

# SBF

## Niveau 1/Niveau 2



### 1- Analyse de la SBF

1-1 Connaissances règlementaires et adaptations scolaires

1-2 Description technique des coups utilisés en N1 et N2

1-3 Définition du vocabulaire spécifique utilisé dans ce document

1-4 Définition de la tâche « boxer » selon Christian LALES

1-5 Les principales ressources sollicitées

2- Enseignement et sécurité

3- Les compétences visées dans les programmes au collège  
(B.O N-°6 du 28/08/2008)

4- Profil d'élève en N1 et N2

5- Présentation des objectifs de cycle en N1 et N2

6- Situations

7- Evaluation

## 1- Analyse de la SBF

### 1-1 Connaissances règlementaires et adaptations scolaires

La Savate Boxe Française est un sport de combat utilisant des mouvements de percussions appelés « coups » qui permettent de frapper avec les **différentes surfaces des pieds** et **le devant des poings** -appelés « armes », suivant des règles techniques et sur des cibles corporelles précises. Cette activité est proposée dans le programme national EPS en collège (Bulletin officiel spécial n° 6 du 28 août 2008) et répertoriée dans la compétence propre « conduire et maîtriser un affrontement individuel ou collectif ».

Pour l'enseignement scolaire de la SBF des adaptations du règlement fédéral, d'ordre didactique et pédagogique sont nécessaires.

## Le tableau suivant précise le règlement technique de la SBF et une proposition d'adaptation pour l'enseignement scolaire :

	Règlement	Adaptation scolaire
Formes de rencontre	<p><b>Le combat :</b> c'est une forme de rencontre qui oppose deux tireurs (se) de même sexe qui se juge sur l'ensemble des critères suivants : la précision, la technique, l'efficacité des coups (recherche de puissance) et la combativité des tireurs. <a href="http://youtu.be/isszVvalS08">http://youtu.be/isszVvalS08</a></p> <p><b>L'assaut :</b> C'est une forme de rencontre qui oppose deux tireurs (se) de même sexe et qui se juge selon une double notation qui tient compte d'une part, de la précision des touches (différences de valeur selon l'arme utilisée et la cible atteinte) dont toute puissance est exclue, puis, en cas d'égalité, de la maîtrise technique d'autre part.</p>	<p>Le combat est une forme réservée à des tireurs confirmés et psychologiquement aguerris. Il n'est pas adapté à des enfants d'âge scolaire.</p> <p>L'assaut est la seule forme autorisée à l'école.</p> <p>La mixité est possible dans les rencontres au collège et au LGT pour les épreuves certificatives (DNB et BAC).</p> <p>La situation d'opposition la plus complexe sur le plan bio-informationnel en Savate boxe française est l'assaut car le degré d'incertitude lié aux actions et réactions de l'adversaire est au maximum. Le débutant éprouve des difficultés à traiter un nombre trop important d'informations, à choisir et à programmer une réponse motrice adaptée dans un temps disponible très court.</p> <p>L'enseignant peut donner plus de temps à l'élève en réduisant les paramètres d'incertitude avec les possibilités suivantes:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Limiter le choix au niveau des cibles à atteindre/ des coups à donner/ des segments à utiliser</li> <li>- Déterminer les rôles d'attaquant et de défenseur</li> </ul> <p>Ces choix répondront à la compétence visée à ce moment-là de l'enseignement et au niveau des élèves.</p>
Les formes de frappes codifiées	Il existe 6 catégories de coups de pieds et 4 catégories de coups de poings	<p>Nous privilégions en N1 l'apprentissage :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- du fouetté(1),</li> <li>- du chassé latéral(2),</li> <li>- du direct(3),</li> <li>- du revers frontal(4)</li> </ul> <p>(et en N2 s'ajoute le chassé frontal(2), le crochet (5))</p> <p>Les exigences techniques dans l'exécution des coups se limiteront au contrôle de la touche, à l'identification du coup, à sa trajectoire réglementaire (les coups à trajectoire ascendante seront sanctionnés par l'arbitre car dangereux)</p>
Surfaces corporelles autorisées	<p>Les surfaces autorisées à être touchées sont :</p> <p><b>Pour les coups de pied :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- la face antérieure et les surfaces latérales de la tête</li> <li>- toutes les surfaces du tronc et les membres inférieurs.</li> </ul> <p><b>Pour les coups de poing :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- la face antérieure et les surfaces latérales de la tête</li> <li>- la face antérieure et les faces latérales du tronc.</li> </ul>	<p>Au collège, par mesure de sécurité, et par intérêt pédagogique, il est important de proposer des cibles plus précises, sur des zones corporelles moins sensibles d'une part et de limiter certains coups à la tête d'autre part. Exemple :</p> <p>Cible/tête = le front, coup autorisé = le direct Cibles/tronc = le ventre et/ou les flancs Cibles/jambes= les cuisses</p>
Espace délimité	Il est appelé « Enceinte » en SBF, c'est un carré délimité par des cordes avec une superficie de 6m de côté maximum ou de 5m de côté minimum.	En milieu scolaire, « l'enceinte » est généralement matérialisée par des lignes au sol ou des élastiques. La superficie à privilégier en collège est de 4m sur 4m pour les assauts.
Temps limité	<p>Pour les catégories d'âge nous concernant, un assaut se déroule en 2 ou 3 reprises de 1mm15 à 1mm30, avec 1mm de repos.</p> <p>En UNSS, pour les rencontres par équipes d'établissement, l'assaut se déroule en 2 reprises de 1mm15, avec 1mm de temps de repos.</p>	<p>Les temps de rencontre se situent entre 1mm et 2mm. Le choix de la durée d'une rencontre sera déterminé par les effets recherchés :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- très court, il permet de maintenir le niveau de vigilance</li> <li>- très long, il invite à des affrontements plus « doux ».</li> </ul>
Tenue spécifique	Des gants, des chaussures de SBF, une combinaison près du corps avec les épaules dégagées et les jambes couvertes. Certaines protections sont obligatoires en assaut dans les rencontres officielles de benjamins à cadets (fédérales et UNSS): la coquille pour les garçons, le protège dent, le casque.	<p>Les gants sont indispensables à la pratique scolaire, pour des raisons culturelles et surtout de sécurité (amorti de l'impact, protection des mains et des doigts). Les chaussures sont fortement recommandées car elles protègent le pied et permettent des déplacements efficaces. Des chaussures à semelle fine et non coupante sont les plus adaptées.</p> <p>Les protections ne sont pas obligatoires en EPS.</p>
L'arbitre	Il a pour rôle de faire respecter les règlements et, en cas d'infraction(s) répétée(s) ou grave(s) au cours de la rencontre, de consulter les juges pour sanction ou arrêt de la confrontation. Pour ses interventions, l'arbitre utilisera les commandements suivant « en garde » avant chaque confrontation, « allez » pour autoriser la confrontation, « stop » pour arrêter la confrontation. Il fait saluer les tireurs au début et à la fin de la rencontre.	<p>La formation du boxeur, de l'arbitre et du juge est « inter- dépendante » et d'importance égale.</p> <p>L'apprentissage de l'arbitrage et du jugement favorise :</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) La gestion autonome des rencontres</li> <li>2) l'appropriation des <b>règles spécifiques</b> (notion de touche contrôlée, de distance, les armes et les cibles autorisées...) par l'observation que nécessite l'acte de juger et /ou d'arbitrer.</li> <li>3) La formation d'un boxeur lucide et responsable (faire appliquer les règles permet de mieux les comprendre)</li> </ol>
Le juge	Le jugement des rencontres est donné par trois ou cinq juges. Chaque juge attribue, à l'issue de chaque reprise, des notes correspondant au rapport de force entre les deux tireurs, elles sont basées sur la cotation des touches valides et de leur valeur au dos du bulletin.	

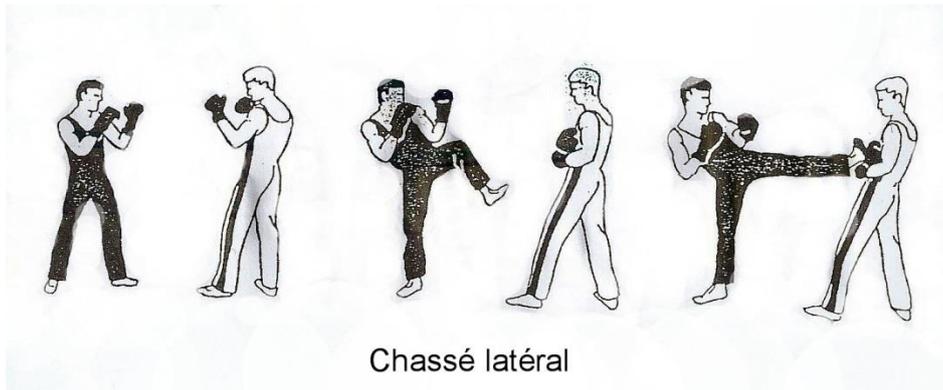
## 1-2 Description technique des coups utilisés en N1 et N2

- (1) Le fouetté : coup porté avec la pointe ou le dessus du pied en extension (ou la pointe), les hanches sont obligatoirement de profil au moment du contact avec la cible. La cuisse est levée et s'éloigne du bassin (abduction), le genou s'oriente vers l'adversaire, la jambe est pliée sur la cuisse. Pour toucher il faut déplier la jambe, faire rebondir le dessus du pied sur la cible pour que la jambe se replie sur la cuisse, par un mouvement de "fléau" caractéristique "groupé -fouetté" (abduction de la cuisse sur le tronc, flexion de la jambe sur la cuisse, extension du pied sur la jambe hanches de profil par rapport à l'impact.



