

## **Numérisation du traité du Lieutenant Legrand**

**Titre :** Traité de Boxe Française à l'usage des éducateurs de la jeunesse...

**Auteur :** Lieutenant Paul-Alexandre Legrand

**Publié :** Angoulême - Imprimerie Militaire L. Coquemard

**Date de publication :** 1911

*Cette numérisation a été réalisée par la Bibliothèque Nationale de France et financée par la FFAMHE.*

Ce document est téléchargeable à cette adresse :

<http://www.ffamhe.fr/collectionpalas/traite-de-boxe-francaise-legrand.pdf>

La mise en ligne de cette numérisation entre dans le cadre du projet PALAS et l'ouvrage rejoint la Collection PALAS :

[http://www.ffamhe.fr/collection\\_palas](http://www.ffamhe.fr/collection_palas)

8:V  
36168

Lieutenant LEGRAND  
du 34<sup>e</sup> Régiment d'Infanterie  
Officier d'Académie.

DÉPOT  
2044

TRAITÉ  
DE  
BOXE FRANÇAISE

à l'usage des Educateurs de la Jeunesse  
des Sociétés de Gymnastique  
des Sociétés de Préparation Militaire  
des Instructeurs de l'Armée

*La boxe française peut être considérée  
comme un des procédés artificiels les  
plus efficaces pour fournir aux adultes  
et aux hommes mûrs la dose d'exercice  
que l'hygiène de la santé exige.*

L'AUTEUR.



ANGOULÊME  
IMPRIMERIE MILITAIRE L. COQUEMARD ET Cie  
42, RUE FONTAINE-DU-LIZIER, 42

—  
1911

TRAITÉ

DE

 **BOXE FRANÇAISE**

8V

36168

Lieutenant **LEGRAND**

du 34<sup>e</sup> Régiment d'Infanterie  
Officier d'Académie.



**TRAITÉ**  
DE  
**BOIXE FRANÇAISE**

à l'usage des Educateurs de la Jeunesse  
des Sociétés de Gymnastique  
des Sociétés de Préparation Militaire  
des Instructeurs de l'Armée

*La boxe française peut être considérée  
comme un des procédés artificiels les  
plus efficaces pour fournir aux adultes  
et aux hommes mûrs la dose d'exercice  
que l'hygiène de la santé exige.*

L'AUTEUR.



ANGOULÊME  
IMPRIMERIE MILITAIRE L. COQUEMARD ET Cie  
42, RUE FONTAINE-DU-LIZIER, 42

—  
1911



## PRÉFACE

---

Nous assistons depuis plusieurs années aux luttes à coups de plume que se livrent les vaillants apôtres des différentes méthodes de gymnastique. La question est connue, nous n'avons pas à y revenir. Nous constatons seulement que ces luttes pour la vérité, pour la raison, si elles n'ont pas résolu le problème compliqué de la gymnastique moderne, ont été cependant fécondes en résultats.

Attirer l'attention publique sur une question vitale, secouer les apathies, réveiller les torpeurs, convaincre les sceptiques des bienfaits du mouvement, sont autant de succès à enregistrer, et qui permettent de bien augurer pour l'avenir de notre race.

En l'état actuel des choses, nous pouvons dire que si tant d'hommes de toutes les classes de la société se résignent à être faibles et mal portants, c'est parce qu'ils le veulent bien.

Nous n'avons plus le droit de nous incliner devant un fait accompli et de considérer que si nous sommes nés malingres nous devons le rester pendant toute notre existence; les études, les travaux, les efforts d'une pléiade d'éducateurs nous ont permis de *savoir*, c'est à nous de *vouloir*.

Il ne faut pas qu'un chauvinisme aveugle nous empêche de tirer profit, par parti pris, de l'expérience des autres; qu'après avoir découvert le mal qui nous ronge nous en méprisions les remèdes sous prétexte qu'ils ne conviennent ni à notre race, ni à notre tempérament; il ne faut pas non plus qu'un

soit amour-propre retarde tous les progrès nécessaires.

Sans doute nos méthodes sont perfectibles, mais elles ne sont ni bonnes, ni mauvaises suivant leur nature; chacune d'elles est la meilleure à sa place et en son temps, et aussi par la manière dont elle est appliquée.

En éducation physique comme au combat, l'inertie seule est une grosse faute. Ne brusquons pas les choses; ne soyons pas exclusifs, ne paralysons pas les bonnes volontés; encourageons, guidons les efforts, le temps fera son œuvre. Si la vérité est une, elle a besoin d'être acceptée, non imposée, car on ne fait bien et utilement que ce qui plaît, et ce que nous pouvons affirmer c'est que pour se perfectionner physiquement il nous faut surtout de la *volonté* du *mouvement*, de la *gaité*.

Si des divergences de vues existent encore sur la valeur éducative de certains exercices ou sports, il y en a un qui de tout temps a rallié toutes les opinions, qui est sorti indemne et victorieux des révolutions, des perturbations opérées dans nos méthodes et qui continue à tenir une noble place dans les guides, traités, manuels et règlements d'éducation physique: c'est la *Boxe Française*.

La boxe française n'est pas seulement l'art de la défense personnelle, c'est le plus hygiénique de tous les sports et, ainsi que l'a déclaré le docteur Lagrange, il est regrettable qu'il soit si peu connu. Il assure le développement harmonieux de toutes les aptitudes physiques et non la prédominance de l'une d'elles. C'est le moins spécial de tous les exercices, car il faut faire agir aussi souvent la jambe que le bras, aussi énergiquement les parties droites que les

parties gauches, exercer et développer également tous les membres et toutes les régions du corps.

Les enfants, les adultes, l'homme fait et même l'homme mûr sont privés par ignorance ou par négligence, des avantages hygiéniques d'un sport qui résume dans ses effets tous les desiderata de l'éducation physique: *harmonie des formes, résistance à la fatigue, agilité, souplesse, sang-froid, coup d'œil, volonté*.

La pratiquer c'est l'aimer, et c'est parce que nous sommes convaincus de l'efficacité de ses effets, des services qu'elle peut rendre à l'humanité, que nous nous sommes décidés à publier ce petit traité.

Le vent souffle aux publications nombreuses et variées, c'est une véritable fièvre, nous allions dire: c'est une épidémie; aussi nous avons longtemps hésité à venir grossir d'une unité la légion de brochures dont nous sommes assaillis chaque jour. Il a fallu de bonnes raisons pour vaincre nos préjugés, notre hésitation. Notre excuse est dans l'espoir que nous servirons, bien faiblement sans doute, la cause de l'Éducation Physique, en présentant la *Boxe Française*, telle qu'elle est pratiquée dans l'armée, mais sous une forme variée, récréative, attrayante; en la faisant connaître sous son vrai jour, comme un exercice complet par excellence, à la portée de tous par sa facilité d'exécution et qui ne nécessite ni dépense, ni local spécial.

Nous nous adressons aux éducateurs de la jeunesse; aux sociétés de gymnastique; aux sociétés de préparation militaire; aux instructeurs de l'armée, aux adultes et aux hommes mûrs que leurs occupations tiennent éloignés des sphères d'entraînement.

Les remarquables résultats obtenus à la S. A. G. de Mont de Marsan avec les vélites de 15 à 20 ans,

dont l'éducation physique nous a été confiée depuis plusieurs années, nous autorisent à croire qu'il sera fait bon accueil à ce petit ouvrage.

Les séances du dimanche consacrées entièrement à la préparation du tir, à la topographie, aux exercices éducatifs et aux applications sportives, ne permettraient pas de donner à la boxe française tout le développement suffisant.

La faiblesse des candidats au B. A. M., en ce qui concerne cette partie du programme était notoire; nous l'avions maintes fois constaté en qualité de membre de la commission d'examen.

Sur notre demande, une séance supplémentaire, entièrement réservée à la boxe, fut créée le jeudi soir et nous devons noter, comme preuve de l'intérêt et de l'entrain qu'y apportent les jeunes gens qu'aucune abstention n'est constatée à ces séances spéciales.

Le but poursuivi par les sociétés de préparation militaire est connu. Les efforts des nombreux et dévoués préparatistes tendent à donner aux vélites les notions suffisantes pour subir avec succès les épreuves du brevet d'aptitude militaire; mais ils veulent plus et ce n'est pas sans raisons qu'ils placent en vedette sur leurs programmes cette inscription pleine de promesse et d'espoir: *Education morale, civique et physique de la jeunesse* c'est-à-dire: accomplir le devoir social qui consiste à tremper les âmes et par un entraînement lent, progressif, méthodique, raisonné, doter le pays d'une jeunesse vigoureuse et saine, graine riche et féconde de citoyens, de maris et de pères.

Pour faciliter cette tâche sacrée l'idéal à réaliser serait d'attirer les élèves dans les sociétés dès l'âge

de quinze ans afin de continuer l'ébauche commencée à l'école et que le régiment doit terminer.

Sans exagérer, nous croyons pouvoir affirmer que la Boxe Française peut tenir une place honorable parmi tous les moyens mis à la disposition des sociétés pour stimuler les énergies, les bonnes volontés, et rendre effective la fréquentation des cours pendant plusieurs années.

Si la boxe française, en effet, est facile au point de vue de l'effort qu'elle nécessite, facile dans la technique de ses mouvements, elle demande néanmoins une assez longue pratique pour permettre d'arriver à un réel degré de perfection.

Les instructeurs des S. A. G. trouveront en elle un utile auxiliaire pour organiser des séances d'instruction complètes, lorsque l'inclémence du temps ne leur permettra pas d'utiliser les agrès en plein air, s'ils ne disposent pas d'un gymnase couvert. Sous un préau d'école, sous un hangar, dans un local quelconque, pourvu qu'il soit aéré, ils pourront employer une heure en travail utile et profitable.

Plus tard, au champ de tir, au lieu de rester inactif ou d'aller rendre visite aux mercantis, chaque vélite, son tir terminé, pourra se récréer en exécutant des exercices de boxe sous la direction d'un instructeur.

Le Règlement d'Education Physique du 21 janvier 1910 prescrit, au numéro 241, que les gradés et les hommes suffisamment exercés peuvent être autorisés à faire assaut. Il est muet sur les moyens à employer pour arriver à ce résultat, comme d'ailleurs pour réunir et combiner les différents coups et parades (n° 239). Nous croyons combler cette lacune en présentant ce petit livre aux instructeurs militaires qui apporteront à cette partie de l'instruction, ainsi

que nous l'avons constaté dans notre régiment, tout le goût, l'ardeur et la conviction dont ils sont capables. La perspective d'être classés ultérieurement pour faire assaut, sera le stimulant nécessaire, indispensable pour les hommes et les gradés qui retireront de cet exercice tous les bénéfices désirables et dont ils feront leur profit après leur libération.

Il est avéré, en effet, qu'au point de vue culture physique les efforts et la bonne volonté s'arrêtent au service militaire. Un homme de vingt-quatre ans est trop vieux pour faire des exercices.

