

LA
BOXE
FRANÇAISE

ÉDUCATIVE ET SPORTIVE

PAR

P. BOUCHER

1929-2007

Une réédition 

TABLE DES MATIÈRES

	Pages.
Préface	3
Historique succinct	5
La méthode	12
CHAPITRE PREMIER	
Coups simples	12
Déplacements	14
Coups de poings	15
Coups classiques	17
Parades	20
Coups de pied	22
CHAPITRE 2	
Exercices combinés dans le vide	33
CHAPITRE 3	
Mise en pratique	36
CHAPITRE 4	
Coups d'arrêt	39
CHAPITRE 5	
Echappements. — Ramassements. — Prises de jambes.	41
CHAPITRE 6	
Les esquives	46
CHAPITRE 7	
Exercices spéciaux	48
CHAPITRE 8	
Application des coups, parades, ripostes	51
Les feintes	63
Coups spéciaux	65
Règles de la Boxe Française	66
