

1) **Présentation orale de la logique interne de l'activité** (14h 14h30)

- Construire la logique d'opposition : je touche la cible autorisée, en contrôlant mon geste et en allant jusqu'à la touche effective
- Sensibiliser sur les règles de DISTANCE, PUISSANCE, BALANCE

Critères de réussite :

**Distance** : je touche avec mon pied ou la face avant de mon poing avec un segment tendu

**Puissance** : il n'y pas de bruit à l'impact, ma touche n'est pas responsable d'un déséquilibre de mon adversaire

**Balancé** : mn pied d'appui a pivoté (talon vers adv, écraser qq chose au sol avec sa plante), mon genou est monté en direction de la cible ou de mon épaule opposée avant de déplier ma jambe

- Apprentissage technique du chassé latéral en n°1, puis direct, fouetté, crochet et revers (chassé latéral car permet aux élèves d'apprendre à maîtriser le pivot et l'armé + à maîtriser sa distance de touche, le revers car c'est la technique qui permet aux élèves de toucher le plus facilement au visage)

Critères de réalisation :

- 1) **Chassé latéral** : je pivote mon pied d'appui j'arme mon genou haut en direction de mon appui opposé, je déplie ma jambe jusqu'à toucher la cible (devant de la cuisse, ventre ou tête) avec le dessous de mon pied
- 2) **Fouetté** : je pivote mon pied d'appui, j'arme mon genou en direction de mon adv, je ramène le talon à la fesse, je déplie ma jambe jusqu'à toucher la cible (côté de la jambe, du buste ou de la tête) avec le dessus de mon pied
- 3) **Revers** : je trace un grand cercle avec mn pied en partant de l'intérieur vers l'extérieur, je cherche à toucher la tête avec une pointe de pied tendue (comme les danseuses), je dois toucher avec le dessous du pied
- 4) **Direct** : je trace une droite avec mon poing qui va de mon menton à la cible (si visage, mes jambes sont tendues, si corps : je fléchis mes genoux avant de tendre mon bras), je fais un ¼ de rotation avec mon poignet pour toucher avec la paume face au sol
- 5) **Crochet** : je trace un arc de cercle avec mon poing, je monte mon coude à la hauteur de mon épaule, mon poignet fait un ¼ de rotation pour que je touche avec la paume orientée vers le sol

- Chaque apprentissage d'un coup technique s'accompagne de l'apprentissage de la parade ou de l'esquive associée : j'apprends à toucher et j'apprends à ne pas me faire toucher

Définition :

- 1) **Parade** : la parade est une action qui vise à stopper le coup adverse, il existe 3 types de parade : bloquée, chassée, de protection
- 2) **Esquive** : l'esquive consiste à retirer tout ou partie du corps pour éviter le coup adverse. Il existe les esquives partielles ou totale et les esquives du buste (latérale, rotative, par retrait)

- Chaque apprentissage part d'une situation de coopération, où le travail est isolé avec une réduction maximum des incertitudes, puis évolue vers une situation qui a de plus en plus d'opposition : AUCUN APPRENTISSAGE ne peut être effectué si la situation ne présente aucune incertitude, aucune opposition. ATTENTION, même en coopération, les situations doivent s'effectuer en déplacement, rien ne doit être travaillé à l'arrêt (trop éloigné de la situation de référence)

Comment allez vers une situation d'opposition ? rajouter des incertitudes (spatiale, évènementielle, feinte), rajouter la notion d'attaque/riposte

