

Boxe Française

DÉFINITION

Activité duelle dont le but est de **toucher l'adversaire sans se faire toucher (toucher plus qu'être touché)** avec les poings et les pieds selon les règles connues de tous :

- dans un rapport de force équilibré en 1 contre 1
- au moyen de touches codifiées
- sur des cibles autorisées (différentes parties du corps de l'autre)
- dans un espace et un temps limités
- sous le contrôle de l'arbitre et des juges (gérer la sécurité)

PROBLEME FONDAMENTAL

Dans la même action (la touche) :

- **assumer l'attaque du corps de l'autre et la protection de son propre corps**
- **toucher l'autre plus vite et plus souvent** tout en maîtrisant la force et la précision de la touche.

ENJEU DE FORMATION

- développer la capacité à **contrôler ses réactions émotionnelles** dans une interaction duelle, adverse et codifiée. (maîtriser son agressivité : contrôle de soi, respect des autres,...)
- apprendre à **faire des choix, prendre des décisions** (améliorer le traitement de l'information, développer des capacités de perception, de décision, d'anticipation)
- **gérer un rapport de force en sa faveur** : gérer le couple incertitude/prise de risques.
- s'inscrire dans un projet collectif par la tenue **de rôles sociaux** (arbitre, juge)

LES RESSOURCES SOLLICITÉES

Énergétiques	<p>→ gérer un effort sur une durée <u>ex</u> : l'assaut</p> <p>→ mobiliser différentes filières <u>ex</u> : le saut à la corde</p>
Biomécaniques	<p>→ maîtriser la notion d'équilibre <u>ex</u> : le touche mollet le jeu du foulard</p> <p>→ Adopter une attitude générale organisée permettant d'agir et de réagir. La garde</p> <ul style="list-style-type: none"> - bagage technique moteur qui permet de gagner du temps au profit du temps de réaction, et d'abaisser le temps requis. - tonicité, appuis, déplacements, parades, frappes, maîtrise de touche. <p><u>ex</u> : touche ventre</p>
Affectives et émotionnelles	<p>→ maîtrise de soi, maîtrise de la peur : prendre des risques mesurés mais réels.</p> <p>→ mettre en jeu les émotions.</p> <p>→ augmenter la confiance en soi, se rassurer soi-même.</p> <p>« la maîtrise en boxe française = le contrôle de son affectif ».</p> <p><u>ex</u> : cible morte/touche appuyée</p>
Relationnelles et sociales	<p>→ accepter le rapport de force.</p> <p>→ accepter le regard de l'autre.</p> <p>→ transformer sa production et son rapport au corps.</p> <p>→ accepter les règles, le cérémonial : assumer ses responsabilités.</p> <p>« c'est un jeu de rôles sociaux qu'il s'agit de tenir scrupuleusement ».</p> <p><u>ex</u> : tolérance 0</p>
Informationnelles et décisionnelles	<p>→ identifier : - l'espace d'intervention ouvrant la possibilité de toucher.</p> <ul style="list-style-type: none"> - le moment de déclenchement de l'action (diminuer le temps de réaction au profit du temps moteur, abaisser le temps requis) = la distance. <p>→ développer des stratégies de déséquilibre d'un adversaire (réduire et provoquer l'incertitude)</p> <p><u>ex</u> : le touché épaules</p> <p>→ faire preuve d'intelligence : observation, analyse et recherche de solutions.</p> <p><u>ex</u> : le segment tendu ; échange/rupture, le jeu du miroir.</p>

LES ÉTAPES

1. FAMILIARISATION

Découverte ludique de la boxe

Nécessité de proposer une confrontation dans l'activité à des situations problèmes non traumatisantes

.Cibles non sensibles

.Toucher sans faire mal et sans se faire toucher (respecter la distance, la touche rebond et l'équilibre.)

.Faire vivre les rôles sociaux

.Faire vivre les statuts particuliers du boxeur (acteur aide, attaquant, attaqué...)

2. FIXATION ET DIVERSIFICATION

Mise en place de situations relatives à la gestion de l'incertitude liée à la mouvance de l'adversaire.

.Se déplacer pour se placer : préparation d'attaque.

Ressource perceptivo décisionnelle et exécutive.

.Construire le moment de l'attaque (déplacements, débordements, cadrages...)

Réduire les possibilités d'action de l'adversaire.

.Construire la distance.

.Pour le défenseur : ne pas se faire toucher et profiter de la désorganisation passagère de l'attaquant.

.Pour l'attaquant : maîtriser l'attaque (éthique, règlement) et rester organisé pour éviter la riposte.