Vidéo : <http://youtu.be/4ExstwBzoxM>

- (2) Le chassé latéral : touche avec le dessous du pied (semelle) en flexion, les hanches sont obligatoirement de profil au moment du contact avec la cible. La cuisse et le genou forment un angle de 90°, le pied s'oriente vers l'adversaire. Pour toucher il faut déplier la jambe, faire rebondir la semelle sur la cible pour que la jambe se replie (photo à faire)



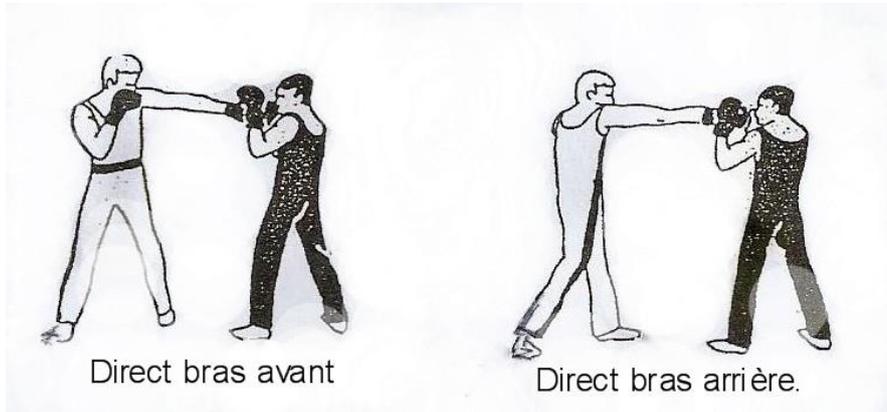
Vidéo : <http://youtu.be/YK1bFL2NBac>

- (3) **Le chassé frontal** : les hanches sont de face par rapport à la cible, la cuisse monte vers le ventre, l'angle cuisse/jambe est de 90°, la jambe s'allonge vers la cible en décrivant une ligne droite non ascendante. La semelle rebondit sur la cible



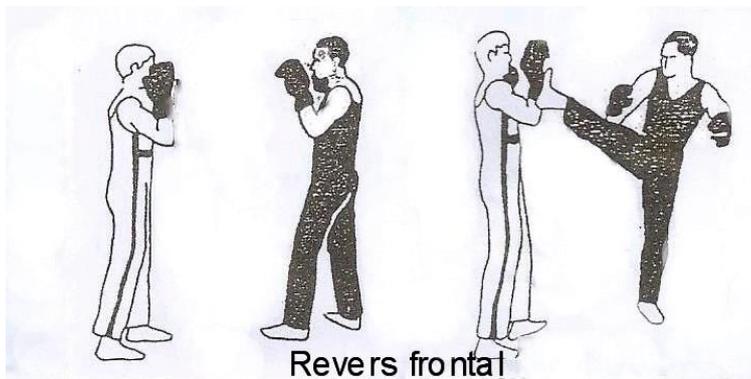
Vidéo : <http://youtu.be/y7LJ07d2FHo>

- (4) Le direct : coup de poing rectiligne (poing avant ou arrière, respectant la surface de frappe autorisée (tête des métacarpes et première phalange de 2°, 3°, 4° et 5° doigts))



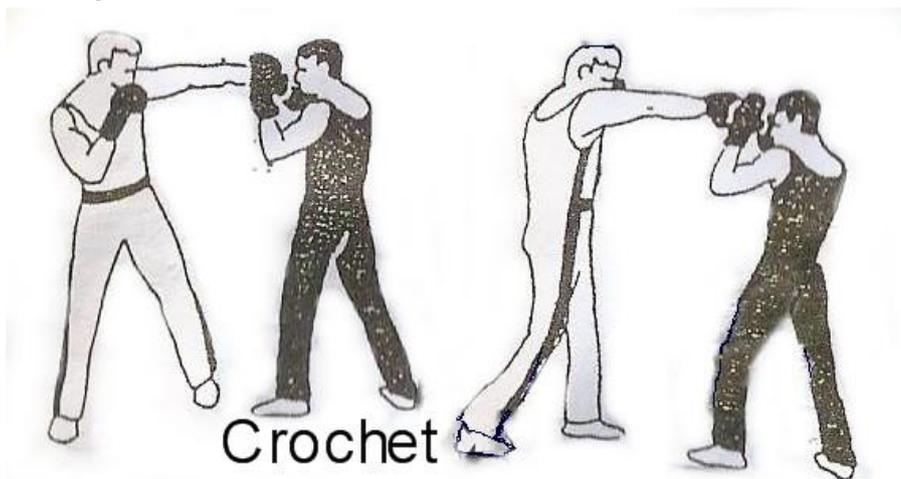
Vidéo : <http://youtu.be/cpl4MkYb9XA>

- (5) **Le revers frontal** : c'est une forme gestuelle qui touche avec le bord externe du pied. La trajectoire décrite par la jambe est un arc de cercle, la jambe est tendue, les hanches sont de face.



Vidéo : <http://youtu.be/8ogwTvbkfSA>

- (6) **Le crochet** : coup de poing circulaire (poing avant ou arrière) porté par la surface de frappe autorisée (tête des métacarpes et première phalange de 2e, 3°, 4° et 5° doigts).



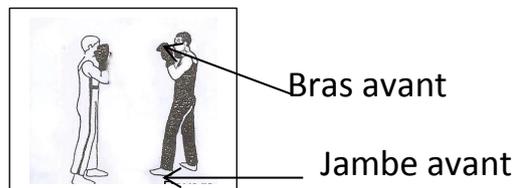
Vidéo : <http://youtu.be/DYFqpv4MqBU>

### 1-3 Vocabulaire spécifique utilisé dans ce document

**Arme** : Surface du membre supérieur ou membre inférieur avec laquelle on touche

Vidéo : <http://youtu.be/cUZaSnUIbYA>

**Garde** : position caractérisée par les poings décalés à hauteur du menton de chaque côté de la mâchoire inférieure, les jambes sont légèrement décalées. On parle de segments antérieurs (bras avant et jambe avant) qui sont du même côté. La jambe avant correspond généralement à son pied d'appel.



**Coup fourré** : percussion de deux segments, le plus courant et le plus douloureux : les tibias.

**Attaque** : brusque offensive qui se traduit par un ou plusieurs coups.

Vidéo : <http://youtu.be/udm8JdeSw3U>

**Riposte** : réaction qui intervient au terme de l'attaque de l'adversaire.

Vidéo : [http://youtu.be/d-GxpE3W\\_GM](http://youtu.be/d-GxpE3W_GM)

**Esquive** : Déplacement de tout ou partie du corps pour éviter d'être touché (il n'y a pas de contact entre l'arme et la cible). L'esquive peut être totale, partielle ou sur place

Vidéo : <http://youtu.be/wn5lZTb6Clw>

**Parade** : Mouvements exécutés avec les membres supérieurs permettant de protéger les surfaces de frappes visées.

Vidéo : <http://youtu.be/S-8ZGkgOICo>

**Remise** : riposte identique à l'attaque.

**Feinter** : créer un enchaînement dont le premier coup n'atteint pas la cible (direct pour toucher le front et direct au ventre).

Vidéo : <http://youtu.be/GOWfiAydXwM>

## 1-4 Définition de la tâche « boxer » selon Christian LALES

Il s'agit de:

« Toucher plus que l'autre ou/et de toucher sans se faire toucher »

- Dichotomie des buts (toucher d'une part / et ne pas se faire toucher d'autre part)

A gérer de façon simultanée et contradictoire

« *Ce que l'un gagne, l'autre le perd* » (PARLEBAS)

Dans ce type d'activité, pour « toucher plus que l'autre, et/ou toucher sans être touché » l'élève est confronté à une **double contradiction**:

- Dans la même action (la touche), il doit :

- assumer contradictoirement et simultanément, l'**attaque** du corps de l'autre et la **protection/esquive** de son propre corps
- toucher l'autre le plus **rapidement** possible et le plus possible tout en **contrôlant** activement cette touche afin d'avoir une **force minimale d'impact** et être **précis** (atteindre une cible autorisée avec une arme réglementaire) malgré l'opposition des 2 tireurs

L'élève doit également gérer simultanément et indifféremment les phases d'attaque et les phases de défense

## **1-5 Les principales ressources sollicitées**

### **Plan énergétique :**

Mise en jeu de toutes les filières:

Filière alactique : maintenir une vitesse de bras et de jambes élevée

Filière lactique et PMA si enchaînement de plusieurs reprises

FC proche valeurs maxi dès le début de l'opposition puis maintenue pendant plus de la 1/2 du temps

Gestion de l'effort :

Effort irrégulièrement distribué dans le temps

De nature variée avec association de phases d'échanges (attaque, contre-attaque) et de déplacements

Engagement intense dans l'action / temps bref / incertitude à produire et à gérer / imposer son rythme;

### **Plan moteur :**

coordination / contrôle moteur/ adresse / précision  
explosivité / déplacements et placements  
souplesse – équilibre – tonicité – vitesse

### **Plan affectif :**

Dominer sa crainte de toucher ou de faire mal  
Ou d'être touché ou d'avoir mal  
Faire face à une situation d'opposition stressante

### **Plan cognitif :**

Concilier vitesse/ précision/opportunité/distances de touche, dans une situation au degré d'incertitude important  
Qualités perceptives (adversaire, espace d'évolution): la majorité des infos à traiter sont de nature visuelle (Kerlirzin 1990)

### **Plan social :**

Tenir les rôles sociaux inhérents à la SBF (arbitre, juge, chronométreur, conseillé)  
= respecter/ faire respecter le règlement, juger et donner ses décisions

## 2- Enseignement et sécurité

La gestion de la sécurité est une préoccupation permanente du professeur d'EPS. Elle garantit son devoir de respecter et de faire respecter la personne de chaque élève. En boxe française, l'entrée par l'opposition que je privilégie dans ce document nécessite la maîtrise de règles de sécurité. En effet, l'affrontement chez le débutant peut provoquer des actions ou réactions plus ou moins dangereuses pour lui et/ou son adversaire et certainement nuisibles pour l'apprentissage. Voici des propositions répondant aux différents comportements à risque :

### Les débordements affectifs :

- tous les élèves sont en activité dans des rôles effectifs (boxeur/juge/arbitre) ;
- privilégier les « jeux d'opposition » qui dédramatisent le duel.

### Les coups fourrés :

- différencier et indiquer les cibles à atteindre en situation d'assaut (exemple : A boxe en fouetté/flancs contre B qui boxe en direct/front et fouetté/cuisse), les trajectoires des coups (exemple : A boxe en fouetté contre B qui boxe en chasser et en direct)

### Les comportements « d'assaillant » :

- limiter le nombre d'attaques par boxeur et les enchaînements à 2 coups.

### Les coups puissants :

- solliciter les coups des segments antérieurs (moins puissants, moins de déséquilibre), les coups de pieds en ligne médiane (ventre et flancs) en début de cycle (moins « balancés » à cette hauteur), les enchaînements de coups simples (ex : coup doublés sur la même cible, sur 2 cibles différentes ; enchaîner un coup du segment antérieur et un coup du segment postérieur)
- imposer une riposte dans les situations à rôle déterminé (toucher en attaque et ne pas se faire toucher par la riposte).

### 3 - Les compétences visées dans les programmes au collège (B.O N-°6 du 28/08/2008)

Les enjeux de formation que véhicule la BF sont à analyser au regard des niveaux 1 et 2 de compétences attendues dans les programmes.

