
CM Technologie des APS L1

Sports de combat de percussion: Savate Boxe Française



Les Equipements de Protection Individuel en BF

Les Gants :

- 8 Onces jusqu'à 60 kg
- 10 Onces de 60 à 75 kg
- 12 Onces de 75 à 85 kg
- 14 Onces +85 kg



Les Chaussons :

- Chaussures souples avec lacets protégés
- Coquille pour les Hommes et Protège poitrine pour les Femmes
- Protège dents



Sommaire

- A) caractéristiques du champ d'apprentissage
- B) introduction
- C) Les techniques en SBF
- D) Les actes moteurs en SBF
- E) Les critères fondamentaux
- F) Observation par indicateurs
- G) Observation des rôles sociaux
- H) Les différents niveaux de pratique en SBF

A) DU CHAMP D'APPRENTISSAGE VERS LES SPORTS de combat

UNIVERSITÉ
RENNES 2

CA 4: Conduire ou maîtriser un **affrontement** collectif ou **interindividuel**

- ☐ Faire basculer un rapport de force en sa faveur
- ☐ Faire des choix dans des situations à haut degré d'incertitude: s'informer et décider rapidement. Simultanéité d'actions semblables
- ☐ Vivre une « tranche de vie » / l'APSA: (sociabilité, socialisation et responsabilisation)



Dans un ensemble finalisé par le gain du combat (ou de l'assaut), les SdC nécessitent

- ☐ Une prise d'informations rapide dans un environnement sans incertitude liée au milieu mais avec incertitudes liées à l'adversaire
- ☐ Ce qui nécessite le décodage des conduites de l'adversaire
- ☐ Pour produire une réponse rapide, en maîtrisant ses émotions liées à un rapport direct sur le corps (distance réduite), adaptée à ses ressources et en préservant son intégrité ou celle de son adversaire.



Faire de la Savate BF, c'est agir dans et sur un rapport de force duel, en temps limité, dans un espace limité, en utilisant des techniques codifiées tout en maîtrisant ses réactions émotionnelles

S'OPPOSER

c'est

DANS LE RESPECT DE LA RÈGLE

IDENTIFIER

RÉALISER

GÉRER

L'espace d'action

En mobilisant efficacement Son effort

Le rapport de forces

ses ressources

Sa sécurité et celle

les intentions adverses

En enchaînant et variant de l'autre

ses actions

Ses émotions

EN ASSUMANT LES DIFFÉRENTS RÔLES NÉCESSAIRES À L'ORGANISATION DU GROUPE EN ACTIVITÉ

B) Introduction: Comment analyser et interpréter ce rapport de force?

- Qu'est-ce qui fait que l'un prend l'initiative et devient attaquant , alors que l'autre subit ?
Comment surprend-t-on son adversaire?
Comment le défenseur reprend-t-il l'initiative?
- **Quels observables** prendre en compte?
- Quels sont les **critères pertinents** et transversaux applicables aussi bien en Savate boxe française, que dans les autres activités d'opposition ?

Observons des extraits de combats en vidéo .

- Le Problème est le même pour les deux protagonistes: **Toucher plus qu'être touché.**
- Le cadre est réglementé** (Touches autorisées, formes de corps légales –distance, armé/réarmé, contrôle, trajectoire = **système D.A.C.T.**-, respect de l'adversaire, points attribués selon la ligne de touche, zone de combat, arrêt de l'assaut si disqualification ou temps limité, arbitre)
- Et pourtant observez les déplacements, les postures, les gardes, les formes de corps offensives et défensives, l'utilisation de l'espace de confrontation, le rythme... ...(*diffusion vidéo haut niveau kick*)
- Certains vous semblent-ils plus efficaces que d'autres? Pourquoi?

Vidéo Sécurité et Règlement en SBF



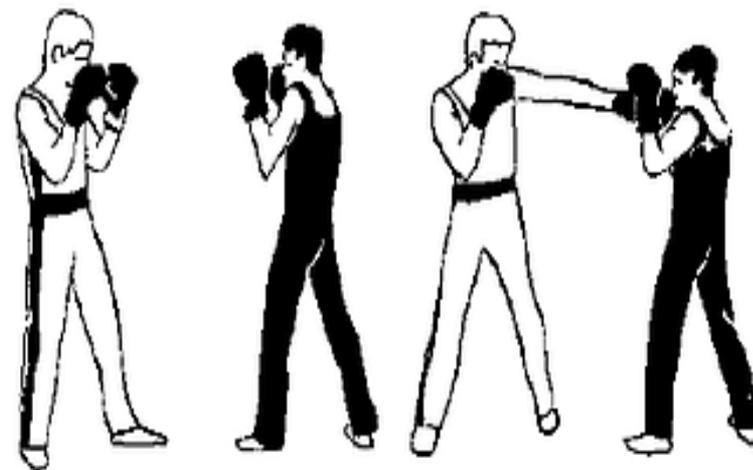
- Mais n'y a-t-il pas une unité entre tous les actes moteurs ?
- Les combattants n'ont-ils pas toujours le même type de problème?
- Que recouvrent les actes moteurs selon la dialectique Attaquant –défenseur et les changements de statut?

C) Les techniques en SBF

Le Direct

- coup de poing rectiligne (poing avant ou arrière, respectant la surface de frappe autorisée (tête des métacarpes))

Direct du bras avant

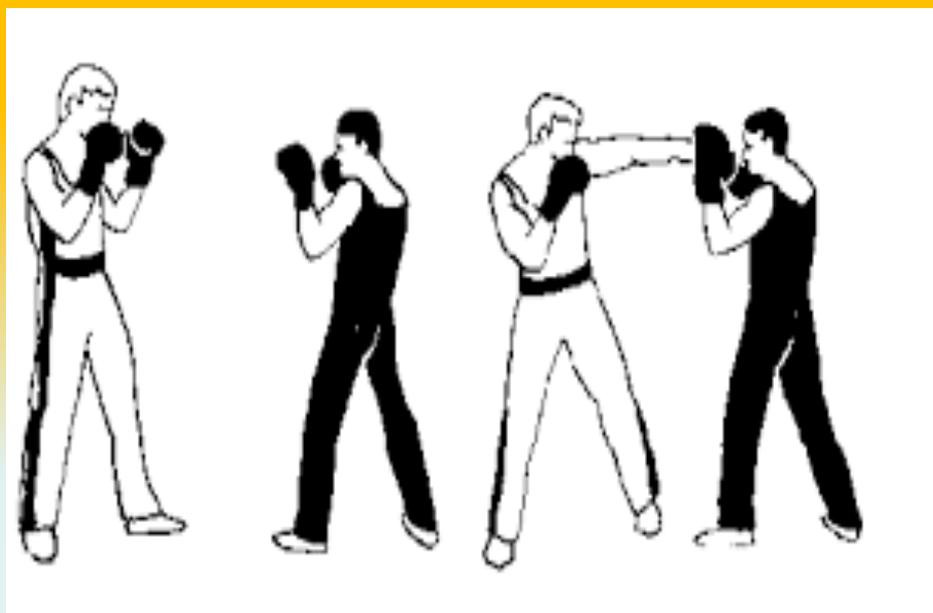
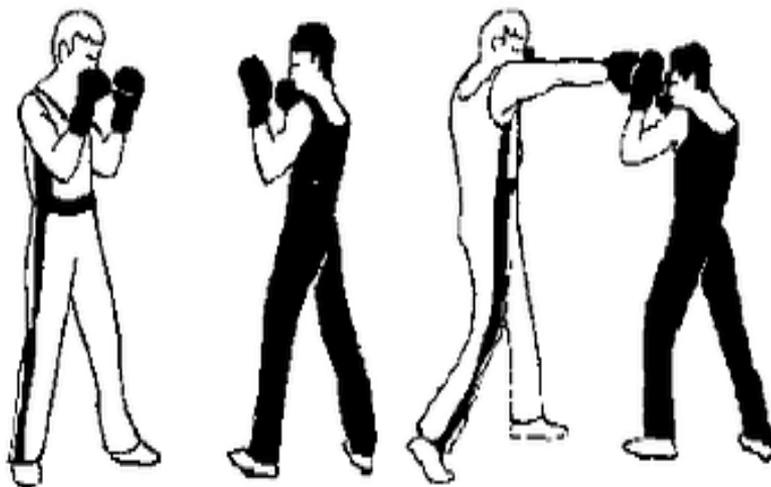