Il s'agit de réduire l'INCERTITUDE liée au SIGNAL c'est à dire lire les indicateurs dans le comportement de l'adversaire, analyser les appuis et déplacements de l'adversaire pour repérer les ouvertures possibles.

Il s'agit de diminuer le TEMPS de RÉACTION lié à la réponse : réduire le temps des choix et réduire le temps de mouvement (organisation corporelle, équilibre...organisation, fixation d'automatismes), rester organisé pour agir vite.

Aller plus vite que l'adversaire : augmenter l'incertitude événementielle.

3. AUTOMATISATION

Comprendre les **ENJEUX** de la confrontation.

Gérer la prise et la reprise d'initiative pour être le premier à toucher.

.Exploiter le **STATUT DE DOMINANT** : compétence à acquérir pour prendre l'initiative (prise d'initiative avec risques calculés).

- Feinter : simuler 1 coup et en porter un autre, capacité à enchaîner 2 coups du même segment en jouant sur les hauteurs de lignes, les formes, les trajectoires.

- Enchaîner : tâche d'ordre perceptivo décisionnel et exécutive selon plusieurs paramètres : segments frappeurs, la distance de l'adversaire, le sens de déplacement de l'adversaire, les réactions de l'adversaire.

.Exploiter le **STATUT DE DOMINÉ** : compétence à acquérir pour reprendre l'initiative.

- Se protéger, neutraliser et riposter en utilisant la désorganisation passagère, contrer, arrêter, provoquer en exploitant l'attaque adverse pour toucher avant.

COMPÉTENCE CULTURELLE

C.C.4 CONDUIRE OU MAÎTRISER UN AFFRONTEMENT INDIVIDUEL OU COLLECTIF

COMPÉTENCES MÉTHODOLOGIQUES		CONNAISSANCES MOBILISÉES
CM1	S'engager lucidement dans la pratique de l'activité	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Connaître la logique de l'échauffement <i>corde à sauter, déplacements...</i> ▪ Connaître la durée nécessaire de l'échauffement afin de se trouver dans des conditions optimales de fonctionnement. ▪ Reconnaître des éléments relatifs à la physiologie de l'effort. ▪ Récupérer activement entre deux assauts, s'étirer. ▪ Maîtriser la progressivité de son engagement personnel. ▪ Maîtriser ses émotions, se concentrer. ▪
CM2	Se fixer et conduire de façon plus ou moins autonome un projet d'acquisition ou d'entraînement	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Mettre en œuvre des solutions technico-tactiques <i>situations répétées</i>. ▪ Se constituer un bagage technique spécifique : vitesse de touches, mobilité, vitesse tactique, déplacements adaptés. ▪ S'initier et acquérir les principes d'affrontement : distance, équilibre, garde, protection, actions enchaînées et combinées d'attaque, enchaîner des actions : <i>préparation d'attaque- attaque- défense- attaque- contrôle- contre attaque de défense</i>. S'organiser pour ne pas se faire toucher : <i>défense- esquive- parade</i>. ▪ S'approprier les techniques nécessaires à l'efficacité, identifier les stratégies gagnantes et les moyens tactiques afférents à ces stratégies. ▪ Assumer la responsabilité de ses projets tactiques seul ou en équipe. ▪ Identifier et utiliser son point fort. ▪ Se préparer à affronter un adversaire identifié, observé en situation d'apprentissage ou en assaut. ▪
CM3	Mesurer et apprécier les effets de l'activité	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Reconnaître des sensations issues de l'action. <i>Identifier les causes de ses échecs</i>. ▪ Evaluer ses capacités physiques et celles de son partenaire- adversaire, <i>savoir maintenir un rapport de force neutre ou faire basculer un rapport de force en sa faveur</i>. ▪ S'estimer dans un niveau technique et tactique ; identifier sa distance d'intervention (<i>à quelle distance je touche avec mes poings, mes pieds</i>) et de sauvegarde (<i>à quelle distance l'adversaire me touche</i>). ▪ Maîtriser ses actions, gérer sa dépense énergétique pendant l'action, contrôler la puissance et les trajectoires des touches selon <i>le code moral propre à la boxe</i>. ▪
CM4	Se confronter à l'application et à la construction de règles de vie et de fonctionnement collectif	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Gérer son travail en respectant l'intégrité physique du partenaire- adversaire. ▪ Adopter avant, pendant et après le duel un comportement social acceptable. ▪ Accepter les situations d'opposition et de coopération, <i>respecter son adversaire- partenaire pour apprendre ensemble</i>. ▪ S'inscrire dans un projet collectif par la tenue de rôles sociaux, <i>juger, arbitrer, chronométrer</i>. ▪ Faire respecter le règlement dans son rôle d'arbitre (<i>introduire le salut, identifier les touches non valides, se placer sans gêner, intervenir au bon moment</i>). ▪ Tenir une fiche d'observation, une fiche de juge (<i>comptabiliser les touches positives et négatives</i>). ▪

ACTIVITE	COMPETENCES ATTENDUES	CLASSE ET NIVEAU
----------	-----------------------	------------------

* S’initier et acquérir les principes d’affrontement (distance, contrôle, garde, déplacements et actions simples) en préservant son intégrité physique par l’alternance de phases de coopération et d’apprentissage de techniques spécifiques.

