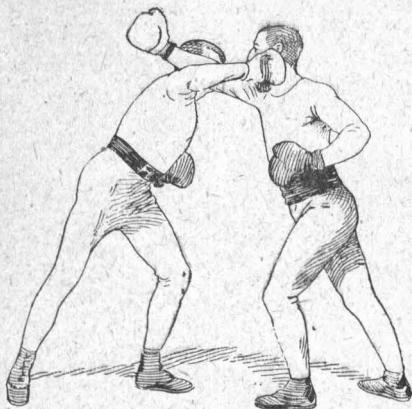


Fig. 33. — Coup de côté du bras droit à la tête sur une attaque du bras droit à la tête.

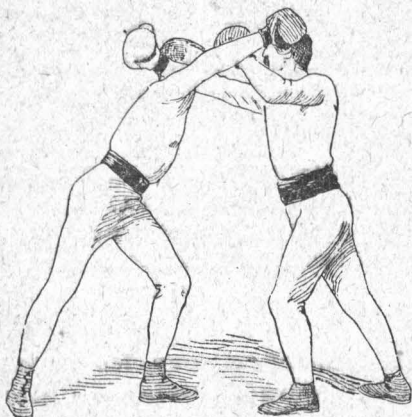


Fig. 34. — Parade du coup de côté du bras droit à la tête.

le coude en dehors, de façon à ce que l'adversaire vienne heurter votre coude avec son poing ou son avant-bras (fig. 37).

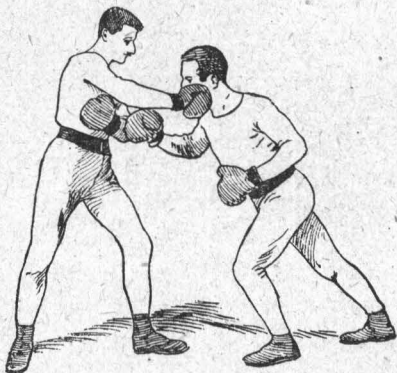


Fig. 35. — Coup de côté du bras droit à la tête sur une attaque du bras droit au corps.

COUP DE BAS EN HAUT DE LA MAIN GAUCHE
SUR UN ADVERSAIRE QUI ATTAQUE A LA
TÊTE OU AU CORPS DE LA MAIN
GAUCHE EN BAISSANT LA TÊTE
EN AVANT

En donnant ce coup, les ongles doivent être tournés vers le corps, le coude bas. Le coup doit venir des reins et des jambes. On se soulève sur la pointe des

pieds en cambrant les reins en arrière ; la tête doit être esquivée à droite (fig. 38).

Si le coupest tiré au corps, on se couvre avec le bras droit.

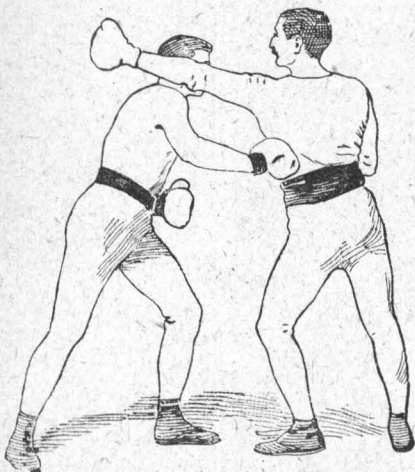


Fig. 36. — Coup de côté du bras droit au flanc sur une attaque du bras gauche à la tête.

COUP DE BAS EN HAUT DU BRAS DROIT
SUR UN ADVERSAIRE QUI ATTAQUE
A LA FIGURE OU AU CORPS DU BRAS DROIT
EN PENCHANT LA TÊTE EN AVANT

Même coup que le précédent, seulement frappez de bas en haut du bras

droit en esquivant la tête à gauche (fig. 39).

Si le coup est tiré au corps, on se couvre du bras gauche.

Parade. — Si l'on voit le coup de bas

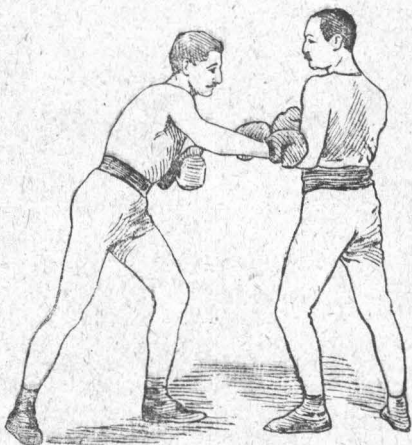


Fig. 37. — Parade du coup de côté au flanc.

en haut, on jette la tête à droite ou à gauche ; mais le plus simple est de ne pas pencher la tête en avant, ce qui d'ailleurs est à tous points de vue nuisible.

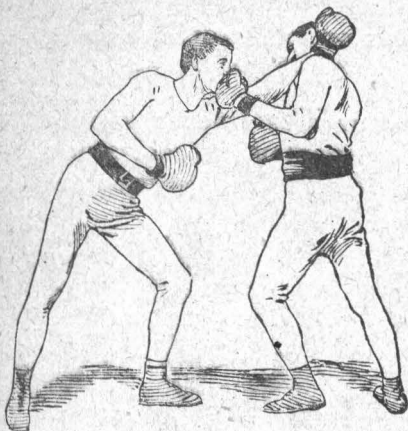


Fig. 38. — Coup de bas en haut du bras gauche.

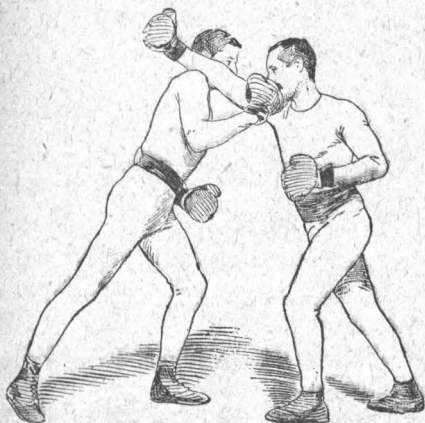


Fig. 39. — Coup de bas en haut du bras droit.

MANIÈRE DE SE DÉGAGER SI L'ON SE TROUVE
SERRÉ CONTRE UN MUR

Si vous vous trouvez serré dans un coin ou simplement contre un mur par un adversaire plus lourd que vous et qui

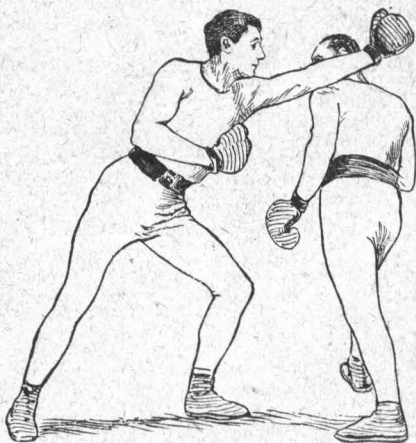


Fig. 40. — Pas de côté.

par conséquent a avantage à chercher le corps à corps, il y a plusieurs façons de se dégager :

1° Y a-t-il de la place pour passer à votre droite ?

Sur l'attaque d'un coup de poing à la tête du bras gauche ou du bras droit,

esquivez la tête à droite en rassemblant le pied gauche près du pied droit et fendez-vous à droite (fig. 40), puis reprenez votre garde.

2° Y a-t-il de la place à gauche ?

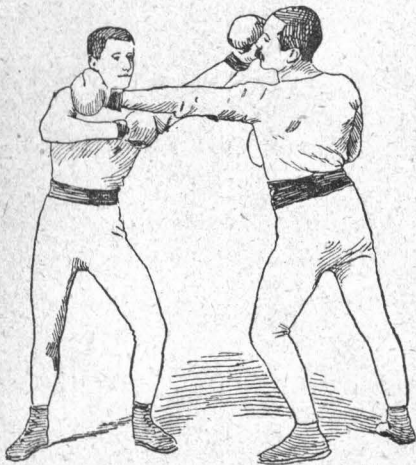


Fig. 41. — Attaque de côté.

Sur l'attaque d'un coup de poing à la tête du bras gauche, attaquez d'un coup de poing à la figure du bras gauche, en portant le pied gauche en avant et un peu sur la gauche, et en ramenant le pied droit en arrière ; de cette façon vous avez fait un quart de tour, votre adver-

saire passe, et si votre coup de poing est bien ajusté, vous touchez (fig. 41).

3^e Supposons maintenant qu'il n'y ait pas de place ni à droite ni à gauche.

Sur l'attaque d'un coup de poing de



Fig. 42. — Passer sous le bras de l'adversaire.

figure du bras gauche, esquiviez la tête à droite en faisant un grand pas en avant; de cette façon, vous passez derrière votre adversaire, et sous son

bras; puis vous faites demi-tour sur place pour lui faire face (fig. 42).

4° Le même coup en frappant avec l'épaule.

Sur l'attaque d'un coup de poing à la

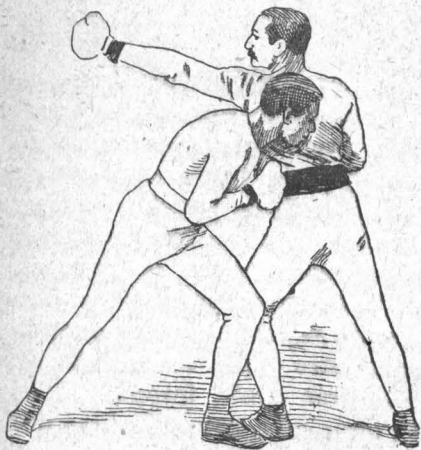


Fig. 43. — Frapper avec l'épaule en passant sous le bras.

tête du bras gauche, esquiviez la tête à droite et fendez-vous, le bras gauche le long du corps, l'épaule pointée en avant dans le côté gauche de l'adversaire (fig. 43).

PRISE DE TÊTE

PRISE DE TÊTE EN AVANT

Il est impossible d'expliquer nettement comment on prend la tête : cela se produit toujours dans un corps à corps, si vous passez, par exemple, un coup de poing du bras gauche, l'adversaire esquivant à gauche, repliez votre bras gauche autour du cou de l'adversaire, tirez à vous en passant votre jambe gauche devant sa jambe gauche, en appuyant de tout votre poids sur sa tête ; puis, avec le bras droit, frappez de bas en haut ; pour cela, portez le bras droit en arrière en le ramenant en dessous, et frappez de bas en haut en serrant le coude au corps, les ongles tournés vers le corps.

Si vous avez saisi la tête du bras droit, passez la jambe droite de droite à gauche en tournant le dos à l'adversaire, et en attirant la tête à vous de haut en bas, et avec la main gauche frappez de bas en haut (fig. 44).

Parade. — Au moment où l'adversaire vous saisit la tête, du bras droit par exemple, passez le bras gauche par dessus son épaule droite, placez lui la main sur le front, et renversez lui la tête



Fig. 44. — Prise de tête en avant.

en arrière : de cette façon il ne peut plus frapper de bas en haut (fig. 45).

Où encore collez-lui le bras gauche au corps, en le ceinturant.

S'il vaus saisit la tête du bras gauche, passez le bras droit.

PRISE DE TÊTE EN ARRIÈRE

Ce coup se produit généralement

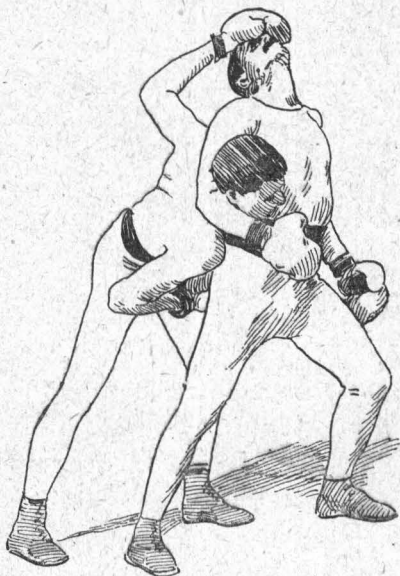


Fig. 45. — Façon de se dégager de la prise de tête en avant.

quand, sur une attaque du bras gauche à la tête, l'adversaire esquive à droite :

alors repliez le bras gauche autour du cou de l'adversaire, en vous appuyant fortement sur sa tête, de façon à la lui faire baisser et à l'empêcher de se relever; alors écarter le bras droit du corps

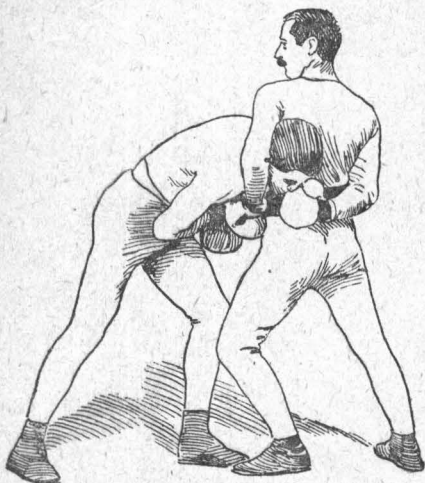


Fig. 46. — Prise de tête en arrière.

et frappez de bas en haut et derrière vous. Ce coup s'obtient par un balancement du bras de droite à gauche (fig. 46), ou encore frappez du poing droit sur la nuque.

Parade. — Aussitôt que vous vous sentez pris, ceinturez l'adversaire en lui

collant le bras droit au corps ; ou, ce qui vaut mieux, avec la paume de la main gauche, saisissez lui le menton ou la face, et renversez-lui fortement la tête en arrière (fig. 47).

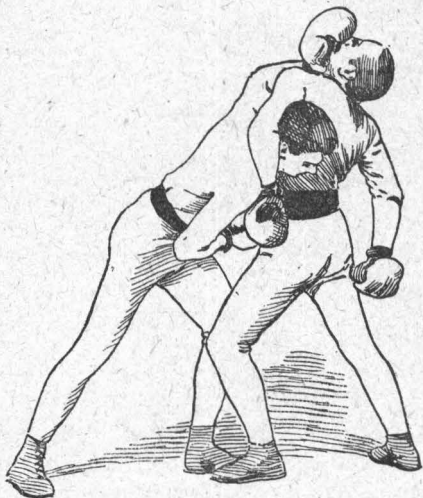


Fig. 47. — Façon de se dégager de la prise de tête en arrière.

EN FAUSSE GARDE

Si vous vous trouvez garde à gauche et que votre adversaire se trouve garde à droite, il faut parer ses attaques autant

que vous le pouvez du bras droit, comme s'il était garde à gauche, car alors votre riposte du bras gauche lui arrivera en dehors, et il lui sera difficile de parer (fig. 48).

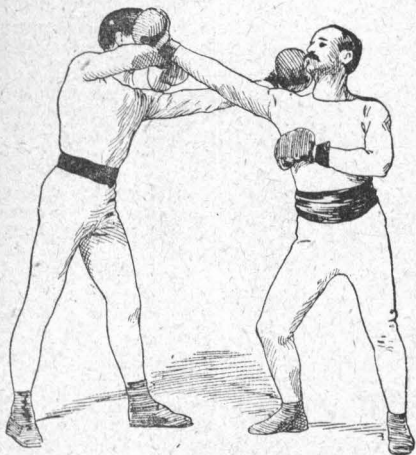


Fig. 48. — Parade et riposte sur un adversaire en fausse garde.

Il faut être très sobre d'attaque, c'est-à-dire n'attaquer que quand on est sûr de toucher.

Pour les esquives, il faut esquiver ses coups du bras droit, comme s'il était en bonne garde et qu'il tirât du bras de derrière, c'est-à-dire du bras droit.

Nous ne donnons que quelques planches pour ne pas recommencer toute la série des coups de poings.

Pour celui qui est à droite, comme pour celui qui est à gauche, la même manœuvre est à suivre.

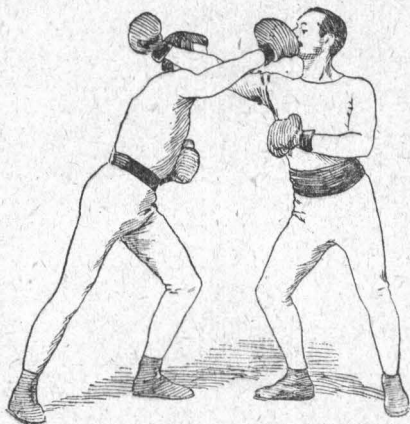


Fig. 49. — Coup d'arrêt du bras droit à la tête étant en fausse garde.

ESQUIVES ET ARRÊTS EN FAUSSE GARDE

L'attaqueur se trouve garde à droite, celui qui esquive garde à gauche.

1^o Sur une attaque du bras droit à la tête, esquivez la tête à gauche et arrêtez du bras droit à la tête (fig. 49).

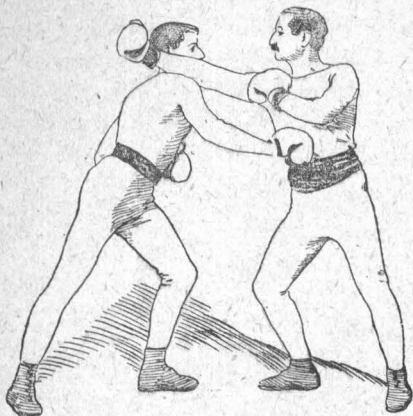


Fig. 50. — Coup d'arrêt du bras droit au corps étant en fausse garde.