Le Direct

Le Crochet

- coup de poing circulaire (poing avant ou arrière) porté par la surface de frappe autorisée (tête des métacarpes)

Crochet du bras arrière



Le Crochet

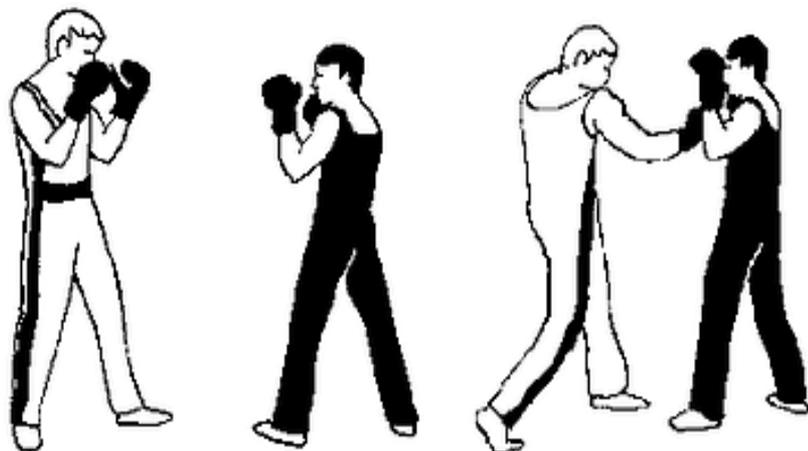
L'Uppercut

- Coup de poing circulaire dans un plan vertical donné sur les parties frontales du corps de l'adversaire au niveau médian ou tête.

Uppercut bras avant



Uppercut bras arrière



L'Uppercut

Les Fouettés

se délivrent avec la pointe ou le dessus du pied en extension sur une trajectoire curviligne dans des plans antéro-postérieur et latéral (de l'extérieur vers l'intérieur par rapport à l'axe vertical du corps), selon un mouvement de fermeture / ouverture de l'articulation du genou

Fouetté bas jambe avant



Fouetté bas jambe arrière



Fouetté médian jambe avant



Fouetté médian jambe arrière



Fouetté haut jambe avant



Fouetté haut jambe arrière



Fouetté croisé médian



Les Fouettés

Les Chassés

se délivrent avec le talon et le dessous du pied sur une trajectoire rectiligne, dans un plan antéro-postérieur et selon un mouvement de fermeture ouverture des articulations du genou et du bassin. La jambe est fléchie au départ du coup (armé) la trajectoire du pied doit être la plus rectiligne possible et les hanches peuvent être de profil « chassé latéral » ou de face « chassé frontal » à l'impact

Chassé médian jambe avant



Chassé haut jambe arrière



Chassé croisé médian

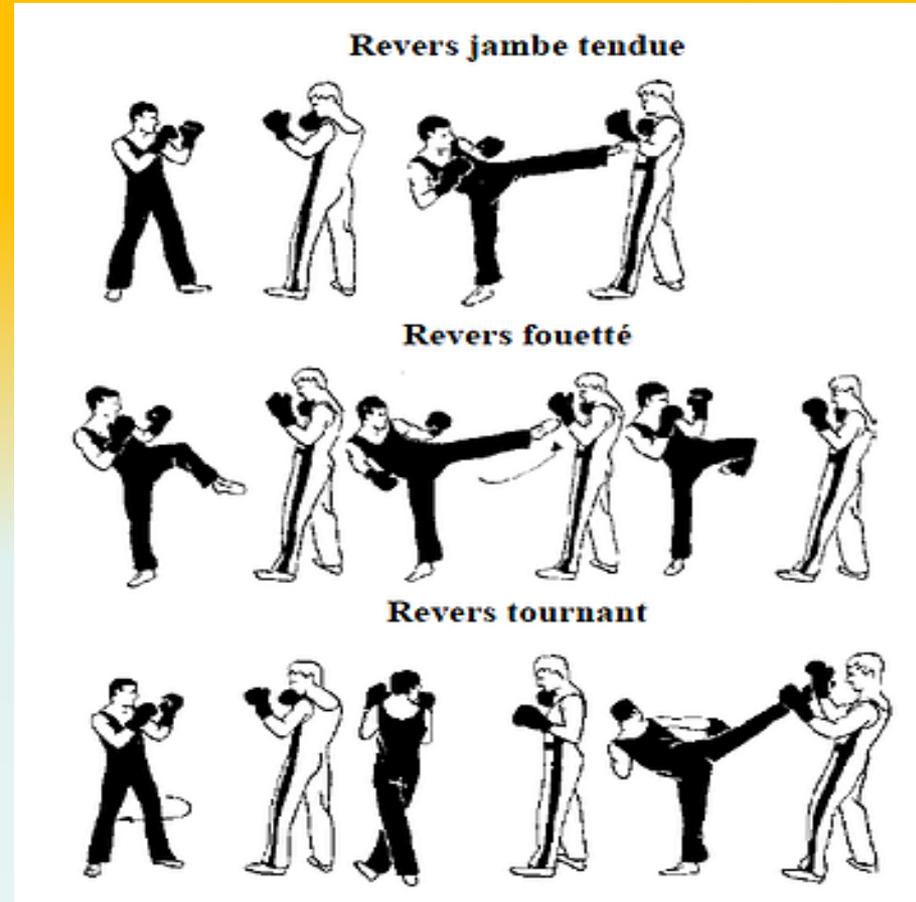


[Le Chassé Frontal](#)

[Le Chassé Latéral](#)

Les Revers

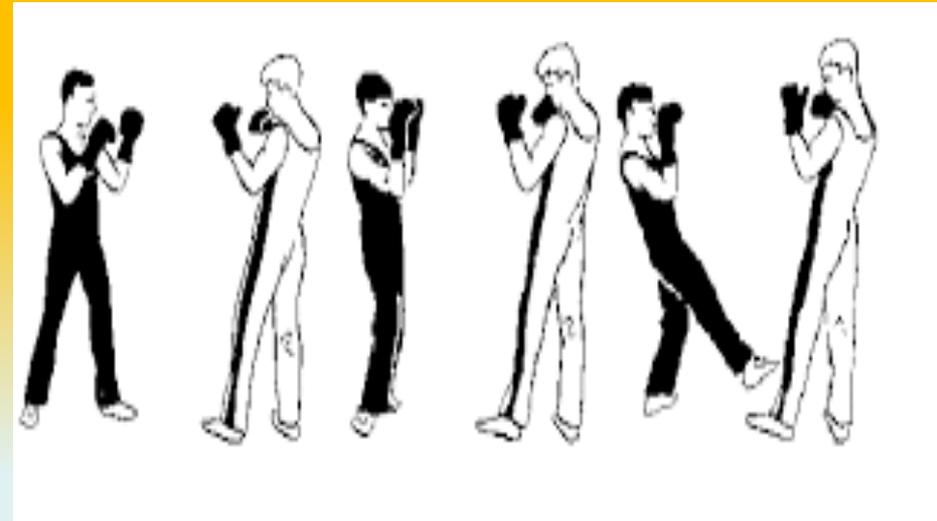
se délivrent avec le dessous et le bord externe du pied sur une trajectoire curviligne, dans des plans antéro-postérieur et latéral. La jambe peut être fléchie ou tendue au départ du mouvement, la trajectoire du coup ne doit pas être perpendiculaire au sol et les hanches peuvent être de profil « revers latéral » ou de face « revers frontal » à l'impact.



Les Revers

Le Coup de Pieds Bas

- coups de pieds donnés uniquement en ligne basse avec le bord interne de la chaussure.



 Le Coup de Pied Bas

Les Techniques de Défense en BF



UNIVERSITÉ
RENNES 2

- 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



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

■ Riposte

■ **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

■ Esquive

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

 Parade

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

D) Les actes moteurs en SBF pour celui qui prend l'initiative

Préparer l'attaque

- *Se protéger
- *Se déplacer pour se mettre à distance et créer des ouvertures
- *prélever des informations sur les déplacements/postures/gardes /utilisation de l'espace... adverse afin de les utiliser pour toucher sans être touché

Créer de l'incertitude chez l'adversaire :
par de fausses informations, des déplacements, de la variété technique

Développer l'attaque
réglementairement en contrôlant (en assaut) et à distance:

en utilisant des formes de corps, rapides, préparées par des feintes, et/ou en les combinant (...), **rompre**

Faire preuve de continuité offensive

Les actes moteurs en SBF pour celui qui défend

*Se protéger

(Garde et mobilité)

*Neutraliser

(Esquiver et ou parer):

Sans se
désorganiser
Pour se libérer des
situations à risque.