- ➔ Autoriser la ligne visage dès le 1<sup>er</sup> cycle, dès que les élèves ont appris à se protéger : à effectuer des parades. Perso je mets le casque lors des assauts libres, contrairement aux représentations des enseignants, ne poussent pas les élèves à frapper plus fort, mais matérialise bien la « ligne visage », facilement jugeable pour le juge et sécurisant pour l'élève qui se fait toucher au visage. Notion d'extrême réussite et d'estime de soi lorsque l'élève arrive à toucher le casque avec son pied. Très rapidement je bonifie cette touche dans mes cycles (ex : 3 points)
- cycle 1 : j'apprends à toucher réglementairement en utilisant mes 4 armes en déclenchant sur 1 touche, je ne suis pas touché grâce à l'utilisation de mes parades, esquives (privilégier les parades, car les esquives à e niveau induisent des comportements de fuite) et de mon déplacement. Je suis capable de reprendre l'initiative par une riposte à la suite de l'attaque adverse.
- cycle 2 : j'apprends à toucher réglementairement en utilisant mes 4 armes en déclenchant un enchaînement de 2 touches (pg/pg, pd/pd, pg/pd, pd/pg), je ne suis pas touché grâce à l'utilisation de mes parades, esquives et de mon déplacement. Je suis capable de reprendre l'initiative par une riposte à la suite de l'attaque adverse.
- je n'hésite pas à apprendre des coups spectaculaires aux élèves source d'émotions, de plaisir et d'envie : coup tournant, coup sauté

### + LES INCONTOURNABLES POUR LES DIFFERENTS ROLES SOCIAUX +

#### a) Arbitre

- « Saluez-vous » en début et fin de rencontre
- Connaitre les 3 commandements : « en garde » « allez » « stop »
- Intervenir progressivement au cours du cycle sur les 3 types de fautes les plus fréquentes : DISTANCE, PUISSANCE, BALANCE, connaître la gestuelle appropriée
- Intervenir sur les sorties de l'enceinte en replaçant les tireurs au centre
- Debout dans l'enceinte, se déplace en même temps que les boxeurs, en sautillant et en formant un triangle avec les boxeurs

#### b) Juge

- N1 : 1 juge pour 1 tireur / N2 : 1 juge pour 2 tireur / N3 : à voir en fonction du niveau initial / N4 : 1 juge pour 1 tireur
- Proposer des fiches de jugements simplifiées pour que le travail du juge ne soit pas trop compliqué et qu'il quitte du regard la rencontre le moins souvent possible (pourquoi pas acheter des clickers)
- Ne compter que les touches effectives et réglementaires
- Bonification en fonction de ce que vous travaillez sur la séance (ex : 1 point pour toutes les touches, 3 points pour les touches pied visage, etc...)
- Assis à l'extérieur de l'enceinte, ne doit pas gêner les tireurs et l'arbitre

#### c) Coach (présence d'un coach si assaut de 2 reprises)

- Un coach par tireur
- Intervient à la fin de la reprise pour donner des conseils. Demander au coach de regarder 1 seule chose, ex : point fort ou point faible de l'adversaire, point fort ou point faible de son boxeur
- N'intervient pas pendant l'assaut

## PRESENTATION PRATIQUE DE LA DEMARCHE DIDACTIQUE EN BOXE-FRANCAISE

### 2) Pratique niveau 1 : (14h30 15h15)

**Jeux d'échauffement** : chat-souris, épervier, concours pas 3, corde à sauter, pince à linge

**Problèmes les plus fréquents** :

- **Coups insuffisamment contrôlés** : trop puissants ou à l'inverse n'ose pas toucher son partenaire/adversaire >> solution doubler ses touches, travailler en rebond (comme le ballon de basket quand il touche le sol)
  - **Distance de touche** : soit trop loin soit trop près >> apprendre à différencier une distance proche : je touche en poing et une distance longue : je touche en pied, segment avant plus près que segment arrière, chassé plutôt que fouetté si je suis proche
  - **Coups balancés** : non armés >> travail de l'armé lors des échauffements, apprendre à doubler ses touches car nécessite d'armer son genou pour être suffisamment équilibré pour réussir à doubler son pied
  - **Elève qui a peur, il fuit son adversaire** >> travail sur les parades, un élève qui apprend à se protéger est un élève capable d'accepter l'affrontement
- ⇒ Mise en pratique avec des situations qui permettent de travailler un ou plusieurs problèmes. En même temps, apprentissage technique du chassé latéral, fouetté, direct, crochet, revers