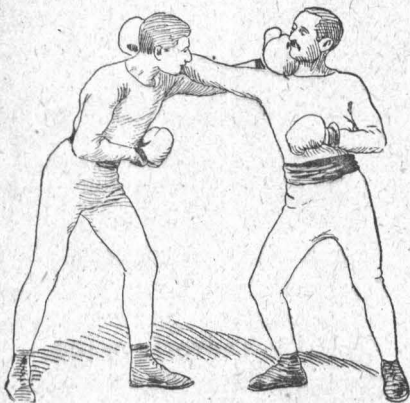


Fig. 51. — Coup croisé du bras gauche sur une attaque du bras droit étant en fausse garde.

2° Sur une attaque du bras droit à la tête, esquivez la tête à gauche et arrêtez du bras droit au corps (fig. 50).

3° Sur une attaque du bras droit à la tête, esquivez la tête à droite et arrêtez du bras gauche au corps.

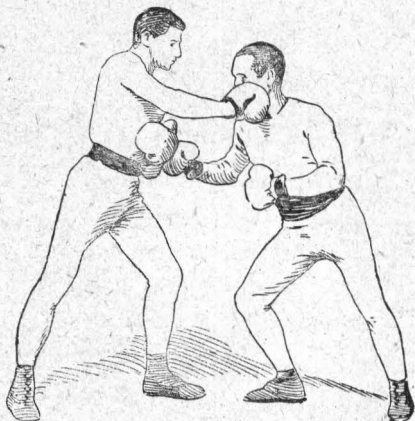


Fig. 52. — Coup de côté du bras droit à la tête sur une attaque du bras droit au corps étant en fausse garde.

4° Sur une attaque du bras droit à la tête, esquivez la tête à droite et donnez le coup croisé du bras gauche par dessus le bras droit de l'adversaire (fig. 51).

5° Sur une attaque du bras droit à la tête, esquivez la tête à gauche et donnez le coup de côté du bras droit à la tête.

6° Sur une attaque du bras droit à la tête, esquivez la tête à gauche et donnez le coup de côté du bras droit au corps.

7° Sur une attaque du bras droit à la tête, esquivez la tête à droite et donnez le coup de côté au flanc, du bras gauche.

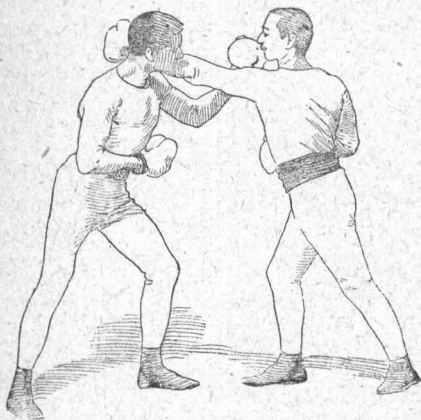


Fig. 53. — Esquive à droite et coup d'arrêt du bras gauche à la tête sur une attaque du bras gauche étant en fausse garde.

8° Sur une attaque du bras droit au corps, couvrez-vous avec le bras gauche et donnez le coup de côté du bras droit à la tête (fig. 52).

9° Sur une attaque du bras gauche à la tête, esquivez la tête à droite et ar-

rêtez du bras gauche à la tête (fig. 53).

10° Sur une attaque du bras gauche à la tête, esquivez la tête à droite et arrêtez du bras gauche au corps.

11° Sur une attaque du bras gauche à

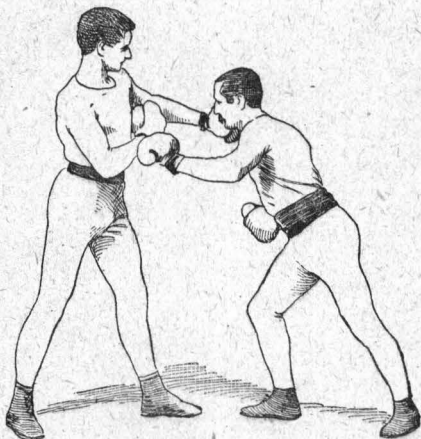


Fig. 54. — Coup de côté du bras gauche à la tête sur une attaque du bras gauche au corps étant en fausse garde.

la tête, esquivez la tête à gauche et arrêtez du bras droit au corps.

12° Sur une attaque du bras gauche à la tête, esquivez la tête à gauche et donnez le coup croisé du bras droit par dessus le bras gauche de l'adversaire.

13° Sur une attaque du bras gauche à

la tête, esquivez la tête à droite et donnez le coup de côté du bras gauche à la tête.

14° Sur une attaque du bras gauche à la tête, esquivez la tête à droite et donnez le coup de côté du bras gauche au corps.

15° Sur une attaque du bras gauche à la tête, esquivez la tête à gauche et donnez le coup de côté du bras droit au corps.

16° Sur une attaque du bras gauche au corps, couvrez-vous du bras droit et donnez le coup de côté du bras gauche à la tête (fig. 54).

17° Sur une attaque à la tête ou au corps du bras droit en penchant la tête en avant, esquivez la tête à gauche et donnez le coup de bas en haut du bras droit.

18° Sur une attaque du bras gauche à la tête ou au corps, en penchant la tête en avant, esquivez la tête à droite et donnez le coup de bas en haut du bras gauche.

PRISE DE TÊTE

Le gaucher attaque d'un coup de poing à la tête du bras gauche; si l'adversaire esquive à gauche, il saisit la

tête en avant; s'il esquive à droite, il saisit la tête en arrière.

MANIÈRES DE SE DÉGAGER QUAND ON EST
SERRÉ CONTRE UN MUR

1° Sur une attaque du bras droit ou du bras gauche, attaquez du bras gauche en marchant de côté, vous vous trouverez en dehors de l'adversaire.

2° Sur une attaque du bras droit à la tête, fendez-vous du pied gauche en esquivant la tête à gauche.

3° Sur une attaque du bras gauche à la tête, esquivez la tête à droite en rassemblant le pied gauche et fendez-vous à droite.

4° Sur une attaque du bras droit à la tête, esquivez la tête à gauche, et fendez-vous en avant, en passant sous le bras droit de l'adversaire.

COUPS DE PIEDS BOXE FRANÇAISE

COUPS DE PIED BAS

Etant garde à gauche, portez vivement le poids du corps sur la jambe gauche, les genoux fléchis en avant ; déten-

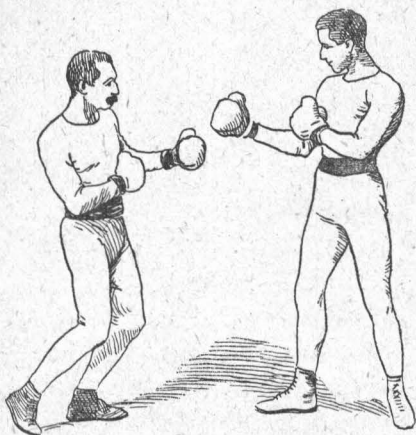


Fig. 55. — Coup de pied bas, 1^{er} mouvement.

dez la jambe droite en passant le plus près possible de la jambe gauche, le

pied frôlant le sol, le tranchant de la semelle venant frapper le tibia de l'adversaire le plus bas possible, et revenez vivement en garde (fig. 55, 56, 57).

Au moment où on délivre le coup, le

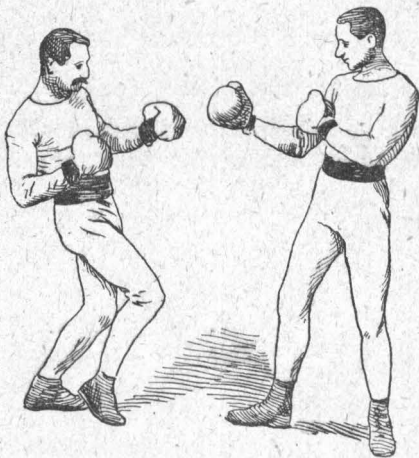


Fig. 56. — Coup de pied bas, 2^e mouvement.

talon gauche se trouve soulevé de terre, et tout le poids du corps se trouve sur la pointe du pied gauche.

Ce coup est un des plus sérieux de la boxe française; on doit autant que possible le donner en fausse garde, pour qu'il porte sur le tibia. En bonne garde, il

porterait sur le mollet et mettrait difficilement l'adversaire hors de combat.

Il est bien entendu que le coup de pied bas se donne d'un seul temps. Les planches portent trois temps pour mon-

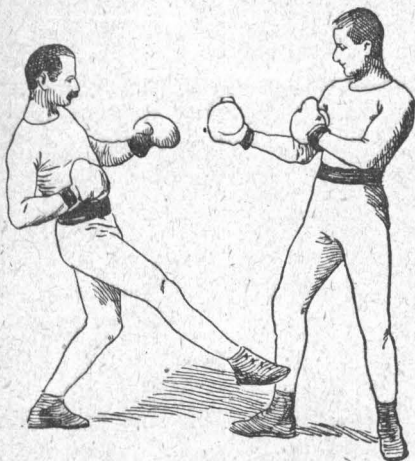


Fig. 57. — Coup de pied bas, 3^e mouvement.

trer la position des jambes en exécutant le coup; mais, en pratique, ces trois mouvements se confondent en un seul.

COUP DE PIED BAS EN MARCHANT

Pour exécuter le coup de pied bas en marchant, il suffit de faire un pas du

pied gauche et de donner le coup de pied bas de la jambe droite.

On ne doit pas faire le pas trop grand ; sans cela, on perd de la force dans le coup de pied.

COUP DE PIED BAS DOUBLÉ

Exécutez le coup de pied bas, ramenez le pied droit derrière le pied gauche, mais dans une petite garde, ou plutôt

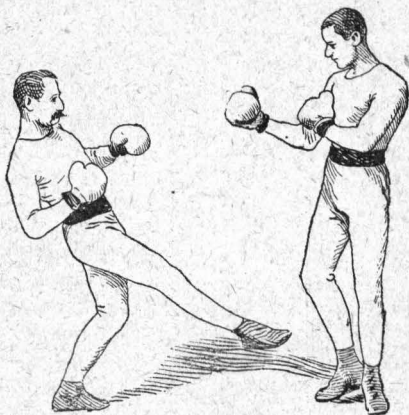


Fig. 58. — Parade du coup de pied bas.

dans la première position du coup de pied bas (fig. 55) et exécutez un deuxième coup de pied bas.

Le premier coup peut servir de feinte ;

en ce cas, on le donne moins rigoureusement, de façon à conserver toute la force pour le second, qui est le coup sur lequel on compte.

Ou le second coup sert de remise quand l'adversaire, ayant paré le premier, marche sur vous pour riposter.

Parade. — Il y a deux façons de parer le coup de pied bas :

La première en ramenant la jambe de devant, près de la jambe de derrière, la pointe du pied touchant terre (fig. 58).

Si l'adversaire reprend sa garde, vous reposez le pied en avant ; au contraire, s'il gagne sur vous, vous reportez la jambe d'appui en arrière de façon à conserver votre distance.

En reprenant votre garde en avant ou en arrière, vous pouvez riposter par le coup que vous jugerez nécessaire, selon la position de l'adversaire à ce moment.

Eviter de parer en levant la jambe : cette parade est défectueuse, car si l'adversaire donne son coup de pied bas en remontant, ce qui arrive fréquemment, vous recevez le coup malgré votre parade.

La deuxième en changeant de garde en arrière, c'est-à-dire en portant le pied de devant en arrière, en le faisant

passer le plus près possible du pied de derrière.

Mais cette façon de parer est moins pratique, car dans tous changements de garde, si serré qu'on le fasse, si rapide qu'il soit, vous vous trouvez pendant un moment de face ; de plus, si l'adversaire reprend sa garde, vous vous trouvez hors de portée et vous ne risquez plus.

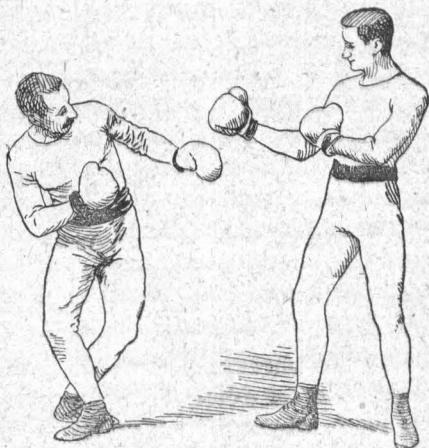


Fig. 59. — Coup de pied chassé bas, 1^{er} mouvement.

COUP DE PIED CHASSÉ BAS

Etant garde à gauche, passez le pied droit près du pied gauche, la pointe

tournée en arrière, et détendez la jambe gauche, la pointe du pied en dedans, de façon à frapper avec le talon.

Le poids du corps doit se porter sur la jambe droite qui doit être très fléchie, de façon à ce que la jambe gauche porte le plus loin possible (fig. 59, 60).

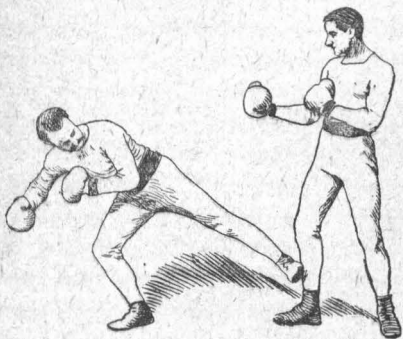


Fig. 60. — Coup de pied chassé bas, 2^e mouvement.

Pour revenir en garde, il n'y a qu'à faire le mouvement inverse, c'est-à-dire reporter le pied gauche près du pied droit et le pied droit en arrière.

Les deux temps doivent se confondre en un seul, de façon à ce que l'élan de la jambe droite, le coup de reins et la détente de la jambe gauche se produisent en même temps, c'est-à-dire qu'au

moment où le pied droit pose, le pied gauche doit arriver.

On peut, pour aller plus loin, croiser davantage la jambe droite devant la jambe gauche ; cependant il ne faut pas exagérer l'allonge, car si l'on croise trop, le corps ne se trouvant plus en équilibre sur la jambe droite, on ne pourrait plus allonger la jambe gauche à fond, et on arriverait à ne pas l'allonger plus que sur place ; le coup perdrait donc une partie de sa force.

Le coup de pied chassé est plus difficile à bien exécuter que le coup de pied bas, mais il a plusieurs avantages :

1° Si l'on vient à passer, on ne se trouve pas exposé comme dans le coup de pied bas, où l'on se trouve de face.

2° Si l'on se trouve arrêté, ce ne sera guère que sur le mollet.

3° Il sert de finale, c'est-à-dire qu'il peut être précédé d'une feinte dans un coup composé, tandis que le coup de pied bas ne peut servir que comme coup simple ou comme feinte et plus rarement comme finale.

4° Il porte plus loin.

5° Il est plus dur que le coup de pied bas.

Pour ce coup, le professeur fera bien,

de temps en temps, de faire frapper l'élève sur un obstacle, tel qu'une canne tenue à la main, pour s'assurer si l'élève frappe bien avec le talon et non avec la pointe du pied, ce qui est désavantageux, attendu que le pied peut passer derrière la jambe de l'adversaire. Alors

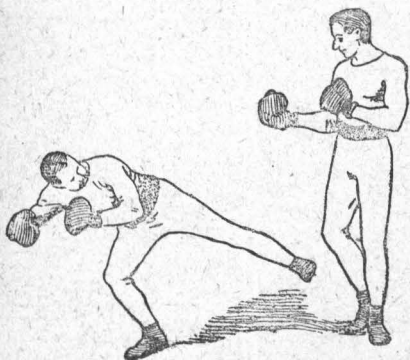


Fig. 61. — Parade du chassé bas.

on frappe avec la jambe, ce qui n'a plus aucune valeur, et même si l'on touche avec l'extrémité du pied, l'articulation faisant ressort, le coup perd les deux tiers de sa valeur.

En exécutant ce coup, éviter de sauter d'un pied sur l'autre; il doit être glissé au ras du sol et ne produire aucun bruit.

Parade. — Parer, comme pour le coup de pied bas, en retirant la jambe (fig. 61).

COUP DE PIED DE POINTE DE LA JAMBE
DE DEVANT

Etant garde à gauche, élèvez le genou gauche à la hauteur de la ceinture,

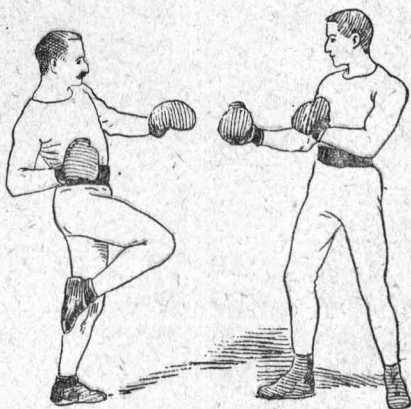


Fig. 62. — Coup de pied de pointe de la jambe de derrière, 1^{er} mouvement.

la pointe du pied basse, et détendez la jambe la pointe du pied tendue à la hauteur des parties viriles de l'adversaire.

