

# 10 QUESTIONS A PHILIPPE MARIE

Philippe Marie, beaucoup te connaissent pour t'avoir vu défendre brillamment ton titre de champion de France, poids plume en Avril dernier, à Japy, face à Bernard LEPREVOST, mais nous aimerions mieux te connaître.

## 1/ Tout d'abord qui es-tu ?

— Je suis né le 2 juin 1952 au Venezuela, j'ai donc 27 ans 1/2, je suis marié et père d'un petit garçon de 17 mois. Actuellement, je suis Ingénieur aux Services Techniques de la Ville de Cannes.

— La Boxe Française est mon principal loisir (pratiquement le seul). Je l'ai apprise et pratiquée à Lyon, sous la direction de Bob ALIX, puis à Nice sous celle de Gaston MEYER. En Septembre 78, le judo Club Méditerranéen m'a permis d'ouvrir une section à Cannes, où j'enseigne depuis 1 an. Je dois même ouvrir une deuxième section, ces jours-ci au Cannet Rocheville.

— Je tire en Compétition depuis 1973, et j'ai obtenu en catégorie «plume» les titres suivants :

Champion de France Universitaire en 75 et 76

Lauréat de la Coupe de France en 78  
Champion de France Senior en 76, 77, 78 et 79

## 2/ Quand et comment as-tu découvert la B.F. ?

— Je l'ai découverte en 71 à l'INSA de Villeurbanne, pendant mes études supérieures, tout à fait par hasard, parce que je voulais pratiquer un sport de combat, et que Bob ALIX l'enseignait à l'université.

## 3/ Quelles ont été les raisons profondes qui t'ont permis de persévérer et d'arriver à ton niveau actuel de Compétiteur ?

— Mon tempérament m'a toujours poussé à apporter à la plupart de mes préparations aux compétitions un certain sérieux (exagéré au dire de mes proches !). Et l'intérêt qu'ont apporté Bob et Gaston à mon travail m'a toujours poussé à persévérer.

## 4/ Quel est ton meilleur souvenir de BF ?

C'est ma première victoire en Championnat de France Senior, en 1976.

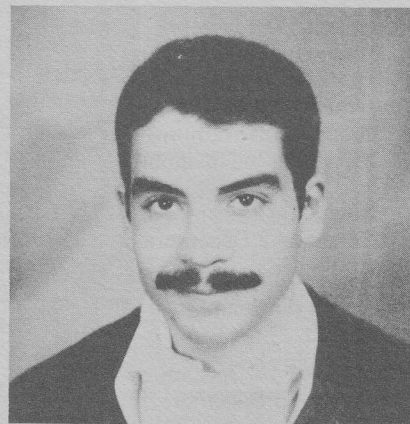
## 5/ Comment ressens-tu le développement des sports de combat dans le monde depuis quelque temps ?

Ce développement a certainement des aspects positifs, car il révèle un certain goût de l'effort pour tous ces pratiquants. Toutefois ce développement n'est pas toujours bien conduit. J'ai en effet la conviction que la «mode» a fondu dans un même creuset les sports de combat et les arts martiaux. Et cet amalgame n'est pas très heureux !

## 6/ Et pour la B.F., que penses-tu de son évolution actuelle ?

Elle est encourageante pour ceux qui ont œuvré et œuvrent encore pour son renouveau. La BF a néanmoins besoin d'un coup de pouce pour sa diffusion à l'étranger.

## 7/ Quelles sont les richesses, les valeurs



## sportives et éducatives que tu estimes nécessaires chez un pratiquant de BF ?

La première des qualités, pour un pratiquant de BF, est de savoir écouter et regarder. C'est la seule solution pour devenir un bon tireur. Je ne crois pas aux dons innés, ni à la science infuse.

## 8/ En tant que compétiteur, quelle est ta position vis à vis de l'ex-savate, et que peut apporter, en BF, l'intégration de nouvelles techniques de pieds ?

J'ai toujours eu de bonnes relations humaines et sportives avec les tireurs de l'ex-savate. En tant que tireur, je reconnais que certains coups portés les hanches de face, pourront s'enchaîner plus facilement. Mais en tant qu'enseignant, je suis pour l'instant plutôt réservé quant à leur intégration dans la BF.

(suite page 9)

# TECHNIQUE COMBAT

par Alain DRUART  
C.T.R. Ile de France

Proposition d'une séance de BF dans l'optique d'une préparation au combat.

THEME : Travail de Distance

Durée : 1 h 30

Matériel : Rings ou espaces délimités, chronomètre.

Echauffement rapide, en ordre dispersé, à deux, mais toujours en déplacement.

## 1ère Partie : ATTAQUE

a) Déplacement en garde, chacun menant à tour de rôle, l'autre restant à distance (Utiliser les «arrêts-signaux» : immobilisation instantanée au signal).

b) même exercice, mais au signal : celui qui mène porte un coup libre.

c) même exercice, mais au signal : celui qui mène porte un coup imposé.

- Jambe Avant (chassé, fouetté ou revers)

- Jambe arrière (chassé, fouetté, revers, coup bas)

- Bras avant (direct, crochet, uppercut, swing, etc...)

- Bras arrière (idem)

- coups croisés

- coups sautés

- coups sautés croisés

- coups tournants

N.B. — Intercaler, comme temps de récupération, du travail sans parades, montrer la distance, vision exacte du segment. ex : 1 coup enchaînement des 2 jambes.

d) en déplacement, se mettre à distance de poings, sans que le

partenaire ne s'en aperçoive.

## 2ème Partie : DEFENSE

a) Trouver la distance en reculant  
Travail à deux, idem qu'en attaque, mais c'est celui qui recule, qui doit se trouver en position de frappe.

- au signal : en ligne → riposte

- au signal : décalage → riposte

- au signal : riposte en décalant (dans le temps)

N.B. — le travail se fait

- aux poings

- aux pieds

b) Travail de l'esquive

Même principe, mais se fait :

- sur place

- en déplacement

N.B. — l'esquive doit se faire le plus près possible du corps.