Sortir du cadrage

ou se

repositionner :

en recréant de
l'espace entre les
corps, en décalant, en
débordant....

Reprendre l'initiative :

Par une contre
attaque: en
ripostant, en
remisant, en
contrant, en
arrêtant
(stoppant).

Faire preuve
de continuité
défensive

BOXER

TOUCHER (Attaquer)

NE PAS SE FAIRE TOUCHER (Défendre)

En 1^{er}

EN 2^{ème} (reprise d'initiative)

NEUTRALISER

SE PROTÉGER

Directement (une touche= attaque directe)

- Toucher réglementairement (contrôle, distance, armer/réarmer)
- Préparer son attaque (Feu vert, mise à distance, se stabiliser avant d'agir)
- Toucher rapidement
- Toucher de façons variées (sur différentes lignes, avec différents segments et différentes armes)

Indirectement (attaque indirecte)

Enchaîner Doubler (même arme, même cible)

- De poing/poing et pied/pied
- A pied/poing ou poing/pied
- Vers enchaînements de 3, 4, 5 touches (A distance identique ou différente)

Se déplacer pour se placer de façon adéquate

- Cadrage
- Décalage
- Débordement

Feinter

- Avec déplacements et changements d'axe
- Sur les cibles, les trajectoires, les lignes
- Sur les armes, les techniques, les segments

Provoquer Appâter

- Avec des attitudes ou des postures (Regard, temps d'action, gestes parasites, bruits...)
- Présentation intentionnelle d'une partie du corps à l'adversaire...

Contre Attaquer

- Riposter:** avec un coup différent de celui de l'adversaire
- Remiser:** avec un coup identique à celui de l'adversaire

Contrer

(pendant le développement de l'attaque adverse)

Arrêter

(pendant la phase de préparation)

- Ne pas fuir
- Ne pas se désorganiser

PARER (les parades)

Parade protection (la protection est sur la cible)

Parade bloquée (la protection est entre l'arme et la cible)

Parade chassée (On dévie l'arme de la cible)

Esquiver (les esquives)

Esquive sur place (avec déplacement d'aucun appui)

Esquive partielle (avec déplacement d'1 appui)

Esquive totale (avec déplacement de 2 appuis)

Maintenir ses gants en garde

Avant la touche: "Check up" suis-je protégé (en feu vert)?

Pendant la touche

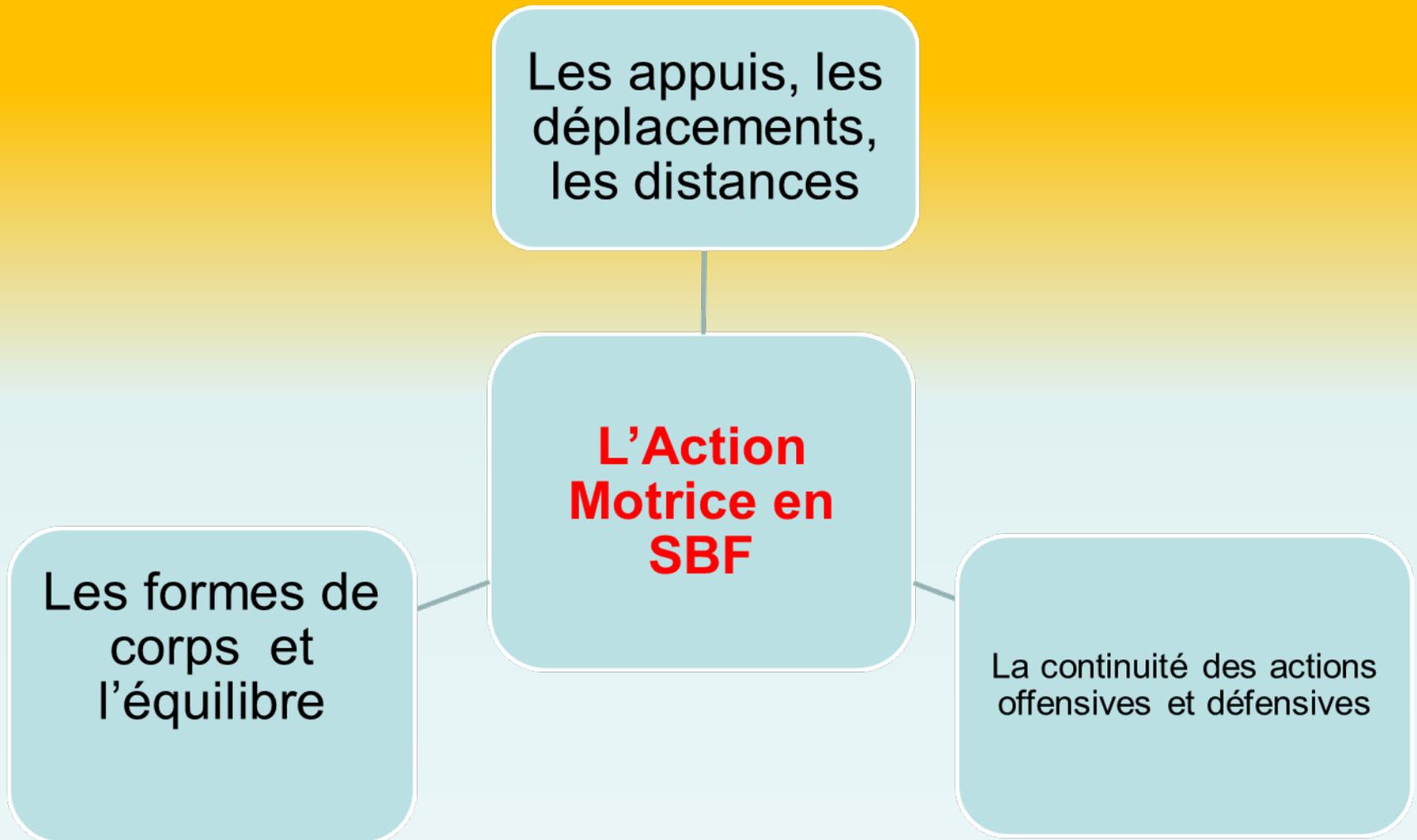
Après la touche: idem + rompre pour se mettre hors distance

Maintenir ses pieds en garde (s'organiser avec une jambe avant et une jambe arrière)

Etre mobile en position d'attente ou de défense

(utilisation des avants pieds, motricité spécifique du boxeur)

DONC UNE ACTION MOTRICE EN SBF EST AU CARREFOUR
DE 3 OBSERVABLES INTERDEPENDANTS
(1^{er} niveau d'observation)



LA SOLUTION MOTRICE TROUVEE DANS CHAQUE ASSAUT DEPEND

- De l'organisation motrice et des ressources du sujet
 - Qualités physiques (Puissance/ Souplesse / Endurance/ Adresse)
 - Qualités mentales (engagement, persévérance, concentration)
 - Expérience, bagage technique
- ☞ Donc il n'y a pas une technique...mais des solutions individuelles respectant le règlement, la logique de l'activité, les actions de l'adversaire