La compétence attendue de niveau 1 privilégie l'accès à une opposition sécuritaire (avoir confiance en l'adversaire pour boxer en continuité) et le passage d'une logique d'action en opposition réactive à une logique d'opposition en réaction. La compétence attendue de niveau 2 privilégie les capacités d'adaptation aux actions et réactions de l'adversaire et l'acquisition d'une organisation offensive et défensive plus efficace.

(Tableau page 11)



## Tableau sur les compétences en N1 et N2

Compétences visées (PROGRAMME COLLEGE Niveau 1 B.O N-°6 du 28/08/2008 )	Capacités, connaissances et attitudes requises	Compétences visées (PROGRAMME COLLEGE Niveau 2 B.O N-°6 du 28/08/2008)	Capacités, connaissances et attitudes requises
<b>S'engager loyalement dans un assaut</b>	<p>Maîtriser ses émotions : accepter d'être touché, de toucher, d'être dominé</p> <p>Accepter les oppositions avec une diversité d'adversaires</p> <p>Accepter les oppositions mixtes</p> <p>Connaître et respecter les règles de sécurité :</p> <p>Comprendre les comportements qui me mettent en danger : s'avancer découvert (sans garde) et trop près pour toucher, ne pas réarmer ses coups</p> <p>Maîtriser les comportements dangereux pour l'adversaire tel que</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• balancer ses coups sans contrôle,</li> <li>• ne pas viser les cibles autorisées par le professeur</li> <li>• contrer un coup avec les tibias</li> </ul> <p>Respecter les décisions du juge et de l'arbitre</p>	<b>Rechercher le gain d'un assaut en privilégiant l'enchaînement de techniques offensives (variées)</b>	<p>Réaliser des techniques offensives pour enchaîner :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 2 ou 3 coups</li> <li>- sur au moins deux niveaux</li> <li>- rompre la distance (un pas de retrait)</li> </ul> <p>Réaliser des feintes de cibles pour toucher</p> <p>S'organiser dans une garde pour déclencher ses attaques d'un segment antérieur</p>
<b>en contrôlant ses touches</b>	<p>Pour contrôler ses touches il faut :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Toucher en utilisant l'allonge de ses segments pour un impact à vitesse nulle donc léger</li> <li>- Doser et sélectionner l'engagement des masses corporelles (équilibre)</li> </ul> <p>Réarmer le coup</p>	<b>.....et défensives variées</b>	<p>Réaliser des techniques défensives adaptées aux actions adverses:</p> <p>Percevoir et identifier les coups de l'adversaire pour organiser sa défense:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Neutraliser les coups médians ou hauts avec des parades bloquées et riposter d'un coup de pied ou d'un enchaînement de poings</li> <li>- esquiver et riposter de la jambe avant (esquive arrière)</li> <li>- esquiver sur place (pivot) et riposter d'un coup de pied</li> </ul> <p>Se reconnaître attaquant ou défenseur</p>
<b>en maîtrisant la distance</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Connaître et utiliser son allonge (longueur des segments)</li> <li>- différencier la distance de touche en poing et la distance de touche en pied,</li> <li>- différencier la distance de touche entre les segments avant et les segments arrière</li> <li>- toucher en maintenant une distance maximale entre mon corps et celui de l'adversaire</li> </ul>		
<b>toucher sans être touché</b>	<p><b>Pour toucher sans être touché il faut :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Toucher et se déplacer</li> <li>- Réarmer ses coups</li> <li>- Toucher de loin</li> <li>- Se déplacer pour ne pas être touché</li> <li>- Toucher du segment avant</li> <li>- choisir une position de garde</li> <li>- Rester en garde</li> </ul>	<b>Gérer collectivement un tournoi</b>	<p>Assurer le rôle d'arbitre:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Intervenir sur les coups non réglementaires (cible ou arme interdite, trajectoire ascendante ou descendante, touche non contrôlée) et les actions dangereuses; utilisation correcte des commandements et du protocole</li> </ul> <p>Assurer le rôle de juge :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Coter les touches valides des deux tireurs avec leur valeur, reconnaître et valider des actions d'attaque, de riposte, d'enchaînement de coups</li> </ul>
<b>Assurer le comptage des points</b>	<p>Juger :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Identifier et compter les touches valides pour un tireur en différenciant les touches en poing et les touches en pied</li> </ul> <p>Identifier une attaque en assaut</p>	et observer un camarade pour le conseiller	<p>Assurer le rôle de « conseillé »:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- demande un « temps-mort » à l'arbitre pour conseiller son boxeur au moment opportun</li> <li>- Analyse la précision de son boxeur au cours d'une reprise</li> <li>- décrit l'activité caractéristique (profil) de son tireur sur une reprise et propose des solutions pour le rendre efficace</li> </ul>
<b>respect des règles de sécurité</b>	<p>Arbitrer :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Connaître les critères d'un coup réglementaire : impact contrôlé avec une arme autorisée sur une cible autorisée avec un coup identifié</li> <li>- Reconnaître et intervenir sur les coups non réglementaires</li> <li>- utiliser correctement les commandements (en garde/allez/stop)</li> </ul>		

## 4- Profil d'élève en N1 et N2

Voici une grille de lecture du degré d'acquisition par les élèves des compétences attendues, avec une observation portée sur la distance, l'équilibre, la mobilité et la précision, compétences essentielles pour l'acquisition d'une boxe sécuritaire et sur la tactique mise en œuvre, révélatrice également d'un niveau.

Compétences/ niveau d'opposition	N0 Opposition réactive	N1 Opposition en réaction	N2 Opposition en action / réaction
DISTANCE	Beaucoup de fluctuation dans les distances ; déclenche ses actions en avançant exagérément / réaction de fuite sur les coups adverses	Apprécie les distances : avance, recule ou reste sur place. Maintient sa distance dans un rapport de force équilibré	Combine les distances courtes et longues (enchaînement pieds/poings).
EQUILIBRE	N'est pas équilibré sur les coups de pieds, ne pivote pas ; ne tient pas sa garde.	Plus équilibré ; Commence à pivoter et à armer/réarmer les fouettés. Maintient sa garde dans les déplacements.	Équilibré sur les enchaînements ; Maintient sa garde la plupart du temps.
MOBILITE	Pas chassés de grande amplitude. Fuite arrière par grand bonds, déplacements dans l'axe frontal uniquement	Vers l'avant, vers l'arrière ou latéralement mais toujours dans le même sens en pas chassés de faible amplitude	Combine les déplacements en avant /arrière et les déplacements latéraux à droite et à gauche.
TOUCHES	Touche unique en direct ou en fouetté; Actions isolées, touches principalement en ligne basse pour les pieds. Quelques touches au front. Prédominance des touches en poing	Cibles plus variées : touches en ligne basse principalement mais quelques touches en ligne médiane pour les coups de pieds. Plus de touches au front en direct Rapport équilibré entre les touches en poing et en pied	Touches précises et cibles plus variées (front/ ventre/flancs/cuisses), prédominances des touches en pieds sur deux niveaux (bas et médian)
TACTIQUE	Ne tient pas compte des actions de l'adversaire (boxe en aveugle). Attaques isolées, dans l'axe d'affrontement, souvent en même temps que l'adversaire (produisant des collisions). Actions des deux antagonistes souvent synchrones.	Diversification des formes de coups (intégration du chassé), déclenche des coups de la jambe avant .Début des enchaînements simples pied-poing, poing-pied ou pied –pied S'organise p/à son adversaire. Attaques en alternance. Enchaîne défense et attaque : quelques ripostes sur parade ou esquive. Encore des problèmes de protection et de passivité en défense.	Enchaînement de coups de pieds et/ou de poings sur 2 hauteurs différentes. Mise en place de la feinte. Tente de garder ou de reprendre l'initiative de l'attaque. Prend en compte des réactions de l'adversaire : agit sur son adversaire après l'avoir fait réagir préalablement. Actions souvent imbriquées l'une dans l'autre, en interaction. Apparition de la contre riposte
BUT de l'élève	« Toucher » ou « ne pas se faire toucher »	« Toucher et ne pas se faire toucher »	« Ne pas se faire toucher et toucher »
Vidéos		<a href="http://youtu.be/D42znZfgci0">http://youtu.be/D42znZfgci0</a>	<a href="http://youtu.be/UuliG7wSwRg">http://youtu.be/UuliG7wSwRg</a>

## 5- Présentation des objectifs de cycle en N1 et N2

### 5-1 Objectif du cycle pour le Niveau 1

Les objectifs du cycle reposent sur les compétences visées par le Niveau 1, Ce niveau privilégie l'accès à une opposition sécuritaire. La démarche pédagogique proposée dans ce cycle met en avant des situations d'oppositions aménagées pour découvrir la boxe plutôt que des situations techniques codifiées (sans incertitudes). Il ne s'agira donc pas pour les élèves d'acquérir une certaine maîtrise technique avant de s'opposer mais de s'opposer pour comprendre et apprendre les principes d'une boxe sécuritaire et « tactique ». Cette démarche vise les objectifs suivant qui se traduisent chez les élèves par:

- Se faire vite plaisir dans l'activité en « boxant » réellement
- comprendre l'utilisation opportune des différentes techniques apprises
- construire « sa » boxe grâce aux choix techniques et/ou tactiques proposés dans les exercices

L'apprentissage du jugement et de l'arbitrage sera présent dans chaque séance et les tâches évolutives dans le cycle. Il favorise la compréhension et l'acquisition des règles mais également des composantes tactiques de la SBF.

