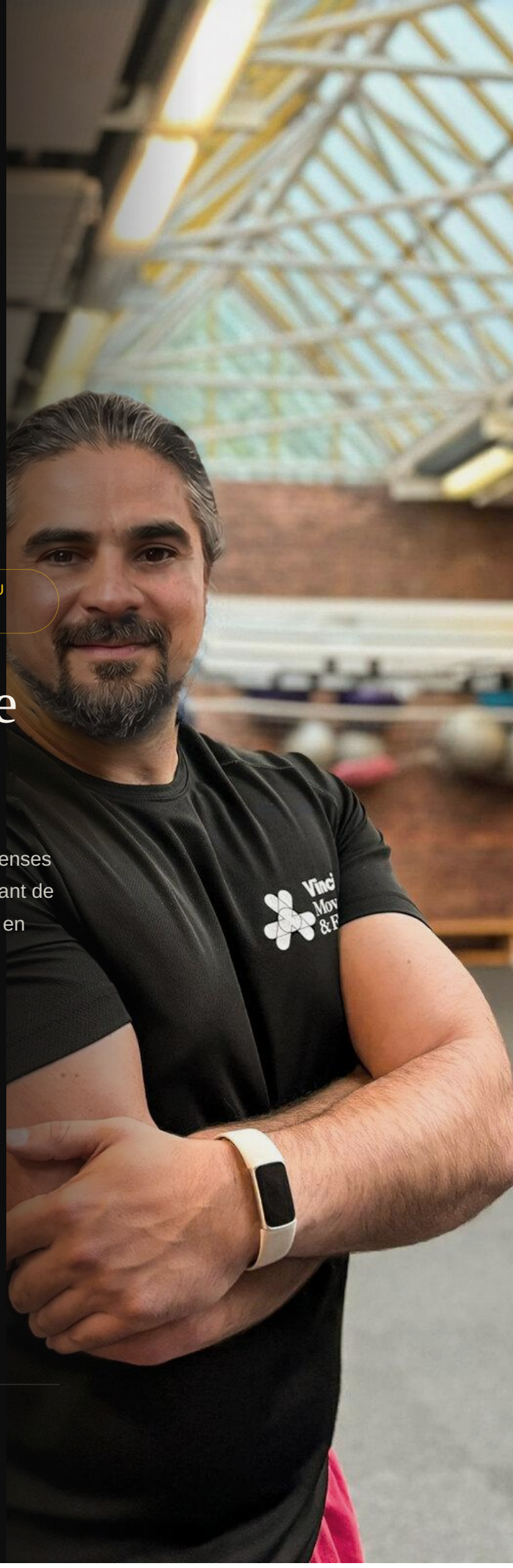


JEREMY CLEMENS

GUIDE OFFERT · BOXE ANGLAISE · NIVEAU
DÉBUTANT

Les fondamentaux de la boxe

Position, gardes, les six coups de base et les cinq défenses essentielles. Tout ce qu'un débutant doit construire avant de penser à frapper fort — expliqué comme je l'enseigne en séance, détail par détail.





Avant le premier coup de poing

La boxe ne commence pas par les poings : elle commence par les **pieds** . Un coup puissant est une vague qui part du sol, traverse les hanches et finit dans le gant. Si la position est mauvaise, tout le reste s'écroule. Prenez le temps de construire dans l'ordre : position → garde → déplacements → coups → défenses.

Sécurité. Travaillez d'abord à vide (shadow boxing) devant un miroir, puis au sac ou aux pattes d'ours. Le sparring (boxe avec partenaire) ne se pratique qu'encadré, avec équipement complet, et jamais avant plusieurs mois de technique. Bandez toujours vos mains au sac.

01 · La position (stance)



ORTHODOXE (DROITIER)

La base de tout

Pieds largeur d'épaules, pied gauche devant, pied arrière ouvert à ~45°, talon arrière légèrement décollé. Genoux souples, poids réparti 50/50, menton bas, regard vers l'adversaire à travers les sourcils. Vous devez pouvoir bouger dans les quatre directions à tout instant.

Repère : une ligne imaginaire part de votre talon avant vers la pointe du pied arrière — jamais les deux pieds sur la même ligne.



FAUSSE GARDE (SOUTHPAW)

Le miroir du gaucher

Pour les gauchers : pied droit devant, main droite en jab, main gauche (la forte) en arrière. Mêmes principes, tout en miroir. Si vous êtes gaucher, assumez-le dès le premier jour — ne copiez pas la position des droitiers.