Nous libérons des hommes qui, grâce à l'entraînement physique imposé à la caserne, peuvent présenter tous les attributs de la vigueur et de la beauté virile. Leurs formes peuvent être sveltes et robustes, leur musculature harmonieuse, leurs mouvements pleins d'aisance et d'agilité, leur poitrine large, bien ouverte, le ventre peu volumineux à parois musclées.

Dix ans s'écoulent! que reste-t-il souvent de ces jeunes athlètes?

Des chairs molles et bouffies ont remplacé les muscles si fermes et si bien détachés, la taille s'est épaissie, le ventre est bedonnant tant il est chargé de graisse, les mouvements sont lourds; au moindre effort leur face se congestionne et leur respiration s'essouffle.

C'est que pour un grand nombre, l'immobilité de la vie de bureau est venue remplacer l'exercice violent; c'est que depuis la sortie du régiment il n'a plus été question de gymnastique et les muscles sont restés dans l'inaction forcée.

Faute donc d'exercer leurs membres ils perdent bien vite, faute d'entretien, tous les bénéfices d'un entraînement passé et donnent beau jeu à toutes ces affections qui tourmentent notre pauvre huma-

nité et qui s'appellent: obésité, goutte, gravelle, rhumatisme, etc.

Or les bienfaits que l'enfant peut, à la rigueur, trouver dans ses jeux, devront être recherchés par l'homme, esclave des exigences de tenue et de correction dans des procédés artificiels qui lui assureront la somme d'exercice que l'hygiène exige.

Nous conseillons à tous la Boxe Française comme le remède le plus simple et le plus efficace pour contrebalancer les effets des occupations sédentaires, pour empêcher ou pour combattre l'obésité.

La production excessive de chaleur qui accompagne le travail de la boxe, la combustion rapide de certains matériaux du corps et leur élimination de l'organisme sous forme de déchets de combustion produiront la diminution du poids. Les obligations sociales pourront s'opposer à la participation aux séances d'entraînement des sociétés d'escrime, de gymnastique ou sportives, elles n'empêcheront jamais, l'homme qui *veut*, de s'exercer une demi-heure par jour dans son bureau, ou ailleurs, aux mouvements bienfaisants de la boxe française.

En résumé notre but est de vulgariser le goût de la boxe française, de venir en aide aux instructeurs dont la tâche est parfois si ardue, d'intéresser à ce sport la jeunesse des écoles et des sociétés d'éducation physique.

Atteindrons-nous ce résultat?

Nous osons l'espérer, et ce sera pour nous la plus grande récompense de nos efforts.

Lieutenant LEGRAND.

# BOXE FRANÇAISE

---

## PREMIÈRE PARTIE

---

### ASSOUPPLISSEMENTS, MOUVEMENTS COUPS, PARADES

---

#### 1° Assouplissements.

Nous recommandons aux élèves qui veulent obtenir la souplesse d'élevation, de flexion et de détente des jambes, d'exécuter souvent, surtout au début de l'entraînement, les exercices ci-dessous :

1. MAINS AUX HANCHES. — *Élévation avant de la jambe.*

1° Elever la jambe gauche (droite) en avant, le pied en extension (fig. 1).

2° Revenir à la position initiale.

2. MAINS AUX HANCHES. — *Élévation arrière de la jambe.*

1° Elever la jambe gauche (droite) en arrière le pied en extension (fig. 2).

2° Revenir à la P. I.

3. MAINS AUX HANCHES. — *Élévation latérale de la jambe.*

1° Elever la jambe (droite) latéralement, le pied en extension (fig. 3).

2° Revenir à la P. I.

4. MAINS AUX HANCHES. — *Élévation du genou.*

1° Elever le genou gauche (droit) le plus possible, la jambe fléchie, le pied en extension (fig. 4).

2° Revenir à la P. I.

5. MAINS AUX HANCHES. — *Élévation arrière et flexion de la jambe.*

1° Elever la jambe droite (gauche) en arrière, le pied en extension, rapprocher le mollet de la cuisse sans baisser le genou (fig. 5).

2° Revenir à la P. I.

6. MAINS AUX HANCHES. — *Flexion des jambes.*

1° S'élever sur la pointe des pieds.

2° Fléchir les jambes à fond en écartant les genoux, talons élevés et joints, corps d'aplomb (fig. 6).

3° Se relever sur la pointe des pieds.

4° Revenir à la P. I.

NOTA.— Exécuter les cinq premiers exercices dix fois de chaque jambe, en augmentant graduellement la hauteur d'élévation, le sixième dix fois, soit au total: cent dix mouvements. Employer la cadence vive, temps nécessaire pour l'exécution: quatre minutes.

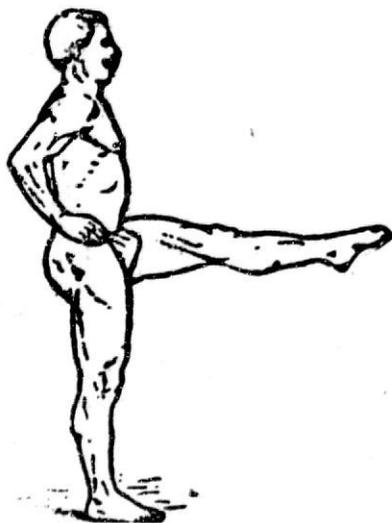


Fig. 1.

Ms. H. — Élévation avant.

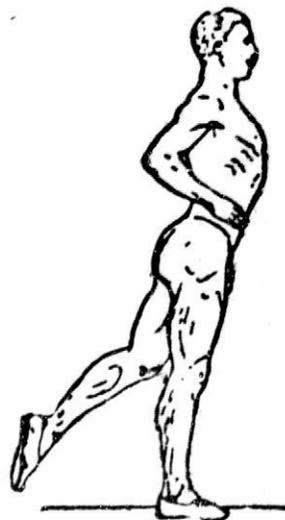


Fig. 2.

M. H. — Élévation arrière.



Fig. 3.

M. H. — Élévation latérale.

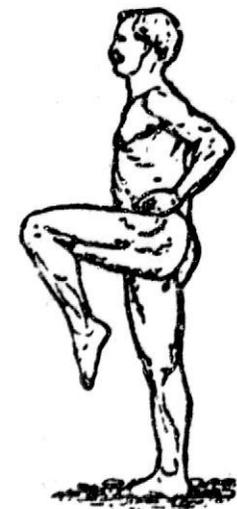


Fig. 4.

M. H. — Élévation du genou.



Fig. 5.

M. H. — Élévation arrière et flexion des jambes.



Fig. 6.

M. H. — Flexion des jambes.

## 2° Mouvements.

7. A GAUCHE. — *En garde.*

Faire un demi à droite, la tête restant directe. Porter le pied droit à environ 0 m. 50 en arrière, le talon derrière le talon gauche, les pieds en équerre, les jambes légèrement ployées, le corps d'aplomb et légèrement effacé.

Fermer en même temps les poings et élever le poing gauche, le bras légèrement fléchi à hauteur du menton, le poing droit à hauteur du coude et détaché du corps (fig. 7).

8. A DROITE. — *En garde.*

La garde à droite est prise d'après les mêmes principes, la partie droite du corps est placée en avant.

## 9. GARDE A VOUS.

Rassembler en avant.

## 10. FAUSSE-GARDE.

Deux adversaires sont en fausse garde lorsque l'un est placé: garde à gauche et l'autre: garde à droite.

11. Pour l'assaut, dans la position de la garde, la jambe avant doit être moins ployée que la jambe arrière «al-longée sans raideur.» Cette position facilite les parades et les coups d'arrêt.

Dans tous les cas, éviter de croiser les jambes; le pied de derrière doit pouvoir frapper en ligne directe, soit pour le coup de pied bas, soit pour le coup de pied de pointe, l'extrémité du talon arrière rasant la face interne du pied avant. Pendant l'exécution de la boxe conserver la tête directe, les yeux fixés sur l'adversaire.

12. CHANGER DE GARDE EN AVANT. — *Marche.*

Porter sans se redresser le pied arrière en avant de l'autre. Changer la garde des poings au moment où le pied déplacé pose à terre, le poing arrière passant par-dessus le poing avant.

13. CHANGER DE GARDE EN ARRIÈRE. — *Marche.*

Porter sans se redresser le pied avant en arrière de l'autre.

Changer la garde des poings.

14. UN PAS EN AVANT. — *Marche.*

Placer le pied droit à hauteur du gauche et porter vivement ce dernier à 50 centimètres en avant.

15. UN PAS EN ARRIÈRE. — *Marche.*

Placer le pied gauche à hauteur du droit et porter vivement ce dernier à 50 centimètres en arrière.

16. DOUBLE PAS EN AVANT. — *Marche.*

Jeter le pied droit à 50 centimètres en avant du pied gauche et porter vivement ce dernier à sa position.

17. DOUBLE PAS EN ARRIÈRE. — *Marche.*

Jeter le pied gauche à 35 centimètres en arrière du pied droit et porter vivement ce dernier à sa position.

18. Les changements de garde et les pas en avant servent à se rapprocher de l'adversaire; les changements de garde et les pas en arrière ont pour but de s'éloigner de lui, d'éviter ses attaques sans avoir recours à la parade.

## 3° Coups. — Parades.

## A. — Coups de poing.

19. Il y a trois sortes de coups de poing directs:

1° *Le coup de poing du bras avant (arrière) en se fendant.*

2° *Le coup de poing du bras avant (arrière) sans se fendre.*

3° *Le coup de poing du bras avant (arrière) en marchant.*

Les deux premiers s'exécutent pour la riposte, le troisième pour l'attaque selon les circonstances.

20. Il y a aussi: *le coup de poing demi-circulaire du bras arrière.*

Ce coup s'exécute ordinairement en se fendant, mais il peut aussi s'exécuter sur place et en riposte.

21. Les coups de poing sont le complément indispensable de la boxe française; ils jouent le principal rôle lorsque les jambes n'ont pas l'espace nécessaire pour leurs évolutions.

## A. — EN SE FENDANT

22. *Coup de poing du bras avant en se fendant.*

1° Tirer le poing à hauteur du mamelon gauche pour les coups en poitrine et en figure, à hauteur de la hanche pour les coups en ceinture, en portant l'épaule en arrière par une torsion du tronc, le coude abaissé (position d'attaque (fig. 8).

2° Projeter le corps en lui imprimant un mouvement de torsion à droite et lancer vigoureusement le poing gauche à hauteur de figure (de poitrine ou de ceinture) en faisant une extension rapide de la jambe arrière, le pied pivotant légèrement sur sa pointe; se fendre d'environ 0 m. 35 en portant le poing droit à la position d'attaque (fig. 9).

3° Reprendre la garde.

23. *Coup de poing du bras arrière en se fendant.*

1° Tirer le poing arrière à la position d'attaque comme au n° 22, sans faire de torsion du tronc.

2° Porter le coup en faisant une torsion du corps à gauche et en se fendant (fig. 10).