### 5-2 Les compétences visées pour le niveau 1

S'engager lucidement dans l'activité CMS1	Assumer les différents rôles liés à l'activité CMS2	Concevoir des projets CMS3
Connaître et maîtriser les risques : Comprendre les comportements qui me mettent en danger : s'avancer découvert (sans garde) et trop près pour toucher, ne pas réarmer ses coups Maîtriser les comportements dangereux pour l'adversaire tel que balancer ses coups sans contrôle, ne pas viser les cibles autorisées par le professeur Contrer un coup avec les tibias	juger arbitrer chronométrer	Elaborer et mettre en œuvre des organisations offensives : Toucher une cible précise et/ou avec une technique définie Toucher et ne pas se faire toucher Toucher le premier

CONNAISSANCES	CAPACITES	ATTITUDES
<p>Les cibles autorisées par le professeur :</p> <p>Haute : front Médiane : ventre et flanc Basse : cuisses</p> <p>Le vocabulaire spécifique :</p> <p>Direct, fouetté, chassé médian ; fouetté ; revers frontal ; garde ; Attaque ; riposte ; parade ; esquive ; enchaînement</p> <p>Les principes pour toucher règlementairement sans se mettre en danger : toucher de loin (maintenir une distance maximale); réarmer ses coups</p> <p>L'organisation technico-tactique visée « toucher et ne pas se faire toucher ».</p> <p>Juge : les critères de validité d'une touche (impact contrôlé avec une arme autorisée sur une cible autorisée) Arbitre : les critères d'un coup règlementaire : impact contrôlé avec une arme autorisée sur une cible autorisée Les commandements « en garde ; allez ; stop), le protocole (faire saluer les tireurs avant et après l'assaut</p>	<p><u>DU TIREUR :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Toucher à distance maximale</li> <li>- Toucher et se déplacer</li> <li>- Se déplacer pour ne pas être touché</li> <li>- Toucher du segment avant</li> <li>- Réarmer ses coups</li> <li>- Choisir une position de garde</li> <li>- Rester en garde</li> </ul> <p><u>DE L'ARBITRE :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Intervenir sur les coups non règlementaires</li> <li>- utilisation correcte des commandements et du protocole</li> </ul> <p><u>DU JUGE :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Identifier et compter les touches valides pour un tireur en différenciant les touches en poing et les touches en pied</li> </ul>	<p><u>Maîtriser ses émotions :</u> accepter d'être touché, de toucher ; d'être dominé</p> <p>Accepter les oppositions avec une diversité d'adversaires Accepter les oppositions mixtes</p> <p>Respecter les règles de sécurité (les cibles et les coups autorisés; les rôles d'attaquant ou de défenseur définis par le professeur) Respecter les règles de fonctionnement pour gérer un tournoi</p> <p>Respecter les décisions du juge et de l'arbitre</p> <p>Respecter le matériel</p>

### 5-3 Objectifs du cycle pour le niveau 2

Les objectifs du cycle reposent sur les compétences visées par le Niveau 2. Ce niveau privilégie les capacités d'adaptation aux actions et réactions de l'adversaire et l'acquisition d'une organisation offensive et défensive plus efficace. Les situations proposées sollicitent l'adaptation des élèves en proposant des choix d'actions ou de réaction important pour atteindre un but. Les buts à atteindre augmentent en complexité sur les plans moteur et perceptif.

### 5-4 Compétences visées

S 'engager lucidement dans l'activité CMS1	Assumer les différents rôles liés à l'activité CMS2	Concevoir des projets CMS3
Connaître et maîtriser les risques : Comprendre les comportements qui me mettent en danger : enchaîner des coups qui me déséquilibrent lorsque je suis dominé Maîtriser les comportements dangereux pour l'adversaire : ne pas chercher à toucher au visage avec les pieds sans autorisation du professeur	juger arbitrer observer pour aider (rôle de second)	Elaborer et mettre en œuvre des organisations offensives et/ou défensives pour : Toucher une cible précise et/ou avec une technique définie Toucher le premier Toucher le dernier dans un échange ou dans un temps donné Toucher le premier et le dernier dans un échange

CONNAISSANCES	CAPACITES	ATTITUDES
<p>Les cibles autorisées par le professeur :</p> <p>Haute : front et joues Médiane : ventre Basse : cuisses Les coups autorisés</p> <p>Les principes d'efficacité de ses actions et réactions (Equilibre, distance maximale, précision, enchaînement, feinte, parade, esquive...)</p> <p>Un vocabulaire spécifique: Noms des coups:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Fouetté, chassé frontal, chassé latéral, revers, direct, crochet</li> </ul> <p>Nom des actions suivantes :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- L'attaque</li> <li>- La riposte</li> <li>- L'esquive</li> <li>- la parade bloquée</li> <li>- La feinte</li> <li>- Un échange</li> <li>- Un enchaînement</li> </ul> <p>Les actions dangereuses (voir CMS1)</p> <p>Ses points forts et faible : coups; enchaînements préférentiels L'organisation technico-tactique pour « ne pas se faire toucher et toucher ».</p> <p>Juge : la valeur des touches :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 1 point pour les touches en poing et en ligne basse</li> <li>- 2 points pour les touches en ligne médiane avec les pieds</li> <li>- 4 points pour les touches en ligne haute avec les pieds</li> <li>- les critères de validité d'une touche (impact contrôlé avec une arme autorisée sur une cible autorisée)</li> </ul> <p>Arbitre :</p> <p>Les commandements « en garde ; allez ; stop), le protocole (faire saluer les tireurs avant et après l'assaut. Connaître les coups interdits et les actions dangereuses.</p> <p>Second :</p> <p>les temps d'intervention pour conseiller mon tireur (avant l'assaut et pendant la minute de repos)</p>	<p><b><u>Savoir-faire en action (assaut libre):</u></b></p> <p>S'organiser dans une garde Toucher à une distance maximale avec une arme appropriée sur une cible précise Réaliser des techniques offensives pour enchaîner des coups et rompre la distance:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Enchaînements (poings; pieds; poing/pied; pied/poing) sur au moins deux niveaux, puis pas de retrait</li> </ul> <p>Réaliser des feintes de cibles pour toucher Réaliser des techniques défensives adaptées aux actions adverses: Percevoir et identifier les coups de l'adversaire pour organiser sa défense:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Neutraliser les coups médians ou hauts avec des parades bloquées et riposter d'un coup de pied ou d'un enchaînement de poings</li> <li>- esquiver et riposter de la jambe avant (esquive arrière)</li> <li>- esquiver sur place (pivot) et riposter d'un coup de pied</li> </ul> <p>Se reconnaître attaquant ou défenseur</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b><u>Savoir-faire pour aider aux apprentissages:</u></b></li> <li>- Assurer le rôle de partenaire d'entraînement (coopération, observation)</li> <li>- Assurer le rôle d'arbitre: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Intervenir sur les coups non réglementaires (cible ou arme interdite, trajectoire ascendante ou descendante, touche non contrôlée) et les actions dangereuses; utilisation correcte des commandements et du protocole</li> </ul> </li> </ul> <p>Assurer le rôle de juge :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Coter les touches valides des deux tireurs avec leur valeur, reconnaître et valider des actions d'attaque, de riposte, d'enchaînement de coups</li> </ul> <p>Assurer le rôle de second: <b>SECOND:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- décompte les échanges au cours d'une reprise</li> <li>- décrit l'activité caractéristique de son tireur durant les phases d'échange</li> <li>- analyse l'échange et propose des solutions pour le rendre efficace</li> </ul>	<p>-s'engager dans l'affrontement de manière raisonnée</p> <p>-Maitriser ses émotions tout au long des rencontres et du tournoi</p> <p>-Accepte la confrontation avec une diversité d'adversaire</p> <p>-Respecter les commandements de l'arbitre</p> <p>- Prendre la mesure des dimensions sécuritaires de son rôle d'arbitre</p>

## 8- Situations

On privilégie dans ce document des « jeux d'opposition » :

- de nature ludique où la notion de plaisir est mise en avant
- qui demandent à l'élève de s'adapter
- qui donne les moyens à l'élève de construire « sa » boxe grâce aux choix techniques et/ou tactiques proposés dans les exercices

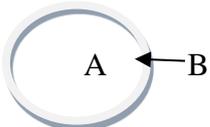
Les situations proposées pour le niveau 1 sont souvent déclinées pour le niveau 2 dans les variantes ou complexification.

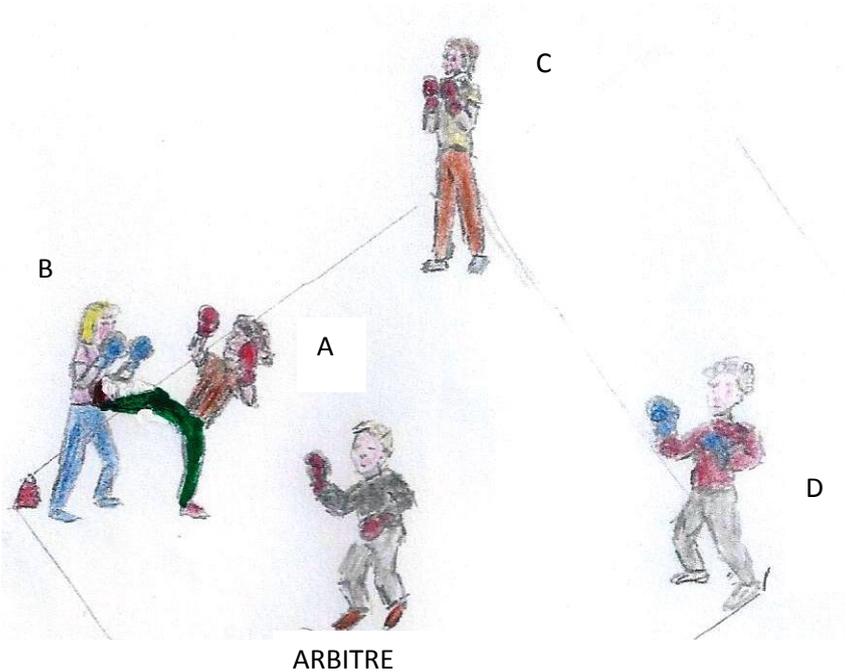
<b>N1</b>	<b>Thème : Mobilité, découverte de l'assaut</b>	
<b>Organisation/règles</b>	<b>Tâche</b>	<b>Effets recherchés</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- 2 tireurs + 1 arbitre</li> <li>- Durée de jeu : 2 à 4 minutes</li> <li>- Le 1er tireur touché sort et l'arbitre le remplace</li> <li>- Pour l'évaluation : 2 touches pour gagner l'assaut</li> <li>- L'arbitre intervient en cas de coup trop fort ou interdit (cible non autorisée)</li> <li>- Enceinte : zone matérialisée (lignes du gymnase; plots; élastiques)</li> <li>Surface : 3 à 3,5 m de côté</li> </ul>	<p style="text-align: center;"><b>Situation à rôle indéterminé</b> (Jeu de l'escrimeur)</p> <p><b>1) A et B</b> boxent en assaut avec la main gauche dans le dos. But: toucher le premier avec le devant du poing droit: Les cibles autorisées sont le front et ventre pour <b>A</b> et <b>B</b></p> <p><b>2) Idem</b> en inversant les segments</p> <p>Vidéo : <a href="http://youtu.be/s7zL-6CcpB8">http://youtu.be/s7zL-6CcpB8</a></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Le fait de ne disposer que d'une seule arme oblige les tireurs à feinter pour toucher</li> <li>- Avoir une main dans le dos offre une cible plus grande et oblige les "tireurs-escrimeurs" à <b>se déplacer pour se protéger</b> DONC les déplacements deviennent un moyen :</li> <li>- Pour se défendre (ne pas être touché) <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pour toucher (se déplacer/se placer pour toucher)</li> </ul> </li> </ul> <p>Permet la découverte du direct</p>
<b>Régulations/variables</b>	<b>Evaluation</b>	<b>Consignes</b>
<p style="text-align: center;"><b><u>Simplification</u></b></p> <p><b>A</b> et <b>B</b> boxent avec la main gauche (puis droite) dans le dos :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Cibles autorisées: les épaules</li> <li>- Arme autorisée: le devant du poing</li> </ul> <p>Vidéo : <a href="http://youtu.be/2Bfovmre6Lc">http://youtu.be/2Bfovmre6Lc</a></p> <p style="text-align: center;"><b><u>Complexification</u></b></p> <p><b>A</b> et <b>B</b> boxent avec le poing avant en fouetté de la jambe avant (ex: poing droit+ jambe droite)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Cibles autorisées au poing: le front <ul style="list-style-type: none"> <li>- Cible autorisée au pied: le flanc</li> </ul> </li> <li>- <b>A</b> doit déclencher avec un fouetté et <b>B</b> avec un direct</li> </ul> <p>Vidéo : <a href="http://youtu.be/WjGh8Jcv6KQ">http://youtu.be/WjGh8Jcv6KQ</a></p>	<p style="text-align: center;">Règles de la situation « complexification » durée: 2 minutes</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Le tireur marque 1 point chaque fois qu'il gagne l'assaut (2 touches sur une cible autorisée)</li> </ul>	<p>Les tireurs doivent:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- S'observer</li> <li>- Feinter</li> </ul> <p>pour toucher l'adversaire et se déplacer pour se protéger</p> <p>Pour se déplacer rapidement :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Se déplacer sur la ½ plante avant des pieds</li> <li>- Ne pas croiser les appuis <ul style="list-style-type: none"> <li>- Rester dans la « garde » imposée puis choisie</li> </ul> </li> </ul>