A chaque étape, le combattant doit résoudre des problèmes

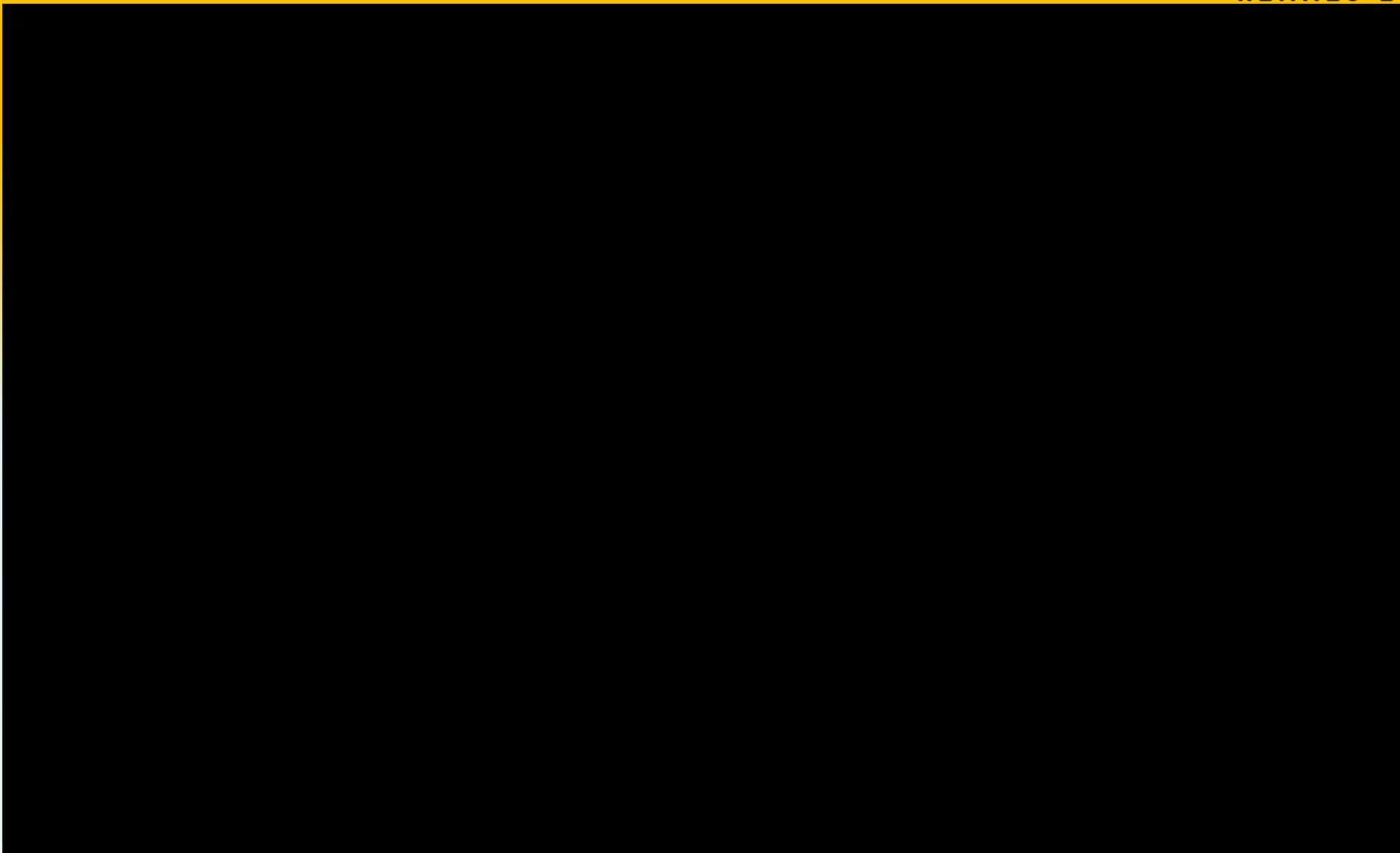
- **A) Affectifs** observables par la posture (ne pas se désorganiser) et la distance d'interaction (ne pas fuir), maîtriser ses émotions.
- **B) De prise d'informations** de nature essentiellement visuelle sur la posture et les déplacements de l'adversaire
- **C) De contrôle segmentaire** (dissociation, coordination, équilibre)
qui se donne à voir par les formes de corps en attaque mais aussi en défense (esquive, parade, contre-attaque)

Les actes moteurs en SBF se caractérisent

- Selon le niveau de pratique
- Selon le statut (temporaire) d'attaquant ou de défenseur
- Selon le rapport de force
- C'est ce que je vous propose d'observer et de commenter (avec des arrêts sur image) à travers un montage vidéo



UNIVERSITÉ
RENNES 2





UNIVERSITÉ
RENNES 2

**Assaut après 10 heures
de pratique...**



Pour cela nous utiliserons des critères d'observations (non exhaustifs)

☞ *Ils permettent de caractériser, d'objectiver*

l'observation et d'en comprendre les causes:

- ☐ Les appuis, les déplacements, les postures et distances d'interaction
- ☐ L'utilisation de l'espace de confrontation
- ☐ Les formes de corps aussi bien en attaque qu'en défense (modalités offensives et défensives)
- ☐ La vitesse et le rythme d'exécution
- ☐ Les prises d'informations visuelles

E) Les critères fondamentaux

1/ Déplacements
distance
d'interaction,
appuis, postures

2/ Utilisation
de l'espace

3/ Modalités
offensives

4/ Modalités
défensives

5/ Vitesse et
rythme

6/ Prise
d'informations



1/ Déplacements et distance d'interaction, appuis, postures

- De la fuite, pieds à plats (sur la même ligne ou qui se croisent), avec les bras couvrant la poitrine et des déplacements en accordéon,.....
- Vers des déplacements multidirectionnels adaptatifs (offensifs et défensifs: hors couloir d'opposition direct) sur les avant-pieds, avec une garde systématiquement organisée (jambe avant et arrière), et sur une distance conservée.

Coups « balancés »
pointe vers la cible

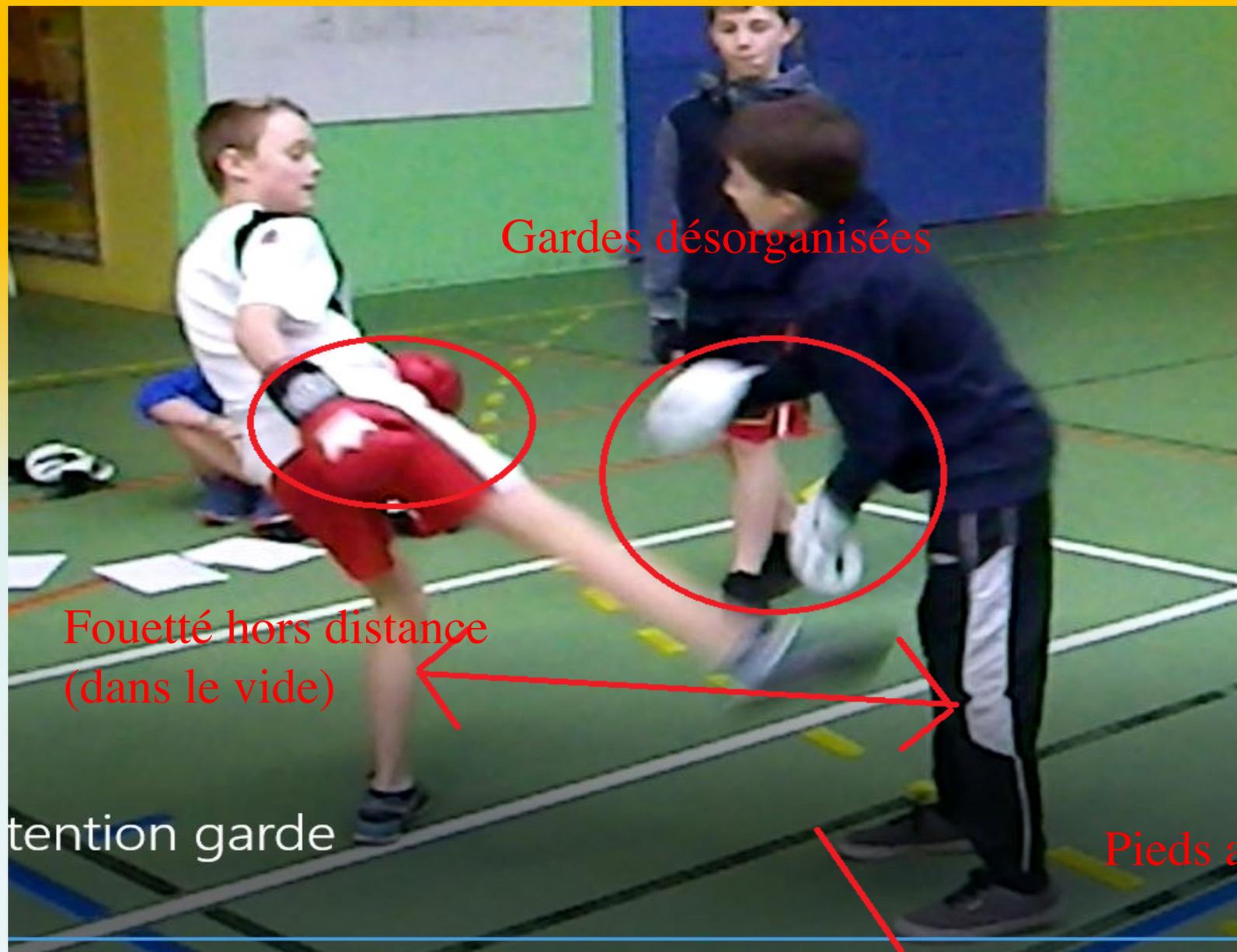
Gants hors du champ visuel

Déplacements
pieds à plats



Pieds pivotés
pieds à plats, gants
dans le champ visuel





Gardes désorganisées

Fouetté hors distance
(dans le vide)