* Accepter d’entrer dans une logique d’affrontement codifié.

INFORMATIONS	PROCEDURES		
	Techniques et tactiques	Connaissance sur soi	Savoir-faire sociaux
<p>Sur l’activité :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Terminologie de la BF - Code moral, sens du rituel - Conditions de l’assaut <p>Sur le pratiquant :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Principes de : mobilité distance garde - Principes d’attaques : enchaînement (pieds/poings) variété, hauteur <p>Sur la pratique sociale :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Bases du code moral 	<ul style="list-style-type: none"> - Adapte ses appuis pour concilier mobilité et équilibre. - Intègre la notion de distance : segments tendus à l’impact (maîtriser la distance entre soi et l’adversaire). - Varie son déplacement pour garder la bonne distance (prés par les poings, loin par les pieds) et préparer ses attaques. - Fait autre chose qu’avancer quand l’autre avance. - Organise sa garde pour attaquer et se défendre. - Enchaîne en attaque de 2 à 3 coups sur 2 hauteurs différentes : délivre des touches valides. 	<ul style="list-style-type: none"> - Gère le couple risque/sécurité - Gère sa dépense énergétique (s’adapter aux moments forts et faibles de l’assaut). - Adapte ses techniques en fonction des caractéristiques de ses adversaires. - Identifie les points forts et faibles de l’adversaire et s’y adapte. - Identifie sa distance d’intervention : ne fuit pas les attaques adverses. - Contrôle la puissance et la précision de ses coups. - S’impose physiquement face à l’autre. 	<ul style="list-style-type: none"> - Occupe différents rôles : Arbitre : fait respecter le règlement et garantit la sécurité des tireurs. Juge : identifie les touches et les comptabilise, tient une fiche de juge. - Met en place des attitudes sociales acceptables : accepte le face à face, la décision des autres... - Elabore un référent commun (utilise le même vocabulaire)

SITUATION PROPOSEE : Assaut 1x1 (voir fiche)

BOXE FRANCAISE **Cycle Terminal Niv 1 (Etape 2)**

ACTIVITE	COMPETENCES ATTENDUES	CLASSE ET NIVEAU
----------	-----------------------	------------------

* Renforcer et perfectionner son bagage technique (feintes, actions combinées, rythme en attaque...) afin d'élaborer et d'optimiser un projet personnel, permettant d'obtenir le gain de l'affrontement selon les règles.

* Imposer son potentiel technique et tactique dans le respect strict des règles.

INFORMATIONS	PROCEDURES		
	Techniques et tactiques	Connaissance sur soi	Savoir-faire sociaux
<p><u>Sur l'activité pratiquée :</u> - Terminologie de la BF - Code moral</p> <p><u>Sur le pratiquant :</u> - Principes d'attaque : enchaînements, liaisons variété, hauteur - Les situations d'attaques : mises à distance déplacement, changement de direction...</p> <p><u>Sur la pratique sociale :</u> - principes des sports de combat : sens des rituels action- réaction ressources mobilisées</p>	<p>Techniques et tactiques</p> <p>- Varie les déplacements pour préparer les attaques : Construire une boîte sur place ou en décalé.</p> <p>- Varie les attaques en enchaînements : Sur 3 hauteurs De face En décalage.</p> <p>- S'organise pour ne pas se faire toucher : Esquive sans casser la distance d'assaut (partielle, totale) Pare en bloquant, en chassant.</p> <p>- Exécute des enchaînements combinant 2 distances (pd.pg/pg.pd)</p>	<p>Connaissance sur soi</p> <p>- Identifie et utilise son point fort.</p> <p>- S'organise par rapport aux statuts : D'attaquants De défenseur De contre attaquant.</p> <p>- Régule ses efforts et s'efforce de rester maître de ses actions.</p> <p>- Identifie les causes de ses échecs.</p>	<p>Savoir-faire sociaux</p> <p>- Idem secondes</p> <p>- Occupe différents rôles : arbitre : -identifie les coups interdits (non contrôlés, non à distance, utilisant des trajectoires interdites, non armés...) - intervient à tout moment -se place sans gêner.</p> <p>Gestion autonome dans l'organisation des assauts.</p>