N1	Thème : toucher en fouetté	
Organisation/règles	Tâche	Effets recherchés
<p style="text-align: center;">1) A ↔ B ↔</p> <p style="text-align: center;">2) A ↗ B ↘</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- A est meneur et B est suiveur <ul style="list-style-type: none"> <li>- A se déplace d'avant en arrière (1) puis latéralement(2)</li> <li>- <u>Pour l'évaluation:</u></li> <li>- 1 ring de 4m sur 4m</li> <li>- Les touches en fouetté sont cotées 2 points</li> <li>- Les touches en poing sont cotées 1 poing</li> <li>- Fin de l'assaut dès qu'un tireur obtient un score de 3 points</li> </ul> </li> </ul>	<p style="text-align: center;">A: meneur / B: suiveur</p> <p>Quand A se déplace dans l'axe frontal B le suis pour rester à distance de poing</p> <p>Dès que A se déplace latéralement:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- B doit l'arrêter en le touchant avec le dessus du pied en ligne médiane</li> <li>- A se protège et riposte en direct</li> </ul> <p>Cibles autorisée pour B : les flancs Cible autorisée pour A : le front</p> <p><a href="http://youtu.be/2tLAKmWiT4">http://youtu.be/2tLAKmWiT4</a></p>	<p>Découvrir le geste technique du fouetté</p> <p>Donner du sens à la technique (ici le fouetté permet de limiter le déplacement de l'adversaire)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- La touche en ligne médiane entraîne l'exécution d'un coup plus réglementaire et permet de comprendre que : <ul style="list-style-type: none"> <li>- Le pivot externe du pied d'appui favorise l'amplitude</li> <li>- Le déplacement du poids du corps sur la jambe d'appui favorise l'équilibre</li> </ul> </li> </ul>
Régulations/variables	Evaluation	Consignes
<p style="text-align: center;"><u>Simplification</u></p> <p style="text-align: center;"><b>Idem tâche, mais:</b></p> <p style="text-align: center;"><b>- A ne riposte pas en direct</b></p> <p style="text-align: center;"><a href="http://youtu.be/ux2yw9vqpT4">http://youtu.be/ux2yw9vqpT4</a></p> <p style="text-align: center;"><u>Complexification</u></p> <p style="text-align: center;"><b>B double ses touches sans reposer la jambe pour arrêter A.</b></p> <p style="text-align: center;"><b>A peut riposter en direct au front</b></p> <p style="text-align: center;"><a href="http://youtu.be/yrslnvHwGw8">http://youtu.be/yrslnvHwGw8</a></p>	<p style="text-align: center;">Assaut à thème:</p> <p>A et B boxent avec le poing du segment avant et en fouetté de la jambe avant (détermination d'une garde)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Cibles autorisées au poing: le front et le ventre <ul style="list-style-type: none"> <li>- Cibles autorisées au pied : les flancs</li> <li>- A doit déclencher ses actions en direct</li> <li>- B doit déclencher ses actions en fouetté <ul style="list-style-type: none"> <li>- Puis inversement</li> </ul> </li> <li>- Possibilité d'enchaîner deux coups (doubler le même coup/enchaîner direct + fouetté/ fouetté +direct)</li> </ul> </li> </ul> <p style="text-align: center;"><a href="http://youtu.be/DUmSMZqxIgc">http://youtu.be/DUmSMZqxIgc</a></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Etre net dans ses changements de direction (passage d'un déplacement frontal à un déplacement latéral)</li> <li>- Stopper net son déplacement latéral quand on est touché (pour la tâche, la simplification et la complexification)</li> <li>- Se déclarer « touché » dans la situation d'évaluation <ul style="list-style-type: none"> <li>- Enchaîner deux coups pour augmenter les chances de touche (situation d'évaluation)</li> </ul> </li> </ul>

N1	<b>Thème : Se déplacer et se placer à distance pour toucher Toucher précisément et règlementairement une cible</b>	
<b>Organisation/règles</b>	<b>Tâche</b>	<b>Effets recherchés</b>
<p>- 2 tireurs - 1'30 dans chaque rôle - enceinte de 4m de côté</p> <p>2 tireurs et 2 juges pour l'évaluation</p>	<p><b>Situation à rôle déterminé</b> A suis B à distance de direct Au signal sonore (du professeur) A et B s'arrêtent. A enchaîne : - un direct du bras avant, - un direct du bras arrière et - un direct du bras avant, sur la cible que lui présente B (intérieur du gant droit au niveau de la clavicule gauche) et bloque la riposte de B avec ses avants bras B fixe sa cible au signal, il riposte en direct du bras avant au niveau du ventre, après les 3 coups de A, <a href="http://youtu.be/By4f8ofcmbg">http://youtu.be/By4f8ofcmbg</a></p>	<p>Un travail de déplacement pour maintenir la distance du coup imposé: soit le direct, soit le fouetté pour être placer à distance de touche dès le signal - L'identification de sa distance (son allonge) du segment avant L'utilisation du rebond de l'impact pour doubler le coup ou enchaîner avec l'autre segment. L'utilisation du transfert d'appui pour enchaîner le fouetté droit et gauche.</p>
<b>Régulations/variables</b>	<b>Evaluation</b>	<b>Consignes</b>
<p><u><b>Simplification:</b></u> A et B s'arrête et s'immobilisent comme des statues au premier signal. Au deuxième signal, A touche la cible que lui présente B (intérieur du gant droit au niveau de la clavicule gauche) en direct du bras avant en doublant le coup. Idem avec le direct du poing arrière <a href="http://youtu.be/xJ57vtkgd98">http://youtu.be/xJ57vtkgd98</a></p> <p><u><b>Complexification</b></u> Arrêt de A et B au signal; Pour A: -Enchaîner un fouetté de la jambe avant avec un fouetté de la jambe arrière sans réajustement des appuis, - Toucher les cibles latérales et médianes présentées par B - parer le fouetté de B -B s'arrête au signal et place le dessus des gants sur chaque flanc en restant face à A - B riposte en fouetté médian de la jambe avant après l'exécution des 2 coups de A <a href="http://youtu.be/Zb4DANXum08">http://youtu.be/Zb4DANXum08</a></p>	<p>« le tour de l'enceinte » <b>Page 20</b></p>	<p>A doit: Prendre sa distance en tendant son bras avant ou sa jambe avant pour toucher la cible avant l'exercice - S'arrêter net au signal - Identifier les erreurs de distance: - Donne les coups dans le vide si trop loin -Ne peut allonger le segment si trop prés. - Utiliser le rebond de l'impact pour ramener le poing au niveau du visage (sans baisser le bras) et enchaîner avec l'autre poing - Avancer l'épaule pour toucher du poing arrière. - Armer directement la jambe avant pour toucher en fouetté (pas de prise d'élan) - Pivoter son pied d'appui vers l'extérieur pour se placer bassin de profil. - Reposer le pied au niveau de l'autre pied pour toucher à distance avec la jambe arrière. - Reposer la jambe arrière à l'arrière (retour en position de garde</p>

N1/N2	« Le tour de l'enceinte »
<b>Situation :</b>	<p>A boxe contre B, puis C, puis D, puis E qui sont dans chaque coin de l'enceinte</p> <p>But de A : toucher une fois B, C, D, E en moins de 1 minute :            Quand A touche B, il va attaquer C.            Quand A touche C, il va attaquer D            Quand A touche D, il va attaquer E,            Quand A touche E avant une minute, il a réalisé le contrat qui est de faire le tour de l'enceinte.</p> <p><u>Cibles /coups autorisées pour A :</u>            Flancs en fouetté            Front en direct</p> <p><u>Cibles/coups autorisés pour les boxeurs aux coins du ring :</u>            Front en direct</p>
<b>Organisation/règles :</b>	<p>5 boxeurs + un arbitre qui valide la touche et chronomètre une minute</p> <p>A marque 1 point à chaque changement d'adversaire sauf si la touche est trop puissante            Il marque 10 points s'il a réalisé le tour de l'enceinte avant la fin du temps.            Les boxeurs dans les coins ne marquent pas de point lorsqu'il touche A</p> <p>Chaque boxeur devient arbitre après la fin de son tour d'enceinte            Enceinte : zone matérialisée avec des plots ou des élastiques (conseillé)            Surface : 3 à 4 m de côté</p> 
<b>Effets recherchés :</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- dédramatiser la touche et le duel par une organisation ludique</li> <li>- toucher précisément et règlementairement une cible corporelle déterminée</li> <li>- enchaîner des coups pour toucher</li> </ul>
<b>Consignes :</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Les boxeurs dans les coins ne doivent pas en sortir</li> <li>- Enchaîner des fouettés des deux segments, ou direct/fouetté, ou fouetté/direct pour augmenter ses chances de toucher</li> </ul>
<b>Régulations/variables :</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- une touche du boxeur dans le coin élimine A (il faut alors pour A « toucher et ne pas se faire toucher)</li> </ul> <p>N2 :</p> <p>A boxe en fouettés bas (cible cuisses) et en direct (cible front)            B boxe en chassé (cible ventre) et en direct (cible front)            Une touche du boxeur B élimine A (il faut alors pour A « toucher et ne pas se faire toucher » et « ne pas se faire toucher et toucher »)</p>