COUP DE PIED DE POINTE DE LA JAMBE
DE DERRIÈRE

Etant garde à gauche, repliez la jambe droite, le genou à la hauteur de la ceinture, la pointe du pied basse en

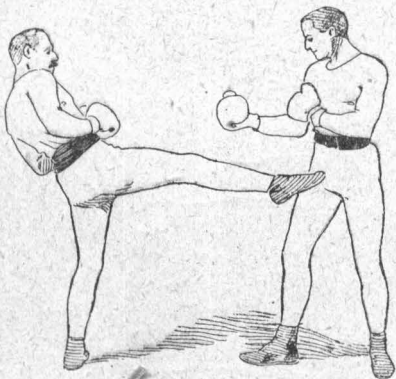


Fig. 63. — Coup de pied de pointe de la jambe de derrière, 2^e mouvement.

pivotant sur la pointe du pied gauche, détendez la jambe à la hauteur des parties viriles de l'adversaire, la poite du pied tendue (fig. 62, 63).

COUP DE PIED DE POINTE DOUBLÉ

Si votre coup a porté dans le vide et que l'adversaire marche, reposez la pointe

du pied en avant et doublez le coup.

Le coup de pied de pointe ne se fait pas en assaut, tout au moins dans les parties viriles; on peut tirer au creux de l'estomac, mais il est préférable de ne pas le faire en assaut, car même en

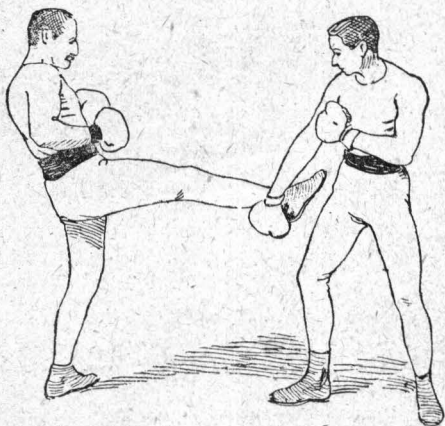


Fig. 64. — Parade du coup de pied de pointe.

tirant à l'estomac, si l'adversaire marche, on l'atteindrait dans les parties viriles.

Parade. — Parer du bras de devant en chassant le pied en dehors (fig. 64).

Ou bien ramasser le pied de bas en haut en faisant une retraite de corps. (Voir ramassement de jambe.)

COUP DE PIED DE LA JAMBE DE DERRIÈRE
AU CORPS

Etant garde à gauche, repliez la jambe droite en la faisant passer le plus près possible de la jambe gauche, en pi-

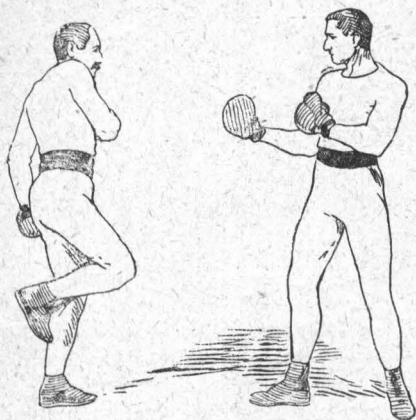


Fig. 65. — Coup de pied de la jambe de derrière au corps, 1^{er} mouvement.

votant sur la pointe du pied gauche, et détendez-la fortement à hauteur de l'estomac. Le coup doit être donné avec le talon, la pointe du pied un peu relevée, de façon à ce que le corps ne tourne pas trop (fig. 65, 66, 67).

Ou si l'adversaire est trop effacé, on frappe avec la pointe du pied, de préférence au creux de l'estomac (fig. 68).

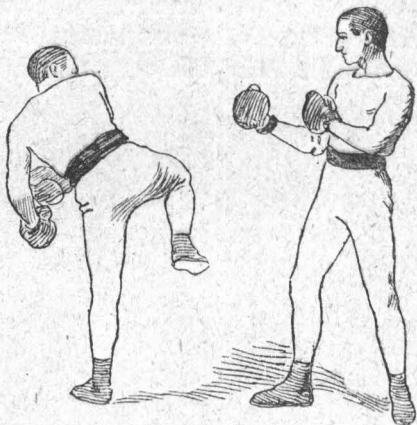


Fig. 66. — Coup de pied de la jambe de derrière au corps, 2^e mouvement.

COUP DE PIED DE LA JAMBE DE DERRIÈRE AVEC REMISE

Ayant exécuté le coup de pied de la jambe droite au corps, si vous êtes paré ou si vous avez frappé dans le vide et que l'adversaire marche sur vous, reposez vivement la pointe du pied droit à terre en avant et près du pied gauche, et frappez de nouveau avec le pied droit.

Parade. — Etant garde à gauche, si l'adversaire frappe de la jambe droite, parez de l'avant-bras gauche, de droite à gauche, en chassant la jambe en dehors et en frappant sur le coup de pied ou sur le tibia (fig. 73).

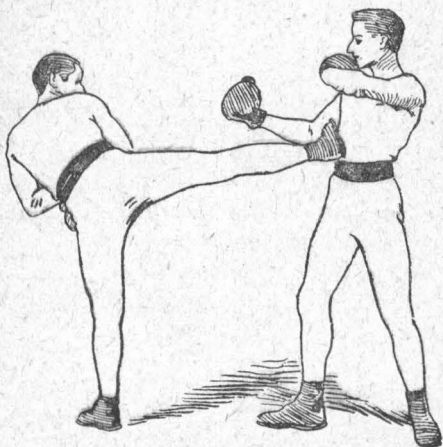


Fig. 67. — Coup de pied de la jambe de derrière avec le talon au corps, 3^e mouvement.

S'il frappe de la jambe gauche, parez du bras droit de gauche à droite.

Frappe-t-il avec la pointe du pied de la jambe droite, parez avec l'avant-bras gauche de droite à gauche.

S'il frappe avec la pointe du pied gau-

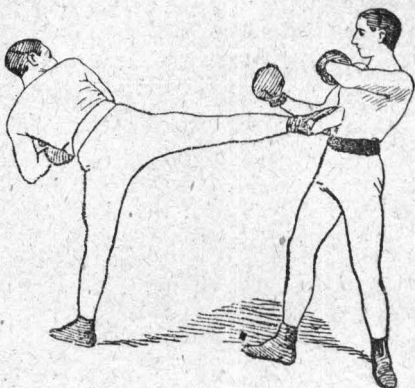


Fig. 68. — Coup de pied de la jambe de derrière avec la pointe.

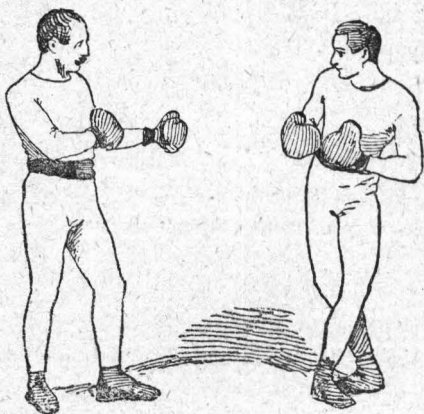


Fig. 69. — Coup de pied chassé au corps, 1^{er} mouvement.

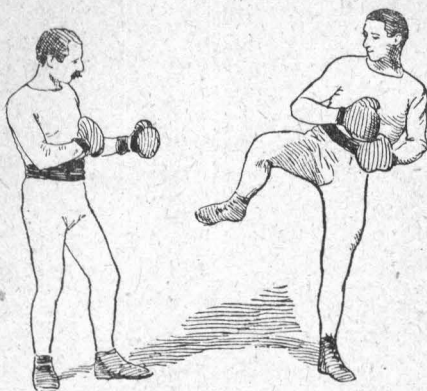


Fig. 70. — Coup de pied chassé au corps, 2^e mouvement.

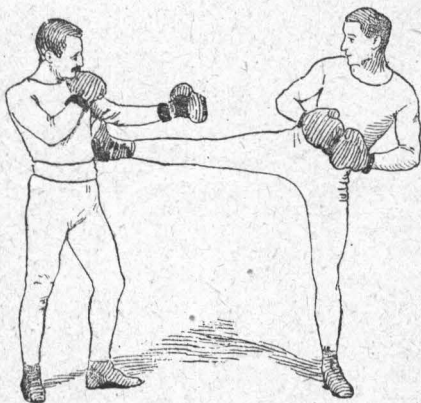


Fig. 71. — Coup de pied chassé au corps, 3^e mouvement.

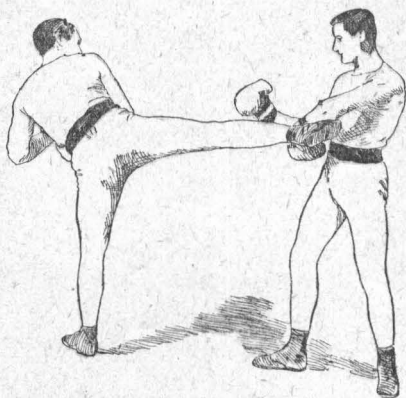


Fig. 72. — Parade d'un coup de pied au corps en bonne garde.

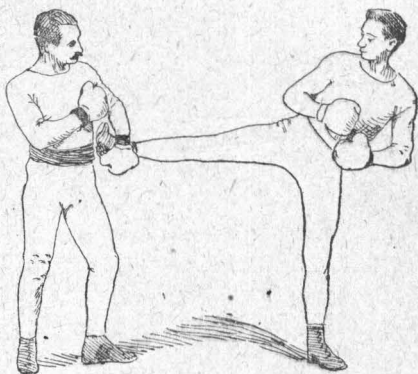


Fig. 73. — Parade d'un coup de pied au corps en fausse garde.

che, parez avec la paume de la main gauche, de gauche à droite, ou avec l'avant-bras droit de gauche à droite.

En rompant, pour faire tirer dans le vide, ou en marchant, pour empêcher l'adversaire de placer son pied en ligne (fig. 74).

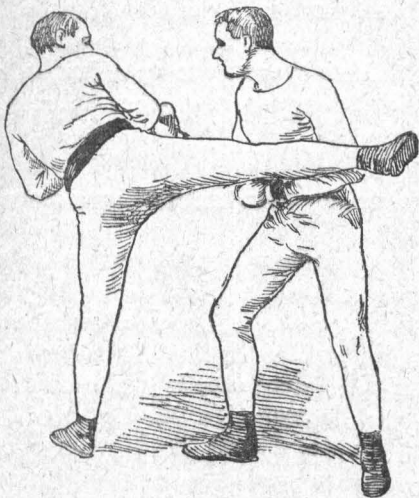


Fig. 74. — Marcher sur le coup de pied au corps.

OBSERVATION SUR LA MANIÈRE DE REVENIR EN GARDE

Lorsque l'on frappe avec la jambe qui est en arrière, on doit revenir en garde

en échappant en arrière, comme pour le coup de pied chassé : en d'autres termes, étant garde à gauche, si l'on frappe de la jambe droite, on pose le pied droit près du pied gauche, et on reporte le pied gauche en arrière ; revenir par le même chemin, c'est-à-dire reporter le pied droit en arrière, serait une faute, car si l'adversaire riposte, comme à ce moment on se trouve sur une jambe, son coup est dangereux et peut déterminer une chute.

COUP DE PIED CHASSÉ AU CORPS

Etant garde à droite, passez le pied gauche devant le pied droit, la pointe du pied gauche dirigée en arrière ; repliez la jambe droite à hauteur de la ceinture, et détendez la jambe de façon à frapper l'adversaire au-dessus de la ceinture (fig. 69, 70, 71).

En bonne garde comme en mauvaise garde, on frappe de la pointe ou du talon.

Parade. — En bonne garde à gauche, si le coup est donné avec le talon, parez du bras gauche de droite à gauche en frappant autant que possible au-dessus du talon ; si le coup vient de la pointe,

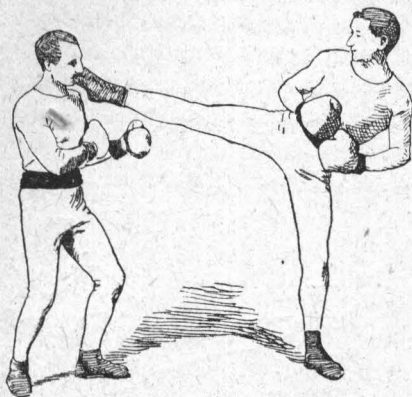


Fig. 75. — Coup de pied chassé à la figure.

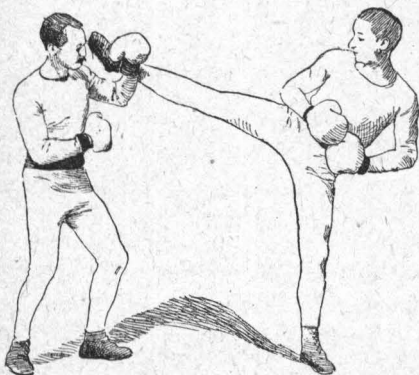


Fig. 76. — Parade du coup de pied de figure du bras gauche.

parez du bras droit de gauche à droite (fig. 72) (seulement dans cette figure les tireurs sont en bonne garde à droite), ou avec la paume de la main gauche de gauche à droite en frappant sur le dessus du pied.

En fausse garde, parez du bras gauche

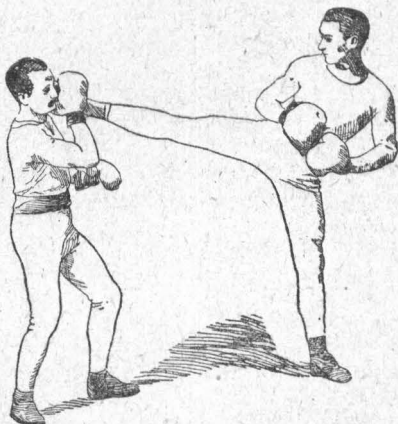


Fig. 77. — Parade du coup de pied de figure du bras droit.

de droite à gauche en frappant sur le coup de pied (fig. 73).

En rompant, pour faire frapper dans le vide.

Ou en marchant pour faire passer le coup (fig. 74).

COUP DE PIED CHASSÉ A LA FIGURE

A la figure on donne la chassé de même façon qu'au corps ; mais généralement on frappe avec la pointe ou le dessus du pied, car on ne peut frapper

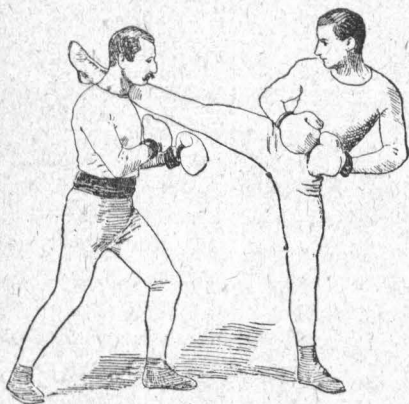


Fig. 78. — Marcher sur le coup de pied de figure.

avec le talon que si l'on est très souple et si l'on est plus grand que l'adversaire (fig. 75).

Parade. — En bonne garde, parez de l'avant-bras droit de gauche à droite ou avec la paume de la main gauche, de gauche à droite.

En fausse garde, l'adversaire étant garde à droite, parez avec l'avant-bras gauche, de droite à gauche (fig. 76) ou avec la paume de la main droite, de droite à gauche (fig. 77).

En rompant, pour faire frapper dans le vide.

Ou en marchant, pour faire passer le coup (fig. 78).

COUP DE PIED DE LA JAMBE DE DERRIÈRE A LA FIGURE

Etant garde à gauche, repliez la jambe droite, faites-la passer le plus près possible de la jambe gauche en pivotant sur le pied gauche, et détendez la jambe droite à la figure, le coup doit porter avec la pointe ou le dessus du pied, à moins d'être beaucoup plus grand que l'adversaire : dans ce cas on pourrait le donner avec le talon (fig. 75).

Parade. — Même parade que pour le chassé à la figure (fig. 76, 77, 78).

OBSERVATIONS SUR LE COMBAT DANS LA RUE

Ces coups, sauf le coup de pied de pointe, sont exclusivement des coups d'assaut. Dans un combat dans la rue,

nous conseillons de ne pas les employer.

Nous ne saurions trop le répéter, dans la rue, on ne doit employer que : les coups bas ; les coups de poings et le coup de pied de pointe.

COUPS D'ARRÊTS

Le coup d'arrêt est un coup qui, tiré sur la marche ou sur l'attaque de l'adversaire, a pour but d'arrêter cette attaque ou cette marche : c'est un coup formant parade.

Par conséquent, pour qu'un coup d'arrêt soit juste, il ne faut pas être touché.

Ces coups demandent beaucoup de jugement, de sang-froid et de vitesse, mais par contre sont fort dangereux et gênants pour l'adversaire.

Tous les coups indiqués dans cette méthode peuvent servir de coups d'arrêts.