3° Reprendre la garde.

Pour se couvrir, toutes les fois que les poings se croisent, le poing arrière passe au-dessus du poing avant, sauf pour les coups en ceinture.

24. *Coup de poing demi-circulaire du bras arrière en se fendant.*

1° Allonger vivement le bras droit en arrière, les mains fermées, les ongles en dessous.

2° Projeter le corps en avant en lui imprimant un mouvement de torsion à gauche, lancer le bras droit d'arrière en avant en lui faisant décrire un demi-cercle, de manière à frapper la partie gauche de la figure avec le côté du poing, se fendre en même temps d'environ 0 m. 35 en portant le poing gauche à la position d'attaque (fig. 11).

3° Reprendre la garde.

25. Ce coup demande beaucoup d'habileté car son exécution exige plus de temps que les coups de poings directs. Il faut plus attendre de son adresse et de sa vitesse que de sa vigueur.

Au point de vue pratique il est nécessaire et prudent de le faire précéder d'une feinte ou d'un coup porté de l'autre bras de manière à le dissimuler à l'adversaire.

Quand on est très près de l'adversaire, le coup de poing

demi-circulaire se porte avec le bras raccourci; on frappe alors avec la partie antérieure du poing.



Fig. 7.  
A gauche. En garde.

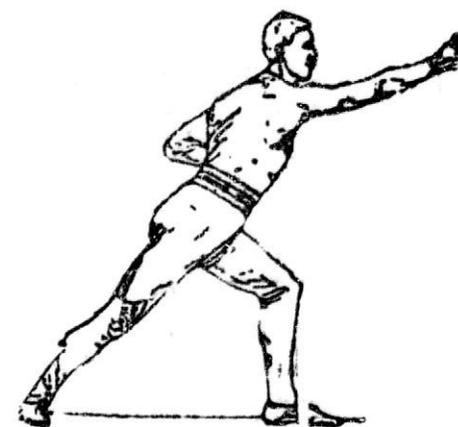


Fig. 10.  
Coup de poing du bras arrière  
en se fendant.



Fig. 8.  
Coup de poing du bras avant en se fendant.



Fig. 9.

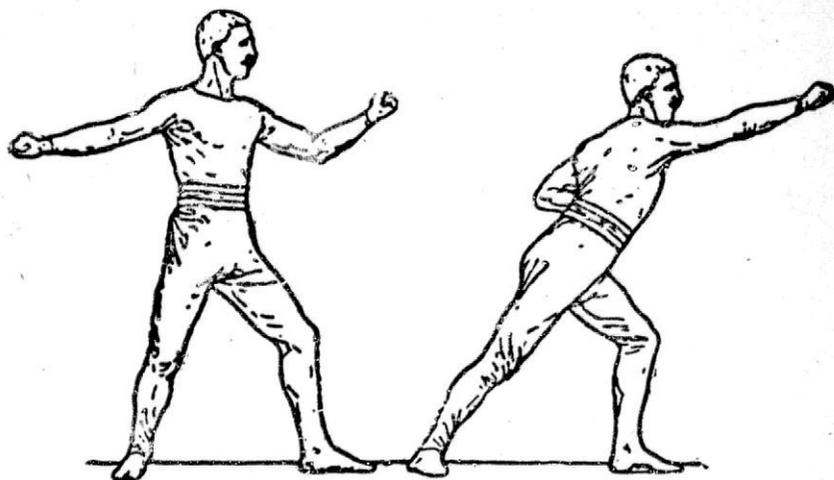


Fig. 11.

Coup de poing demi-circulaire du bras arrière en se fendant.

#### B. — SANS SE FENDRE

26. Coup de poing du bras avant.

27. Coup de poing du bras arrière.

28. Coup de poing demi-circulaire du bras arrière.

Dans ces coups, la fente est remplacée par une flexion plus grande de la jambe avant.

29. Pour les coups de poing sans se fendre il est nécessaire que les pieds soient beaucoup plus écartés que dans la garde indiquée.

Il faut observer aussi que c'est du ventre et non des reins que doit partir un coup de poing bien appliqué.

#### C. — EN MARCHANT

30. Coup de poing du bras avant en marchant.

31. Coup de poing du bras arrière en marchant.

32. Coup de poing demi-circulaire du bras arrière en marchant.

Exécuter un pas en avant, tirer en même temps le poing

à la position d'attaque et donner le coup en utilisant la vitesse acquise (fig. 12).

Reprendre la garde à l'endroit primitif en faisant un pas en arrière.

#### B. — Parades des coups de poing.

33. En principe les parades se font avec le bras opposé à celui de l'adversaire qui porte le coup.

34. Parade du coup de poing direct.

Parer par une simple opposition de l'un ou l'autre bras faite en élevant le bras (fig. 13), pour les coups en figure

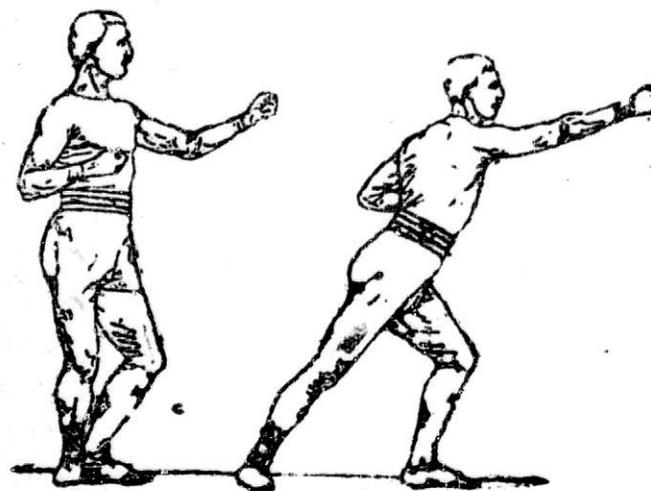


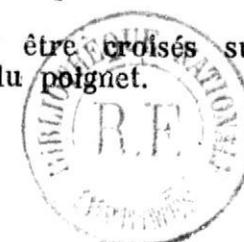
Fig. 12.

Coup de poing du bras arrière en marchant

ou en poitrine ou en l'abaissant (fig. 14), pour les coups en ceinture; le haut du corps en arrière, la jambe arrière fléchie, la jambe avant tendue.

35. Le mouvement du corps en arrière, jambe arrière fléchie, jambe avant tendue a pour but d'augmenter la sécurité de la parade et de pouvoir riposter en portant le poids du corps en avant par une détente de la jambe arrière.

Les avant-bras doivent être croisés sur la partie du bras la plus rapprochée du poignet.



Le bras opposé à celui qui exécute la parade doit être prêt à la riposte.

36. La parade du coup de poing direct en marchant se fait d'après les mêmes principes, mais en parant cha-

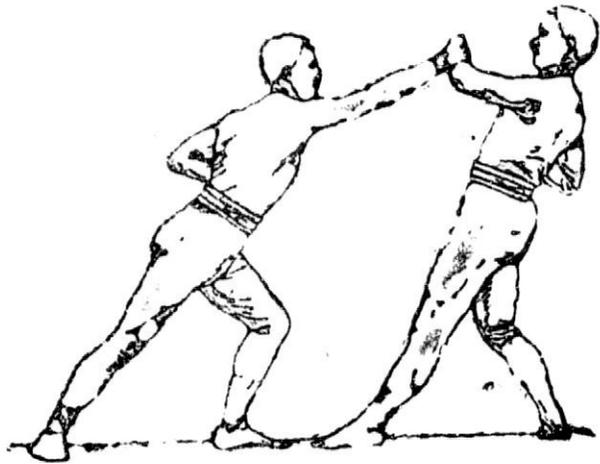


Fig. 13.  
Parade du coup de poing de figure

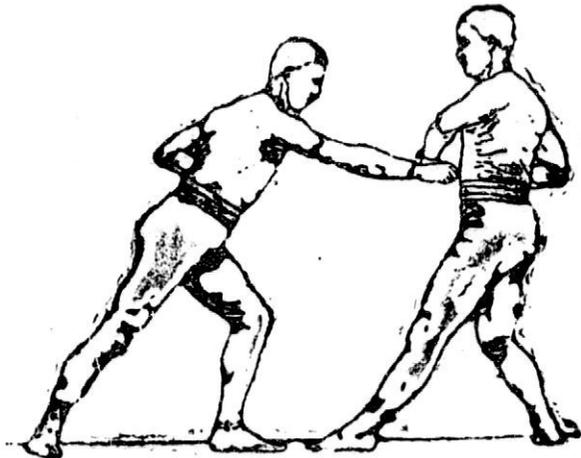


Fig. 14  
Parade du coup de poing de flanc.

que coup on doit rompre comme il est prescrit dans la marche en arrière.

37. *Parade du coup de poing demi-circulaire.*

Parer en élevant ou en abaissant le poing, l'avant-bras vertical, faire en même temps un retrait du corps comme pour les autres parades (fig. 15).

38. *Parade en dehors du coup de poing direct en figure ou en poitrine.*

Cette parade demande beaucoup de précision. Bien exé-

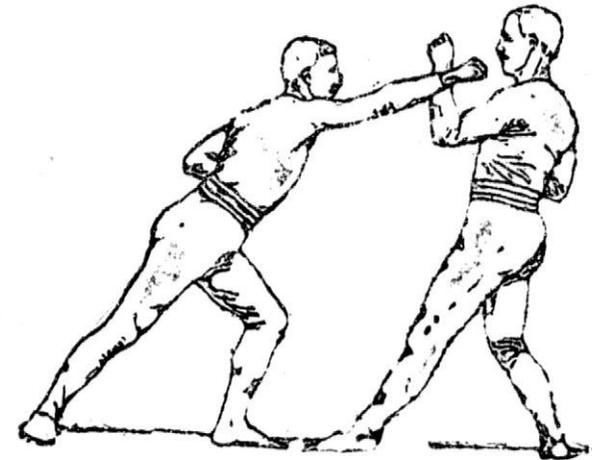


Fig. 15.  
Parade du coup de poing demi-circulaire.

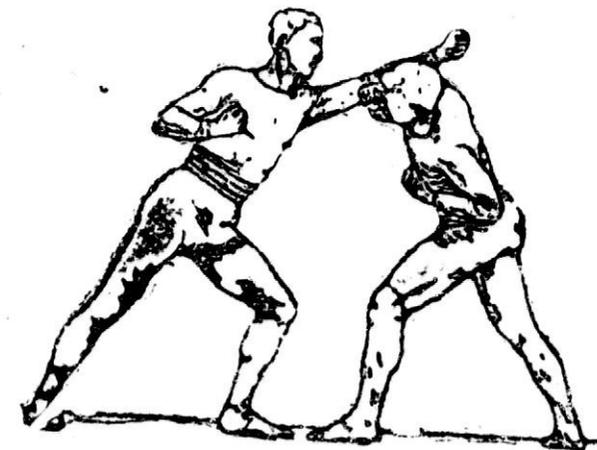


Fig. 16  
Parade par esquivé

cutée, l'adversaire est surpris, pirouette sur lui-même, perd l'équilibre. On pare la main ouverte en prenant le bras

de l'adversaire du dehors en dedans au lieu du dedans en dehors. Se méfier lorsque l'adversaire pirouette, qu'il n'en profite pour porter le demi-circulaire de l'autre bras.