attention garde

Pieds alignés

d'après P. BERAUD

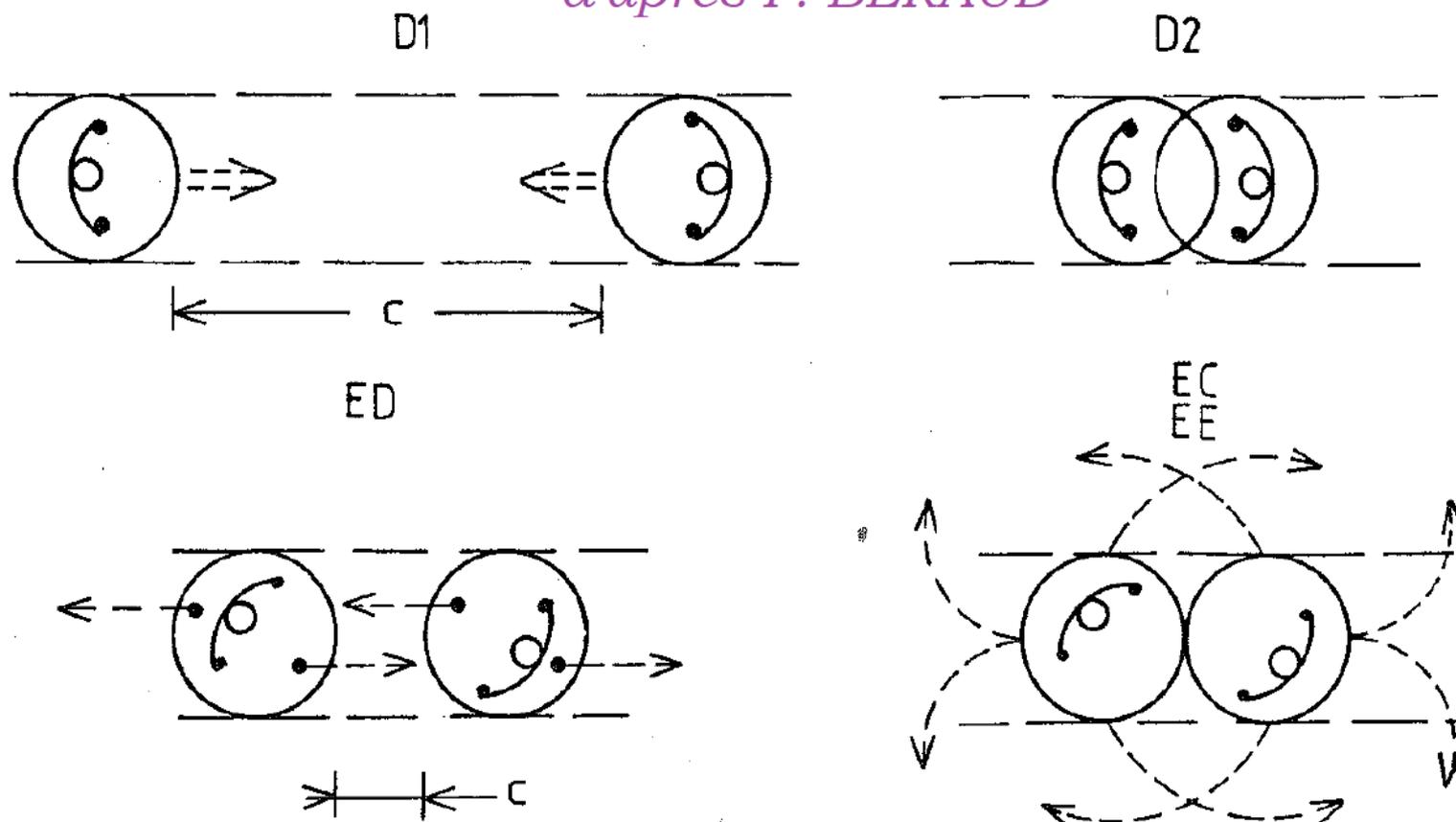


Fig. 19. Evolution de la réciprocité des déplacements, de collisions dans le C.O.D. à une plasticité des déplacements dans et hors du C.O.D. ; Débutant (D1 et D2), Expérimenté Débrouillé (ED) et Expérimenté Confirmé et Expert (EC et EE). Les cercles symbolisent l'Espace de Touche ou champ de percussion; c définit l'Espace de Déplacement.

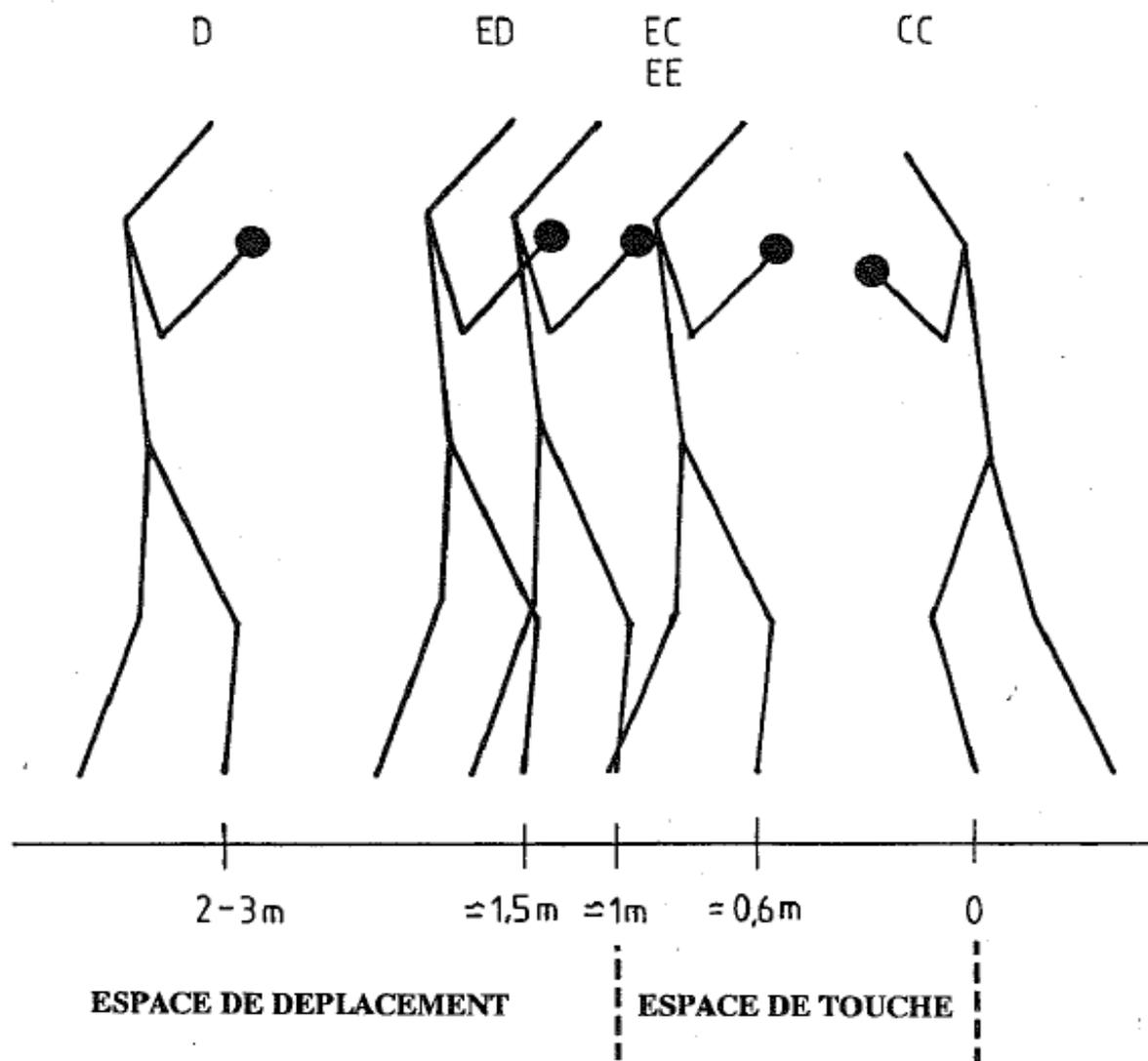


Fig. 18. Evolution du positionnement initial par rapport au corps/cible (CC), d'un Espace de Déplacement à un Espace de Touche ; Débutant (D), Expérimenté Débrouillé (ED), Expérimenté Confirmé et Expert (EC et EE).