Repère : votre main dominante frappe toujours depuis l'arrière, c'est elle qui porte la puissance.

02 · La garde



GARDE CLASSIQUE

Vos mains protègent, toujours

Poings à hauteur des pommettes, coudes serrés le long des côtes (ils protègent le foie et les flottantes), épaules relâchées, menton rentré derrière l'épaule avant. La main qui ne frappe pas reste **COLLÉE** au visage — c'est la règle d'or numéro un du débutant.

Repère : si vos coudes s'écartent, votre tronc est ouvert ; si vos mains descendent, votre tête est offerte. Relâché mais jamais ouvert.

03 · Les déplacements



PAS GLISSÉS

Step & slide : on glisse, on ne marche pas

Pour avancer : le pied avant part d'abord, le pied arrière suit et reprend l'écartement. Pour reculer : le pied arrière part d'abord. Pour aller à gauche : pied gauche d'abord. Le pied le plus proche de la direction bouge en premier, l'autre rétablit la position. Les pieds ne se croisent **JAMAIS**, les pieds ne se collent jamais.

Repère : imaginez un élastique entre vos chevilles, il ne doit ni se détendre ni se tendre à l'extrême.



PIVOT

Sortir de l'axe sans reculer

Sur la pointe du pied avant, faites pivoter le corps et le pied arrière de 45 à 90°. Vous n'êtes plus devant l'adversaire — lui frappe dans le vide, vous êtes placé pour répondre. Le pivot est l'arme des boxeurs intelligents.

Repère : pivotez après votre jab ou après une parade, jamais à l'arrêt sans raison.

04 · Les coups de base : définitions complètes

Dans les clubs, on numérote souvent les coups : 1 = jab, 2 = direct arrière, 3 = crochet avant, 4 = crochet arrière, 5 = uppercut avant, 6 = uppercut arrière. Apprenez-les dans cet ordre — et apprenez d'abord ce qui fait qu'un coup **COMPTE**.

N°	NOM (FR / EN)	TRAJECTOIRE	CIBLES PRINCIPALES	DISTANCE
1	Jab / Jab	Rectiligne, bras avant	Menton, nez, plexus	Longue
2	Direct arrière / Cross	Rectiligne, bras arrière + rotation	Menton, plexus	Longue → moyenne
3	Crochet avant / Lead hook	Circulaire horizontal	Tempe, mâchoire, foie	Moyenne → courte
4	Crochet arrière / Rear hook	Circulaire horizontal	Tempe, mâchoire, côtes	Moyenne → courte
5	Uppercut avant / Lead uppercut	Remontant vertical	Menton, plexus	Courte
6	Uppercut arrière / Rear uppercut	Remontant vertical	Menton, plexus	Courte

Ce qui fait qu'un coup « compte » (règlement officiel). En compétition, un coup n'est valable que s'il touche avec la **partie des jointures du gant fermé**, sur la **cible légale** : l'avant et les côtés de la tête, et le corps au-dessus de la ceinture. Tout le reste — gant ouvert, intérieur du gant, nuque, derrière de la tête, sous la ceinture — ne marque pas et peut être sanctionné. Entraînez-vous dès le premier jour à toucher juste : poing fermé, jointures, cible légale.



N°1 · JAB

Le coup le plus important de la boxe

Bras avant tendu en ligne droite vers la cible, rotation du poing en fin de course (paume vers le sol), retour IMMÉDIAT en garde par le même chemin. Le jab mesure la distance, prépare tout le reste, dérange l'adversaire en permanence.

Repère : l'épaule monte pour couvrir le menton ; la main arrière ne quitte pas le visage. Vitesse avant puissance.



N°2 · DIRECT ARRIÈRE (CROSS)

La puissance qui part du sol

Poussez dans le pied arrière, la hanche arrière tourne vers l'avant (le talon arrière se soulève et pivote « comme pour écraser un mégot »), l'épaule suit, le bras se tend en ligne droite. C'est la rotation hanche-épaule qui frappe, pas le bras.

Repère : à l'impact, votre nombril regarde l'adversaire. Le menton reste collé derrière l'épaule qui frappe.



N°3-4 · CROCHET (HOOK)

Le coup circulaire, court et dévastateur

Coude plié à ~90°, bras parallèle au sol, le coup vient de la rotation complète du corps sur le pied du même côté. Le bras est « gelé » : c'est le tronc qui tourne, le bras suit comme une porte sur ses gonds. À la tête ou au corps.