### ESQUIVES

39. Les coups de poing sont encore évités par des déplacements de la tête ou du corps. Ces esquives se font de côté, obliquement, en avant, en arrière ou verticalement (fig. 16).

#### 40. *Esquiver la tête à droite.*

Si l'adversaire attaque d'un coup de poing de figure du bras gauche, il faut esquiver en penchant la tête à droite de manière que l'oreille soit rapprochée le plus possible de l'épaule droite, les yeux dirigés sur l'adversaire.

#### 41. *Esquiver la tête à gauche.*

Si l'adversaire attaque d'un coup de poing de figure du bras droit il faut esquiver en penchant la tête à gauche de manière que l'oreille soit rapprochée le plus possible de l'épaule gauche.

#### 42. *Esquiver le corps à droite.*

Sur l'attaque d'un coup de poing de figure du bras gauche, esquiver en portant le haut du corps à droite sans bouger les pieds et en facilitant ce mouvement par la flexion des hanches.

#### 43. *Esquiver le corps à gauche.*

Sur l'attaque d'un coup de poing du bras droit, esquiver en portant le haut du corps à gauche sans bouger les pieds et en facilitant ce mouvement par la flexion des hanches.

#### 44. *Esquiver le corps en arrière.*

Esquiver en penchant le haut du corps en arrière, en conservant le poids du corps sur la jambe arrière, en fléchissant la jambe avant et en rapprochant le pied avant du pied arrière, la pointe du pied seule touchant le sol.

La flexion des reins en arrière facilite beaucoup ce mouvement.

#### 45. *Esquiver obliquement en arrière à droite.*

Si l'adversaire attaque d'un coup de poing de figure du

bras gauche, esquiver en portant la jambe droite obliquement en arrière à droite et en penchant le haut du corps du même côté, la jambe gauche restant tendue.

#### 46. *Esquiver verticalement.*

Esquiver en fléchissant le corps et les deux jambes verticalement, le haut du corps un peu penché vers la droite et en avant.

*Remarque.* — Dans la défense le coup de poing de figure peut être porté sous le menton et le coup de poing de flanc, au creux de l'estomac, ils constituent, ainsi portés, une arme terrible qui peut terrasser l'adversaire.

### C. — Coups de pied et Parade.

47. Il y a quatre sortes de coups de pied:

- 1° Le coup de pied bas;
- 2° Le coup de pied de pointe;
- 3° Le coup de pied de flanc;
- 4° Le coup de pied chassé.

#### 48. *Coup de pied bas.*

Lancer vivement la jambe arrière tendue le plus loin possible en avant, la pointe du pied allongée et tournée en dehors, la jambe avant fléchie. Porter en même temps le tronc et les bras en arrière, les épaules face en avant (fig. 17).

Reprendre la garde.

#### 49. *Coup de pied bas en avançant (gagnant la mesure).*

Porter le pied avant à 0 m. 35 en avant, donner le coup et reprendre la garde à l'endroit primitif.

#### 50. *Coup de pied bas en marchant.*

- 1° Exécuter le coup de pied bas sur place.
- 2° Après avoir frappé au lieu de replacer la jambe droite en arrière, lever légèrement le talon gauche, pivoter sur la pointe du pied et poser le pied droit en avant, en plaçant les poings garde à droite.

51. Le coup de pied bas est un des coups les plus à craindre par sa rapidité, sa force, la surprise qu'il cause à un adversaire ignorant.

Mais s'il est dangereux pour ce dernier, son coup d'arrêt l'est bien davantage; il faudra s'en défier en présence d'un adversaire bien exercé (n° 55).

## PARADES DU COUP DE PIED BAS

52. Il y a quatre manières d'éviter le coup de pied bas :

- 1° Par esquive.
- 2° Par changement de garde en arrière.
- 3° Par coup d'arrêt.
- 4° Par ramassement de jambe.

53. *Par esquive.*

Fléchir la jambe avant en élevant légèrement le genou, le corps équilibré sur la jambe arrière (fig. 18).

54. *Par changement de garde en arrière.*

Il suffit de changer de garde en arrière à chaque coup de pied bas de l'adversaire.

55. *Par coup d'arrêt.*

Au moment où l'adversaire porte le coup de pied bas, exécuter ce qui est prescrit pour le coup de pied chassé de la jambe avant (n° 73), mais le coup doit porter sur le tibia en fléchissant la jambe d'appui.

56. *Par ramassement de jambe.*

Etant garde à gauche, il faut en même temps qu'on porte le pied droit en arrière à 0 m. 40 environ, passer la main



Fig. 17.  
Coup de pied bas.

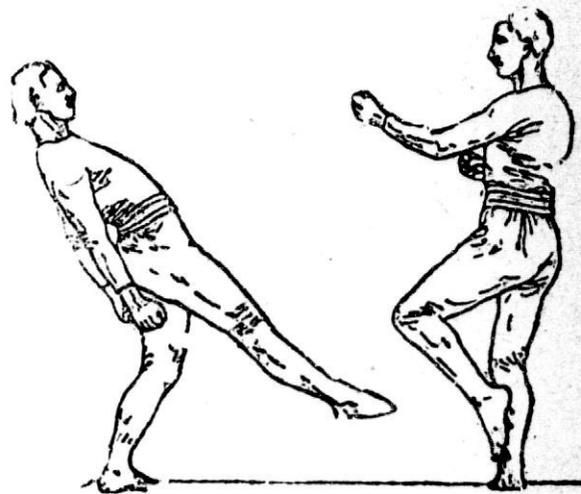


Fig. 18.  
Parade du coup de pied bas par esquive.

gauche ouverte en dedans et sous la jambe près du pied, l'attirer à soi et la lâcher; l'adversaire perd l'équilibre.

57. Apporter à cette parade la plus vive attention, la plus grande agilité, car l'adversaire habile, pour faire parer par un ramassement, fait une feinte en bas et frappe en haut.

58. *Coup de pied de pointe de la jambe avant.*

1° Elever la jambe fléchie.

2° Porter le coup le plus loin possible à hauteur de l'abdomen en étendant vivement la jambe et en inclinant

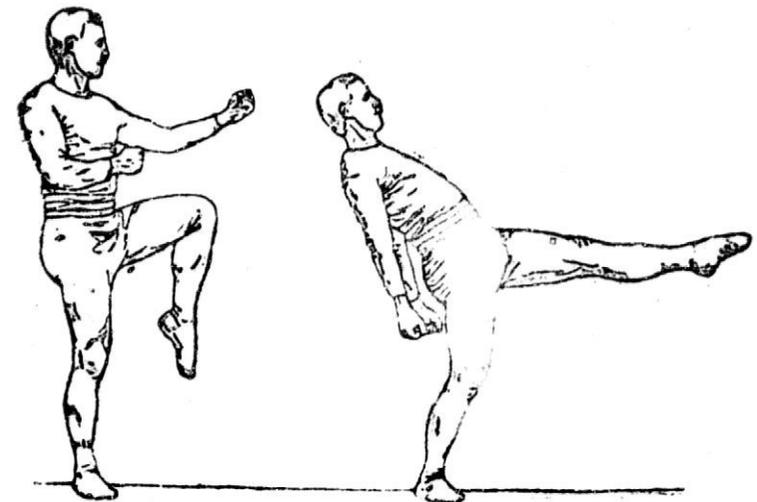


Fig. 19.  
Coup de pied de pointe de la jambe avant.

le tronc et les bras en arrière comme pour le coup de pied bas (fig. 19).

Reprendre la garde.

59. *Coup de pied de pointe de la jambe arrière.*

Pivoter sur le pied avant, élever la jambe arrière fléchie et porter le coup comme au n° 58.

60. Le coup de pied de pointe pour être efficace doit être porté avec une grande vitesse. On l'emploie avec succès chaque fois que l'adversaire par sa position offensive présente le haut du corps en avant.

61. Dans l'assaut l'usage des coups de pied de pointe est formellement interdit.

62. *Parade du coup de pied de pointe.*

Faire un retrait du corps en fléchissant la jambe arrière et en tendant la jambe avant; avec les mains repousser le pied de l'adversaire vers le sol ou de côté (fig. 20).

63. *Coup de pied de flanc (poitrine-figure) de la jambe arrière.*

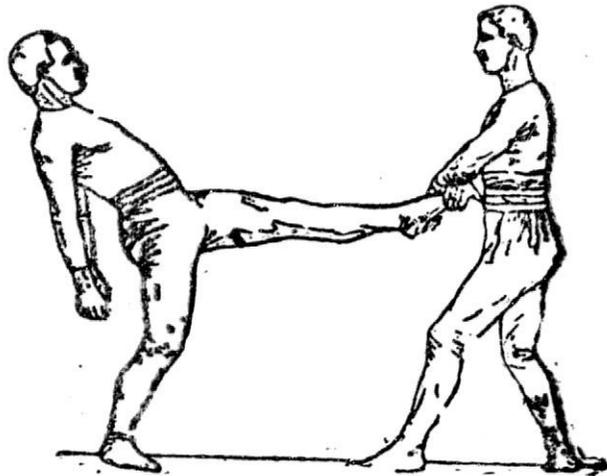


Fig. 20

Parade du coup de pied de pointe.

1° Faire face à gauche en pivotant sur le pied avant, les jambes tendues, la jambe arrière se rapprochant de la jambe avant, les bras suivant le mouvement du corps, la tête restant face en avant.

2° Elever directement la jambe arrière, la cuisse en extension dans la direction de l'adversaire, le pied allongé et à hauteur de la cuisse.

3° Porter le coup par une extension vigoureuse de la jambe, la pointe du pied dirigée vers le flanc (poitrine ou figure) de l'adversaire, la jambe d'appui tendue, les bras maintenus à leur position, le corps basculant du côté opposé à la jambe qui frappe.

4° Après avoir frappé, replier la jambe en arrière en pivotant vers la droite sur le talon gauche et reprendre la garde (fig. 21-22).

64. *Coup de pied de flanc (poitrine-figure) de la jambe avant.*

1° Elever la jambe avant fléchie, la cuisse en extension dans la direction de l'adversaire, le pied allongé et à hauteur de la cuisse; changer en même temps la garde des bras et tendre la jambe d'appui.

2° Porter le coup comme au n° 63.

3° Reprendre la garde.

65. *Coup de pied de flanc (poitrine-figure) de la jambe arrière en avançant (gagnant la mesure).*

Porter le pied avant à 0 m. 35 en avant, donner le coup et reprendre la garde à l'endroit primitif.