2/ Utilisation de l'espace:

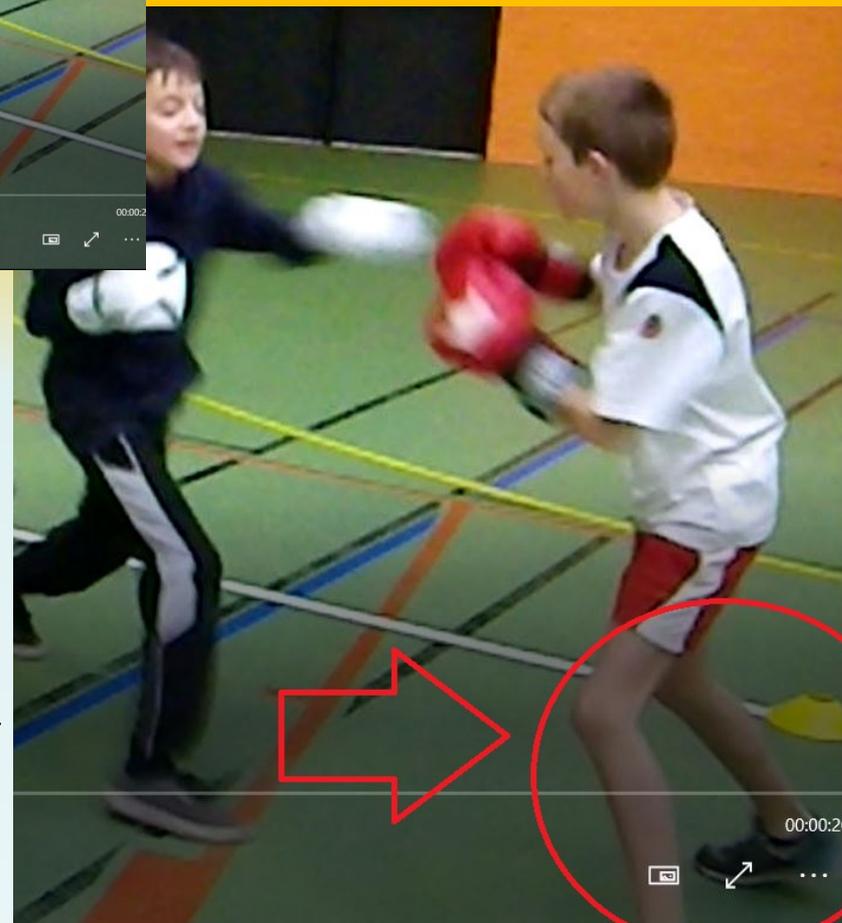
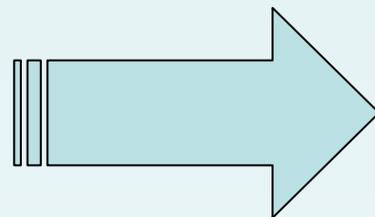
- D'un **espace indifférencié** avec des sorties fréquentes, involontaires posant des problèmes de sécurité
- À l'utilisation un **espace stratégiquement orientée**
 - ☞ en attaque = prise du centre et cadrage;
 - ☞ en défense = décadrage ou utilisation des cordes pour arrêter ou contrer...



UNIVERSITÉ
RENNES 2



Sortie volontaire



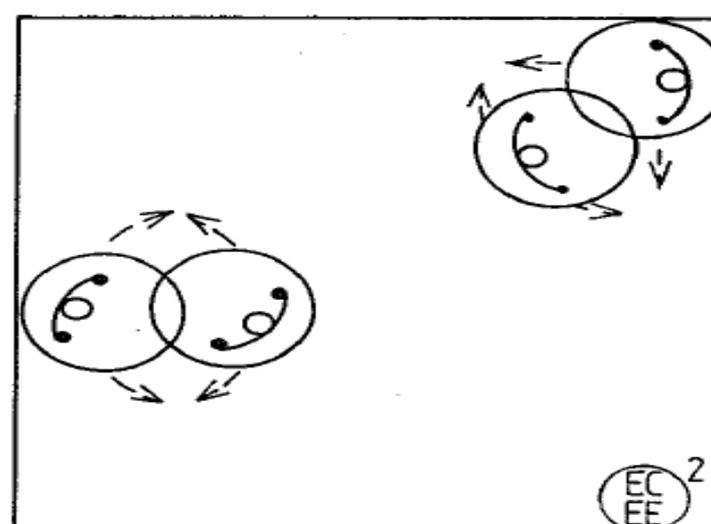
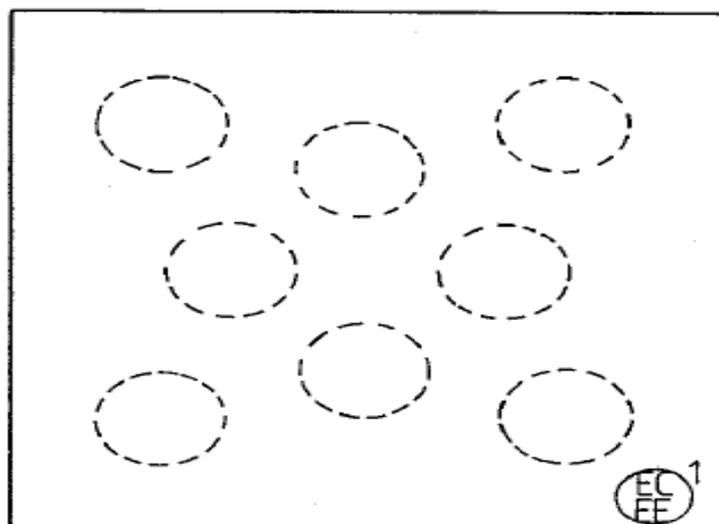
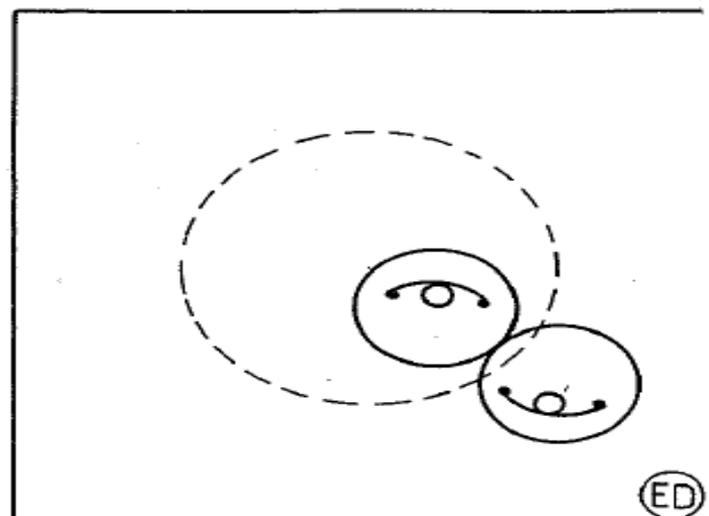
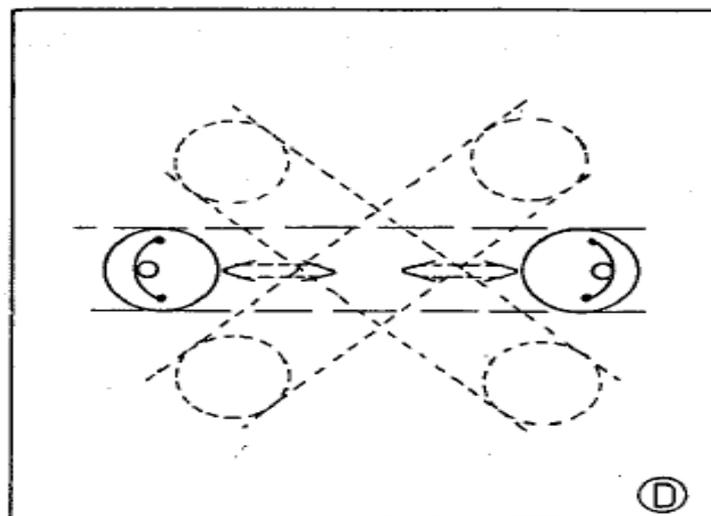


Fig. 17. Evolution du positionnement géométrique réciproque avant l'interaction, d'un espace indifférencié à un espace stratégiquement orienté ; Débutant (D), Expérimenté Débrouillé (ED), Expérimenté Confirmé et Expert (EC et EE).