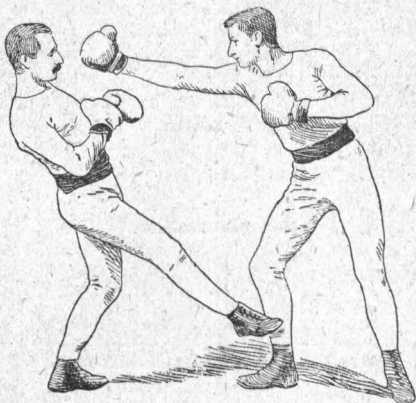


Fig. 79. — Coup d'arrêt par coup de pied bas sur coup de poing.

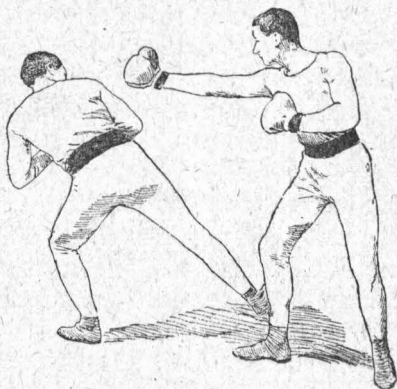


Fig. 80. — Coup d'arrêt par coup de pied chassé sur coup de poing.

Nous classons les coups d'arrêts en quatre catégories :

1° Coups d'arrêts par coups de pieds sur coups de poings ou sur la marche.

2° Par coups de poings sur coups de pieds et sur la marche.

3° Par coups de pieds sur coups de poings.

4° Par coups de poings sur coups de poings (voir esquives).

COUP D'ARRÊT EN COUPS DE PIEDS SUR COUPS DE POING OU SUR LA MARCHÉ

Tous les coups d'arrêt en coups de pieds sur coups de poings s'exécutent au moment où l'adversaire porte la jambe en avant pour délivrer le coup de poing ; par conséquent, tous ces coups sont les mêmes que l'on exécute sur la marche.

COUP D'ARRÊT EN COUP DE PIED BAS SUR COUP DE POING

Au moment où l'adversaire lève le pied gauche pour se rapprocher et donner le coup de poing, délivrez le coup de pied bas (fig. 79).

Il faut bien faire attention dans tous les coups d'arrêt à ne pas laisser trop se

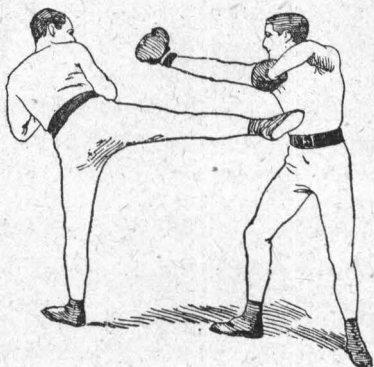


Fig. 81. — Coup d'arrêt au corps sur coup de poing.

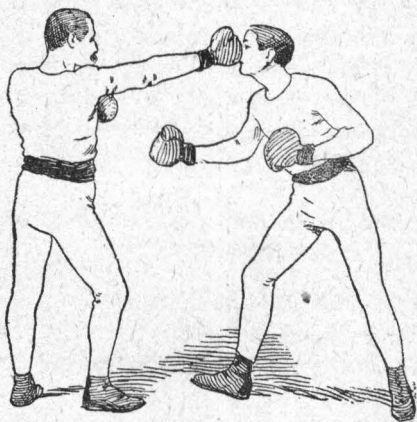


Fig. 82. — Coup d'arrêt par coup de poing sur la marche.

rapprocher l'adversaire, car on pourrait se trouver pris de vitesse et n'avoir pas le temps d'arrêter.

COUP D'ARRÊT EN COUP DE PIED CHASSÉ
SUR COUP DE POING

Comme pour le coup précédent, exécutez le coup de pied chassé au moment où l'adversaire lève le pied pour attaquer d'un coup de poing, de façon à ce que le coup arrive au moment où son pied touchera terre (fig. 80).

COUP D'ARRÊT AU CORPS DE LA JAMBE DE
DEVANT SUR COUP DE POING

Au moment où l'adversaire lève le pied pour attaquer en coup de poing, détendez la jambe de devant au-dessus de la ceinture, en frappant avec la pointe ou avec le talon, autant que possible au creux de l'estomac (fig. 81).

COUP D'ARRÊT AU CORPS
DE LA JAMBE DE DERRIÈRE
SUR COUP DE POING

Même principe que pour le précédent : seulement, comme il est plus lent, on

ne le réussira guère que contre un adversaire inférieur en vitesse (fig. 81).

COUPS D'ARRÊT EN COUPS DE POINGS SUR COUPS DE PIEDS ET SUR LA MARCHÉ

COUP D'ARRÊT EN COUP DE POING SUR LA MARCHÉ

Au moment où l'adversaire porte le pied en avant, portez un coup de poing de figure en marchant du bras de devant (fig. 82). On peut frapper aussi au corps si l'adversaire se trouve découvert.

COUP D'ARRÊT EN COUP DE POING SUR COUP DE PIED HAUT

Au moment où l'adversaire attaque par un coup de pied haut, attaquez en coup de poing du bras de devant en marchant à la figure (fig. 83), l'adversaire se trouvera trop rapproché pour placer

son coup haut, qui, même s'il touchait, n'aurait plus aucune valeur.

Bien entendu, si l'on peut se couvrir avec le bras de derrière en attaquant en coup de poing, cela n'en vaut que mieux.

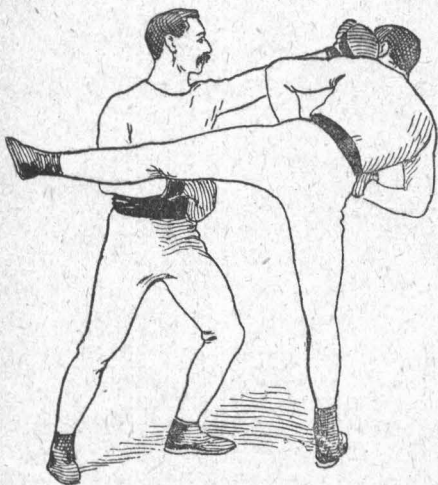


Fig. 83. — Coup d'arrêt par coup de poing sur coup de pied haut.

COUP D'ARRÊT EN COUP DE POING
AVEC ESQUIVE DE JAMBE SUR COUP
DE PIED BAS

Au moment où l'adversaire porte le coup de pied bas, portez un coup de

poing du bras de devant en esquivant la jambe qui est en avant (fig. 84).

Si vous êtes garde à gauche, esquivez la jambe de gauche à droite ; si vous êtes garde à droite, esquivez de droite à gauche.

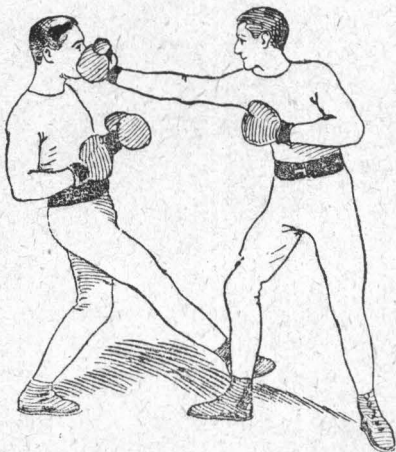


Fig. 84. — Coup d'arrêt par coup de poing à la tête en esquivant le coup de pied bas.

COUP D'ARRÊT EN COUP DE POING
AU CORPS EN ESQUIVANT LA JAMBE
SUR LE COUP DE PIED BAS

Si l'adversaire se couvre la figure en faisant le coup de pied bas, tirez au corps (fig. 85).

COUP D'ARRÊT EN COUP DE POING DE CÔTÉ
EN ESQUIVANT LA JAMBE
SUR LE COUP DE PIED CHASSÉ BAS

Sur le coup de pied chassé bas, esquiviez la jambe de côté et donnez le coup de poing de côté du bras de devant à la tête ou au corps (fig. 86).

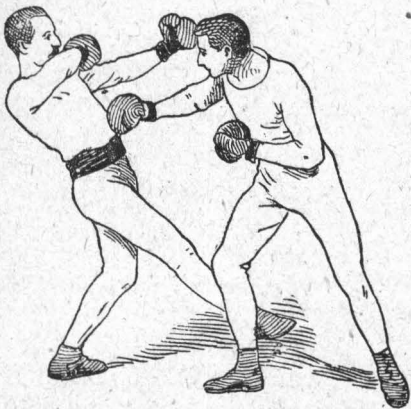


Fig. 85. — Coup d'arrêt par coup de poing au corps en esquivant le coup de pied bas.

Ce coup ne peut s'exécuter qu'en bonne garde, car en fausse garde on passerait par dessus la tête, et en tirant au corps on rencontrerait le coude.

On peut faire aussi le coup de poing

de côté sur le coup de pied bas en bonne garde.

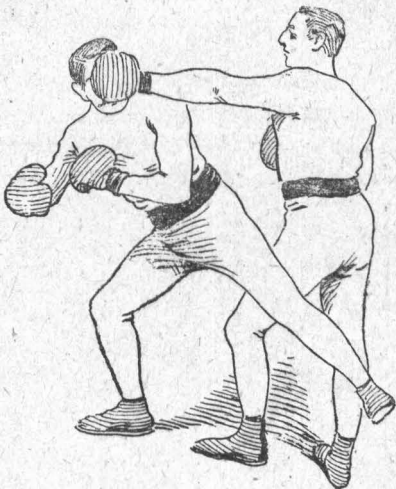


Fig. 86. — Coup d'arrêt par coup de poing de côté en esquivant le coup de pied chassé bas.

COUPS D'ARRÊT EN COUPS DE PIEDS SUR COUPS DE PIEDS

COUP D'ARRÊT DE LA JAMBE DE DEVANT
SUR COUP DE PIED BAS

Sur l'attaque du coup de pied bas, levez le pied qui est en avant de 20 à 30

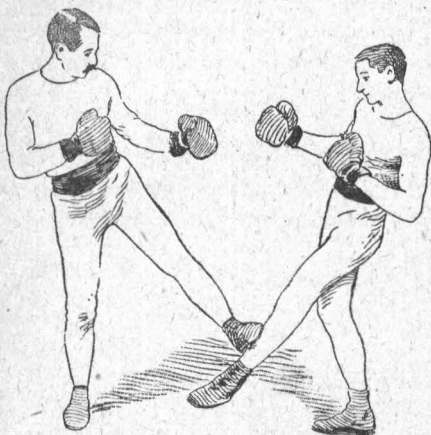


Fig. 87. — Coup d'arrêt sur coup de pied bas.

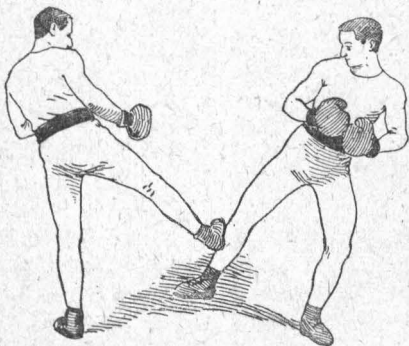


Fig. 88. — Coup d'arrêt sur coup de pied
chassé bas.

centimètres du sol et détendez la jambe en avant, le pied bien en travers, de façon à frapper sur le tibia de l'adversaire et à arrêter son coup de pied bas (fig. 87).

Ce coup s'exécute de la même façon sur le coup de pied chassé bas, mais alors on frappe sur le mollet (fig. 88).

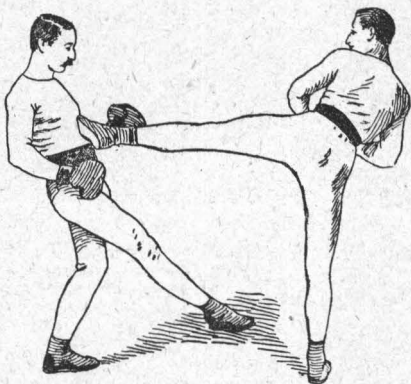


Fig. 89. — Coup d'arrêt au corps sur coup de pied bas.

COUP D'ARRÊT DE LA JAMBE DE DEVANT SUR LE COUP DE PIED CHASSÉ HAUT

Sur l'attaque d'un coup de pied chassé haut, levez le pied qui est en avant et détendez la jambe en avant, mais un peu

plus haut que pour arrêter le coup de pied bas, de façon à ne pas laisser passer la jambe de l'adversaire.

COUP D'ARRÊT AU CORPS DE LA JAMBE
DE DEVANT SUR COUP DE PIED BAS

Sur l'attaque d'un coup de pied bas, repliez la jambe qui est en avant et dé-

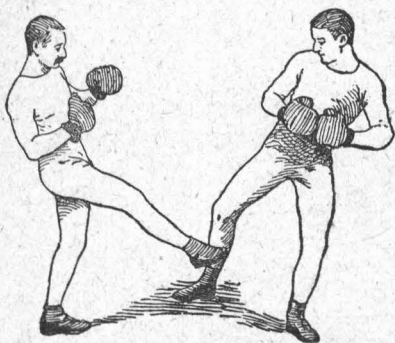


Fig. 90. — Coup d'arrêt par coup de pied bas sur chassé bas.

tendez-la à la hauteur du creux de l'estomac de l'adversaire, avec le talon ou la pointe du pied, mais de préférence avec cette dernière (fig. 89).

Ce coup est excellent contre les tireurs qui ont la mauvaise habitude de laisser tomber les bras en arrière, sous

prétexte d'équilibre, en exécutant le coup de pied bas.

COUP D'ARRÊT AU CORPS
DE LA JAMBE DE DERRIÈRE
SUR COUP DE PIED BAS

Sur l'attaque d'un coup de pied bas, portez le coup de la jambe de derrière

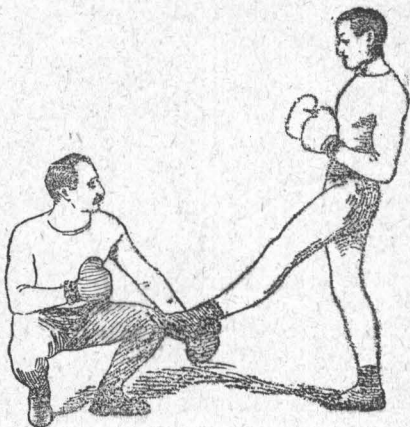


Fig. 91. — Ramasser la jambe sur coup de pied bas en fausse garde, 1^{er} mouvement.

au corps. Ce coup est très difficile et ne réussira que sur un adversaire moins vite (fig. 89).

COUP D'ARRÊT EN COUP DE PIED BAS
SUR COUP DE PIED CHASSÉ BAS

Au moment où l'adversaire attaque d'un coup de pied chassé bas, exécutez le coup de pied bas en ayant soin de tirer un peu plus haut, de façon à dominer et frapper la jambe de l'adversaire (fig. 90).

COUP DE PIED CHASSÉ BAS
SUR COUP DE PIED BAS

Sur l'attaque d'un coup de pied bas, exécutez le coup de pied chassé bas, en ayant soin de tirer un peu plus haut, de façon à dominer et frapper la jambe de l'adversaire. Ce coup est le plus dur que l'on puisse recevoir.

COUP D'ARRÊT EN CHASSÉ BAS
SUR UN CHASSÉ BAS

Sur l'attaque d'un coup de pied chassé bas, exécutez le coup de pied chassé bas, en ayant soin de dominer la jambe de l'adversaire.

RAMASSEMENT DE JAMBE

RAMASSER LA JAMBE SUR COUP DE PIED BAS

En fausse garde, l'un des adversaires étant garde à gauche et l'autre garde à

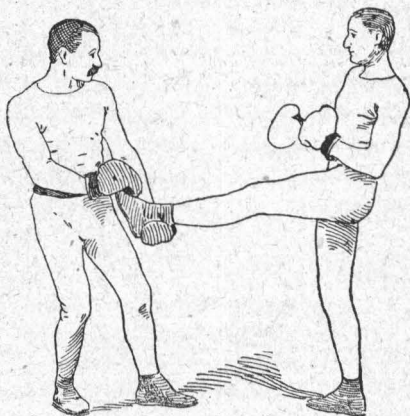


Fig. 92. — Ramasser la jambe sur coup de pied bas en fausse garde, 2^e mouvement.

droite, celui qui est à droite porte le coup de pied bas de la jambe gauche ;

celui qui est à gauche fléchit sur les jarrets et pare le coup de pied bas avec la main gauche, de gauche à droite, en passant la main sous le talon de l'adversaire (fig. 91); puis, en se relevant vivement, saisit la pointe du pied avec la

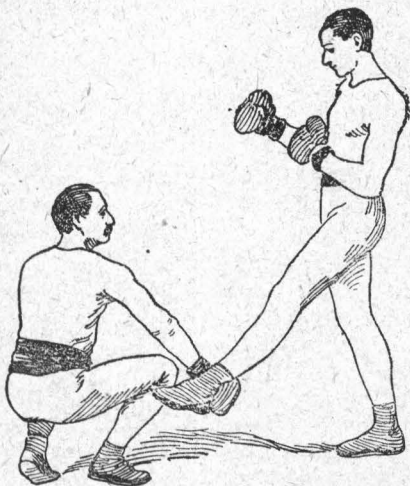


Fig. 93. — Ramasser la jambe sur coup de pied bas en bonne garde, 1^{er} mouvement.

main droite (fig. 92); il n'y a plus qu'à pousser, tirer ou enlever la jambe de l'adversaire pour amener la chute.