66. *Coup de pied de flanc (poitrine-figure) de la jambe arrière en marchant.*

1° Exécuter le coup de pied de flanc sur place;

2° Après avoir frappé, au lieu de replacer la jambe en arrière, poser le pied droit directement en avant en plaçant les poings garde à droite.

67. Le coup de pied de poitrine s'emploie avec succès dans la fausse garde. L'adversaire pare du bras de devant ce qui permet de doubler le coup au creux de l'estomac.

68. Le coup de pied de figure peut déplacer le centre de gravité et il oblige à se rapprocher de l'adversaire, il faut l'éviter dans l'assaut si l'on n'est pas doué d'une grande souplesse de jambes.

69. *Parade du coup de pied de flanc.*

Repousser d'une main le pied de l'adversaire et faire en même temps un retrait du corps (fig. 23).

70. La parade du coup de pied de figure se fait d'après les mêmes principes que la parade du coup de poing de figure.

71. La parade de combat qui consiste en un vigoureux coup de poing au tibia de l'adversaire, équivaut à un coup d'arrêt sur la jambe.

Dans la leçon il faut parer avec la main ouverte, de manière à ne pas faire de mal.

72. Le coup de pied de flanc sur place indique qu'après avoir frappé on se tient sur la défensive.

Si on a, au contraire, l'intention de frapper une seconde fois, on exécute le coup de pied de flanc en marchant.

La position des bras dans le coup de pied de flanc comme dans le chassé a pour but de couvrir le corps, de le maintenir en équilibre et pouvoir poser les mains à terre en cas de chute.

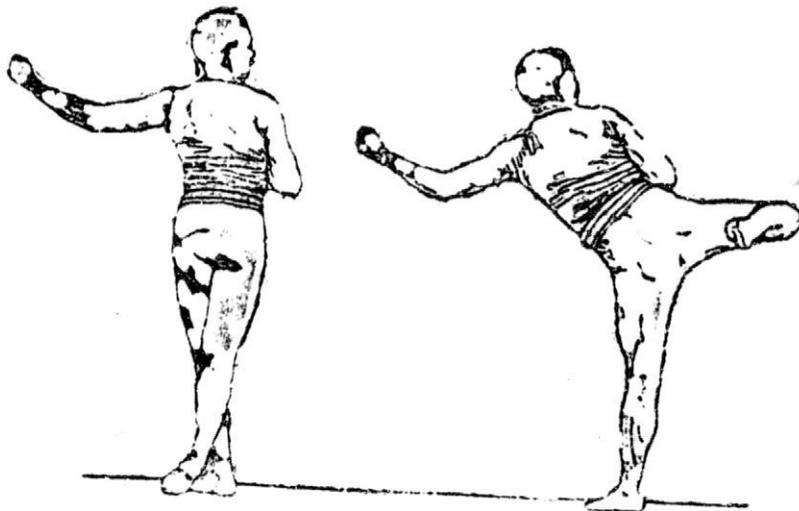


Fig. 21.  
Coup de pied de flanc de la jambe arrière (1-2).



Fig. 22.  
Coup de pied de flanc de la jambe arrière (3).

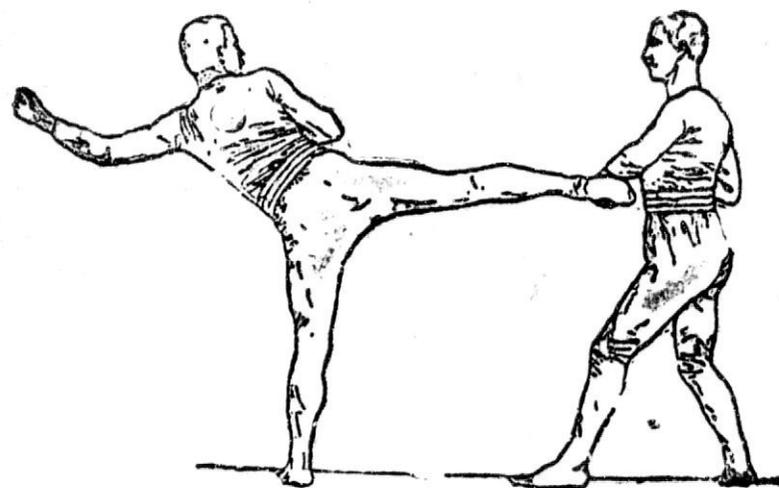


Fig. 23.  
Parade du coup de pied de flanc.

73. *Coup de pied chassé de la jambe avant.*

1° Elever la jambe avant, le genou aussi rapproché que possible du corps, la jambe et le pied fléchis; changer en même temps la garde des bras, la jambe d'appui tendue (position d'attaque).

2° Porter le coup avec le talon par une extension de la cuisse et de la jambe, le pied restant fléchi, le corps basculant du côté opposé à la jambe qui frappe (fig. 24-25).

3° Reprendre la garde.

74. Ce coup de pied est employé comme coup d'arrêt sur un coup de pied bas de l'adversaire.

78. *Coup de pied chassé de la jambe arrière.*

1° Faire face à gauche comme au n° 63.

2° Elever directement la jambe arrière à la position d'attaque;

3° Porter le coup comme au n° 73.

4° Reprendre la garde.

76. Les coups de pied chassés se donnent de différentes hauteurs; quand le coup est donné dans la ligne basse la jambe d'appui est légèrement fléchie.

77. *Coup de pied chassé de la jambe arrière en avançant* (gagnant la mesure).

Porter le pied avant à environ 0 m. 35 en avant; donner le coup et reprendre la garde à l'endroit primitif.

78. Coup de pied chassé de la jambe avant (arrière), en sautant.



Fig. 24.

Coup de pied chassé de la jambe avant (1).



Fig. 25.

Coup de pied chassé de la jambe avant (2)

Porter le coup en sursautant sur la jambe d'appui dans la direction de l'adversaire.  
Reprendre la garde à l'endroit primitif.

79 Coup de pied chassé de la jambe avant en marchant.

Coup de pied chassé de la jambe avant en marchant



Fig. 26.

Premier temps



Fig. 27

Deuxième temps

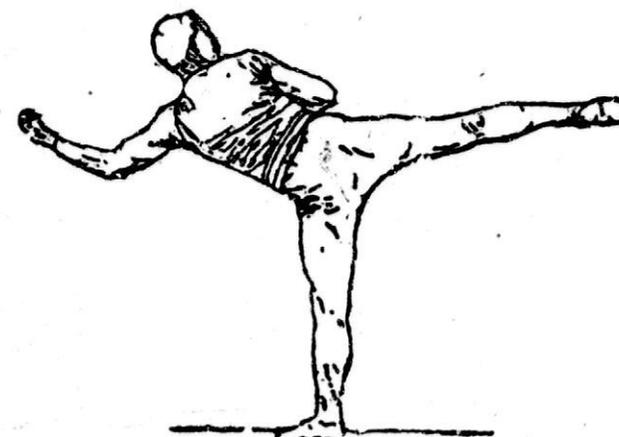


Fig. 28

Troisième temps

1° Porter le pied droit à hauteur et à gauche du pied gauche.

2<sup>e</sup> Changer la garde des bras, donner vivement le coup (fig. 26-27-28).

3<sup>e</sup> Reprendre la garde à l'endroit primitif.

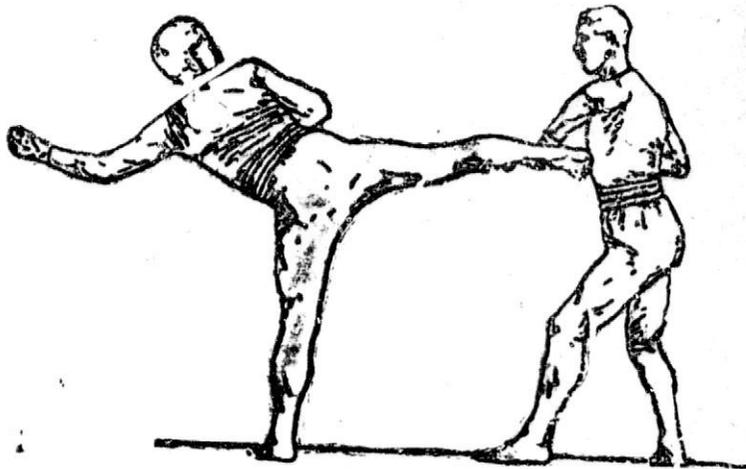


Fig. 29.  
Parade du coup de pied chassé.

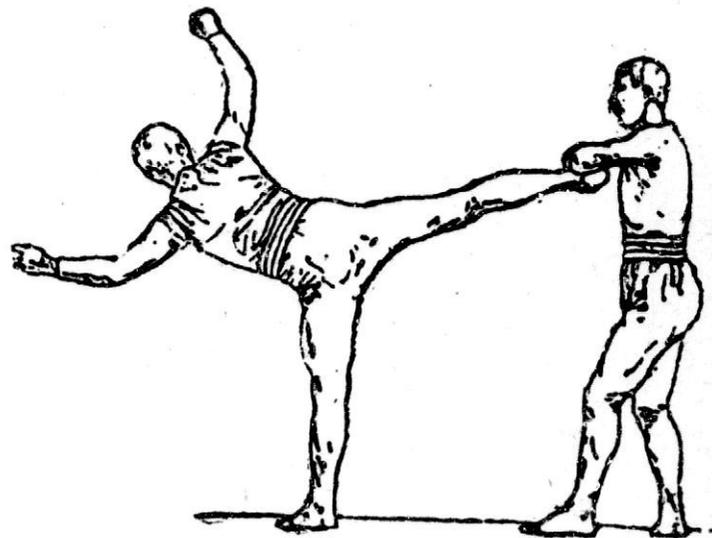


Fig. 30.  
Parade du coup de pied chassé.

80. Le coup de pied chassé est surtout recommandé aux élèves de petite taille. Il se porte généralement sur

la jambe, sur la cuisse, au flanc et au creux de l'estomac.

Sa facilité d'exécution, ses redoutables effets, permettent de le classer au point de vue pratique parmi les coups les plus sérieux.

81. Parade du coup de pied chassé.

1<sup>o</sup> Repousser d'une main le pied de l'adversaire (fig. 29).

2<sup>o</sup> Si le coup est donné au tibia, parer comme pour le coup de pied bas (fig. 30).

3<sup>o</sup> On peut également parer en saisissant à deux mains la jambe de l'adversaire pour lui faire perdre l'équilibre (fig. 31).