3/ Modalités offensives:

- D'attaques peu fréquentes, simples, stéréotypées, décontextualisées (hors distance) et mal maîtrisées (déséquilibre, trop puissantes)
- À des combinaisons complexes sur plusieurs lignes, à plusieurs distances et inter-segmentaires.

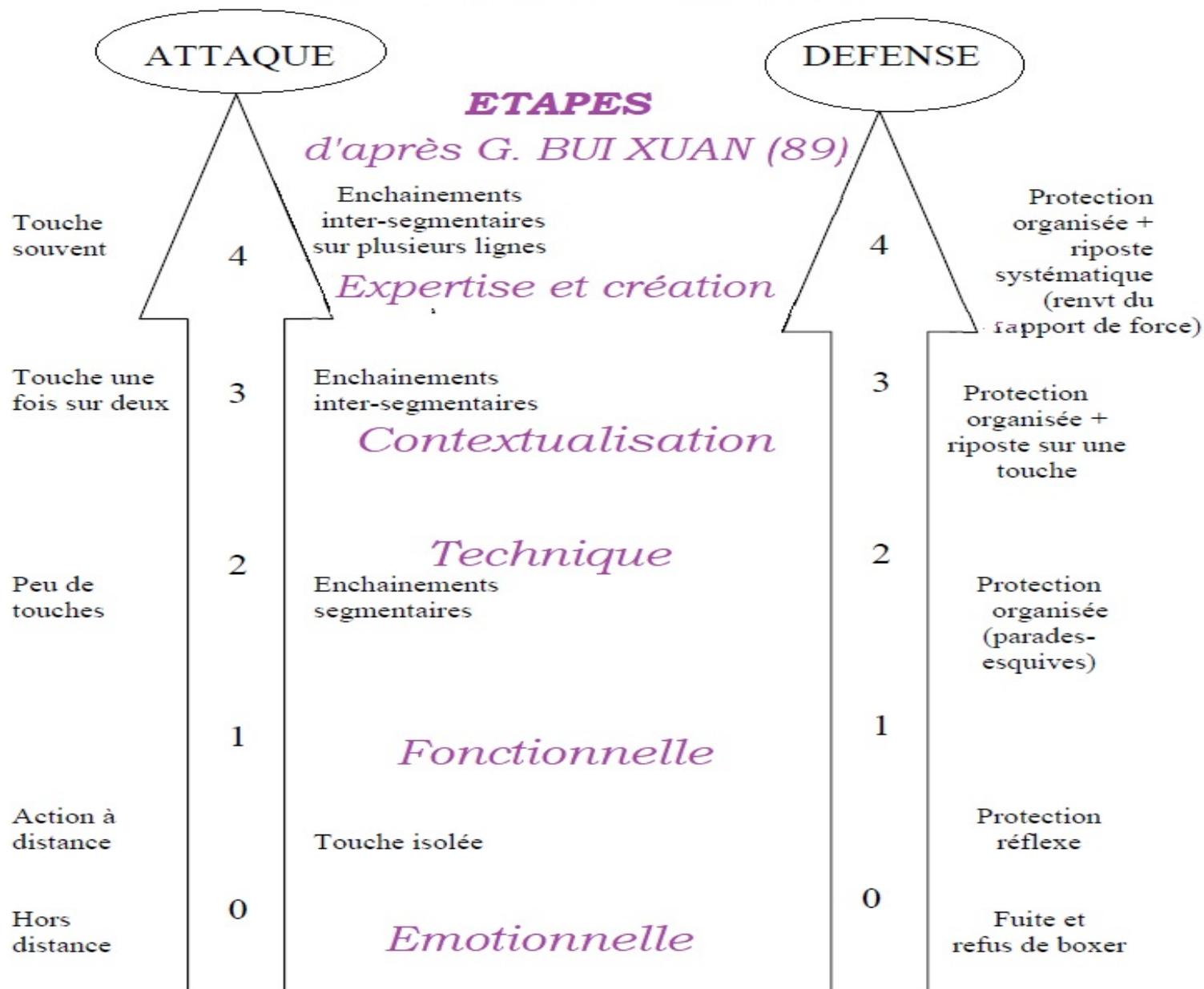
4/ Modalités défensives:

- De la fuite et l'action reflexe
- à une protection organisée (garde de bras et de jambe), et des ripostes quasi-systématiques.

Nomogramme de compétences en ASSAUT dans les rôles d'attaquant et de défenseur
d'après P. LEGRAIN F. ROSENTHAL



UNIVERSITÉ
RENNES 2



5/ Vitesse et Rythme:

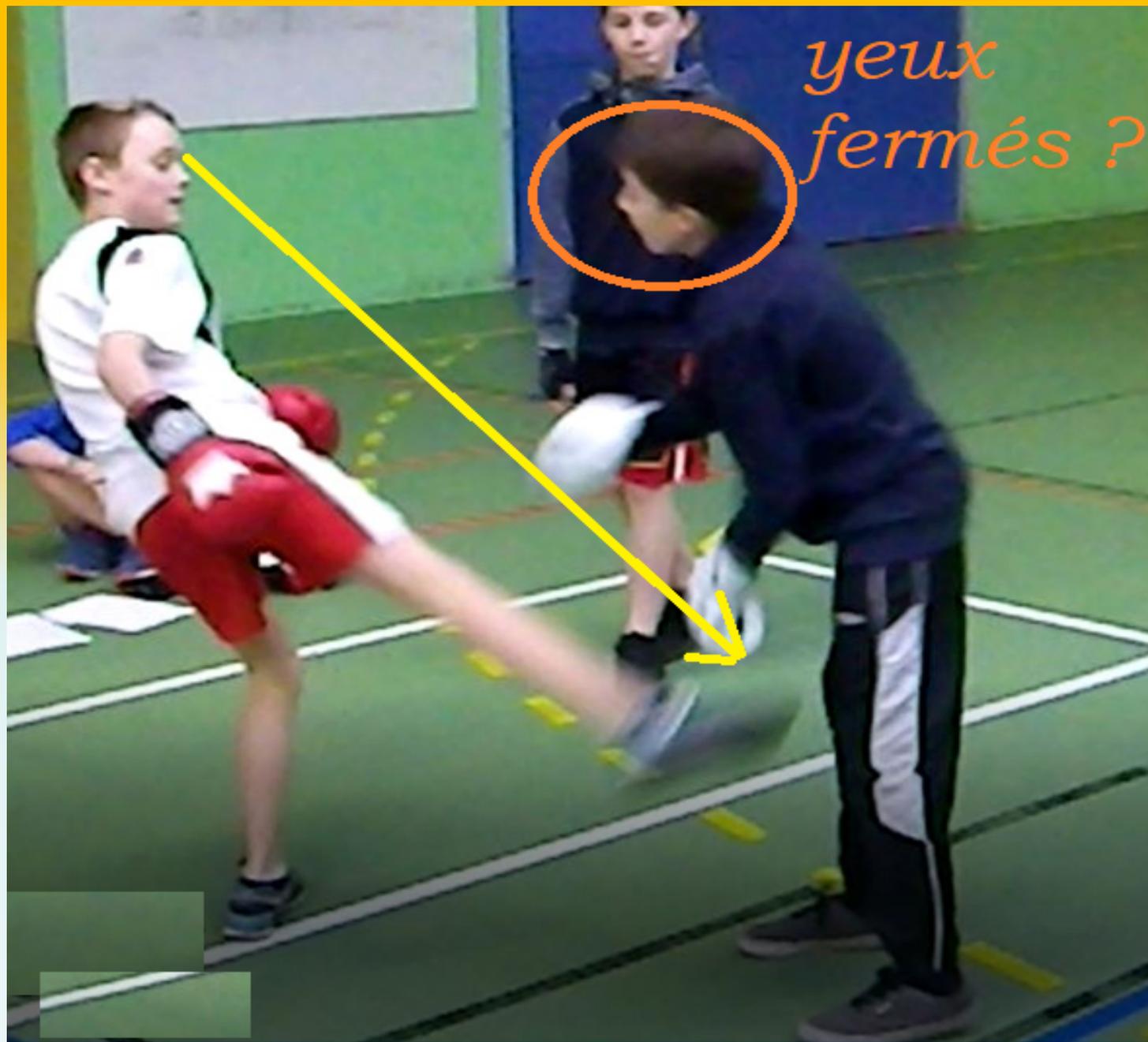
- D'actions lentes ou explosives mais non maîtrisées, sur un rythme souvent identique
- A des changements de rythme et de vitesse commandés par la nécessité de l'évolution du rapport de force.

