

Kamel Chouaref Boxe Française

En Boxe Française, le coup de pied bas, le frontal bas et le fouetté bas sont de redoutables techniques. Recevoir la pointe de chausson de son adversaire sur la cuisse ou bien le tibia n'est guère appréciable et peut provoquer un hors-combat quasi immédiat. Les bottes de nevers pour contrer ces techniques meurtrières existent. Pour vous les démontrer, nous avons fait appel à Kamel Chouaref, champion du Monde de Boxe Française mais également de Kick-Boxing.

«Pour anticiper ces techniques, il faut les provoquer pour mieux les contrer. Pour le frontal, que ce soit de la jambe avant ou bien de la jambe

Le palmarès du champion

Kamel Chouaref

Age : 28 ans

Taille : 1,72m,

Poids : 63 kilos

Palmarès : Boxe française, 9 fois champion de France, 3 coupe de France, 4 fois champion d'Europe, 2 fois champion du Monde et 5 katanas d'or. Kick-Boxing : Champion du Monde.

Club :

CS Clichy.

Kamel Chouaref (à droite) attaque en coup de pied bas. Bertrand Soncourt bloque immédiatement en levant sa jambe avant.

MON CONSEIL

Il faut poser la jambe devant l'adversaire comme un appât. L'inciter à vous frapper en ligne basse pour pouvoir bien le contrer. Il faut absolument piéger celui qui est face à vous. Mais avant d'arriver à bien anticiper son attaque, il faudra répéter des milliers de fois le mouvement à l'entraînement.

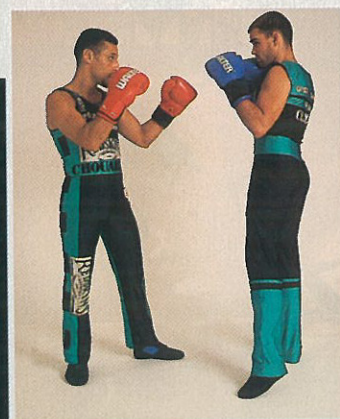
arrière, il faut absolument se concentrer sur ce que va faire l'adversaire. Lorsque ce coup de pied de face arrive, il faut changer de garde et remiser aussitôt. Pour être plus précis dans mon explication : l'adversaire doit croire que vous allez prendre le coup. De là, on change de garde. Pour les droitiers, la jambe gauche part en arrière et vice-versa pour les gauchers. Ensuite, on riposte jambe avant ou bien jambe arrière. Sur le coup de pied bas, c'est quasiment la même chose et même plus facile que pour le coup de pied frontal. Il suffit de rester sur place, de lever la jambe et de contrer. Pour la pratique, c'est à dire en combat, il faut absolument bien lever sa garde. Pourquoi ? votre adversaire peut à n'importe quel moment changer de thème, c'est-à-dire d'attaque. Il faut donc bien se couvrir pour provoquer ses jambes vers l'avant et riposter dès que votre adversaire attaque en

ligne basse. Il faut toujours rester vigilant car cela peut être un fouetté, un chassé ou bien un frontal. Ceci dit, on peut également esquiver ces coups. Soit en déplacement latéral, sur place en changement de garde ou bien encore en sursaut. Ces coups de pied sont souvent utilisés en compétition car ils ne sont pas fatiguants, cassent la distance et font très mal aux jambes de l'adversaire pour mieux le finir. Lorsque les appuis sont endommagés, les sensations ne sont plus les mêmes. Les poings sont moins puissants et les techniques de jambes moins précises. Le travail à l'entraînement : Je conseille de travailler face à un partenaire. Dans un premier temps il faut y aller doucement

afin de prendre ses repères. Celui qui envoie la technique de jambe le fait au ralenti. Ce qui permet, au tireur qui reçoit, de s'adapter au départ de la technique. Au fur et à mesure, on arrive au travail à vitesse réelle. Une fois que l'on a bien saisi la, ou bien les parades, on travail en déplacement si possible sur un ring, en thème. Ensuite, le combattant se lance dans le grand bain lors d'une compétition. Mais bien préparé, il doit normalement pouvoir gérer chaque situation en ligne basse. Nombre de technique en ligne basse : le chassé bas jambe avant/jambe arrière frontal, Chassé bas jambe avant/jambe arrière latéral, le chassé bas à l'intérieur ou bien extérieur de la jambe et le coup de pied bas de face. Mais comme vous avez pu le constater plus haut, il existe toujours un moyen pour contrer ces techniques.

Reportage : Pascal Iglick

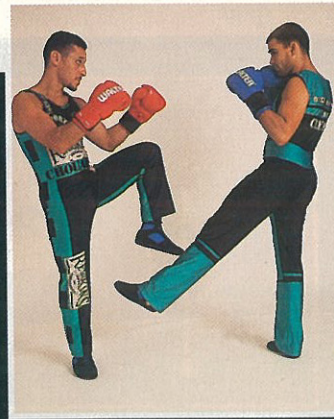
Kamel Chouaref affrontera le 29 novembre le Hollandais Ballantine, titre mondial de Kick-boxing en jeu.



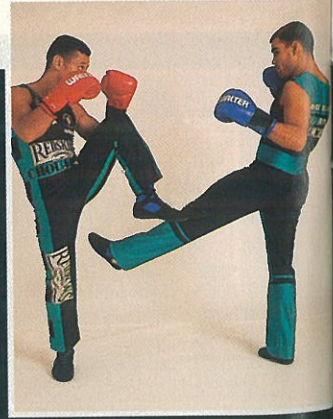
1. Kamel Chouaref et son adversaire sont en garde classique.



2. L'adversaire de Chouaref commence à décaler sa jambe gauche pour amorcer un coup de pied bas au genou.



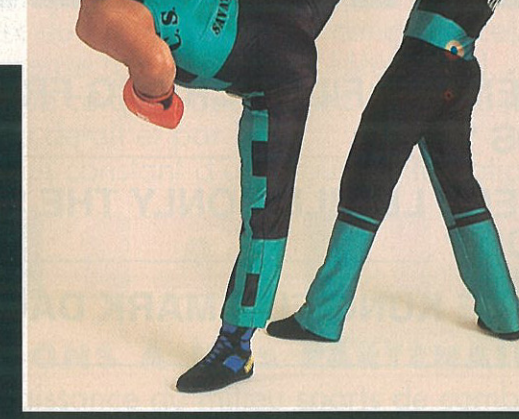
3. Kamel Chouaref lève instantanément sa jambe gauche.



4. Avec son pied gauche il contrôle le genou de son adversaire



5. Il repose ensuite sa jambe en prenant garde d'être hors de portée du pied adverse.



6. Kamel Chouaref enchaîne par un coup de pied retourné au visage, dans le plus pur style de la Boxe Française.

Il faut arriver à anticiper l'attaque adverse pour mieux la contrer.