

L'ART DE LA BOXE L'ART DE LA DUAL

SEBASTIEN "BLUM" MOHAMED



Design & Consulting SB
design.sebastienblum.com



Sebastien Mohamed

L'Art de la boxe

© Sebastien Mohamed, 2023

ISBN numérique : 979-10-405-2282-9

Librinova”

www.librinova.com

Le Code de la propriété intellectuelle interdit les copies ou reproductions destinées à une utilisation collective. Toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite par quelque procédé que ce soit, sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants cause, est illicite et constitue une contrefaçon sanctionnée par les articles L335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.

Qui suis-je ?

Mon nom est Sébastien, tu me connais sûrement grâce à mes vidéos. En effet, je publie régulièrement du contenu relatif à la boxe sur internet. Cela m'a permis de construire une belle communauté sportive dont tu fais peut-être déjà partie. Si ce n'est pas le cas, je t'invite à le faire (liens à la fin du livre) !

En tant que boxeur passionné, actif depuis plus d'une décennie. J'ai eu l'occasion de soutenir des événements, des boxeurs et j'ai été sponsor de club. Aujourd'hui, je possède mon propre club à l'île de La Réunion, l'Élite Boxing Association. À travers ce club, mon but est de partager ma vision du noble art, du sport en général et des valeurs humaines.

En parallèle à la boxe, je suis artiste/designer & entrepreneur. J'ai une agence de design/communication et différentes startups. Mon travail artistique s'exporte à l'international. En 2022, j'ai également remporté des prix prestigieux tels que la Webcup et la Startup Week-end.

J'ai décidé d'écrire ce livre afin de compléter mon travail de transmission de connaissances en club et en ligne. J'espère que cela te sera bénéfique et que tu y apprendras les bases de l'art noble.

Au sujet de l'Élite Boxing Association :

L'association est ouverte à tous, elle permet aux adhérents de découvrir la boxe de façon pédagogique et de pratiquer un sport de contact complet, sécurisant (confiance en soi, self-défense, self-control) et noble. Le tout dans une bonne ambiance.

Nos valeurs :

Respect et fraternité

Mixité et engagement

Performance

Force et honneur

Introduction

Dans ce livre, nous allons apprendre ensemble les bases techniques de la boxe anglaise. Cela te permettra de débiter ton apprentissage à la maison, seul(e) ou avec un(e) partenaire.

Son contenu t'aidera à avoir de bonnes bases et une bonne compréhension des différents mouvements. L'ensemble des explications et conseils présents dans ce livre sont le fruit de plus de 13 ans d'expérience et de passion.

Mes recommandations t'aideront, mais ils ne remplaceront pas un suivi personnalisé en club. Comme je te l'expliquerai plus tard, la boxe est une danse qui se danse à deux. Pour progresser, tu devras absolument t'entraîner avec un partenaire en club ou sous la supervision d'un coach personnel.

Définition de la boxe

La boxe anglaise, aussi appelée le noble art, est un sport de combat dans lequel deux adversaires, de même catégorie de poids et de même sexe, se rencontrent sur un ring, muni de gants rembourrés afin de limiter le risque de coupure et fractures, et s'échangent des coups de poing, portés au visage et au buste. Le combat est divisé en intervalles de temps, les rounds, ou reprises en français, séparés par une minute de repos annoncée par une cloche où le pugiliste pourra être conseillé et soigné si besoin.

Que ce soit en boxe olympique ou professionnelle, les boxeurs tentent d'éviter les coups de poing de leur adversaire tout en essayant de le toucher. Des points sont attribués à chaque coup considéré comme net, puissant et précis. À la fin du combat, le boxeur ayant le plus de points est déclaré vainqueur. La victoire peut également être atteinte si un combattant met son adversaire hors de combat (par knockout ou KO), c'est-à-dire dans l'incapacité de se relever et de reprendre le combat après le compte de dix secondes de l'arbitre. Un combattant est également déclaré vainqueur si son adversaire blessé ne peut continuer le combat (KO technique ou TKO).

Pourquoi la boxe ?

La boxe offre une multitude de bienfaits, tant sur le plan physique, que sur le plan psychologique. Bien que les poings soient au centre du sport, la pratique de la boxe anglaise sollicite l'ensemble des muscles du corps. Mais également l'équilibre, les réflexes et l'intellect (ring I.Q). Le Noble Art est un sport ouvert à tous et prône la tolérance.

Self-Défense

La boxe anglaise est un sport de contact, elle permet à ses pratiquants d'avoir

une maîtrise totale de leurs gestes et ainsi de savoir comment se protéger et porter des coups pour neutraliser l'adversaire.

Souplesse et tonification

En ses qualités de sport complet, la boxe vous permettra de gagner en agilité et en tonicité. Grâce aux nombreux exercices de coordination et de renforcement musculaire, vous vous sentirez rapidement mieux dans votre corps.

Amélioration cardio-vasculaire

La pratique pugilistique demande une mobilité constante, ce qui offre beaucoup de bénéfice pour votre système cardio-vasculaire. Gagnez en souffle, en récupération et en endurance !

Confiance en soi

Sur le ring, vous êtes face à vous-même et le combat est avant tout un surpassement de soi. La boxe permet de gagner en maîtrise émotionnelle, en estime de soi et offre la possibilité de s'affirmer dans le respect de l'autre.

Nous pouvons également citer l'accessibilité, car la boxe est un sport accessible à tous, peu importe l'âge, le sexe et les moyens financiers. Ainsi que les bienfaits de la boxe sur la concentration, la persévérance et la réduction du stress.