



Le direct, ce coup anciennement dévastateur devenu plutôt tactique, cherchant à gêner l'adversaire. La clé du mouvement? Le placement. Illustration avec la Châteloise Camille Monnard, 22 ans. PHOTOS ANTOINE VULLIOUD

Le direct ne cherche plus le k.-o.

/// Cet été, *La Gruyère* s'intéresse aux mouvements caractéristiques de plusieurs sports.

/// Cinquième volet de cette série avec la boxeuse Camille Monnard, qui décrypte le coup direct.

/// Entraîneur depuis 1984, François Gilliland a vu l'évolution d'un geste devenu moins brutal.

JONAS RUFFIEUX

BOXE. «Il a suffi d'un direct du droit foudroyant. L'Américain Deontay Wilder a asséné son poing droit en plein visage du Cubain Luis Ortiz pour s'imposer par k.-o.» Voici comment la presse relatait un combat datant de novembre 2019. Pas de doute: le coup direct foudroie, enflamme les foules et ravage l'adversaire.

Pourtant, et malgré sa récence, ledit combat est devenu une exception. «Actuellement, on ne cherche plus le k.-o., éclaire François Gilliland, entraîneur au Boxing-club Châtel-

Saint-Denis. On ne veut plus voir d'athlète au sol, l'arbitre arrête le combat avant.» De coup dévastateur, le direct est devenu moins spectaculaire mais non moins utilisé. Se protéger, gêner l'adversaire, le surprendre, soit autant de possibilités qu'offre ce geste. «Le direct permet de tenir son opposant à distance et, utilisé à répétition, il peut effrayer», décrit la Châteloise Camille Monnard, deux combats et trois ans de boxe à son actif. «Je suis assez rapide du bras droit, poursuit la gauchère de 22 ans, mais j'ai de la peine à utiliser ma main forte. Ça fait partie des points que je dois améliorer. Car quand je parviens à le lâcher, il est puissant.»

Le direct s'insère parmi les trois coups utilisés en boxe,

aux côtés de l'uppercut et du crochet. «Aucun n'est plus important que l'autre, avertit François Gilliland. Chaque boxeur développe des qualités qui lui serviront davantage dans l'un des trois coups.»



«Les 70% du boxeur, ce sont ses pieds. Si on a un bon coup direct, c'est qu'on est bon dans le placement.»

FRANÇOIS GILLIAND,
ENTRAÎNEUR AU BC CHÂTEL-ST-DENIS

Mais, parole d'entraîneur, son sport n'est pas une histoire de bras. «Les 70% du boxeur, ce sont ses pieds. Si on a un

bon coup direct, c'est qu'on est bon dans le placement.»

Voici donc posées les bases de l'apprentissage: savoir se déplacer. «Depuis petit, on apprend à mettre un pied devant l'autre, reprend le Veveysan de

53 ans. La boxe requiert une position des pieds écartés à largeur d'épaule, et toujours sur la pointe.»

Pour progresser dans son utilisation du direct gauche, Camille Monnard sait déjà là où elle doit travailler: le cardio. De plus, pas de progrès des bras sans progrès des pieds, synchronisation oblige. «On parle d'intelligence du mouvement, rappelle l'entraîneur. Comme un batteur, il faut savoir dissocier chacun des membres utilisés. Aucun mouvement ne sera identique, car la situation de combat change constamment.» Il estime ainsi à six mois l'apprentissage seul du place-

ment. Puis vient le geste en lui-même: l'allongement du bras. «Puis avancer en poussant sur le pied arrière et laisser partir ce bras. Il est important de se protéger avec sa deuxième main et de se décaler, afin de ne pas être trop en face de l'adversaire. Evidemment, les yeux toujours fixés sur la cible.»

Se filmer pour se corriger

A notre arrivée, Camille Monnard transpirait à réaliser un exercice utilisé pour développer sa puissance en direct. Un ballon lesté à faire rebondir contre un mur, puis sur le sol. L'idée? Reproduire le mouvement avec un poids important. «On utilise beaucoup ce coup, donc on l'entraîne beaucoup», sourit la jeune boxeuse, qui avoue ne pas s'intéresser particulièrement aux combats professionnels. «Mais parfois, mes entraîneurs me montrent des vidéos afin que je puisse m'inspirer au niveau technique. Le plus intéressant, c'est de se filmer soi-même. On se rend ainsi compte de notre manière d'effectuer un geste. Le voir de l'extérieur permet de se corriger.»

Facilement? «Quand une mauvaise habitude est prise, il devient très compliqué de changer», admet-elle. La solution consiste alors à travailler le mouvement spécifiquement jusqu'à

ce qu'il devienne bon. «On a parfois l'impression que le direct est un geste facile, car c'est un des premiers coups qu'on nous enseigne. Mais il ne s'agit pas que de frapper. Il faut savoir se protéger, faire bien attention à ce que l'autre main reste haut devant le visage.» Et son entraîneur de conclure: «Le bon boxeur est celui qui ne prend pas de coups.» ■



L'œil du doc

Thomas Meszaros, médecin au sein de l'équipe médicale de l'HFR sport:

«En boxe, les muscles de l'épaule (deltôïdes) et les pectoraux sont fortement mis à contribution. Ensuite, il y a l'impact. La "fracture du boxeur" (cinquième métacarpien) sera plutôt celle du boxeur amateur du samedi soir, résultant d'une mauvaise technique. Sinon, un quart des blessures de la main concerne le ligament collatéral du pouce. Des fractures de fatigue peuvent aussi survenir. Enfin, il y a le problème des commotions cérébrales, moins fréquentes depuis l'instauration du port du casque. Cela dit, la répétition des coups à la tête la rend forcément plus sensible.» QD

**EN QUÊTE
DU GESTE
À SUCCÈS (5/8)**

«Revivre les émotions du ring»

Généralement, la montée sur le ring requiert des années de préparation, physique et mentale. Parfois, certains boxeurs ne franchissent jamais le pas. Mais, souvent, ceux qui y goûtent n'ont qu'une envie: «revivre les émotions du ring». La Châteloise Camille Monnard, 22 ans, appartient à cette dernière catégorie, elle qui boxe depuis trois ans. A son actif: deux combats, réalisés au printemps 2019. Une défaite initiale «au goût de victoire, tellement j'étais contente de ma performance» puis un succès.

Et cette envie de recommencer. «J'étais très déçue de l'annulation des meetings ce printemps. Mais ça me motive d'autant plus à garder la forme pour la suite. D'ailleurs, depuis la crise sanitaire, nous avons réparti les entraînements sur quatre jours. Je participe à tous», sourit l'étudiante en droit, tout fraîchement auréolée d'un bachelors obtenu à l'Université de Lausanne.

La suite de son parcours de boxeuse? Rien encore à l'agenda. Mais à la vue de la détermination et la motivation, suite il y aura. JR