C'est la meilleure façon de ramasser

le coup de pied bas, car lorsqu'on tient le pied par le talon et par la pointe, l'adversaire ne peut plus se dégager ni vous ramener à lui pour frapper du coup de poing ou pour se cramponner à vous afin d'éviter la chute.

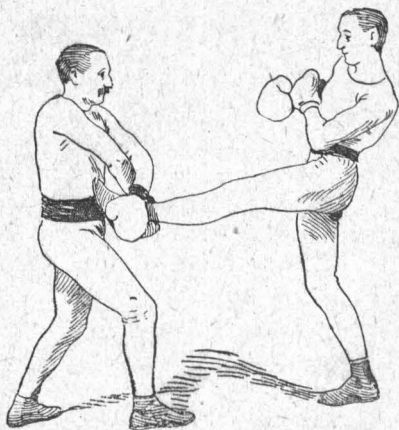


Fig. 94. — Ramasser la jambe sur coup de pied bas en bonne garde, 2^e mouvement.

Dans le ramassement, au moment où l'on fléchit les jarrets, il faut bien conserver sa garde et éviter de pencher la tête en avant ; car si l'adversaire n'avait fait qu'une feinte, on pourrait recevoir un coup de pied très dur sur la figure.

On doit fléchir également sur les deux jambes, de façon à conserver la tête droite afin de pouvoir parer si l'adversaire tirait à la figure.

En bonne garde, par exemple, étant tous deux garde à droite.

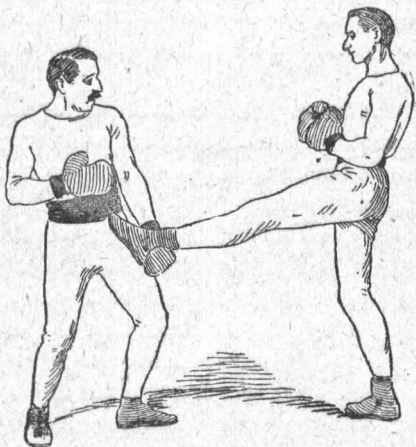


Fig. 95. — Ramasser la jambe sur coup de pied de pointe, 1^{er} mouvement.

Au moment où l'adversaire porte le coup de pied bas, fléchissez sur les jarrets, parez de la main droite, de gauche à droite (fig. 93), en passant la main sous le talon de l'adversaire, puis relevez-vous et passez votre bras gauche par dessus votre bras droit pour maintenir

le pied (fig. 94), en même temps faites un changement de garde en arrière :

Mais de cette façon il est moins facile de maintenir la jambe.

1° Au moment où vous vous relevez, si l'adversaire n'a pas perdu l'équilibre, il aura le temps de se dégager par une volte avant que vous ne mettiez la main gauche.

2° On tient difficilement la jambe les bras croisés et l'adversaire peut vous ramener à lui si vous ne tirez pas à vous immédiatement.

Il est préférable, en bonne garde, de parer vigoureusement, ce qui déséquilibre l'adversaire et le livre à la riposte.

Exemple : Etant tous deux garde à droite, sur l'attaque d'un coup de pied bas, fléchissez sur les jarrets et frappez sur la jambe de l'adversaire avec votre poing droit de gauche à droite et ripostez par un coup de poing du bras droit à la tête ou au corps en profitant de la perte d'équilibre que cette parade a occasionnée.

On peut aussi riposter par un chassé bas ou par un coup de pied chassé au corps.

On ramasse aussi sur le coup de pied chassé bas, mais cela est plus difficile,

car l'adversaire est mieux placé pour se dégager, et on ne peut généralement pas maintenir la jambe.

Il est préférable de parer avec la main et de riposter en profitant de la perte d'équilibre occasionnée par la parade.

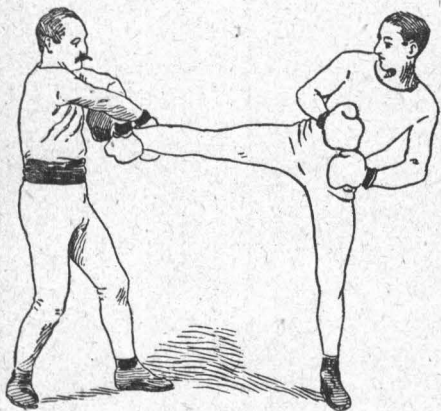


Fig. 96. — Prise de jambe sur coup de pied au corps.

RAMASSEMENT SUR UN COUP DE PIED DE POINTE

Etant garde à gauche sur l'attaque d'un coup de pied de pointe de la jambe gauche, parez avec la main gauche de gauche à droite en passant la main sous

le talon, et saisissez la pointe avec la main droite (fig. 95, 92).

Sur un coup de pied de pointe de la jambe droite, parez de la main gauche, de droite à gauche, en passant la main sous le talon, et passez le bras droit par dessus le bras gauche, pour vous emparer de la jambe.

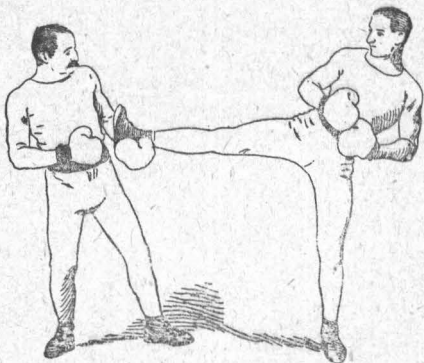


Fig. 97. — Ramassement sur coup de pied au corps.

PRISE DE JAMBE SUR UN COUP DE PIED AU CORPS

Etant en garde à gauche, parez du bras gauche, de droite à gauche, en saisissant la jambe avec la main gauche, et passez le bras droit par dessus le bras gauche, de façon à tenir la jambe avec

les deux mains, et changez vivement de garde en arrière, jusqu'à ce que l'adversaire tombe (fig. 96).

Mais si l'adversaire est souple, il y a beaucoup de chance pour qu'il se dégage avant que vous n'ayez assuré la prise.

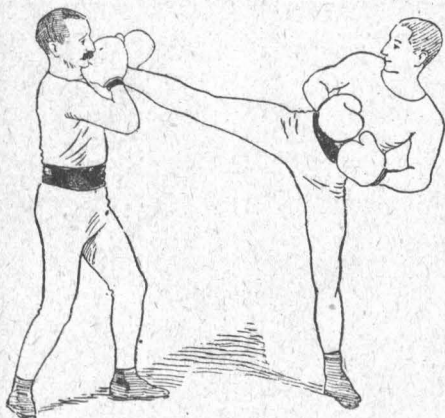


Fig. 98. — Prise de jambe sur coup de pied de figure.

2° Sur un coup de pied au corps, faites une retraite de corps ou un changement de garde en arrière, pour faire tirer court, et en même temps ramassez la jambe en passant la main gauche ou la main droite dessous le pied (fig. 97), et saisissez la pointe du pied avec l'autre main.

PRISE DE JAMBE SUR UN COUP DE PIED
DE FIGURE A GAUCHE

Etant garde à gauche, sur un coup de pied de figure de la jambe droite de votre adversaire, parez de la main droite,

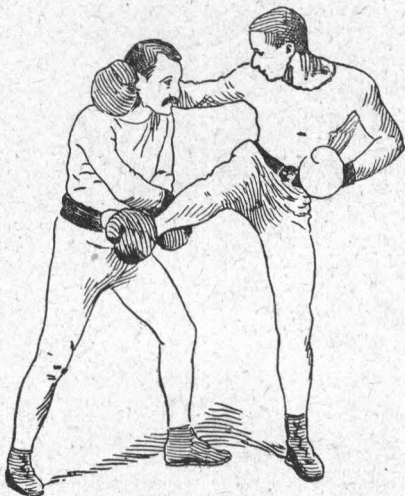


Fig. 99. — Se dégager lorsque la jambe est prise.

de droite à gauche, et levez en même temps l'avant-bras gauche ; la jambe se trouve prise entre vos deux mains (fig. 98).

PRISE DE JAMBE SUR UN COUP DE PIED
DE FIGURE A DROITE

Sur l'attaque d'un coup de pied de figure de la jambe gauche de votre ad-

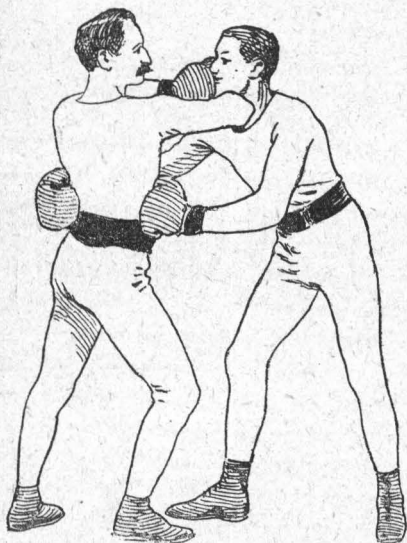


Fig. 100. — Se dégager lorsque l'adversaire vous ceinture.

versaire, parez de la main gauche, de gauche à droite, et en même temps passez la main droite derrière la jambe de l'adversaire. Quand le coup de pied est

tiré au corps, sitôt la jambe prise on droit rompre vivement de façon à faire perdre l'équilibre à l'adversaire.

Sur les coups de pieds à la figure, il est préférable d'avancer en levant le pied le plus haut possible.

MANIÈRE DE SE DÉGAGER LORSQUE LA JAMBE EST PRISE

Au moment où l'adversaire saisit la jambe droite, par exemple, repliez la jambe à vous en donnant un coup de reins de droite à gauche.

Si l'adversaire n'a pas eu le temps d'assurer la prise avec les deux mains, vous vous dégagerez sûrement.

Si au contraire il tient bien la jambe des deux mains, et que vous n'ayez pu vous échapper, sautez en avant et cherchez à saisir l'adversaire par le cou : de cette façon il ne peut vous renverser sans que vous l'entraîniez dans votre chute, et avec le bras qui reste libre vous pouvez frapper à la figure (fig. 99).

Mais si l'adversaire a saisi le pied d'une main par le talon et de l'autre par la pointe, on est alors dans l'impossibilité de se dégager, et la chute est certaine. On ne peut, en effet, se rapprocher

de l'adversaire en sautant en avant, ni tirer à soi sans risquer de se déboîter la jambe.

Du reste, c'est une question d'équilibre, car si l'on est bien d'aplomb au moment où l'adversaire vous ramasse la jambe, on ne lui laissera pas le temps d'assurer la prise en la saisissant avec les deux mains : on se dégagera immédiatement ; si l'on perd si peu que ce soit l'équilibre, on n'aura pas le temps de se dégager.

DU CORPS A CORPS

Quoiqu'un boxeur doive éviter autant que possible le corps à corps, il se peut que l'on se trouve, soit par surprise ou autrement, saisi au corps par l'adversaire. Si vous conservez votre sang-froid, il vous sera facile de vous dégager.

J'indique ici quelques coups principaux d'une exécution facile, car sans cela il faudrait toute la théorie de la lutte pour arriver à donner tous les coups que l'on peut exécuter étant corps à corps.

1° Si l'adversaire cherche à vous ceinturer, c'est-à-dire à entourer votre ceinture de ses bras, placez l'avant-bras droit ou gauche, selon le bras qui se trouve en avant, sur la gorge de l'adversaire,

en tenant le poing avec l'autre main, et poussez vivement en avant en vous fendant en arrière, vous serez instantanément dégagé (fig. 100).

2° Si vous n'avez pas pu placer votre



Fig. 101. — Tourner la tête.

avant-bras, et que l'adversaire ait eu le temps de vous serrer déjà, placez une main derrière sa tête, et de l'autre saisissez-lui le menton et tournez-lui la tête brusquement; il lâchera prise et, en tous

cas, si vous tombez, il tombera dessous (fig. 101).

3° Si, étant ceinturé, vous n'avez qu'un bras libre, alors saisissez la tête de l'adversaire de cette main, en lui plaçant le



Fig. 102. — Placer le pouce sur l'œil.

pouce sur l'œil, et appuyez, il lâchera immédiatement (fig. 102).

4° Si l'adversaire vous a saisi d'une main à la gorge ou par votre vêtement, saisissez son poignet avec vos deux mains, et faites un demi tour sur les

talons, à droite s'il vous a saisi de la main droite, à gauche s'il vous a saisi de la main gauche. Le coude de l'adversaire se trouve alors placé à faux sur votre épaule; donnez un coup sec,



Fig. 103. — Prise de bras à faux, 1^{er} mouvement.

et le bras sera démis à la saignée (fig. 103, 104).

5° Si l'adversaire vous a saisi au collet avec les deux mains, baissez la tête et passez sous son bras en vous retournant, cela lui tord les poignets et le fait lâcher (fig. 105, 106).

6° Etant saisi au collet, passez les deux mains derrière la tête de l'adversaire, ou une seule si vous ne pouvez passer les deux, baissez la tête et attirez violemment la tête de l'adversaire qui vien-

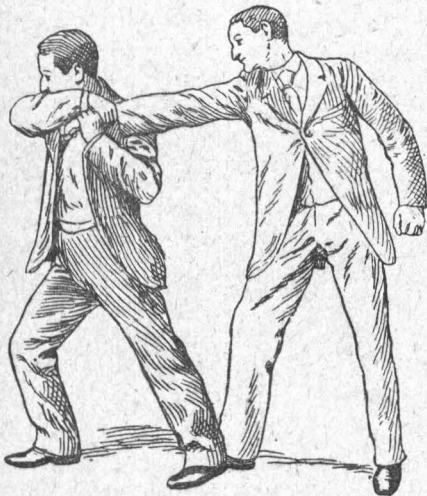


Fig. 104. — Prise de bras à faux, 2^e mouvement.

dra frapper sa figure sur le dessus de votre tête (fig. 107, 108).

7° Etant saisi au-dessus des bras, baissez-vous et saisissez l'adversaire par les jarrets ; tirez à vous en poussant avec la tête sur l'estomac ou la poitrine de

l'adversaire, ce qui amènera une chute immédiate.

8° Etant ceinturé par derrière, baissez-vous brusquement en avant, les mains posées à terre, la tête le plus bas possi-



Fig. 105. — Se dégager lorsque l'on est pris au collet, 1^{er} mouvement.

ble, en donnant un vigoureux coup de reins ; l'adversaire fera la culbute par dessus vous.

Il y a un grand nombre de façons de se dégager ; mais avec ces quelques coups, cela est suffisant si l'on conserve son sang-froid. Du reste, il faut éviter

autant que possible le corps à corps, car alors les parades deviennent presque impossibles, et c'est celui qui pense le premier à exécuter un coup qui réussit.



Fig. 106. — Se dégager lorsque l'on est pris au collet, 2^e mouvement.

COUPS LIÉS

On appelle coups liés une attaque composée de coups qui peuvent s'exécuter les uns après les autres, sans dé-

placer l'équilibre du corps. Généralement la première attaque est une feinte.

COUP DE PIED DE POINTE DE LA JAMBE
DE DEVANT SUIVI D'UN COUP DE POING

Etant garde à gauche, donnez le coup
de pied de pointe de la jambe gauche,

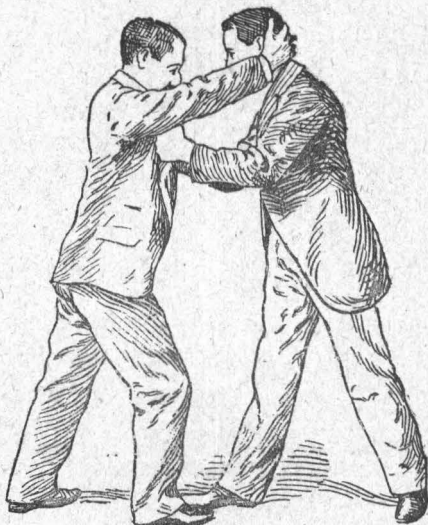


Fig. 107. — Coup de tête sur la prise au collet,
1^{er} mouvement.

reposez la pointe du pied près du pied
droit, et exécutez le coup de poing du
bras gauche en marchant.

On peut remplacer le coup de poing par un coup de pied chassé bas ou haut.

On peut encore faire suivre le coup de poing par un coup de pied chassé bas ou haut.



Fig. 108. — Coup de tête sur la prise au collet, 2^e mouvement.

COUP DE PIED DE POINTE DE LA JAMBE
DE DERRIÈRE SUIVI D'UN COUP DE POING

Etant garde à gauche, donnez le coup de pied de pointe de la jambe droite, en pivotant légèrement sur la pointe du pied gauche pour changer de garde ; ra-

menez le pied droit près du pied gauche, la pointe touchant terre, puis exécutez le coup de poing du bras droit à la figure en marchant.