N1	Thème : Toucher en chasser	
Organisation/règles	Tâche	Effets recherchés
 <p>- A est dans une zone tracée au sol (cercle de 1,5m de diamètre)</p> <p>- B est à l'extérieur de cette zone, mais a le droit d'y pénétrer pour toucher A</p> <p>- 1min 30 dans chaque rôle</p>	<p>A doit empêcher B de rentrer dans sa zone</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Arme autorisée: le talon</li> <li>- cible autorisée: le ventre de B</li> </ul> <p>B doit toucher A</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Arme autorisée: le devant du poing du bras avant (gauche ou droit selon la garde du tireur, voir consignes)</li> <li>- Cible autorisée : le front</li> </ul> <p><a href="http://youtu.be/5q42uZQ6CZk">http://youtu.be/5q42uZQ6CZk</a></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Découvrir le chassé</b> = c'est un coup rectiligne qui permet, dans cette situation, de stopper l'adversaire qui avance</li> <li>- Imposer une attaque courte (en poing ou au pied en ligne basse) oblige <b>B</b> à s'approcher de <b>A</b> pour toucher</li> <li><b>A donne du sens à son coup</b> = quand l'adversaire avance, on l'arrête grâce au chassé</li> </ul> <p><b>Comprendre que le coup est plus rapide s'il est délivré de la jambe avant</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Imposer à A de doubler ses touches l'oblige à trouver une organisation corporelle pour rester équilibré (poids du corps sur jambe d'appui, réarmer sa jambe (ramener le talon sur la fesse) entre les deux touches</li> </ul>
Régulations/variables	Evaluation	Consignes
<p><u>Simplification</u> B doit:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Poser 1 pied dans la zone de A</li> <li>- Se protéger avec les gants placés en plastron sur l'abdomen</li> </ul> <p><a href="http://youtu.be/JG8HbG8hx00">http://youtu.be/JG8HbG8hx00</a></p> <p><u>Complexification</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- A double ses touches sans reposer la jambe ou</li> <li>- A défend sa zone en chassé médian</li> <li>- et B essaye de toucher A sur l'intérieur ou l'extérieur des cuisses (fouettés en ligne basse) et en direct au front</li> </ul> <p><a href="http://youtu.be/FI9iAhXGzXo">http://youtu.be/FI9iAhXGzXo</a></p>	<p>Assaut à thème</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- A boxe en chassé médian</li> <li>- B boxe en fouetté bas et en direct avant au front</li> </ul> <p>- A doit arrêter B au moins 5 fois</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Durée : 1 minute 30 dans chaque rôle</li> <li>- Aménagement possible: zone tracée au sol pour limiter l'avancée de B</li> </ul> <p><a href="http://youtu.be/xNWuyKWdCII">http://youtu.be/xNWuyKWdCII</a></p> <p><b>Autre évaluation :</b> <b>Voir page 22</b></p>	<p>A doit:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Toucher B le plus tôt possible <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ne pas pousser B</li> <li>- monter le genou pour armer son chassé</li> </ul> </li> <li>- Toucher avec le pied en flexion</li> <li>- Avoir le poids de son corps sur la jambe arrière pour « dégainer » plus vite sur les attaques adverses</li> </ul> <p>Et délivrer le chassé de sa jambe avant le + possible</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Privilégier une garde</li> </ul>

Thème : toucher en chassé	
Règles	Organisation
<p>A boxe en fouetté et en direct contre B qui est dans le coin et qui boxe en chassé et en direct</p> <p>Cibles autorisées :            Jambe en fouetté            Front pour les directs            Ventre pour les chassés</p> <p>Durée de l'assaut 1' maximum avec chaque adversaire            Quand A touche B ou que la minute est écoulée, il va attaquer C. Si c'est B qui touche en premier, il va attaquer C et A devient arbitre.</p> <p>A reprendra la confrontation dans le coin où il a été touché.</p> <p>Les défenseurs ne doivent pas sortir du coin</p> <p>Critère de réussite : Etre le premier à effectuer un tour d'enceinte</p>	<p>3 ou 4 tireurs            1 arbitre            1 enceinte de 3m/3m ou 4m/4m</p> 
<p>Variables :</p> <p>Le tireur dans le coin ne peut faire que des chassés latéraux</p>	

N1	Thème : TOUCHER avec une distance maximale	
Organisation/règles	Tâche	Effets recherchés
<ul style="list-style-type: none"> <li>- 2 tireurs</li> <li>- 10 attaques puis changement de rôle</li> <li>- 3 rotations</li> <li>- Enceinte de 3m de côté</li> </ul>	<p>L'attaquant <b>A</b> doit:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Toucher la cible présentée par <b>B</b></li> <li>- avec l'arme appropriée</li> </ul> <p>- Ne pas se faire toucher par la riposte de <b>B</b></p> <p>Le défenseur <b>B</b> doit:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Se déplacer et s'immobiliser en présentant une cible (son gant)</li> <li>- Et riposter en direct du poing avant sans avancer</li> </ul> <p><a href="http://youtu.be/su2-quKgua8">http://youtu.be/su2-quKgua8</a></p>	<p>Réduire la puissance des coups :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- En se plaçant à la bonne distance : impact de l'arme à la fin de trajectoire donc à vitesse 0</li> <li>- En réarmant le coup</li> </ul>
Régulations/variables	Evaluation	Consignes
<p><b><u>Simplification:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- B ne présente que des cibles à toucher en poing</li> <li>- B ne présente que des cibles à toucher en pied</li> <li>- A riposte en fouetté médian arrière</li> </ul> <p><b><u>Complexification</u></b></p> <p>A attaque en doublant ses coups sur les cibles présentées B riposte librement</p>	<p>Toucher et ne pas se faire toucher :</p> <p>A attaque avec un ou deux coups parmi :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- fouetté et chassé en ligne médiane</li> <li>- direct au front</li> </ul> <p>B: riposte librement A peut contre riposter A marque un point s'il touche réglementairement sa cible (touche contrôlée) et n'est pas retouché par la riposte</p>	<p>A doit:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Se maintenir le plus loin possible de B dans l'exécution des coups</li> </ul> <p>Toucher et réarmé Toucher et partir pour éviter la riposte</p>

N1/N2	« Le prof a dit... »
<b>Situation :</b>	<p>A et B se déplacent en maintenant leur garde  Le professeur annonce une cible qui détermine le type d'attaque :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- « ventre », A touche la cible avec la semelle</li> <li>- « flancs », A touche les deux cibles avec le dessus du pied, de sa jambe avant, puis de sa jambe arrière</li> <li>- « front », A touche la cible avec le dessus de son poing avant</li> </ul> <p>B place ses gants sur la cible visée, et remise (4) :  Sur « ventre », il place ses 2 gants sur son ventre  Sur « flancs », il place le dos de chaque gant sur ses flancs  Sur « front », il place le dos de son gant sur son front</p> <p>A doit toucher B sans se faire retoucher par la remise de B</p> <p>(4) une remise est une riposte identique à l'attaque</p>
<b>Organisation/règles :</b>	<p>2 boxeurs  Enceinte de 3 m de côté  Durée : 2X 1'  A et B restent dans leur rôle d'attaquant ou de défenseur sur 1'</p>
<b>Effets recherchés :</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- La découverte du fouetté/ du chasser/du direct</li> <li>- La concentration des boxeurs pour entendre les cibles annoncées et réagir vite</li> <li>- La connaissance des cibles autorisées : front/ventre/flancs/cuisses</li> <li>- La compréhension de l'organisation motrice pour toucher et ne pas se faire toucher :</li> <li>- Toucher avec une distance de bras ou de jambe maximale</li> <li>- Réarmer vite ses coups</li> </ul>
<b>Consignes :</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- L'attaquant ne doit pas mettre la pression au défenseur dans ses déplacements</li> <li>- Viser le flanc avec le genou avant de le toucher avec le dessus du pied pour exécuter un fouetté</li> <li>- Placez-vous de profil à la cible pour toucher en fouetté ou en chassé</li> <li>- La remise s'effectue après l'attaque</li> </ul>
<b>Régulations/variables :</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) Le professeur annonce le type d'attaque : <ul style="list-style-type: none"> <li>- fouetté</li> <li>- chassé</li> <li>- direct</li> </ul> </li> </ol> <p>A doit alors attaquer B avec le coup annoncé et toucher sans se faire retoucher par la remise de B</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>2) La ligne basse (cuisse) pour les fouettés est autorisée</li> <li>3) Le prof annonce des enchaînements de deux coups (EX : fouetté + direct ou fouetté + chassé .....)</li> <li>4) Plus de cible avec les gants, cible réelles (ventre/front/flancs/cuisses), B essaie de protéger la cible visée par une parade ou une esquive avant de remiser</li> </ol> <p>(4) une remise est une riposte avec le même coup que l'attaque</p>