82. Une autre parade consiste à porter avec les mains croisées un vigoureux coup par dessus la jambe qui frappe

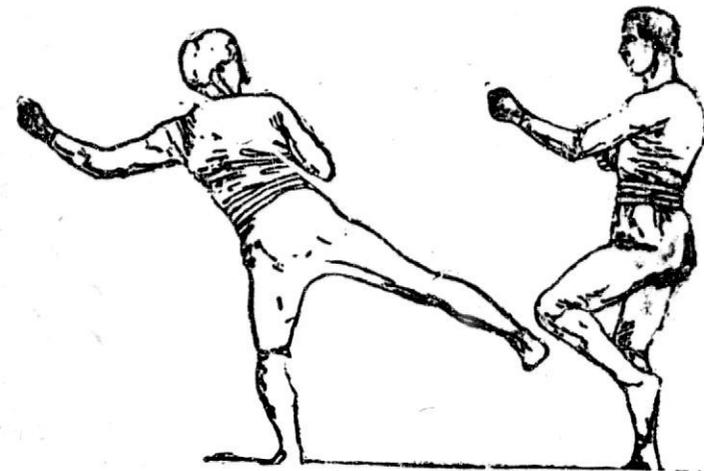


Fig. 31.  
Parade du coup de pied chassé.

de manière à la rabattre de haut en bas et faire tomber l'adversaire en avant, ce qui facilite les ripostes des coups de poing et du coup de pied bas.

## DEUXIÈME PARTIE

---

### RÉUNION ET COMBINAISON DES DIFFÉRENTS COUPS DANS LE VIDE

---

**BUT : Assouplissement - Equilibre.**

#### 1<sup>er</sup> EXERCICE

*Position de la garde.*

83. Prendre la position de garde à gauche et de garde à droite.

#### 2<sup>e</sup> EXERCICE

*Changements de garde.*

84. Exécuter quatre fois le changement de garde en avant, puis quatre fois le changement de garde en arrière.

#### 3<sup>e</sup> EXERCICE

*Marches en avant et en arrière.*

85. Exécuter quatre fois le pas en avant, quatre fois le pas en arrière.

#### 4<sup>e</sup> EXERCICE

*Coups de poing de figure.*

86. Exécuter le coup de poing de figure sans se fendre cinq fois du bras avant, cinq fois du bras arrière; dix fois du bras avant et du bras arrière alternativement.

#### 5<sup>e</sup> EXERCICE

*Coup de pied bas sur place, en marchant, et en rompant.*

87. Exécuter le coup de pied bas sur place cinq fois; puis

en marchant cinq fois (en posant le pied qui porte le coup, directement sur le sol en avant, en changeant la garde des bras); exécuter cinq fois le coup de pied bas en rompant, c'est-à-dire en changeant de garde en arrière après le coup de pied bas.

6<sup>e</sup> EXERCICE

*Coup de pied de flanc sur place, en marchant et en rompant.*

88. Exécuter le coup de pied de flanc sur place cinq fois; puis cinq fois en marchant (en changeant la garde des bras et en posant le pied directement en avant après le coup) ensuite cinq fois en rompant (changement de garde en arrière après le coup de pied de flanc).

7<sup>e</sup> EXERCICE

*Feinte d'un coup de poing de figure du bras avant, coup de poing de flanc du bras arrière, coup de pied bas en avançant.*

89. Exécuter une feinte de coup de poing de figure du bras avant, suivie d'un coup de poing de flanc du bras arrière et d'un coup de pied bas de la jambe arrière en avançant.

Changer de garde en avant et continuer ainsi de suite.

8<sup>e</sup> EXERCICE

*Feinte d'un coup de poing de figure du bras avant, coup de poing demi-circulaire du bras arrière, coup de pied de poitrine en avançant et en marchant.*

90. Exécuter une feinte du coup de poing de figure du bras avant suivie d'un coup de poing demi-circulaire du bras arrière; reprendre la garde; gagner la mesure (en portant le pied avant à 0 m. 35) et exécuter le coup de pied de poitrine en marchant. Continuer ainsi de suite.

9<sup>e</sup> EXERCICE

*Feintes d'un coup de poing de figure du bras avant, et du bras arrière, coup de poing de flanc du bras avant, coup de poing demi-circulaire du bras arrière, coup de pied chassé de la jambe avant.*

91. Exécuter alternativement une feinte de coup de poing du bras avant, puis du bras arrière; exécuter ensuite le coup de poing de flanc du bras avant suivi du coup de poing demi-circulaire du bras arrière; reprendre la garde,

exécuter le coup de pied chassé de la jambe avant.  
Changer de garde et continuer ainsi de suite.

10<sup>e</sup> EXERCICE

*Feinte d'un coup de pied bas coup de pied de flanc sur place, puis en marchant et en rompant.*

92. Exécuter une feinte d'un coup de pied bas suivie immédiatement d'un coup pied de flanc, quatre fois. Répéter le même exercice quatre fois en marchant, ensuite quatre fois en rompant.

93. Il faut remarquer que le coup de pied bas et le coup pied de flanc s'exécutent successivement de la même jambe sans poser le pied à terre. Après le coup de pied bas on pivote sur la pointe du pied gauche pour faire face à gauche.

11<sup>e</sup> EXERCICE

*Coup de pied de flanc et coup de pied chassé de la jambe arrière au tibia avec changement de garde en avant.*

94. Exécuter un coup de pied de flanc et un coup de pied chasse successivement; reprendre la garde, changer de garde en avant et continuer ainsi de suite.

12<sup>e</sup> EXERCICE

*Coup de pied de flanc de la jambe droite en marchant coup de pied chassé de la jambe gauche en sautant.*

95. Exécuter un coup de pied de flanc de la jambe droite en marchant, exécuter ensuite un coup de pied chassé de la jambe gauche en sautant. Revenir garde à droite et continuer ainsi de suite.

13<sup>e</sup> EXERCICE

*Coup de pied bas de la jambe droite en marchant, coup de pied de flanc de la jambe gauche.*

96. Exécuter le coup de pied bas de la jambe droite en marchant (pied en avant) exécuter ensuite le coup de pied de flanc de la jambe gauche; se replacer garde à droite. Continuer ainsi de suite.

14<sup>e</sup> EXERCICE

*Coup de pied bas de la jambe droite coup de pied de pointe de la jambe gauche en marchant.*

97. Exécuter le coup de pied bas de la jambe droite reprendre la garde; exécuter ensuite le coup de pied de pointe de la jambe gauche. Changer de garde en avant et continuer ainsi de suite.

15<sup>e</sup> EXERCICE

*Feinte d'un coup de pied bas, feinte d'un coup de pied chassé, coup de pied chassé doublé en marchant.*

98. Exécuter une feinte de coup de pied bas de la jambe droite, poser le pied directement sur le sol en changeant la garde des bras; ensuite exécuter un coup de pied chassé en marchant sans frapper et deux coups de pied chassés en frappant de la jambe droite.

Changer de garde en avant et continuer.

16<sup>e</sup> EXERCICE

*Feinte d'un coup de pied bas, feinte d'un coup de poing de figure du bras arrière en marchant; coup de pied chassé de la jambe avant en sautant, coup de pied de figure de la jambe gauche.*

99. Exécuter une feinte de coup de pied bas de la jambe droite suivie d'une feinte de coup de poing de figure du bras droit. Poser le pied à terre, exécuter un coup de pied chassé de la jambe droite en sautant puis le coup de pied de figure de la jambe gauche.

Continuer ainsi de suite.

17<sup>e</sup> EXERCICE

*Feinte d'un coup de pied bas, coup de pied de flanc; coup de pied chassé de la jambe gauche en sautant, coup de pied chassé de la jambe gauche en marchant.*

100. Exécuter une feinte de coup de pied bas suivie d'un coup de pied de flanc de la jambe droite, reprendre la garde.

Exécuter un coup de pied chassé en sautant de la jambe gauche puis un coup de pied chassé de cette jambe en marchant.

Changer de garde en avant et continuer ainsi de suite.

18<sup>e</sup> EXERCICE

*Feinte d'un coup de pied bas, coup de pied chassé de la jambe droite en marchant, coup de pied de flanc doublé en poitrine de la jambe droite en marchant, coup de pied de figure de la jambe gauche.*

101. Exécuter une feinte de coup de pied bas, poser le pied en avant en changeant la garde des bras; exécuter le coup de pied chassé de la jambe droite en marchant. Revenir en garde à gauche.

Exécuter successivement les deux coups de pied de flanc et de poitrine de la jambe droite en marchant. Exécuter le coup de pied de figure de la jambe gauche. Et continuer ainsi de suite.

## TROISIÈME PARTIE

---

### EXERCICES CONTRE UN ADVERSAIRE COUPS ET PARADES

---

102. Pour ces exercices, les élèves sont munis de gants rembourrés et portent des espadrilles.

On peut exercer plusieurs élèves à la fois. Successivement le premier rang attaque, le second rang pare.

L'instructeur donne simplement l'indication suivante:

1<sup>er</sup> rang offensif,

2<sup>e</sup> rang défensif.

Il faut avoir soin d'exécuter les parades à propos; ni trop tôt, ni trop tard, ne pas fermer les yeux au moment où l'adversaire porte le coup.

#### 1<sup>er</sup> EXERCICE

103. a) 1<sup>er</sup> rang. — Coup de poing de figure du bras arrière.

2<sup>e</sup> rang. — Parer du bras avant.

b) 1<sup>er</sup> rang. — Coup de poing de figure du bras avant.

2<sup>e</sup> rang. — Parer du bras arrière.

Intervertir les rôles le 2<sup>e</sup> rang attaque, le 1<sup>er</sup> rang pare, faire de même pour chaque exercice.

#### 2<sup>e</sup> EXERCICE

104. a) 1<sup>er</sup> rang. — Deux coups de poing du bras arrière et du bras avant.

2<sup>e</sup> rang. — Parer du bras avant et du bras arrière.

b) 1<sup>er</sup> rang. — Deux coups de poing du bras avant et du bras arrière.

2<sup>e</sup> rang. — Parer du bras arrière et du bras avant.

3<sup>e</sup> EXERCICE

105. a) 1<sup>er</sup> rang. — Coup de poing de flanc du bras arrière.  
2<sup>e</sup> rang. — Parer du bras avant.
- b) 1<sup>er</sup> rang. — Coup de poing de flanc du bras avant.  
2<sup>e</sup> rang. — Parer du bras arrière.

4<sup>e</sup> EXERCICE

106. a) 1<sup>er</sup> rang. — Deux coups de poing de flanc du bras arrière et du bras avant.  
2<sup>e</sup> rang. — Parer du bras avant et du bras arrière.
- b) 1<sup>er</sup> rang. — Deux coups de poing de flanc du bras avant et du bras arrière.  
2<sup>e</sup> rang. — Parer du bras arrière et du bras avant.

5<sup>e</sup> EXERCICE

107. a) 1<sup>er</sup> rang. — Un coup de poing de figure du bras arrière, un coup de poing de flanc du bras avant.  
2<sup>e</sup> rang. — Parer la figure du bras avant, et le flanc du bras arrière.
- b) 1<sup>er</sup> rang. — Un coup de poing de figure du bras avant, un coup de poing de flanc du bras arrière.  
2<sup>e</sup> rang. — Parer la figure du bras arrière, le flanc du bras avant.

6<sup>e</sup> EXERCICE

108. a) 1<sup>er</sup> rang. — Un coup de poing de figure du bras avant, un coup de poing de flanc du bras arrière, faire une feinte et porter un coup de figure du bras avant.  
2<sup>e</sup> rang. — Parer du bras arrière, du bras avant du bras arrière.