### 3) Pratique niveau 2 : (15h15 15h45)

**Problèmes les plus fréquents** :

- **Déclenche que les segments avants ou que les segments arrières** :
    - ➔ Proposer des situations qui nécessitent d'utiliser ses 4 armes, donner un handicap : n'a plus le droit d'utiliser ses segments préférentielles, bonification lors des assauts libres sur les touches données avec les segments moins habiles (si les élèves utilisent que leur segment avant ou arrière c'est qu'ils se sentent maladroit avec les autres, en général les segments gauches pour les droitiers et les segments droits pour les gauchers)
  - **N'arrive pas à enchaîner les poings et les pieds** :
    - ➔ Travaille sur le réglage de la distance entre ses poings et ses pieds, après un poing je fais un pas vers l'arrière pour mettre un pied, après un pied je fais un pas vers l'avant pour toucher avec un poing)
  - **Elève qui attaque ou qui défend mais qui n'arrive pas à lier les 2 actions** :
    - ➔ Proposer des situations de travail avec un enchaînement de statut, j'attaque puis je riposte
- ⇒ Mise en pratique avec des situations qui permettent de travailler un ou plusieurs problèmes. En même temps, apprentissage du chassé frontal, des coups de pieds tournant

### 4) Pratique de niveau 3 :

Idem niveau 1 et 2 car les élèves proviennent de collège différent, ont donc un niveau différent, il faut reprendre les niveaux 1 et 2 et bien consolider les apprentissages

### 5) Pratique de niveau 4 : (15h45 16h15)

## Problèmes les plus fréquents :

- Attaque sans avoir cadrer son adversaire au préalable :
  - intérêt du cadrage = réduire les possibilités d'esquive et de déplacement de mon adversaire, augmente mes chances de toucher de manière effective, proposer des situations de déplacement pour que l'élève apprenne à conduire son adversaire dans un des 4 coins du ring
- Attaque sans parasiter ses attaques sans utiliser les feintes :
  - Feinte de ligne, d'arme, d'attitude, proposer des situations qui apprend à l'élève ce qu'est une feinte et comment l'utiliser
- Pas d'adaptation tactique en fonction des caractéristiques physiques et motrices de l'adversaire :
  - Si adversaire plus petit je le maintiens loin de moi, si adversaire plus grand je rentre dans sa garde, si adversaire préfère défendre je le provoque je feinte des attaques pour le pousser à déclencher, s'il préfère attaquer j'anticipe ses attaques pour le contrer et le toucher avant qu'il ne me touche
  - ⇒ Mise en pratique avec des situations qui permettent de travailler un ou plusieurs problèmes.

6) Assauts libres (16h15 17h) → Tester les 4 rôles : tireur, arbitre, juge, coach

Par groupe de 6 : 2 tireurs, 2 coachs, 1 arbitre, 1 juge / Assaut de 2 reprises de 1min30 avec 1min de récupération

### Rôle du juge :

Je juge les 2 tireurs en même temps, j'utiliser les clickers pour noter les touches, et quand une faute est annoncée par l'arbitre je le note sur le bulletin de jugement, à la fin de la reprise, pendant la minute de récupération, je reporte le score marqué par chaque tireur sur mon bulletin de juge

- **1 point** pour chaque touche effective et réglementaire
- **3 points** pour chaque touche visage
- **-1 point** pour chaque faute de DISTANCE, PUISSANCE ou BALANCE **signalée par l'arbitre**  
(si elle n'est pas signalée, en tant que juge je ne comptabilise pas la touche non réglementaire mais je ne retire pas de point non plus)

ROUGE		BLEU	
Touches R1	Fautes R1	Touches R1	Fautes R1
Touches R2	Fautes R2	Touches R2	Fautes R2
Total touche.....-total fautes.....=.....		Total touche.....-total fautes.....=.....	
TOTAL :		TOTAL :	
VAINQUEUR			

### Rôle de l'arbitre :

- Utiliser le vocabulaire adapté : « saluez-vous » « en garde » « allez », et « STOP » lorsque je vois une faute
- Je dis « STOP » sur les fautes de distance (trop près), puissance (trop fort), balancé (non armé)

### Rôle du coach :

- Je suis attentif tout au long de la reprise sans intervenir, je regarde un seul critère, au choix parmi : point faible ou point fort de l'adversaire, point fort ou point faible de mon tireur
- Je fais le bilan à mon boxeur au moment de la minute de la récupération