N1/N2	<b>Thème : Enchaîner des coups pour toucher</b>	
Organisation/règles	Tâche	Effets recherchés
<p>2 tireurs + un juge + un arbitre. -1' 30 dans chaque thème</p> <p>-Rotation entre attaquant/défenseur/ juge/arbitre toutes les 1'30</p> <p>-Le juge comptabilise les enchaînements réussis - L'arbitre contrôle la puissance des coups</p> <p>-Enceinte ou zone au sol de 4 m ou 5 m de côté</p> <p>POUR L'évaluation: 2 tireurs + 1 arbitre + 2 juges qui notent les enchaînements de coups</p>	<p><b>Situation à rôle déterminé :</b></p> <p><b>Attaquant A:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Déclenche une attaque de 2 coups parmi les choix suivants: <ul style="list-style-type: none"> <li>- fouetté médian jambe avant+ direct en ligne haute (front) ou médian (ventre)</li> <li>- Fouetté médian de la jambe avant doublé</li> <li>- fouetté médian de la jambe avant + chassé frontal médian de la jambe arrière</li> </ul> </li> </ul> <p><b>Défenseur B:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Evite les 2 coups (parade ou esquive au choix) et riposte avec un direct haut (front) ou un fouetté médian</li> </ul> <p><a href="http://youtu.be/V8QE-RJtm4c">http://youtu.be/V8QE-RJtm4c</a></p>	<p>Connaître des enchaînements simples (N1) Améliorer son équilibre grâce au travail de transfert d'appuis</p> <p>Doser et coordonner la mobilisation des masses corporelles dans l'exécution d'un coup pour pouvoir enchaîner un deuxième coup (N1/N2)</p> <p>Choisir et automatiser des enchaînements selon son potentiel (N2)</p>
Régulations/variables	Evaluation	Consignes
<p><u>Simplification(N1)</u></p> <p>Attaquant A: Déclenche deux coups sur 1 ou 2 cibles présentées simultanément par le défenseur Les techniques et les cibles sont imposées dans un premier temps puis libres ensuite. Ex : fouettés, chassés doublés en ligne médiane; fouettés doublés sur deux hauteurs (ligne basse + ligne médiane); directs doublés sur deux hauteurs (ligne haute + médiane); direct bras avant +bras arrière sur la même cible; fouetté médian de la jambe avant + chassé frontal médian de la jambe arrière; fouetté médian jambe avant+ fouetté médian de la jambe arrière; fouetté médian + direct en ligne haute</p> <p>Défenseur B : Se déplace, s'arrête, pose une ou deux cibles, riposte en direct après l'exécution de A <a href="http://youtu.be/WKb0HX8la_U">http://youtu.be/WKb0HX8la_U</a></p> <p><u>Complexification(N2)</u></p> <p>Attaquant A: Enchaîne 2 coups en respectant les règles suivantes: - Varier les hauteurs de touche avec le même segment (ex : fouetté bas + chassé médian) - Même hauteur possible pour les enchaînements avec deux segments différents (ex: fouetté médian de la jambe avant + chassé frontal médian de la jambe arrière)</p> <p>Défenseur B: Se protège le buste avec ses avant-bras et évite les coups en ligne basse, riposte librement <a href="http://youtu.be/TN4d5OmpoY">http://youtu.be/TN4d5OmpoY</a></p>	<p>ASSAUT à thème de 2 reprises de 1'30 ou 1' avec 1' de repos</p> <p>Règles : Chaque tireur dispose d'un total de 5 attaques sur chaque reprise.</p> <p>Les rôles d'attaquant et de défenseur sont indéterminés</p> <p>Les trajectoires des coups de pied sont différentes pour les deux tireurs dans le but d'éviter les coups fourrés</p> <p>Reprise 1: A boxe en chassés et en direct B boxe en fouetté , en revers frontal et en direct</p> <p>Reprise 2 : coups inversés pour A et B</p> <p>Contrat pour A et B : réaliser au moins 5 enchaînements de 2 coups minimums sur les 10 possibilités d'attaques (Observation par 2 juges qui notent chacun 1 tireur) <a href="http://youtu.be/SSfhpFEsJzU">http://youtu.be/SSfhpFEsJzU</a></p>	<p>Pour les situations à rôle déterminé: L'attaquant doit: -Transférer le poids du corps sur la jambe d'appui pendant l'armé des coups en reculant le buste pour être équilibré</p> <p>Le défenseur doit: - Fixer l'attaquant avant l'attaque (ne pas se déplacer continuellement vers l'arrière)</p> <p>Pour l'évaluation: Réfléchir aux possibilités d'enchaînement avant chaque reprise en prenant en compte les cibles autorisées (ex pour B: direct+ fouetté bas ou fouetté bas + direct.....)</p>

<b>N1</b>		
<b>Thème : TOUCHER avec ses segments avant</b>		
<b>Organisation/règles</b>	<b>Tâche</b>	<b>Effets recherchés</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- 2 tireurs + 1 arbitre pour l'évaluation</li> <li>- Enceinte de 4m de côté</li> </ul>	<p>L'attaquant <b>A</b> doit:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Toucher <b>B</b></li> </ul> <p>Avec un segment avant en direct ou en fouetté ou en chassé en ligne médiane ou basse pour les coups de pied et haute (front) pour les directs.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ne pas se faire toucher par la riposte de <b>B</b></li> </ul> <p>Le défenseur <b>B</b> doit:</p> <p>Éviter l'attaque et riposter en fouetté bas du segment avant</p>	<p>S'organiser dans une garde identifiée</p> <p>Avec un placement du centre de gravité au milieu des appuis permettant une utilisation directe de sa jambe avant</p> <p>Avoir des appuis plus dynamiques</p>
<b>Régulations/variables</b>	<b>Evaluation</b>	<b>Consignes</b>
<p><u>Simplification:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- B ne présente que des cibles à toucher en poing</li> <li>- B ne présente que des cibles à toucher en pied</li> </ul> <p>- A riposte en direct du poing avant</p> <p><u>Complexification</u></p> <p>A attaque avec un segment avant, l'enchaînement de 2 coups est possible (ex: direct poing avant + fouetté jambe avant)</p> <p>B riposte en chassé médian jambe avant</p>	<p>Assaut à thème de 2X 1'30</p> <p>A et B boxent dans leur garde avec le poing du segment arrière dans le dos.</p> <p>Coups autorisés : directs; fouettés et chassés des segments avants</p> <p>Cibles autorisées :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- pour A: front (en direct) et ligne basse</li> <li>- Pour B : front (en direct) + ligne médiane</li> </ul>	<p>Ne pas prendre de l'élan avec sa jambe avant en la posant à l'arrière avant d'effectuer le coup</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Maintenir sa garde dans les déplacements</li> </ul> <p>- Redresser le buste (regarder mon adversaire dans les yeux)</p>

N1/N2	« Le jeu des trois vie »
<b>Situation :</b>	Reprise 1: A boxe en chassés et en direct B boxe en fouetté et en direct Reprise 2 : Coups inversés pour A et B  Cibles autorisées : Front en direct Cuisses en fouetté Ventre en chassé
<b>Organisation/règles :</b>	2 boxeurs/ 2 juges qui cotent les touches d'un tireur/1 juge qui compte les attaques des 2 boxeurs/1 arbitre Chaque tireur dispose d'un total de 3 attaques qui correspondent à 3 « vies » sur chaque reprise. Une reprise est terminée lorsque chaque boxeur a réalisé ses 3 attaques Chaque attaque est limitée à 2 coups maximum Possibilité de marquer des points en ripostant Les rôles d'attaquant et de défenseur sont indéterminés
<b>Effets recherchés :</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Attitude lucide des boxeurs : préparer une attaque pour ne pas gâcher « une vie » et enchaîner au moins deux coups pour avoir des chances de toucher</li> <li>- Juger : reconnaître une attaque/ une riposte/ une touche valide (sans puissance, sur une cible autorisée, avec une arme autorisée, avec un coup identifiable)</li> <li>- Arbitrer</li> </ul>
<b>Consignes :</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pour l'arbitre : identifier les coups autorisés pour A et B avant chaque reprise, intervenir en cas de coups non autorisés ou dangereux.</li> <li>- Réfléchir à son attaque avant de la déclencher</li> <li>- Les boxeurs peuvent marquer des points sur leurs attaques mais également en riposte</li> </ul>
<b>Régulations/variables :</b>	<b>N1 : complexification :</b> Opposition en <u>assaut libre</u> (Toutes les cibles et tous les coups appris sont autorisés pour les deux boxeurs) mais : <ul style="list-style-type: none"> <li>- Obligation de déclencher son attaque avec un de ses segments antérieurs (limite les risques de coups fourrés)</li> </ul> <b>N2 :</b> Opposition en <u>assaut libre</u> mais : <ul style="list-style-type: none"> <li>- 5 vies pour chaque boxeur</li> <li>- Pas d'enchaînements de plus de trois coups</li> <li>- Obligation de déclencher son attaque avec un de ses segments antérieurs</li> <li>- Une touche en riposte annule les points de l'attaque</li> </ul>

<b>Jeu du contrat</b>		<table border="1"> <thead> <tr> <th>Equipe 1</th> <th></th> <th>Equipe 2</th> <th>Gagnant</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td></td> <td>contre</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Points :</td> <td></td> <td>Points :</td> <td></td> </tr> </tbody> </table>	Equipe 1		Equipe 2	Gagnant		contre			Points :		Points :													
Equipe 1		Equipe 2	Gagnant																							
	contre																									
	contre																									
	contre																									
	contre																									
Points :		Points :																								
<b>Situation :</b>	<p>Assaut libre, les rôles d'attaquant et de défenseur sont indéterminés  A et B ont un contrat différent tiré au sort parmi les 4 choix suivants:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Toucher un flanc avec un fouetté</li> <li>- Toucher le front avec un direct</li> <li>- Toucher une cuisse avec un fouetté</li> <li>- Toucher le ventre avec un chassé</li> </ul> <p>L'assaut est gagné par celui qui réalise son contrat le premier</p>																									
<b>Organisation/règles :</b>	<p>Deux équipes de trois boxeurs se rencontrent une fois. Après concertation, les boxeurs choisissent leur adversaire  Une victoire rapporte 3 points à l'équipe, une défaite rapporte 1 point  A chaque rencontre :  2 boxeurs / 1 juges qui valident les contrats/1 arbitre /2 « conseillés » pour chaque boxeur  Temps : 2X 1'15 avec 1' de récupération  Enceinte de 4 mètres de côté  Les contrats sont écrits sur 4 papiers différents, chaque boxeur tire un papier (pas de possibilité de tomber sur le même contrat), les papiers sont ensuite transmis aux deux juges et à l'arbitre.  A et B et ne connaissent pas le contrat de l'autre.  Les conseillés connaissent le contrat de leur boxeur uniquement</p>																									
<b>Effets recherchés :</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Former un boxeur lucide et tactique :</li> <li>- Utiliser des feintes de cible</li> <li>- Préparer ses actions</li> <li>- Toucher précisément</li> <li>- Coopération entre boxeur d'une même équipe (dédramatise l'opposition)</li> </ul>																									
<b>Consignes :</b>	<p>Pour les boxeurs</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Varier ses coups et les cibles visées pour cacher son contrat le plus longtemps possible</li> </ul> <p>Pour les conseillés :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Essayez de deviner le contrat de l'autre boxeur</li> </ul>																									
<b>Régulations/variables :</b>	<p>Complexification N1 : Réaliser deux fois le contrat</p> <p>N2 : Deux contrats différents sont à réaliser :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Fouetté cuisse/ fouetté flanc</li> <li>- Direct front /direct ventre</li> <li>- Fouetté cuisse /direct front</li> <li>- Fouetté cuisse/chassé latéral ventre</li> </ul>																									

