

JEREMY CLEMENS

GUIDE OFFERT · BOXE ANGLAISE · NIVEAU
INTERMÉDIAIRE

Boxer, pas seulement frapper

Distance, combinaisons, feintes, contres et angles : le niveau où la boxe devient un jeu d'échecs. Pour les pratiquants qui maîtrisent les fondamentaux et veulent construire une vraie boxe.





Le cap intermédiaire

Vous connaissez les six coups et les cinq défenses ? Alors le travail change de nature : il ne s'agit plus d'apprendre des gestes, mais de les **relier** — entre eux, à la distance, au rythme et aux réactions de l'adversaire. Trois rounds de technique parfaite à vide valent mieux que dix rounds de bagarre brouillonne.

01 · Les trois distances



LONGUE DISTANCE

Le royaume du jab

Vous touchez l'adversaire bras tendu, il ne vous touche pas. On y travaille le jab, le direct, les sorties d'axe. C'est la distance de l'observation : on y lit l'adversaire, on y prépare ses entrées.

Repère : si son jab vous touche, vous n'êtes pas à longue distance — vous êtes à la sienne.



MOYENNE DISTANCE

La zone d'échange

Les deux boxeurs se touchent : crochets, uppercuts, enchaînements. La distance la plus dangereuse — on n'y reste jamais immobile : on y entre derrière un coup, on en sort par un pivot ou un retrait.

Repère : entrez TOUJOURS derrière votre jab ou une esquivé, jamais « à découvert ».



COURTE DISTANCE

Le corps à corps

Front contre front : uppercuts courts, crochets au corps, travail de gainage. La tête reste collée (« sticky head »), les coudes serrés, le poids sur les jambes. C'est physique, c'est là que les corps cèdent.

Repère : à courte distance, celui qui se grandit prend les coups ; restez assis sur vos jambes.

02 · Les combinaisons fondamentales

Une combinaison n'est pas une rafale : c'est une phrase, où chaque coup crée l'ouverture du suivant. Travaillez-les dans cet ordre, à vide, puis au sac, puis aux pattes.

COMBINAISON	LOGIQUE TACTIQUE
1-2 (jab-direct)	La base absolue. Le jab masque et mesure, le direct traverse. 80 % de votre boxe.
1-1-2 (double jab-direct)	Le double jab casse le rythme et avance : le direct part de plus près.
1-2-3 (jab-direct-crochet avant)	Le direct fait tourner ses épaules, le crochet cueille la tempe qui se découvre.
2-3-2 (direct-crochet-direct)	Pour les mains lourdes : le crochet recharge la hanche arrière entre deux directs.
1-2 corps-3 tête	Le direct au corps fait baisser sa garde, le crochet monte à la tête. Changement d'étage = ouverture.
3 corps-3 tête (double crochet)	Même main, deux étages : le foie d'abord, la tempe ensuite. Très dur à lire.
1-6-3 (jab-uppercut arrière-crochet)	L'uppercut redresse sa tête, le crochet la trouve. Pour la moyenne distance.

Règle des enchaînements. Alternez les lignes (tête/corps), alternez les trajectoires (droit/circulaire/remontant), terminez par un coup qui vous replace ou une sortie (pivot, retrait). Et chaque combinaison commence et finit... en garde.

03 · Les feintes : faire mentir votre corps



3 FEINTES À MAÎTRISER

Épaule, regard, niveau

Feinte d'épaule : amorcez le jab (5 cm), l'adversaire réagit, frappez la vraie cible. **Feinte de regard** : fixez le corps, frappez la tête (et inversement). **Feinte de niveau** : pliez les jambes comme pour attaquer au corps, remontez à la tête. Une feinte n'est crédible que si elle ressemble à 100 % au vrai coup.

Repère : feintez, OBSERVEZ sa réaction, exploitez-la au coup suivant. La feinte est une question ; sa réaction est la réponse.

04 · La défense active : esquiver POUR contrer



SLIP → CONTRE

Les réponses classiques

Slip extérieur sur son jab → votre direct au corps ou votre cross par-dessus. Slip intérieur → votre crochet au foie. Chaque esquive a son contre naturel : apprenez-les en binôme, lentement, puis en vitesse.

Repère : l'esquive place votre corps en position de ressort — le contre part tout seul si l'esquive est juste.



ROLL → CONTRE

Sortir du U en frappant

Roulade sous son crochet → vous remontez à l'intérieur → crochet au corps ou uppercut. La roulade qui ne débouche sur rien est une roulade gaspillée.

Repère : frappez en REMONTANT de la roulade, pas après — c'est la remontée des jambes qui porte le coup.



ANGLES

Frapper là où il ne regarde pas

Après votre combinaison ou sa rafale bloquée : pivot avant ou pas latéral → vous êtes à 45° de son axe → il doit se réaligner, pas vous. Frappez pendant qu'il tourne. Les boxeurs d'élite gagnent sur les angles, pas sur la force.

Repère : « touche et tourne » — ne restez jamais face à lui plus de 2 secondes après un échange.

05 · Le rythme et le souffle



CADENCE

Boxer en rounds, récupérer en boxant

Variez : 30 secondes de pression, 30 secondes de gestion à la longue. Expirez sur chaque coup, inspirez dans les déplacements. Apprendre à récupérer EN boxant (jab + jambes) est ce qui sépare l'intermédiaire du débutant essoufflé.

Repère : si vous ne pouvez plus parler en fin de round, vous avez boxé en apnée.



CONDITIONNEMENT

La corde, l'amie fidèle

3 rounds de corde en début de séance : légèreté d'appuis, coordination, cardio spécifique.

Variez : pieds joints, alterné, double-unders progressifs, déplacements latéraux.

Repère : sautez bas (2-3 cm), poignets souples, regard loin — comme en boxe.



LE BON USAGE DU SAC

Le sac ne rend pas les coups — boxez-le quand même

Travaillez au sac comme face à un adversaire : distance réelle (bras tendu), déplacements autour, défenses imaginaires entre les combinaisons, variation de puissance (70 % technique / 30 % puissance). Le sac fixe la technique sous fatigue.

Repère : 10 frappes maximum par séquence, puis bougez. Mitrailler sur place = mauvaises habitudes.

Sparring éducatif : les règles d'or

Le sparring n'est pas un combat. Intensité 50-70 %, thèmes imposés (jab uniquement, défense uniquement...), équipement complet (casque, protège-dents, gants 14-16 oz, coquille), partenaires qui se font progresser mutuellement, et TOUJOURS sous l'œil d'un coach. Celui qui cherche le KO en sparring éducatif n'a rien compris — et ne progresse pas.

Votre semaine type (niveau intermédiaire)

SÉANCE 1 · TECHNIQUE	SÉANCE 2 · PHYSIQUE	SÉANCE 3 · APPLICATION
3 rds corde · 3 rds shadow à thème · 4 rds pattes/binôme (combinaisons + contres) · gainage	3 rds corde · 5 rds sac (cadence variable) · renfo : pompes, tractions, gainage rotatif, nuque	3 rds shadow · 4-6 rds sparring éducatif à thème OU pattes haute intensité · retour au calme + respiration



Passez le cap avec un regard extérieur

Pattes d'ours, correction vidéo, plan de progression personnalisé : c'est exactement le travail que je fais avec mes boxeurs intermédiaires, en privé ou en petit groupe.

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. Le sparring se pratique exclusivement encadré et équipé. Ce guide complète vos séances, il ne remplace ni un entraîneur ni un avis médical. Pictogrammes : Material Design Icons & Google Material Symbols (Apache 2.0), Healthicons (MIT).