On peut remplacer le coup de poing par un coup de pied chassé bas ou haut.

Ou faire suivre le coup de poing par un coup de pied chassé bas ou haut.

COUP DE PIED BAS SUIVI D'UN COUP DE POING OU D'UN COUP DE PIED CHASSÉ

Portez le coup de pied bas sur place de la jambe droite, revenez dans une très petite garde, puis coup de poing en marchant du bras gauche, ou coup de pied chassé de la jambe gauche en bas ou en haut.

Ou coup de pied bas, coup de poing et coup de pied chassé bas.

Coup de pied bas, coup de poing et coup de pied chassé haut.

Coup de pied bas, coup de pied chassé bas et coup de poing.

COUP DE PIED BAS EN CHANGEANT DE GARDE ET ÉCHAPPER EN ARRIÈRE

Coup de pied bas de la jambe droite en exécutant le coup de pied bas ; pivo-

tez sur la jambe gauche, de façon à changer de garde.

Pour cela on profite de l'élan du coup de pied bas pour pivoter ; puis ramener la jambe droite près du pied gauche et reportez le pied gauche en arrière.

Cette façon de changer de garde est très commode, car l'adversaire se sentant menacé par le coup de pied bas, ne peut profiter que difficilement de votre changement de garde pour prendre un temps.

COUP DE PIED BAS EN CHANGEANT DE GARDE
ÉCHAPPEZ EN ARRIÈRE
ET COUP DE PIED CHASSÉ

Si, sur votre échappement, l'adversaire fait un pas en avant pour se rapprocher afin d'attaquer, exécutez le coup de pied chassé bas, ou le coup de poing ou le coup de pied chassé haut, ou le coup de poing suivi d'un coup de pied chassé bas, ou le coup de poing suivi d'un coup de pied chassé haut, ou un coup de pied chassé bas suivi d'un coup de poing.

COUP DE PIED BAS EN CHANGEANT DE GARDE
SUIVI D'UN COUP D'ARRÊT
DE LA MÊME JAMBE

Exécutez le coup de pied bas en chan-

geant de garde, puis, sans reposer le pied à terre, exécutez le coup d'arrêt sur place, sur la riposte en coup de pied bas de votre adversaire.

On peut remplacer le coup d'arrêt bas par un coup d'arrêt au corps.

COUP DE PIED BAS EN CHANGEANT DE GARDE ET COUP DE POING

Exécutez le coup de pied bas en changeant de garde, et profitez de l'élan de votre changement de garde pour exécuter le coup de poing en marchant.

On peut à volonté reposer ou ne pas reposer le pied.

On peut faire suivre le coup de poing d'un coup de pied chassé bas ou d'un coup de pied chassé haut.

COUP DE PIED BAS EN CHANGEANT DE GARDE ET COUP DE PIED CHASSÉ

Exécutez le coup de pied bas en changeant de garde, posez le pied en avant et exécutez le coup de pied chassé bas ou haut.

On peut faire suivre le coup de pied chassé bas d'un coup de poing.

COUP DE POING SUIVI D'UN COUP DE PIED
CHASSÉ BAS

Etant garde à gauche, exécutez le coup de poing à la figure du bras gauche en marchant ; au lieu de reposer le pied droit en arrière, posez-le près du pied gauche, comme dans le premier mouvement du coup de pied chassé, et exécutez le coup de pied chassé avec la jambe gauche.

On peut faire suivre le coup de pied chassé d'un coup de poing.

COUP DE POING
COUP DE PIED CHASSÉ HAUT

Coup de poing en marchant, posez le pied droit près du pied gauche, et coup de pied chassé au corps.

Le coup de poing a pour but de faire lever le bras de l'adversaire qui se découvre ainsi l'estomac.

COUP DE PIED CHASSÉ BAS
ET COUP DE POING A LA FIGURE

Exécutez le coup de pied chassé bas sans trop l'allonger, en marquant bien le coup avec le corps ; et, sans reposer

le pied à terre, exécutez le coup de poing à la figure du bras de devant.

Le coup de pied chassé a pour but de faire pencher la tête en avant à l'adversaire en parant.

On peut faire aussi coup de pied chassé bas, coup de poing et coup de pied chassé bas, ou coup de pied chassé bas, coup de poing et coup de pied chassé haut.

COUP DE PIED CHASSÉ DOUBLÉ SUR PLACE

Exécutez le coup de pied chassé bas en revenant en garde ; si l'adversaire marche sur vous, exécutez un deuxième coup de pied chassé bas.

On peut faire le coup de pied chassé bas, revenir en garde et le coup de pied chassé haut.

Ou coup de pied chassé haut, revenir en garde et coup de pied chassé bas.

Ou encore coup de pied chassé haut, revenir en garde et coup de pied chassé haut.

COUP DE PIED CHASSÉ DOUBLÉ EN MARCHANT

Exécutez le coup de pied chassé bas ; si l'adversaire recule, posez le pied en

avant et exécutez un deuxième coup de pied chassé bas.

On peut faire coup de pied chassé bas, posez le pied en avant et coup de pied chassé haut; ou coup de pied chassé haut, posez le pied en avant et coup de pied chassé bas.

Ou encore coup de pied chassé haut, posez le pied en avant, et coup de pied chassé haut.

COUP DE PIED AU CORPS
DE LA JAMBE DE DERRIÈRE ET COUP DE POING

Etant garde à gauche, exécutez le coup de pied au corps de la jambe droite, posez la pointe du pied droit en avant près du pied gauche, et exécutez le coup de poing du bras droit en marchant.

On peut faire coup de pied au corps de la jambe de derrière, coup de poing et coup de pied chassé bas.

Ou coup de pied au corps de la jambe de derrière, coup de poing et coup de pied chassé haut.

COUP DE PIED AU CORPS
DE LA JAMBE DE DERRIÈRE
ET COUP DE PIED CHASSÉ BAS

Etant garde à gauche, exécutez le coup

de pied au corps de la jambe droite ; posez le pied droit en avant près du pied gauche, et exécutez le coup de pied chassé bas.

On peut faire coup de pied au corps de la jambe de derrière et coup de pied chassé haut.

Ou coup de pied au corps de la jambe de derrière, coup de pied chassé bas et coup de poing.

COUP DE PIED CHASSÉ BAS

COUP DE PIED A LA FIGURE OU AU CORPS

Exécutez le coup de pied chassé bas de la jambe gauche, posez le pied gauche en avant, et exécutez le coup de pied de la jambe droite à la figure ou au corps.

Ce coup est très joli comme coup d'assaut.

FEINTE DE COUP D'ARRÊT ET COUP DE POING

Si l'adversaire vous attaque d'un coup bas, faites-lui le coup d'arrêt de la jambe de devant ; s'il s'arrête pour ne pas recevoir le coup d'arrêt, exécutez le coup de poing de figure du bras de devant sans reposer le pied à terre en profitant de son moment d'hésitation.

On peut faire de la même manière :

Feinte de coup d'arrêt, coup de pied chassé bas.

Feinte de coup d'arrêt, coup de pied chassé haut.

Feinte de coup d'arrêt, coup de poing et coup de pied chassé bas.

Feinte de coup d'arrêt, coup de poing et coup de pied chassé haut.

Feinte de coup d'arrêt chassé bas et coup de poing.

COUP DE PIED DE FIGURE
ET COUP D'ARRÊT DE LA MÊME JAMBE
SANS REPOSER LE PIED A TERRE

Exécutez le coup de pied de figure ; si l'adversaire riposte par un coup bas, exécutez le coup d'arrêt simple sans reposer le pied à terre.

COUP DE PIED CHASSÉ BAS
COUP DE PIED DE FIGURE SANS REPOSER
LE PIED A TERRE

Exécutez un coup de pied chassé bas ; si l'adversaire, en parant, penche la tête en avant, portez de la même jambe le coup de pied à la figure sans reposer le pied à terre.

Pour cela il ne faut pas trop allonger le coup de pied chassé.

Ces deux derniers coups sont des coups d'assaut et demandent beaucoup de souplesse et d'équilibre.

EXERCICES

Le professeur prendra deux élèves, autant que possible de même poids et de même taille, et les fera s'exercer à l'attaque et à la parade.

Pour cela, il faut convenir à l'avance du coup que l'on va faire.

Par exemple, le premier attaquera dix fois d'un coup de poing de figure du bras gauche, et le deuxième parera dix fois du bras droit ; puis le deuxième attaquera dix fois du bras gauche, et le premier parera dix fois du bras droit.

Nous donnons tous les exercices étant garde à gauche, pour ne pas être obligé de nous répéter ; mais il est bien enten-

du qu'après les avoir exécutés à gauche, on les exécutera à droite.

ATTAQUES ET PARADES

1^o Attaquez d'un coup de poing de figure du bras gauche.

2^o Parez du bras droit.

1^o Attaquez d'un coup de poing de figure du bras droit.

2^o Parez du bras droit.

1^o Attaquez d'un coup de poing de figure du bras droit.

2^o Parez du bras gauche.

1^o Attaquez d'un coup de poing au corps du bras gauche.

2^o Parez du bras droit.

1^o Attaquez d'un coup de poing au corps du bras droit.

2^o Parez du bras droit.

1^o Attaquez d'un coup de poing au corps du bras droit.

2^o Parez du bras gauche.

Tous ces exercices se font d'abord sur place, puis en marchant.

PARADES ET RIPOSTES

1^o Attaquez d'un coup de poing à la figure du bras gauche.

2° Parez du bras droit et ripostez du bras gauche à la figure.

1° Attaquez d'un coup de poing à la figure du bras gauche.

2° Parez du bras droit et ripostez du bras gauche au corps.

1° Attaquez d'un coup de poing à la figure du bras droit.

2° Parez du bras droit et ripostez du bras gauche à la figure.

1° Attaquez d'un coup de poing à la figure du bras droit.

2° Parez du bras droit et ripostez du bras gauche au corps.

1° Attaquez d'un coup de poing à la figure du bras droit.

2° Parez du bras gauche et ripostez à la figure du bras droit.

1° Attaquez d'un coup de poing à la figure du bras droit.

2° Parez du bras gauche et ripostez du bras droit au corps.

1° Attaquez d'un coup de poing au corps du bras gauche.

2° Parez du bras droit et ripostez du bras gauche à la figure.

1° Attaquez d'un coup de poing du bras droit au corps.

2° Parez du bras droit et ripostez du bras gauche à la figure.

1° Attaquez d'un coup de poing du bras droit au corps.

2° Parez du bras gauche et ripostez du bras droit à la figure.

1° Attaquez d'un coup de poing du bras gauche au corps.

2° Parez du bras droit et ripostez par le coup de côté à la figure du bras gauche.

1° Attaquez d'un coup de poing du bras droit au corps.

2° Parez du bras gauche et ripostez par le coup de côté du bras droit à la figure.

1° Attaquez d'un coup de poing du bras gauche à la figure.

2° Parez du bras droit et ripostez par le coup de côté du bras gauche au corps.

1° Attaquez d'un coup de poing du bras droit à la figure.

2° Parez du bras gauche et ripostez par le coup de côté du bras droit à la figure.

1° Attaquez d'un coup de poing du bras droit à la figure.

2° Parez du bras gauche et ripostez par le coup de côté du bras droit au corps.

1° Feinte de coup de poing à la figure du bras gauche et coup de côté du bras droit à la tête.

2° Parez du bras droit et du bras gauche et ripostez du bras droit à la tête.

1° Feinte de coup de poing à la figure du bras gauche et coup de côté du bras droit à la figure, suivi d'un coup de côté du bras gauche à la figure.

2° Parez du bras droit, du bras gauche et du bras droit, et ripostez à la figure du bras gauche.

1° Feinte d'un coup de poing à la figure du bras gauche et coup de côté au flanc du bras droit.

2° Parez du bras droit et du bras gauche et ripostez du bras droit à la figure.

1° Feinte d'un coup de poing à la figure du bras gauche, coup de côté au flanc du bras droit et coup de côté au corps du bras gauche.

2° Parez du bras droit, du bras gauche et du bras droit, et ripostez du bras gauche à la figure.

1° Feinte d'un coup de poing à la figure du bras gauche, coup de côté à la figure du bras droit et coup de côté au corps du bras gauche.

2° Parez du bras droit, du bras gauche et du bras droit et ripostez à la figure du bras gauche.

1° Feinte d'un coup de poing à la figure du bras gauche, coup de côté au flanc du bras droit et coup de côté à la figure du bras gauche.

2° Parez du bras droit, du bras gauche et du bras droit, et ripostez du bras gauche à la figure.

1° Feinte d'un coup de poing à la figure du bras gauche et coup de poing au corps du même bras.

2° Parez du bras droit et ripostez à la figure du bras gauche.

1° Feinte d'un coup de poing au corps du bras gauche et coup de poing à la figure du même bras.

2° Parez du bras droit et ripostez du bras gauche à la figure.

1° Feinte du bras gauche à la figure et coup de poing au corps du bras droit.

2° Parez du bras droit et ripostez du bras gauche à la figure.

1° Feinte à la figure du bras gauche et coup à la figure du même bras.

2° Parez du bras droit et ripostez du bras gauche à la figure ou au corps.

1° Feinte du bras gauche au corps et coup au corps du même bras.

2° Parez du bras droit et ripostez du bras gauche à la figure.

Ces exercices se font d'abord sur place, puis en marchant et en rompant.

Par exemple, le n° 1 attaquera en faisant un pas en avant du pied gauche et en rapprochant le pied droit, puis aussi-

tôt son coup donné, il fera un bond en arrière en jetant le pied droit en arrière et en rapprochant le pied gauche. Un adversaire bien exercé doit éviter ainsi la riposte.

Pour les ripostes composées, le n° 1 attaquera par un coup simple, et le n° 2 ripostera par un, deux ou trois coups.

Puis, pour les attaques composées et ripostes composées, le n° 1 attaquera par un, deux ou trois coups, et le n° 2 ripostera par un, deux ou trois coups.

Du reste, nous ne conseillons pas de faire trop d'attaques ou de ripostes composées, car généralement cela embrouille l'élève qui, alors, les exécute mal.

Et dans un assaut, encore mieux dans un combat, on arrive à frapper au hasard.

ESQUIVES

1° Attaquez d'un coup de poing à la figure du bras gauche en marchant.

2° Esquivez la tête à droite.

1° Attaquez d'un coup de poing à la figure du bras gauche en marchant.

2° Esquivez la tête à gauche.

1° Attaquez d'un coup de poing à la figure du bras gauche en marchant.

2° Esquivez la tête à droite ou à gauche.

1° Attaquez d'un coup de poing à la figure du bras droit en marchant.

2° Esquivez la tête à gauche.

En esquivant, il faut faire bien attention à ne pas perdre l'adversaire de vue, et esquivez le plus près possible, c'est-à-dire que le coup passe le plus près possible de la tête, de façon à bien conserver l'équilibre et à pouvoir toujours délivrer un coup après l'esquive.

ESQUIVES ET ARRÊTS

1° Attaquez d'un coup de poing à la figure du bras gauche en marchant.

2° Esquivez la tête à droite et donnez le coup du bras gauche à la tête.

1° Attaquez d'un coup de poing à la figure du bras gauche en marchant et en vous couvrant du bras droit,

2° Esquivez la tête à droite et donnez le coup du bras gauche à la tête.

1° Attaquez d'un coup de poing à la figure du bras gauche en marchant, en esquivant la tête à droite.

2° Esquivez la tête à droite et donnez le coup à la figure du bras gauche.

1° Attaquez d'un coup de poing à la figure du bras gauche en marchant.

2° Esquivez la tête à droite et donnez le coup du bras gauche au corps.

1° Attaquez d'un coup de poing à la figure du bras gauche en marchant, en laissant le bras droit au corps.

2° Esquivez la tête à droite et donnez le coup du bras gauche au corps.

1° Attaquez d'un coup de poing à la figure du bras gauche en marchant.

2° Esquivez la tête à gauche et arrêtez du bras droit au corps.

1° Attaquez d'un coup de poing du bras gauche de la figure en marchant et en laissant le bras droit au corps.

2° Esquivez la tête à gauche et arrêtez du bras droit au corps.

1° Attaquez d'un coup de poing à la figure du bras gauche en marchant.

2° Esquivez la tête à gauche et donnez le coup croisé du bras droit.

1° Attaquez d'un coup de poing du bras gauche à la figure en marchant.

2° Esquivez la tête à gauche et donnez le coup croisé du bras droit.

1° Parez le coup croisé.

1° Attaquez d'un coup de poing à la figure du bras gauche en marchant, en esquivant la tête à droite.

2° Esquivez la tête à droite et donnez le coup de côté du bras gauche à la tête.

1° Attaquez d'un coup de poing à la figure du bras gauche en marchant, en vous couvrant du bras droit.

2° Esquivez la tête à droite et donnez le coup de côté du bras gauche à la tête.

1° Attaquez d'un coup de poing à la figure du bras gauche en vous couvrant la figure du bras droit.

2° Esquivez la tête à droite et donnez le coup de côté du bras gauche au corps.