7<sup>e</sup> EXERCICE

109. a) 1<sup>er</sup> rang. — Un coup de poing demi-circulaire du bras arrière, un coup de poing de flanc du bras avant, un coup de poing de figure du bras arrière.  
2<sup>e</sup> rang. — Parer du bras avant, du bras arrière, du bras avant.

8<sup>e</sup> EXERCICE

110. a) 1<sup>er</sup> rang. — Coup de poing du bras arrière  
2<sup>e</sup> rang. — Parer par esquive de tête à gauche.
- b) 1<sup>er</sup> rang. — Coup de poing du bras avant.  
2<sup>e</sup> rang. — Parer par esquive de tête à droite.
- c) 1<sup>er</sup> rang. — Coup de poing du bras arrière et du bras avant.  
2<sup>e</sup> rang. — Parer par esquive de tête à gauche et à droite.

9<sup>e</sup> EXERCICE

111. a) 1<sup>er</sup> rang. — Coup de poing du bras avant  
2<sup>e</sup> rang. — Parer par esquive verticale.
- b) 1<sup>er</sup> rang. — Coup de poing du bras arrière.  
2<sup>e</sup> rang. — Parer par esquive du corps à gauche.

10<sup>e</sup> EXERCICE

112. a) 1<sup>er</sup> rang. — Coup de pied bas de la jambe droite  
2<sup>e</sup> rang. — Parer par esquive.
- b) 1<sup>er</sup> rang. — Coup de pied bas de la jambe droite en marchant.  
2<sup>e</sup> rang. — Parer par un changement de garde en arrière.  
Même exercice de la jambe gauche.

11<sup>e</sup> EXERCICE

113. a) 1<sup>er</sup> rang. — Coup de pied bas de la jambe droite.  
2<sup>e</sup> rang. — Parer par le coup d'arrêt.
- b) 1<sup>er</sup> rang. — Coup de pied bas de la jambe droite  
2<sup>e</sup> rang. — Parer par ramassement de jambe.

12<sup>e</sup> EXERCICE

114. a) 1<sup>er</sup> rang. — Coup de pied de flanc de la jambe droite.  
2<sup>e</sup> rang. — Parer du bras gauche.  
Changer de garde.
- b) 1<sup>er</sup> rang. — Coup de pied de flanc de la jambe gauche.  
2<sup>e</sup> rang. — Parer du bras droit.

13<sup>e</sup> EXERCICE

En fausse garde.

115. a) 1<sup>er</sup> rang. — Coup de pied de poitrine de la jambe droite.  
 2<sup>e</sup> rang. — Parer du bras gauche.  
 Changer de garde.
- b) 1<sup>er</sup> rang. — Coup de pied de poitrine de la jambe gauche.  
 2<sup>e</sup> rang. — Parer du bras droit.

14<sup>e</sup> EXERCICE

116. a) 1<sup>er</sup> rang. — Coup de pied de figure de la jambe droite.  
 2<sup>e</sup> rang. — Parer du bras gauche.  
 Changer de garde.
- b) 1<sup>er</sup> rang. — Coup de pied de figure de la jambe gauche.  
 2<sup>e</sup> rang. — Parer du bras droit.

15<sup>e</sup> EXERCICE

117. a) 1<sup>er</sup> rang. — Coup de pied chassé de la jambe droite.  
 2<sup>e</sup> rang. — Parer du bras gauche.  
 Changer de garde.
- b) 1<sup>er</sup> rang. — Coup de pied chassé de la jambe gauche.  
 2<sup>e</sup> rang. — Parer du bras droit.

16<sup>e</sup> EXERCICE

118. a) 1<sup>er</sup> rang. — Coup de pied chassé de la jambe avant au tibia.  
 2<sup>e</sup> rang. — Parer par esquive.  
 Changer de garde.
- b) 1<sup>er</sup> rang. — Coup de pied chassé de la jambe avant sur la cuisse.  
 2<sup>e</sup> rang. — Parer par prise de jambe.

17<sup>e</sup> EXERCICE

119. a) 1<sup>er</sup> rang. — Coup de pied de flanc doublé porté de la jambe droite.  
 2<sup>e</sup> rang. — Parer deux fois du bras gauche.  
 Changer de garde.
- b) 1<sup>er</sup> rang. — Coup de pied de flanc double porté de la jambe gauche.  
 2<sup>e</sup> rang. — Parer deux fois du bras droit.

18<sup>e</sup> EXERCICE

120. a) 1<sup>er</sup> rang. — Coup de pied de flanc doublé d'un coup de pied de poitrine, triplé d'un coup de pied de figure de la jambe droite.  
 2<sup>e</sup> rang. — Parer le flanc du bras gauche, la poitrine du bras droit, la figure du bras gauche.  
 Changer de garde.
- b) 1<sup>er</sup> rang. — Coup de pied de flanc doublé d'un coup de pied de poitrine, triplé d'un coup de pied de figure de la jambe gauche.  
 2<sup>e</sup> rang. — Parer le flanc du bras droit, la poitrine du bras gauche, la figure du bras droit.

121. Pendant l'exécution des parades de coups de poing ou de pied il faut placer le bras qui reste libre à la position du premier mouvement du coup de poing direct, c'est-à-dire: prêt à la riposte (fig. 8).

Ces exercices sont donnés à titre d'exemples, l'instructeur pourra les multiplier à son gré.

## QUATRIÈME PARTIE

---

### ATTAQUES - PARADES - RIPOSTES

---

122. Les exercices de la quatrième partie habituent l'élève à exécuter des séries de coups dans l'assaut, coups successifs qui ont l'avantage de jeter le trouble dans l'esprit de l'adversaire.

Ils donnent le moyen de préparer graduellement les élèves à faire assaut.

123. L'instructeur parle à l'élève qui est placé devant lui à une distance telle que l'instructeur ne puisse l'atteindre qu'en se portant en avant.

#### 1<sup>er</sup> EXERCICE

124. Marchez; attaquez d'un coup de poing de figure du bras arrière; parez un coup de poing de figure; ripostez d'un coup de poing de flanc.

#### 2<sup>e</sup> EXERCICE

125. Marchez; attaquez d'un coup de poing de figure du bras arrière; rompez; attaquez d'un coup de poing de figure; parez par esquive de tête et ripostez d'un coup de poing de figure; rompez.

#### 3<sup>e</sup> EXERCICE

126. Marchez; attaquez d'un coup de poing de figure du bras avant; parez par esquive verticale; ripostez d'un coup de poing demi circulaire en vous fendant; rompez.

#### 4<sup>e</sup> EXERCICE

127. Marchez; attaquez de deux coups de poing de figure du bras arrière et du bras avant; rompez; attaquez de

deux coups de poing de figure; parez et ripostez de deux coups de poing de figure; marchez.

5<sup>e</sup> EXERCICE

128. Marchez; attaquez de deux coups de poing de flanc; rompez: attaquez d'un coup de poing de figure du bras avant suivi d'un coup de poing demi circulaire du bras arrière; parez un coup de poing de figure et ripostez de deux coups de poing de flanc, rompez, un coup de poing de figure du bras avant, un coup de poing demi circulaire du bras arrière.

6<sup>e</sup> EXERCICE

129. Attaquez d'un coup de pied bas; en garde; attaquez d'un coup de pied bas; à la riposte d'un coup de pied bas esquivez et ripostez d'un coup de pied chassé en sautant.

7<sup>e</sup> EXERCICE

130. Attaquez d'un coup de pied bas; en garde; attaquez d'un coup de pied bas; à la riposte d'un coup de pied bas, esquivez et ripostez d'un coup de pied chassé double en sursautant.

8<sup>e</sup> EXERCICE

131. Attaquez d'un coup de pied bas; replacez-vous en garde.

Attaquez d'un coup de pied bas, à la riposte d'un coup de pied bas, ramassez le coup de pied bas en saisissant la jambe de la main gauche (n° 56) et portez deux coups de poing de figure en commençant du bras droit; coup de pied bas; esquivez et ripostez d'un coup de pied bas.

9<sup>e</sup> EXERCICE

132. Attaquez d'un coup de pied bas; sur une riposte d'un coup de pied bas, exécutez le coup d'arrêt au tibia; ripostez d'un coup de pied bas.

10<sup>e</sup> EXERCICE

133. Attaquez d'un coup de pied de flanc; replacez-vous en garde. Attaquez d'un coup de pied de flanc; sur une riposte de coup de pied de flanc, parez et ripostez d'un coup de pied de flanc.

11<sup>e</sup> EXERCICE

134. Attaquez de deux coups de poing de figure; rompez. Attaquez de deux coups de poing de flanc.

Parez deux coups de poing de flanc et ripostez de deux coups de poing de figure.

Rompez; coup de pied de flanc; parez le coup de pied de flanc et ripostez d'un coup de pied de flanc.

12<sup>e</sup> EXERCICE

135. Attaquez d'un coup de pied bas; sur une riposte de coup de pied bas, esquivez; ripostez d'un coup de pied de flanc; sur la riposte d'un coup de pied de flanc parez et ripostez d'un coup de pied de flanc doublé en poitrine.

13<sup>e</sup> EXERCICE

136. Attaquez de deux coups de poing de figure. Rompez. Coup de pied de flanc. Rompez; sur la marche de l'adversaire feinte de coup de pied bas suivie d'un coup de pied de flanc.

14<sup>e</sup> EXERCICE

137. Attaquez d'un coup de poing du bras avant en se fendant; parez; ripostez d'un coup de poing de flanc; rompez; attaquez d'un coup de pied chassé de la jambe gauche en marchant; parez un coup de pied de flanc, ripostez d'un coup de pied de figure.

15<sup>e</sup> EXERCICE

138. Marchez; feinte d'un coup de poing de figure du bras avant, coup de poing demi circulaire du bras arrière; rompez; attaquez d'un coup de pied bas; parez par esquive, ripostez d'un coup de pied de flanc. Changez de garde en avant. Attaquez d'un coup de pied de flanc du pied gauche, doublé d'un coup de pied de figure. Changez de garde en arrière. Sur une attaque de coup de pied bas, parez par coup d'arrêt et ripostez d'un coup de pied chassé de la jambe avant en sautant doublé d'un chassé de la même jambe en marchant.

# CINQUIÈME PARTIE

---

## DE L'ASSAUT

---

### 1° Leçons d'Assaut.

139. Avant de faire assaut les élèves doivent exécuter correctement tous les coups dans le vide et les exercices compris dans les quatre premières parties.

Ils seront exercés également à frapper sur un mannequin, du modèle de ceux en usage pour l'escrime à la baïonnette, sur des sacs de sable ou des ballons suspendus à différentes hauteurs.

Les exercices sur les ballons servent plus particulièrement à s'exercer aux coups de poing sur un corps mobile, à exécuter les retraites de corps et les esquives. Ils peuvent aussi servir pour les coups de pied et développent au plus haut degré le sens de l'équilibre.