N2	<b>Thème : déclencher une action du segment avant</b>	
Organisation/règles	Tâche	Effets recherchés
<p>2 tireurs + un juge + un arbitre. -1' 30 dans chaque thème -Rotation entre attaquant/défenseur//arbitre toutes les 1'30 - L'arbitre contrôle la puissance des coups et le respect des règles (déclencher une action avec un segment avant) -Enceinte ou zone au sol de 4 m ou 5 m de côté POUR L'évaluation: 2 tireurs + 1 arbitre + 2 juges qui notent les échanges gagnants</p>	<p><b>Attaquant A:</b> - Déclenche une attaque du segment avant en 2 ou 3 coups parmi les choix suivants: - Fouetté médian de la jambe avant doublé niveau bas + médian - fouetté médian de la jambe avant + chassé frontal médian de la jambe arrière - Direct poing avant + direct poing arrière + fouetté bas de la jambe avant <b>Défenseur B:</b> - Evite les 2 coups (parade ou esquive au choix) et riposte avec un segment avant (direct haut (front) ou fouetté médian</p>	<p>Avoir des appuis plus dynamiques et équilibrés dans les actions ce qui permet de boxer avec une distance maximale S'organiser dans sa garde Se déplacer avec le centre de gravité au niveau du sacrum afin de « dégainer » directement sa jambe avant</p>
Régulations/variables	Evaluation	Consignes
<p><u>Simplification:</u> Attaquant A: Toucher la ou les cibles présentées par B en déclenchant le premier coup du segment avant . Défenseur B : Se déplace, s'arrête, pose une ou deux cibles, riposte en direct après l'exécution de A <u>Complexification:</u> Attaquant A: Déclenche son attaque de son segment avant (pied ou poing), peut enchaîner des coups librement Défenseur B: Se protège le buste avec ses avant- bras et évite les coups en ligne basse, riposte de la jambe ou du poing avant</p>	<p>ASSAUT à thème de 2 reprises de 1'30 avec 1' de repos Règles : les deux tireurs doivent déclencher chacune de leur action du segment avant. Les rôles d'attaquant et de défenseur sont indéterminés. Coups autorisés: fouettés, chassés, directs, revers Reprise 1: A boxe en ligne haute et basse B boxe en ligne médiane Reprise 2 : cibles inversées pour A et B</p>	<p>Rester dans sa garde lors des déplacements (jambe avant + bras avant/ jambe arrière + bras arrière) Un droitier est normalement en garde pied gauche/bras gauche devant et l'inverse pour le gaucher Ne pas prendre de l'élan avec sa jambe avant en la posant à l'arrière avant d'effectuer le coup</p>

N2	<b>Ne pas se faire toucher et toucher: les parades-ripostes</b>	
Organisation/règles	Tâche	Effets recherchés
<p>2 tireurs + 1 arbitre (+ 2 juges et 2 seconds pour l'évaluation)            Alternier les rôles            Attaquant/défenseur/arbitre</p>	<p>L'attaquant <b>A</b> doit:            - Toucher <b>B</b> en fouetté médian de la jambe avant + fouetté haut de la jambe arrière ou fouetté médian de la jambe avant + chassé latéral médian de la jambe arrière, et contre-riposter en direct            Le défenseur <b>B</b> doit            - Parer les deux coups de A avec ses avant-bras en adaptant sa parade            - Et riposter avec deux directs ou un fouetté bas de la jambe avant</p> <p><a href="http://youtu.be/Bs5-vUgnXrI">http://youtu.be/Bs5-vUgnXrI</a></p>	<p>Passer d'un comportement de fuite devant l'attaque à une attitude de contre-attaquant :            - Neutralisation de l'attaque en parant à l'aide de ses avant-bras ou de ses gants            - Et liaison avec une riposte</p>
Régulations/variables	Evaluation	Consignes
<p><u>Simplification</u>            A attaque avec deux fouettés médians, B riposte avec un direct après avoir paré les deux fouettés            Ou A attaque avec 2 fouettés médians (Avant+arrière), B riposte en direct du poing avant après avoir paré les 2 fouettés  <a href="http://youtu.be/EhJ9Dlepc50">http://youtu.be/EhJ9Dlepc50</a></p> <p><u>Complexification</u>            - A attaque en fouetté médian ou haut ou en direct et contre-riposte en direct            B pare et riposte en enchainant plusieurs coups de poings ou un coup de pied  <a href="http://youtu.be/8I3SBup53ho">http://youtu.be/8I3SBup53ho</a></p>	<p>Assaut à thème :            2 tireurs, 2 juges, 1 arbitre (éventuellement 2 seconds)            Reprise 1: 5 attaques pour A et B            Coups autorisés pour A :            -fouettés, directs            Cibles autorisées:            Front (en direct) et flanc            Coups autorisés pour B :            - Chassé + direct            - Cible autorisées :            - Front (en direct) et ventre            - Reprise 2: 5 attaques pour A et B            - Inversement coups/cibles            - Contrat pour A et B (validé par les juges) = toucher au moins 1 fois après une parade sur chaque reprise  <a href="http://youtu.be/IwqOfii0ARU">http://youtu.be/IwqOfii0ARU</a></p>	<p>L'attaquant A doit:            - Marquer une pause de 2 secondes entre chaque attaque/riposte/contre-riposte (l'échange)            -Ne doit pas se sauver lors des ripostes de B pour pouvoir toucher en contre-riposte            Le défenseur B doit:            - Adapter sa parade en posant son coude sur le flanc visé pour parer le fouetté ou serrer les avant-bras pour parer le chassé            - Eviter de reculer (fixer A)            - Se concentrer sur la riposte à réaliser</p>

N2	Thème : Ne pas se faire toucher et toucher: les esquives-ripostes	
Organisation/règles	Tâche	Effets recherchés
<ul style="list-style-type: none"> <li>- 2 tireurs + 1 juge</li> <li>- 1 min 30 dans chaque rôle (attaquant, défenseur, juge)</li> <li>- Le juge compte les points avec l'aide des tireurs</li> <li>- Le tireur touché annonce "touché" quand il est touché</li> <li>- B marque 1 point chaque fois qu'il parvient à esquiver l'attaque de l'adversaire et qu'il réalise une riposte</li> <li>- Enceinte de 3 ou 4m de côté ou zone matérialisée au sol (lignes du gymnase)</li> </ul>	<p>L'attaquant <b>A</b> doit:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Toucher <b>B</b> en fouetté bas ou chassé bas de la jambe arrière ou de la jambe avant <ul style="list-style-type: none"> <li>- et contre-riposter en direct</li> </ul> </li> </ul> <p>Le défenseur <b>B</b> doit:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Esquiver l'attaque de <b>A</b> en déplaçant la jambe attaquée</li> <li>- et riposter en fouetté de la jambe avant en ligne basse ou en direct bras avant</li> </ul> <p style="text-align: center;"><a href="http://youtu.be/raCxCnK_TIU">http://youtu.be/raCxCnK_TIU</a></p>	<p>Passer de :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Un comportement de fuite devant l'attaque à <ul style="list-style-type: none"> <li>-Une attitude de contre-attaquant (neutralisation de l'attaque en esquivant et riposte)</li> </ul> </li> </ul>
Régulations/variables	Evaluation	Consignes
<p><u>Simplification:</u> Idem mais: A attaque uniquement la jambe avant de B en fouetté bas de jambe arrière et contre riposte en direct B esquive et riposte en fouetté médian <a href="http://youtu.be/gVO4sDmgW8g">http://youtu.be/gVO4sDmgW8g</a></p> <p><u>Complexification:</u> - A attaque B en ligne basse (coup libre) ou en direct au front et contre- riposte en direct - B esquive et riposte en fouetté en ligne basse ou en direct au front ou en chassé médian <a href="http://youtu.be/NuRnESL1qLY">http://youtu.be/NuRnESL1qLY</a></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- A attaque librement B 10 fois consécutivement</li> <li>- B marque 1 point chaque fois qu'il parvient à esquiver l'attaque de l'adversaire et qu'il touche en riposte</li> <li>- A marque 1 point s'il touche et n'est pas retouché</li> </ul> <p style="text-align: center;"><a href="http://youtu.be/f1bQN2v4GfU">http://youtu.be/f1bQN2v4GfU</a></p>	<p>L'attaquant A doit:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Marquer une pause de 3 secondes entre chaque attaque</li> <li>- Ne pas faire pression sur B en avançant constamment</li> </ul> <p>Le défenseur B doit:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Maintenir sa garde haute (poings sous le menton)</li> <li>- Ne pas reculer et fixer A (rester à distance)</li> <li>- Se concentrer sur la riposte</li> <li>- Etre mobile en se déplaçant sur la 1/2 plante des pieds</li> <li>- Placer le poids du corps sur la jambe arrière lorsqu'il est attaqué sur sa jambe avant afin d'alléger la jambe attaquée et pouvoir la déplacer plus facilement</li> </ul>

## EVALUATION N1

Placement à distance de poing ou à distance de pied respecté et alterné

Rebond léger de l'arme (poing ou pied) sur la cible et réarmé du coup rapide Déclenche des coups des segments antérieurs

Efficacité des déplacements pour se protéger ou se placer à distance pour toucher (appui dynamique)

1 assaut G  
3P= 1  
2assauts  
G 2 P= 2  
3assauts  
G 1 ou 0  
P=3

NOM	Prénom	Arbitrage/4			Boxe sécuritaire/13			Efficacité/3
		protocole: 0,5	sécurité: 3	déplacement: 0,5	Distance: 4	Equilibre: 5	mobilité: 4	Résultats/assauts

## Evaluation N2

Assauts de 2X 1'15 avec 1' de repos

Enceinte au sol: 4m/4 m

Cibles : règlementaires sur 3 hauteurs : basse, médiane et haute

### Armes :

- Pieds : Chassé, Revers, Fouetté
- Poings : directs et crochets

### Organisation :

Tournoi avec alternance des rôles à chaque assaut :

1 arbitre, 2 juges, 2 tireurs, 2 seconds

2 poules de 4 tireurs

L'**arbitre** est garant de l'intégrité physique des tireurs : il sanctionne la puissance, la distance.

Les **juges** observent les 2 tireurs :

Ils notent les touches valides (contrôlées et précises) des tireurs :

- « 1 » pour les touches avec les poings et ou en ligne basse
- « 2 » pour les touches avec les pieds au niveau médian
- « 4 » pour les touches avec les pieds en ligne haute

Les **seconds** observent leur tireur et utilise la minute de repos pour proposer UNE technique (offensive ou défensive) en fonction du rapport de force constaté.

L'enseignant observera les critères suivants pour les tireurs :

- 1) La **D**istance (maximale)
- 2) la **M**obilité (l'efficacité des déplacements)
- 3) l'**E**quilibre (réarmé)
- 4) l'**I**nteraction (échange+/- long et les techniques offensives et défensives utilisées)

L'enseignant observera les critères suivants pour l'arbitre :

- 5) la justesse et la rapidité de ses interventions (sécurité)
- 6) ses déplacements
- 7) le respect du protocole

VOIR FICHE EPREUVE DNB