1° Attaquez d'un coup de poing à la figure du bras gauche en marchant et en laissant le bras droit au corps.

2° Esquivez la tête à droite et donnez le coup de côté du bras gauche au corps.

1° Attaquez d'un coup de poing à la figure du bras gauche en marchant.

2° Esquivez la tête à gauche et donnez le coup de côté au flanc du bras droit.

1° Attaquez d'un coup de poing à la figure du bras gauche en marchant.

2° Esquivez la tête à gauche et donnez le coup de côté au flanc du bras droit.

1° Repliez le bras gauche au corps.

1° Attaquez d'un coup de poing à la figure du bras droit en marchant.

2° Esquivez la tête à gauche et donnez le coup de poing du bras droit à la tête.

1° Attaquez d'un coup de poing à la figure du bras droit en marchant et en

vous couvrant la figure du bras gauche.

2° Esquivez la tête à gauche et donnez le coup de poing du bras droit à la tête.

1° Attaquez d'un coup de poing à la figure du bras droit en marchant et en vous couvrant la figure du bras gauche.

2° Esquivez la tête à gauche et donnez le coup du bras droit au corps.

1° Attaquez d'un coup de poing à la figure du bras droit en marchant et en serrant le bras gauche au corps.

2° Esquivez la tête à gauche et donnez le coup au corps du bras droit.

1° Attaquez d'un coup de poing à la figure du bras droit en marchant et en esquivant la tête à gauche.

2° Esquivez la tête à gauche et donnez le coup de poing du bras droit à la tête.

1° Attaquez d'un coup de poing du bras droit à la figure en marchant.

2° Esquivez la tête à gauche et donnez le coup de côté du bras droit à la figure.

1° Attaquez d'un coup de poing à la figure du bras droit en marchant et en vous couvrant du bras gauche.

2° Esquivez la tête à gauche et donnez le coup de côté à la figure du bras droit.

1° Attaquez d'un coup de poing du bras droit à la figure en marchant et en vous couvrant la figure du bras gauche.

2° Esquivez la tête à gauche et donnez le coup de côté du bras droit au corps.

1° Attaquez d'un coup de poing à la figure du bras droit en marchant et serrez le bras gauche au corps.

2° Esquivez la tête à gauche et donnez le coup de côté du bras droit au corps.

1° Attaquez d'un coup de poing du bras gauche au corps.

2° Laissez le bras droit au corps et donnez le coup de côté du bras gauche à la tête.

1° Attaquez d'un coup de poing du bras droit au corps.

2° Serrez le bras gauche au corps et donnez le coup de côté du bras droit à la tête.

1° Attaquez d'un coup de poing de côté du bras gauche à la figure.

2° Couvrez-vous du bras droit et donnez le coup de poing du bras gauche à la figure.

1° Attaquez d'un coup de poing de côté du bras gauche au corps.

2° Serrez le bras droit au corps et donnez le coup de poing du bras gauche à la tête.

1° Attaquez d'un coup de poing de côté du bras droit à la tête.

2° Couvrez-vous du bras gauche et

donnez le coup de poing du bras droit à la tête.

1° Attaquez d'un coup de poing de côté du bras droit au flanc.

2° Serrez le bras gauche au corps et donnez le coup de poing du bras droit à la tête.

1° Attaquez d'un coup de poing du bras gauche à la figure en penchant la tête en avant.

2° Esquivez la tête à droite et donnez le coup de bas en haut du bras gauche.

1° Attaquez d'un coup de poing à la figure du bras droit en penchant la tête en avant.

2° Esquivez la tête à gauche et donnez le coup de bas en haut du bras droit.

1° Attaquez d'un coup de poing du bras gauche au corps en vous approchant trop de l'adversaire.

2° Laissez le bras droit au corps et donnez le coup de bas en haut du bras gauche.

1° Attaquez d'un coup de poing du bras droit au corps en vous approchant trop de l'adversaire.

2° Serrez le bras gauche au corps et donnez le coup de bas en haut du bras droit.

1° Attaquez d'un coup de poing à la

figure du bras gauche en vous engageant à fond.

2° Esquivez la tête à gauche.

1° Saisissez la tête en avant.

2° Dégagez-vous.

1° Attaquez d'un coup de poing à la figure du bras gauche en vous engageant à fond.

2° Esquivez la tête à droite.

1° Prenez la tête en arrière.

2° Dégagez-vous.

ÉTANT SERRÉ PRÈS D'UN MUR

1° Attaquez d'un coup de poing à la figure du bras gauche en marchant.

2° Esquivez la tête à droite en rassemblant le pied gauche et fendez-vous à droite.

1° Attaquez d'un coup de poing de figure du bras gauche en marchant.

2° Attaquez à la figure du bras gauche en marchant de côté.

1° Attaquez d'un coup de poing à la figure du bras gauche en marchant.

2° Esquivez la tête à droite et passez sous le bras de l'adversaire.

1° Attaquez d'un coup de poing à la figure du bras gauche en marchant.

2° Esquivez la tête à droite et marchez

en donnant le coup d'épaule dans le côté gauche de l'adversaire.

EXERCICES EN FAUSSE GARDE

Le n° 1 étant garde à droite et le n° 2 garde à gauche.

1° Attaquez d'un coup de poing de figure du bras droit en marchant.

2° Parez du bras droit.

1° Attaquez d'un coup de poing de figure du bras gauche en marchant.

2° Parez du bras droit.

1° Attaquez d'un coup de poing au corps du bras droit en marchant.

2° Parez du bras droit.

1° Attaquez d'un coup de poing au corps du bras gauche en marchant.

2° Parez du bras droit.

1° Attaquez d'un coup de poing à la figure du bras droit en marchant.

2° Parez du bras gauche.

1° Attaquez d'un coup de poing au corps du bras droit en marchant.

2° Parez du bras gauche.

PARADES ET RIPOSTES

1° Attaquez d'un coup de poing à la figure du bras droit en marchant.

2° Parez du bras droit et ripostez du bras gauche à la figure.

1° Attaquez d'un coup de poing à la figure du bras droit en marchant.

2° Parez du bras droit et ripostez du bras gauche au flanc droit.

1° Attaquez d'un coup de poing à la figure du bras gauche en marchant.

2° Parez du bras droit et ripostez du bras gauche à la figure.

1° Attaquez d'un coup de poing à la figure du bras gauche en marchant.

2° Parez du bras droit et ripostez du bras gauche au corps.

1° Attaquez d'un coup de poing au corps du bras droit en marchant.

2° Parez du bras droit et ripostez du bras gauche à la figure.

1° Attaquez d'un coup de poing au corps du bras gauche en marchant.

2° Parez du bras droit et ripostez du bras gauche à la figure.

1° Attaquez d'un coup de poing à la figure du bras droit en marchant.

2° Parez du bras gauche et ripostez du bras droit à la figure.

1° Attaquez d'un coup de poing à la figure du bras droit en marchant.

2° Parez du bras gauche et ripostez du bras droit au corps.

1° Attaquez d'un coup de poing à la figure du bras droit en marchant.

2° Parez du bras gauche et ripostez par le coup de côté du bras droit à la tête.

1° Attaquez d'un coup de poing à la figure du bras droit en marchant.

2° Parez du bras gauche et ripostez par le coup de côté du bras droit au corps.

1° Attaquez d'un coup de poing au corps du bras droit en marchant.

2° Parez du bras gauche et ripostez d'un coup de poing à la figure du bras droit.

1° Attaquez d'un coup de poing au corps du bras droit en marchant.

2° Parez du bras gauche et ripostez d'un coup de poing du côté à la figure du bras droit.

1° Attaquez d'un coup de poing à la figure du bras droit et coup de côté du bras gauche.

2° Parez deux fois du bras droit et ripostez du bras gauche à la figure.

1° Attaquez à la figure du bras droit, faites suivre d'un coup de côté du bras gauche et du bras droit.

2° Parez deux fois du bras droit et une fois du bras gauche et ripostez du bras droit à la figure.

ESQUIVES ET ARRÊTS EN FAUSSE GARDE

1° Attaquez d'un coup de poing à la figure du bras droit en marchant.

2° Esquivez la tête à gauche et arrêtez du bras droit à la figure.

1° Attaquez d'un coup de poing à la figure du bras droit en marchant.

2° Esquivez la tête à gauche et arrêtez du bras droit au corps.

1° Attaquez d'un coup de poing à la figure du bras droit en marchant.

2° Esquivez la tête à droite et arrêtez du bras gauche au corps.

1° Attaquez d'un coup de poing à la figure du bras droit en marchant.

2° Esquivez la tête à gauche et donnez le coup de côté du bras droit à la figure.

1° Attaquez d'un coup de poing à la figure du bras droit en marchant.

2° Esquivez la tête à gauche et donnez le coup de côté du bras droit au corps.

1° Attaquez d'un coup de poing à la figure du bras droit en marchant.

2° Esquivez la tête à droite et donnez le coup croisé du bras gauche par dessus le bras droit.

1° Attaquez d'un coup de poing à la figure du bras droit en marchant.

2° Esquivez la tête à droite et donnez le coup de côté du bras gauche au flanc.

1° Attaquez d'un coup de poing à la figure du bras gauche en marchant.

2° Esquivez la tête à droite et arrêtez du bras gauche à la figure.

1° Attaquez d'un coup de poing à la figure du bras gauche en marchant.

2° Esquivez la tête à droite et arrêtez du bras gauche au corps.

1° Attaquez d'un coup de poing à la figure du bras gauche en marchant.

2° Esquivez la tête à droite et donnez le coup de côté à la tête du bras gauche.

1° Attaquez d'un coup de poing à la figure du bras gauche en marchant.

2° Esquivez la tête à droite et donnez le coup de côté au corps du bras gauche.

1° Attaquez d'un coup de poing au corps du bras droit en marchant.

2° Couvrez-vous du bras gauche et donnez le coup de côté à la figure du bras droit.

1° Attaquez d'un coup de poing au corps du bras gauche en marchant.

2° Couvrez-vous du bras droit et donnez le coup de côté du bras gauche à la figure.

1° Attaquez d'un coup de poing de côté du bras droit à la tête en marchant.

2° Couvrez-vous du bras gauche et donnez le coup de poing du bras droit à la figure.

1° Attaquez d'un coup de poing de côté du bras gauche à la figure.

2° Couvrez-vous du bras droit et donnez le coup de poing du bras gauche à la figure.

1° Attaquez d'un coup de poing de côté du bras droit au flanc en marchant.

2° Serrez le bras gauche au corps et donnez le coup de poing du bras droit à la figure.

1° Attaquez d'un coup de poing de côté du bras gauche au corps en marchant.

2° Serrez le bras droit au corps et donnez le coup de poing du bras gauche à la figure.

1° Attaquez d'un coup de poing à la figure du bras droit en penchant la tête en avant.

2° Esquivez la tête à gauche et donnez le coup de bas en haut du bras droit.

1° Attaquez d'un coup de poing du bras gauche à la figure en penchant la tête en avant.

2° Esquivez la tête à droite et donnez le coup de bas en haut du bras gauche.

EXERCICES POUR SE DÉGAGER
LORSQUE L'ON EST SERRÉ CONTRE UN MUR

1° Attaquez d'un coup de poing du bras droit à la figure en marchant.

2° Esquivez la tête à gauche, fendez-vous du pied gauche et reprenez votre garde.

1° Attaquez d'un coup de poing du bras gauche à la figure en marchant.

2° Esquivez la tête à droite, rassemblez le pied gauche et fendez-vous à droite.

1° Attaquez d'un coup de poing du bras droit à la figure en marchant.

2° Attaquez d'un coup de poing du bras gauche en marchant de côté, en même temps que l'adversaire attaque.

PRISES DE TÊTE

1° Attaquez d'un coup de poing à la figure du bras droit en marchant.

2° Esquivez la tête à gauche.

1° Repliez le bras droit et saisissez la tête en arrière.

2° Dégagez-vous.

1° Attaquez d'un coup de poing du bras droit à la figure en marchant.

2° Esquivez la tête à droite.

1^o Repliez le bras droit et saisissez la tête en avant.

2^o Dégagez-vous.

EXERCICES DE PARADES DE COUPS DE PIEDS

Dans les exercices de coups de pied, les élèves mettront des jambières, de façon à pouvoir tirer à toucher sans risquer, si l'adversaire se trompe de parade, de se faire mal.

1^o Attaquez d'un coup de pied bas.

2^o Parez en retirant la jambe.

1^o Attaquez d'un coup de pied chassé bas.

2^o Parez en retirant la jambe.

1^o Attaquez d'un coup de pied au corps de la jambe de derrière.

2^o Parez du bras gauche.

1^o Attaquez d'un coup de pied au corps de la jambe de derrière.

2^o Parez du bras droit en changeant de garde en arrière, de façon à chasser la jambe de gauche à droite.

1^o Attaquez d'un coup de pied chassé au corps.

2^o Parez de la main gauche.

1^o Attaquez d'un coup de pied chassé au corps.

2^o Parez du bras droit.

1^o Attaquez d'un coup de pied de figure de la jambe gauche.

2^o Parez de la main gauche.

1^o Attaquez d'un coup de pied de figure de la jambe gauche.

2^o Parez du bras droit.

1^o Attaquez d'un coup de pied de figure de la jambe droite.

2^o Parez du bras gauche.

1^o Attaquez d'un coup de pied de figure de la jambe droite.

2^o Parez de la main droite.

PARADES ET RIPOSTES SUR COUPS DE POINGS

1^o Attaquez d'un coup de poing à la figure du bras gauche en marchant.

2^o Parez du bras droit et ripostez par le coup de pied bas.

1^o Attaquez d'un coup de poing à la figure du bras gauche en marchant.

2^o Parez du bras droit et ripostez par le coup de pied chassé bas.

1^o Attaquez d'un coup de poing à la figure du bras gauche en marchant.

2^o Parez du bras droit et, sur la retraite de l'adversaire, ripostez par un coup de pied chassé haut.

1^o Attaquez d'un coup de poing à la figure du bras gauche en marchant.

2° Parez du bras droit et, sur la retraite de l'adversaire, ripostez par un coup de pied au corps de la jambe droite.

Dans ces deux derniers exercices, on peut riposter par un coup de pied à la figure, si l'on veut. Après avoir paré du bras droit, on exécutera les mêmes ripostes en parant du bras gauche, puis garde à gauche, en parant du bras droit, puis du bras gauche, et en fausse garde, en parant du bras droit et du bras gauche.

RIPOSTES SUR COUPS DE PIEDS BAS
ET SUR COUPS DE PIEDS CHASSÉ BAS

1° Attaquez d'un coup de pied bas.

2° Parez et ripostez d'un coup de pied bas.

1° Attaquez d'un coup de pied bas.

2° Parez et ripostez d'un coup de pied chassé bas.

1° Attaquez d'un coup de pied bas.

2° Parez et ripostez d'un coup de poing à la figure du bras gauche en marchant.

1° Attaquez d'un coup de pied bas.

2° Parez et ripostez d'un coup de pied chassé au corps.

1° Attaquez d'un coup de pied bas.

2° Parez et ripostez d'un coup de pied chassé à la figure.

1° Attaquez d'un coup de pied bas.

2° Parez et ripostez d'un coup de pied au corps de la jambe droite.

1° Attaquez d'un coup de pied bas.

2° Parez et ripostez d'un coup de pied à la figure de la jambe droite.

1° Attaquez d'un coup de pied bas.

2° Parez avec la main gauche en fléchissant, et ripostez d'un coup de poing du bras gauche en marchant.

1° Attaquez d'un coup de pied bas.

2° Parez avec la main gauche et ripostez d'un chassé bas.

1° Attaquez d'un coup de pied bas.

2° Parez avec la main gauche et ripostez d'un chassé haut.

Ces coups se font garde à gauche, garde à droite et en fausse garde.

Pour le coup de pied chassé, le n° 1 attaquera par le coup de pied chassé, et le n° 2 fera les mêmes parades et ripostes.

PARADES ET RIPOSTES SUR LES COUPS DE PIED HAUT

1° Attaquez d'un coup de pied chassé au corps.

2° Parez et ripostez d'un coup de pied bas.

1° Attaquez d'un coup de pied chassé au corps.

2° Parez et ripostez d'un coup de pied chassé bas.

1° Attaquez d'un coup de pied chassé au corps.

2° Parez et ripostez d'un coup de poing à la figure du bras gauche.

1° Attaquez d'un coup de pied chassé au corps.

2° Parez et ripostez d'un coup de pied de la jambe de derrière au corps.

1° Attaquez d'un coup de pied chassé au corps.

2° Parez et ripostez d'un coup de pied chassé au corps.

1° Attaquez d'un coup de pied chassé au corps.

2° Parez et ripostez d'un coup de pied chassé à la figure.

1° Attaquez d'un coup de pied chassé au corps.

2° Parez et ripostez d'un coup de pied de figure de la jambe de derrière.

Puis le n° 1 attaquera d'un coup de pied de la jambe de derrière au corps, et le n° 2 fera les mêmes ripostes.