Le but de ces différentes préparations est d'obtenir que les membres obéissent d'une manière mécanique à la volonté car dans l'assaut, c'est la tête qui travaille et dirige le combat.

Ainsi que dans l'escrime et l'épée il faut s'attacher avec le plus grand soin aux parades; ne jamais les sacrifier au bénéfice de l'attaque.

L'habileté du tireur consiste à étudier les qualités et les défauts de son adversaire; à connaître les moyens pratiques de le combattre. C'est affaire de calcul, d'observation, de raisonnement.

140. Si on veut obtenir d'excellents résultats il faut éviter de laisser les élèves livrés à eux-mêmes, et passer brusquement, sans transition, des exercices des quatre premières parties à l'assaut proprement dit.

A cet effet on leur fera exécuter des leçons dites d'assaut

141. Pour ces leçons on place les élèves deux à deux; on leur fait exécuter tous les coups simples ou composés, avec parades, puis ripostes, en allant du simple au composé.

L'élève attaqué riposte tout d'abord par le même coup que celui de l'adversaire, puis par un autre coup.

Ce qui caractérise ces leçons, ce qui les différencie de l'assaut proprement dit, c'est que les coups et les ripostes sont déterminés à l'avance soit par l'instructeur, soit entre les élèves eux-mêmes.

Les adversaires s'attaquent tour à tour; ils peuvent marcher, rompre, se jeter à droite ou à gauche, en choisissant leur moment pour attaquer, parer ou éviter les coups.

142. Nous avons voulu, afin d'orienter les élèves et les instructeurs, donner deux séries d'exemples qui pourront être variés, multipliés à leur gré.

### Première Série.

143. — 1<sup>er</sup> *Exemple.* — Le numéro 1 attaque par surprise le numéro 2 par un coup de pied bas que ce dernier doit esquiver.

Le numéro 2 attaque à son tour le numéro 1 qui esquive et ainsi de suite dans chaque exemple, les numéros 1 et 2 attaquant successivement.

144. — 2<sup>e</sup> *Exemple.* — Le numéro 1 attaque d'un coup de pied de flanc, le numéro 2 pare.

145. — 3<sup>e</sup> *Exemple.* — Le numéro 1 attaque d'un coup de pied bas, le numéro 2 esquive et riposte d'un coup de pied bas que le numéro 1 doit aussi esquiver.

146. — 4<sup>e</sup> *Exemple.* — Le numéro 1 attaque d'un coup de pied de flanc le numéro 2 pare et riposte d'un coup de pied de flanc.

147. — 5<sup>e</sup> *Exemple.* — Le numéro 1 attaque d'un coup de poing de figure du bras avant, le numéro 2 pare et riposte d'un coup de poing de figure, le numéro 1 pare à son tour et riposte d'un coup de pied bas que le numéro 2 esquive.

### Deuxième Série.

148. — 1<sup>er</sup> *Exemple.* — Le numéro 1 attaque d'un coup de

pied bas, le numéro 2 esquive et riposte d'un coup de poing de figure.

149. — 2<sup>e</sup> *Exemple.* — Le numéro 1 attaque d'un coup de pied de flanc, le numéro 2 pare et riposte d'un coup de pied bas.

150. — 3<sup>e</sup> *Exemple.* — Le numéro 1 attaque d'un coup de pied de flanc, le numéro 2 pare et riposte d'un coup de pied de poitrine que le numéro 1 pare et riposte ensuite d'un coup de pied de figure, le numéro 2 pare.

151. — 4<sup>e</sup> *Exemple.* — Le numéro 1 attaque d'un coup de pied bas, le numéro 2 esquive et riposte d'un coup de pied chassé en sautant; le numéro 1 prend la parade en dehors et riposte d'un coup de poing à la nuque.

152. — 5<sup>e</sup> *Exemple.* — Le numéro 1 attaque d'un coup de pied bas le numéro 2 esquive et riposte d'un coup de pied chassé au tibia; le numéro 1 pare et riposte d'un coup de pied bas.

153. — 6<sup>e</sup> *Exemple.* — Le numéro 1 attaque d'un coup de poing de flanc, le numéro 2 pare et riposte d'un coup de pied bas, le numéro 1 esquive et riposte d'un coup de pied de figure.

154. — Les leçons peuvent être variées ainsi à l'infini et d'une manière tellement compliquée qu'on arrive graduellement à l'assaut sans pour ainsi dire s'en apercevoir.

### 2<sup>o</sup> Assaut

155. — L'assaut est la mise en œuvre, l'application des qualités acquises par l'entraînement et dont les plus importantes sont: le coup d'œil, le sang-froid, l'agilité, l'adresse.

Les élèves sont alors livrés à eux-mêmes.

Tout assaut débute par une période de préparation durant laquelle les deux tireurs s'observent, s'étudient mutuellement par des feintes ou des fausses attaques (coups portés avec l'intention de ne pas toucher), avant d'adopter une tactique définitive et d'employer tous leurs moyens d'action.

Pour éviter toute surprise, se mettre en garde hors de portée, surtout si l'adversaire est de grande taille.

Dès le premier coup d'œil, la taille de l'antagoniste, sa conformation générale, l'écartement de ses pieds, l'inclinaison du corps en avant ou en arrière, la position de ses bras, fixeront sur sa vulnérabilité relative, sur ses dispositions à l'attaque ou à la défense.

S'efforcer de voir s'il est un tireur des bras, ou des pieds, s'il procède de préférence par attaques simples ou composées, combinées ou non avec la marche.

Cette reconnaissance préalable faite, il faut en tirer des conclusions fermes, et mettre ensuite toute son énergie physique et morale à réaliser par l'action ce qu'on a conçu.

Tout l'art consiste à trouver, puis à amener, enfin à exécuter le coup opportun, le travail de l'esprit précédant et dirigeant toujours celui des bras et des jambes.

Il se résume en trois mots: *savoir, vouloir, agir.*

Il ne faut pas s'attacher à pratiquer exclusivement tels coups qui sont plus familiers ou faciles, mais bien adapter ses moyens à ceux de l'adversaire; travailler dans ses défauts et ses faiblesses, non dans ses qualités et ses forces.

Il faut posséder au plus haut degré le sentiment de la distance pour frapper juste et bien, éviter le vide qui déplace le corps et se prête à la riposte adverse.

La notion de la distance est capitale; elle peut suppléer, quand on sait en jouer, à l'insuffisance d'entraînement et de mécanisme, à l'infériorité même des moyens physiques.

### Assaut en public.

156. Dans un assaut en public, il faut s'abstenir scrupuleusement de tout commentaire, de toute réflexion, ou réclamation.

Il faut se borner, quand on est touché à annoncer loyalement le coup par ce seul mot: *touché.*

Rester correct, courtois, même au plus fort de la lutte et devant un adversaire désagréable ou de mauvaise foi; une parole, un geste, un cri déplacés, un moment d'humeur, une faute de goût ou de tact risqueraient de détruire l'effet que l'on recherchait.

Pour être maître de son adversaire, il faut commencer par être maître de soi.

### Règles de l'Assaut.

157. Ces règles sont celles généralement admises par les meilleurs professeurs de boxe française; elles sont le

fruit de l'enseignement de maîtres expérimentés et consciencieux.

158. Les tireurs sont munis pour l'assaut de gants de peau rembourrés et de bottines légères en peau garnies de semelles de buffle, afin d'éviter autant que possible les coups qui pourraient faire mal.

159. ARTICLE PREMIER. — Les tireurs se servent des bras et des jambes, des poings et des pieds pour frapper.

ART. 2. — Tous les coups de pied portés, soit à l'attaque ou à la riposte, depuis le dessus des pieds jusqu'au sommet de la tête, soit par devant ou par derrière le corps, comptent.

ART. 3. — Les coups d'arrêt comptent.

ART. 4. — Les coups portés sur les bras et les avant-bras lorsque ceux-ci sont écartés ne comptent pas; mais lorsqu'ils touchent le corps, le coup compte.

ART. 5. — Les coups doubles sont annulés lorsqu'il y a matière à discussion et qu'on ne peut préciser quel est l'attaquant.

ART. 6. — Les coups de poing portés soit à l'attaque ou à la riposte depuis la ceinture jusqu'au sommet de la tête, soit devant, soit par derrière le corps, comptent.

ART. 7. — Pour le sixième article, il faut s'inspirer des troisième, quatrième et cinquième articles des coups de pied.

ART. 8. — Lorsqu'un tireur est touché il doit s'arrêter et annoncer le coup; il ne peut pas riposter, il ne peut attaquer ensuite qu'après la remise en garde de son adversaire.

ART. 9. — Les coups portés sur les parties viriles sont sévèrement défendus (coup de pointe).

ART. 10. — La principale règle à observer c'est la courtoisie et la loyauté.

### Du Costume.

160. Le vêtement à recommander est le suivant:

Pantalon et chemise de flanelle, ou le maillot de football en remplacement de la chemise.

Le pantalon doit être large des jambes, fermé par des boutons à partir du mollet et serré en bas par la bottine.

Pas de ceinture large et raide qui nuit à la souplesse des mouvements.

Les bottines lacées, en peau glacée (peau de chien) semelles légères plates, non cambrées en cuir de buffle.

Les gants à manchettes, en peau, rembourrés en crin de bonne qualité.

Les jambières, genre foot-ball, peuvent être employées pour garantir les tibias.



## TABLE DES MATIÈRES



	Pages.
<b>Préface . . . . .</b>	<b>1</b>
<b>PREMIÈRE PARTIE</b>	
<b>Assouplissements, Mouvements</b>	
<b>Coups. Parades.</b>	
1° ASSOUPLISSEMENTS . . . . .	9
2° MOUVEMENTS . . . . .	12
3° COUPS-PARADES. . . . .	13
A. — <i>Coups de poing</i> . . . . .	13
B. — <i>Parades des coups de poing</i> . . . . .	17
<i>Esquives</i> . . . . .	20
C. — <i>Coups de pied et parades</i> . . . . .	21
<b>DEUXIÈME PARTIE</b>	
<b>Réunion et combinaison des différents coups</b>	
<b>    dans le vide. . . . .</b>	<b>33</b>
<b>TROISIÈME PARTIE</b>	
<b>Exercices contre un adversaire. — Coups et</b>	
<b>    Parades . . . . .</b>	<b>39</b>
<b>QUATRIÈME PARTIE</b>	
<b>Attaques, Parades, Ripostes. . . . .</b>	<b>45</b>
<b>CINQUIÈME PARTIE</b>	
<b>De l'Assaut.</b>	
1° LEÇONS D'ASSAUT . . . . .	49
2° ASSAUT . . . . .	51
<i>Règles de l'Assaut</i> . . . . .	52
<i>Du Costume</i> . . . . .	53

---

ANGOULÈME

IMPRIMERIE L. COQUEMARD ET CIE.

---