Repère : poing vertical ou horizontal, les deux écoles existent — gardez le poignet ALIGNÉ avec l'avant-bras. Courte distance uniquement.



N°5-6 · UPPERCUT

Le coup qui remonte

Petite flexion des jambes, le poing plonge légèrement (paume vers vous) puis remonte en ligne courte vers le menton ou le plexus, propulsé par l'extension des jambes et la rotation de la hanche. Jamais de grand geste : l'uppercut est court.

Repère : ne « creusez » pas le dos ; c'est une poussée de jambes, pas un swing de bras. Idéal à courte distance.

05 · Les défenses essentielles



DÉFENSE 1 · LA PARADE

Dévier, pas encaisser

Avec la paume du gant arrière, déviez sèchement le jab adverse de quelques centimètres vers l'intérieur — un petit geste, jamais un grand. Votre main revient instantanément en garde.

Repère : parade = pichenette, pas balayage. Si votre main s'écarte de plus de 15 cm, vous vous ouvrez.



DÉFENSE 2 · LE BLOCAGE

Le bouclier

Gants collés au visage, coudes serrés, vous absorbez le crochet sur le gant ou l'avant-bras. Gagnez à l'impact et expirez. Le blocage dépanne, mais ne devient jamais votre seule défense — on ne gagne pas en encaissant.

Repère : regardez à travers vos gants, ne fermez jamais les yeux.



DÉFENSE 3 · L'ESQUIVE LATÉRALE (SLIP)

La tête sort de la ligne

Légère rotation des hanches et flexion latérale : votre tête se décale de 10-15 cm hors de la trajectoire du coup droit, vos appuis ne bougent pas. Vous êtes placé pour contrer immédiatement.

Repère : esquiviez avec les jambes et le buste, pas en penchant la nuque. Les yeux restent sur l'adversaire.



DÉFENSE 4 · LA ROULADE (ROLL / WEAWE)

Passer sous le crochet

Flexion des jambes, le buste dessine un « U » sous le crochet adverse, et vous remontez de l'autre côté, en garde, souvent à l'intérieur. Le mouvement vient des jambes — le dos reste relativement droit.

Repère : descendez juste ce qu'il faut (le coup frôle vos cheveux), remontez AVANT de penser à frapper.



DÉFENSE 5 · LE RETRAIT DE BUSTE (PULL)

Hors de portée d'un souffle

Transfert du poids sur la jambe arrière, le buste recule de 10-20 cm : le coup meurt à deux doigts de votre menton. Puis le poids revient en avant — souvent avec un direct en réponse.

Repère : le retrait sans retour = fuite ; le retrait avec contre = boxe. Gardez les pieds au sol.

Votre première routine (15 min, 3×/semaine)

ROUNDS DE 2 MIN · 1 MIN DE REPOS	CONTENU
Round 1	Déplacements seuls : avant/arrière/latéral + pivots, en gardant la position parfaite
Round 2	Jab seul, en mouvement : jab en avançant, jab en reculant, double jab
Round 3	1-2 (jab-direct) : rotation de hanche, retour en garde systématique
Round 4	Défenses à vide : slip gauche/droite, roll, retrait — enchaînés lentement
Round 5	Libre : tout mélanger, fluide, relâché, en respirant (expirez sur chaque coup, « tss »)

Les 5 erreurs du débutant — que je corrige à chaque nouveau pratiquant : (1) la main qui ne frappe pas descend ; (2) frapper avec le bras au lieu de la hanche ; (3) rester planté sur place après l'attaque ; (4) retenir sa respiration ; (5) chercher la puissance avant la technique. La puissance viendra — de la technique.



Apprenez avec un coach, progressez 10× plus vite

Boxe éducative, cardio-boxe ou technique pure : je vous construis de la position au premier enchaînement, en privé ou en petit groupe, à Bruxelles.

Appel découverte offert : www.coachjeremy.be · jeremy.clemens@outlook.com · [@jeremy.coach.boxe](https://www.instagram.com/jeremy.coach.boxe)

© Jérémie Clemens. Document offert, ne peut être vendu. La boxe s'apprend encadré : ce guide prépare et complète vos séances en club ou en coaching, il ne remplace ni un entraîneur ni un avis médical. Pictogrammes : Material Design Icons & Google Material Symbols (Apache 2.0), Healthicons (MIT).