Le n° 1 attaquera d'un coup de pied chassé à la figure, et le n° 2 fera les mêmes ripostes.

Le n° 1 attaquera d'un coup de pied de figure de la jambe de derrière, et le n° 2 fera les mêmes ripostes.

Ces coups se font garde à gauche, garde à droite et en fausse garde.

COUPS D'ARRÊT SUR LA MARCHÉ

1° Marchez.

2° Coup de poing de figure du bras gauche.

1° Marchez.

2° Coup de pied bas.

1° Marchez.

2° Coup de pied chassé bas.

1° Marchez.

2° Coup de pied chassé au corps.

1° Marchez.

2° Coup de la jambe de derrière au corps.

1° Marchez.

2° Coup de la jambe de devant.

Ces coups se font sur les deux gardes et en fausse garde.

COUPS D'ARRÊT SUR COUPS DE PIEDS BAS ET SUR COUPS DE PIEDS CHASSÉ BAS

1° Attaquez d'un coup de pied bas ou d'un coup de pied chassé bas.

2° Exécutez le coup d'arrêt sur place de la jambe gauche.

1° Attaquez d'un coup de pied bas ou d'un coup de pied chassé bas.

2° Arrêtez de la jambe gauche au corps.

1° Attaquez d'un coup de pied bas ou d'un coup de pied chassé bas.

2° Arrêtez de la jambe droite au corps.

1° Attaquez d'un coup de pied bas.

2° Esquivez la jambe de côté et donnez le coup de poing à la figure du bras gauche.

1° Attaquez d'un coup de pied bas.

2° Esquivez la jambe de côté et donnez le coup de poing au corps du bras gauche.

PRISES DE JAMBE

1° Attaquez d'un coup de pied bas en fausse garde.

2° Ramassez la jambe.

1° Attaquez d'un coup de pied bas en bonne garde.

2° Ramassez la jambe.

1° Attaquez d'un coup de pied de pointe.

2° Ramassez la jambe.

1° Attaquez d'un coup de pied chassé au corps.

2° Prenez la jambe en croisant les bras.

1° Attaquez d'un coup de pied de la jambe de derrière au corps.

2° Prenez la jambe en croisant les bras.

1° Attaquez d'un coup de pied chassé au corps.

2° Ramassez la jambe en faisant une retraite de corps.

1° Attaquez d'un coup de pied de la jambe de derrière au corps.

2° Ramassez la jambe en faisant une retraite de corps.

1° Attaquez d'un coup de pied de figure à droite.

2° Saisissez la jambe.

1° Attaquez d'un coup de pied de figure à gauche.

2° Saisissez la jambe.

MOYENS DE SE DÉFENDRE CONTRE LA PRISE DE JAMBE

1° Attaquez d'un coup de pied bas en fausse garde.

2° Ramassez la jambe.

1° Dégagez-vous avant que l'adversaire ait mis les deux mains.

1° Attaquez d'un coup de pied bas en bonne garde.

2° Ramassez la jambe.

1° Dégagez-vous.

1° Attaquez d'un coup de pied de pointe.

2° Ramassez la jambe.

1° Dégagez-vous avant que l'adversaire ait mis les deux mains.

1° Attaquez d'un coup de pied chassé au corps.

2° Ramassez la jambe en croisant les bras.

1° Dégagez-vous.

1° Attaquez d'un coup de pied de la jambe de derrière au corps.

2° Ramassez la jambe en croisant les bras.

1° Dégagez-vous.

1° Attaquez d'un coup de pied chassé au corps.

2° Ramassez la jambe en faisant une retraite du corps.

1° Dégagez-vous avant que l'adversaire ait mis les deux mains.

1° Attaquez d'un coup de pied de la jambe de derrière au corps.

2° Ramassez la jambe en faisant une retraite de corps.

1° Dégagez-vous avant que l'adversaire ait mis les deux mains.

1° Attaquez d'un coup de pied de figure à droite.

2° Saisissez la jambe.

1^o Dégagez-vous.

1^o Attaquez d'un coup de pied de figure à gauche.

2^o Saisissez la jambe.

1^o Dégagez-vous.

Au bout de quelques leçons, le professeur aura reconnu les qualités et les défauts de l'élève ; alors il devra s'appliquer à développer ces qualités et à atténuer ces défauts.

C'est au professeur de voir le jeu qui sera le plus utile à l'élève, et de le pousser dans ce sens.

Si l'élève est souple et vif, il faut spécialement l'exercer à l'attaque.

S'il manque de souplesse, il faut spécialement l'exercer à un jeu défensif.

S'il est lourd, l'exercer à se servir de son poids.

S'il est léger, l'habituer à se servir de sa légèreté pour éviter les coups.

Si l'élève est nerveux et manque de sang-froid, c'est au professeur de l'habituer, en faisant assaut avec lui, à acquérir du sang-froid, car si l'équilibre s'acquiert par la leçon, le coup d'œil et le sang-froid s'acquièrent par l'assaut.

Ainsi, le professeur commencera à faire faire à l'élève assaut de coups de poings ou boxe anglaise, et ne le pous-

sera à l'assaut de boxe française que lorsqu'il verra que l'élève marche bien, comme coups de poings.

Si l'élève n'a que peu de temps pour faire de la boxe, il le perfectionnera dans quelques attaques et parades les plus simples.

Car on peut très bien, en peu de temps, apprendre à se défendre dans la rue ; mais il est préférable d'étudier à fond, pour pouvoir résister à toutes les attaques et pouvoir attaquer d'une façon ou d'une autre, si la première ne réussit pas.

Le professeur fera bien de ramener souvent l'élève à une position régulière ; car de la position du boxeur, de l'équilibre, de la souplesse et de l'indépendance des mouvements, dépendent la rapidité et la vigueur de son action.

De cette correction de position dépend toujours la correction de la lutte, et, en boxe, plus que dans tous autres exercices, il est indispensable de faire correctement, sous peine de voir cet art, tout de sang-froid et de coup d'œil, dégénérer en un lamentable pugilat.

ASSAUT DE BOXE FRANÇAISE

Les adversaires devront avoir des

gants bien rembourrés, des chaussures à semelles de buffle non rigides et des jambières (facultatif) en cuir ou en étoffe rembourrée, mais qui ne puissent pas blesser l'adversaire. Tous les coups ont la même valeur et comptent pour un point.

Les coups aux pieds, aux cuisses, aux bras ne sont pas valables. Les coups portés aux parties viriles sont sévèrement défendus. Après chaque touche, l'adversaire doit annoncer touché, et l'on ne doit pas attaquer l'adversaire avant de s'être remis en garde ni toucher deux fois de suite. En cas de corps à corps, l'on doit se séparer sans frapper.

Dans le cas où la feinte et le coup touchent, il n'y aura qu'un coup de valable.

La prise de jambe maintenue ou accompagnée d'une chute sera considérée comme une touche.

Si sur une prise de jambe maintenue, l'adversaire frappe d'un coup de poing après la jambe prise, le coup de poing ne compte pas.

ASSAUT DE BOXE ANGLAISE

Les adversaires auront des gants bien rembourrés et de même poids. Les re-

prises seront de deux minutes avec une minute de repos. Les coups au-dessous de la ceinture sont interdits. L'on n'annoncera pas les coups ; par conséquent, les séries de coups seront permises.

Les tireurs devront être assistés d'un chronomètreur et d'un ou deux seconds qui sera chargé de les soigner pendant les repos.

CONSEILS POUR L'ASSAUT DE BOXE ANGLAISE

Pendant l'assaut, il faut avoir soin de tenir les dents serrées, car sans cela le moindre coup sur la mâchoire peut être dangereux. Si la bouche est entr'ouverte au moment où on reçoit un coup, non seulement on peut se mordre la langue, mais les dents, frappant l'une contre l'autre, peuvent se briser ; si le coup vient de côté, la mâchoire peut être luxée.

L'élève fera bien de s'exercer beaucoup à marcher et à rompre, car les jambes, en boxe anglaise, servent beaucoup plus qu'on ne le croit généralement.

Un tireur qui sera toujours bien en équilibre sur ses jambes évitera beaucoup plus facilement les coups de son adversaire et profitera beaucoup mieux des moindres occasions.

Autant que possible, il faut esquiver à droite les attaques du bras gauche, et à gauche les attaques du bras droit, de façon à ne pas se mettre à portée de l'autre bras.

Il faut toujours conserver son sang-froid et ne jamais se laisser aller à la colère, même si l'on veut tirer dur ; ce procédé est fort mauvais, car on frappe au hasard, dans le vide, mal à propos, et généralement on reçoit soi-même.

Un adversaire froid de décision et d'exécution prompte, est le plus dangereux.

On devra beaucoup s'exercer aux esquives, qui permettent d'exécuter facilement les coups d'arrêts et déconcertent toujours un adversaire, surtout s'il est lourd et brutal.

A force égale, il ne faut pas trop chercher à placer des séries de coups ; on risque fort ainsi un arrêt très dur.

Pourtant, si on a placé une attaque dure, il ne faut pas laisser à l'adversaire le temps de reprendre respiration ou de cesser d'être étourdi ; mais il faut continuer à frapper avec vigueur et sans précipitation.

Une chose nécessaire en boxe anglaise, comme en boxe française, est d'avoir

l'œil très attentif, de façon à ne pas perdre un seul mouvement de l'adversaire, et pouvoir deviner son attaque.

Pour s'habituer aux esquives, les élèves feront bien de s'exercer entre eux en convenant du coup et de celui qui doit attaquer ; l'autre esquive en ayant soin de ne pas perdre de vue son adversaire tout en esquivant.

En esquivant, il faut chercher à se rapprocher de l'adversaire, car en commençant on esquive toujours en s'éloignant, ce qui est mauvais et empêche votre coup d'arrêt de toucher.

Une bonne tactique, à force égale, est de commencer par des coups simples qui, même s'ils ne touchent pas, ébranlent l'adversaire et permettent de placer facilement ensuite des attaques précédées de feintes.

CONSEILS SUR L'ASSAUT DE BOXE FRANÇAISE

En assaut, bien regarder son adversaire en face, et ne pas faire de mouvements inutiles ; se tenir à distance, de façon que l'adversaire soit obligé de marcher pour porter un coup ; on ne risque pas ainsi d'être surpris ; bien observer le

jeu de l'adversaire, de façon à profiter des fautes qu'il commet.

Une fois que vous aurez reconnu le jeu de l'adversaire, cherchez à vous tenir plus près si votre intention est d'attaquer et de mener le jeu ; si, au contraire, vous sentez que vous ne pouvez dominer l'adversaire, restez à distance en cherchant à l'arrêter dans sa marche.

De toute façon, parez en déplaçant le corps le moins possible, car cela gêne la riposte, et ne parez en rompant que quand il vous est impossible de faire autrement.

Toujours bien observer les distances : pour cela il faut bien juger la position de l'adversaire.

Ainsi, on a toujours la mauvaise habitude de prendre la distance du pied en devant de l'adversaire ; tandis que c'est son pied en arrière qu'il faut voir ; car si l'adversaire a une grande garde, vous pouvez vous approcher de lui sans inconvénient : il ne pourra produire son attaque qu'à courte distance. Si au contraire il a une petite garde, méfiez-vous et tenez-vous à distance, car alors il peut attaquer de loin.

Avoir toujours le poids du corps égal sur les deux jambes, de façon à pouvoir

attaquer ou rompre, si l'occasion s'en présente, sans changer de position ; car dans un assaut il ne faut pas montrer à l'adversaire ses intentions.

Toujours avoir la même position pour n'importe quel coup, car si on prenait l'habitude de la modifier pour chaque attaque, l'adversaire ne tarderait pas à s'en apercevoir, et il lui serait facile de vous arrêter.

CONSEILS POUR LE COMBAT

Pour avoir quelque supériorité dans le combat, il importe de posséder pleinement la méthode. Que tous les coups, feintes, attaques, parades et ripostes soient devenus absolument reflexes, c'est-à-dire s'exécutent instinctivement, sans qu'on ait besoin d'y penser.

Il faut faire beaucoup d'assauts pour en arriver là, et on doit prémunir les élèves contre une tendance trop commune chez eux à vouloir faire des assauts après quelques leçons seulement.

Les coups ayant le plus d'effet sont : le coup de pied bas, le coup de pied chassé bas, le coup de pied de pointe et le coup de poing. On devra les employer avec ou sans feintes.

Frapper toujours autant que possible le premier, et éviter de vous approcher trop, car un coup de pied donné même par un inexpérimenté mérite attention. Aussi est-il bon de conserver sa distance. Pourtant si, pour une raison ou une autre, vous vous trouvez très près, frappez au visage en martelant sans discontinuer, car alors les coups directs ne produisent plus que des poussées.

Si l'on a affaire à un homme supérieur en poids et en muscles ou d'apparence telle, il ne faut pas s'émouvoir, mais songer que votre chassé bas a la force de briser n'importe quelle jambe, et votre coup de poing n'importe quel nez. Frappez avec décision, énergie et sang-froid; évitez de vous rapprocher pour ne pas être atteint par hasard d'un coup formidable que l'adversaire ne manquera pas de lancer à tort et à travers.

Si le corps à corps survient, frappez sans découragement, et si vous êtes saisi à bras-le-corps, usez des coups que nous indiquons contre le corps à corps.

Quelqu'un qui s'élance sur vous peut être arrêté soit par le coup de poing, le coup de pied bas ou le coup de pied chassé bas ou évité de côté.

Contre un adversaire inexpérimenté,

ne pas faire de feintes, car il ne les comprendrait pas et pourrait attaquer dans votre feinte; si l'on croit nécessaire d'en faire pour qu'il se découvre, il faut les faire très grossières; du reste cela n'est guère nécessaire, car un adversaire expérimenté est toujours très découvert, et il n'y a qu'à choisir pour frapper.

L'auteur, le professeur Julien LECLERC, 15, rue Richelieu, se tient à la disposition des lecteurs qui pourraient avoir besoin de renseignements complémentaires.

TABLE DES MATIÈRES

	PAGES
Préface	v
De la garde	1
De la marche	3
Du coup de poing	6
Esquives et arrêts	18
Prise de tête	48
En fausse garde	52
Boxe française	61
Coups d'arrêts	85
Coups d'arrêt par coup de pied sur coup de poing	87
Coups d'arrêt en coups de poings sur coups de pieds	90
Coups d'arrêt en coups de pieds sur coups de pieds	94
Ramassement de jambe	100
Du corps à corps	111
Coups liés	117
Exercices	128
Assaut de boxe française	159
Assaut de boxe anglaise	160
Conseils sur l'assaut de boxe anglaise . . .	161
Conseils sur l'assaut de boxe française . . .	163
Conseils pour le combat	165

LIBRAIRIE E. FLAMMARION

ANDRÉ (ÉMILE)

100 COUPS DE JIU-JITSU

Un volume in-16 illustré..... 1 fr. 25

L'ART DE SE DÉFENDRE DANS LA RUE

Un volume grand in-18 illustré..... 2 fr. »

LES TRUCS DU DUEL

Pistolet, Épée, Sabre

Un volume in-18..... 2 fr. »

100 FAÇONS DE SE DÉFENDRE DANS LA RUE SANS ARMES

Orné de 50 illustrations..... 0 fr. 75

100 FAÇONS DE SE DÉFENDRE DANS LA RUE AVEC ARMES

*Petit manuel pratique de la canne, du bâton à deux mains,
du tir au revolver, etc.*

Orné de 50 illustrations..... 0 fr. 75

BOTTET (Capitaine MAURICE)

MONOGRAPHIE DE L'ARME BLANCHE DES ARMÉES FRANÇAISES

(1789-1870)

Ouvrage orné de 16 planches par Lacault

Une brochure in-8° (100 pages)..... 6 fr. »

MONOGRAPHIE DE L'ARME A FEU PORTATIVE DES ARMÉES FRANÇAISES

Un volume in-8°, orné de 5 planches..... 6 fr. »

LA MARCHÉ (CLAUDE)

L'ÉPÉE ET LE DUEL

Illustrations de Marius Roy

Un volume in-16 grand jésus, sur papier de luxe..... 5 fr. »

Exemplaires numérotés sur papier de Chine..... 25 fr. »

— du Japon..... 20 fr. »

LATOURLACOUR

LE SECRET DU COMBAT A L'ÉPÉE

Un volume in-18, orné de 18 illustrations..... 2 fr. 50

LETAINTURIER-FRADIN (G.)

Faut-il se battre ? — LE DUEL MODERNE — Sauvons l'Honneur !

Un volume in-8°..... 3 fr. 50

L'HONNEUR ET LE DUEL

Préface de A. Tavernier

Un joli volume in-16..... 3 fr. 50

LES JOUEURS D'ÉPÉE A TRAVERS LES SIÈCLES

Un volume in-8°, orné de 131 gravures..... 7 fr. 50

TAVERNIER (ADOLPHE)

AMATEURS & SALLES D'ARMES DE PARIS

Illustrations et eau-forte de Genilloud

Un volume in-16 grand jésus..... 5 fr. »