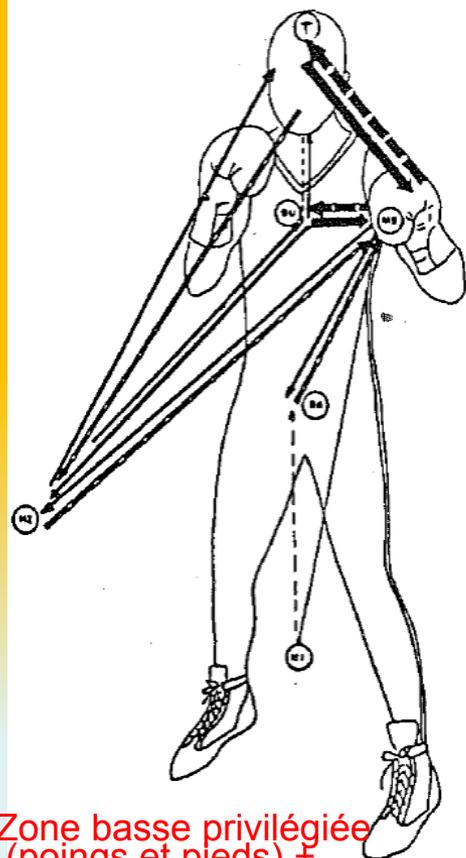
6/ Prise d'informations:

- D'une prise d'informations essentiellement sur les pieds adverses ou à la **périphérie du corps** de l'opposant,
- À une prise d'information prédictive sur **l'axe proximal** du corps adverse et prioritairement sur le « triangle » gants-menton-sternum.



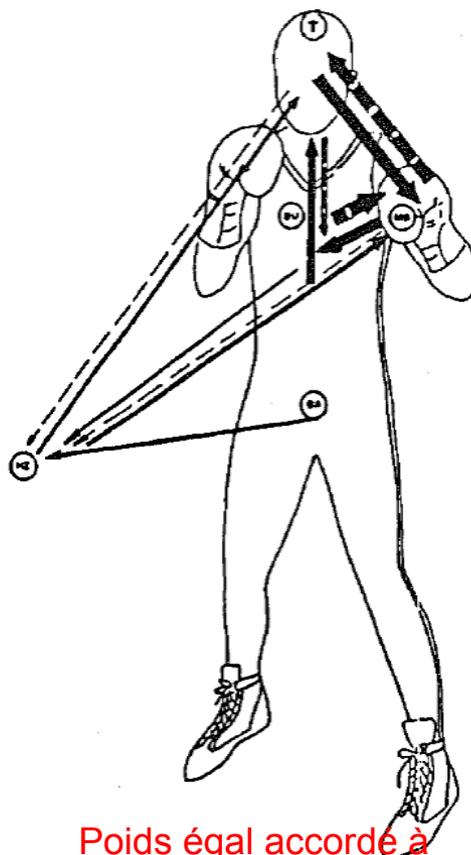
UNIVERSITÉ
RENNES 2





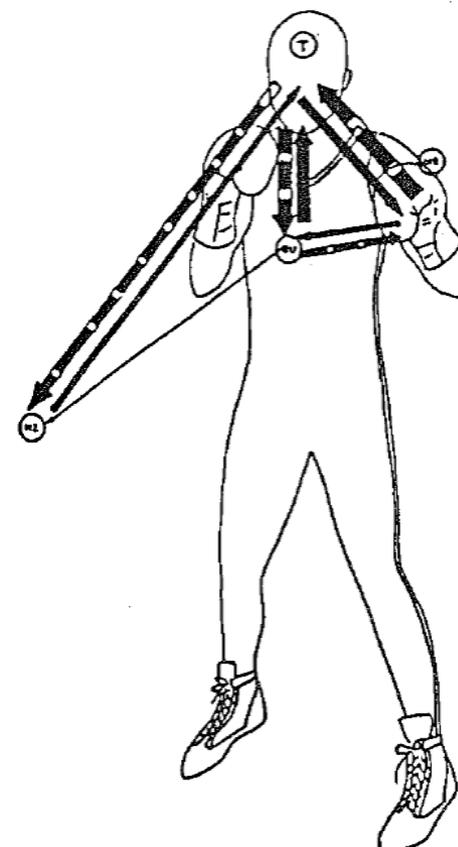
Zone basse privilégiée
(poings et pieds) +
périphérie du corps
information distale

D



Poids égal accordé à
la tête et aux membres

C



Rôle privilégié à la tête
(triangle menton-sternum-gants)

information proximale

Fig. 3. Diagrammes de prospections visuelles de tireurs débutants (D), compétiteurs (C) et internationaux (I), d'après Kerlirzin (1990).

F) Observation par indicateurs quantitatifs (macroscopiques)

- Nombre moyen d'échanges par reprise: 30
- Nombre moyen de coups délivrés par un tireur en une reprise: 25
- Répartition coups de poing/coups de pied

En combat : 37% poings, 63% pieds

En assaut : 18% Poings, 82% Pieds

*D'après V. Sebastio 2004
(Chiffres haut niveau)*

-Répartition par type de coups (quelles techniques utilisées, sur quelles lignes ?)



DIVERSITES DES ARMES entourer les touches valides

0

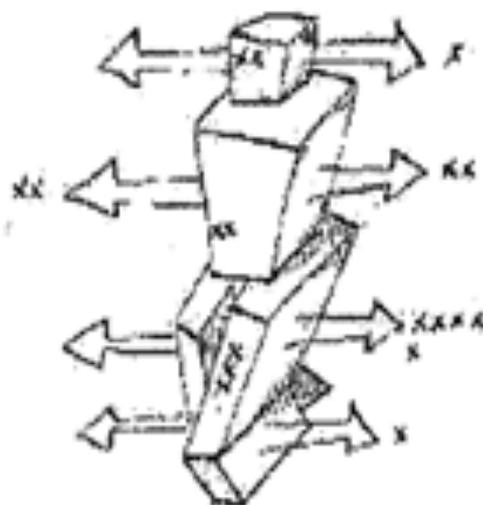
45s

1mn30s

F / C / FD / UD / R / DC / FF / C / RDD F / FFD / DD / C / F / FF / D / RF / C / F

CIBLES TOUCHEES

- Haute
- Médiane
- Basse
- Latérale
- Frontale



NATURE DES ENCHAINEMENTS

- de 3 coups + de 3 coups

- Pied
- Poing
- Pied-pied
- Poing-poing
- Poing-pied
- Poing-pied-poing
- Poing-pied-poing

- Répartition des défenses utilisées



UNIVERSITÉ
RENNES 2

DEFENSE

NEUTRALISATION

- Parade protection
- Parade bloquée Parade par opposition
- Parade chassée

- Esquive Totale
- Esquive partielle Esquive en changeant de garde

Esquive sur place

- Esquive latérale
- Esquive rotative
- Esquive par retrait du buste

CONTRE ATTAQUE

- Riposte
- Remise
- Coup d'arrêt
- Contre

apparition du comportement sur
la vidéo à (inscrire le temps)

Observation par indicateurs quantitatifs (Attaque)

- Indice d'efficacité comparative:
nb de touches reçues / nb de coups portés
- Indice d'efficacité offensive:
nb de touches portées / nb de tentatives
menées
- Indice de contrôle et de précision:
nb de touches arrêtées ou sanctionnées par
l'arbitre / nb de touches portées

Observation par indicateurs quantitatifs (Défense)

■ Indice de protection:

nb de parades effectuées/nb d'attaques adverses

■ Indice de réaction:

nb de tentatives de riposte/ nb de parades effectuées

■ Indice d'efficacité défensive:

nb de ripostes réussies/ nb de parades effectuées

G) Observation des rôles sociaux (arbitre)

- De l'arbitre « fantôme » (non communication),
- à une ritualisation minimale et symbolique de l'affrontement avec de nombreux décalages temporelles,
- vers une direction de l'assaut (communication du rapport de force en temps concret) en temps concret avec maîtrise des algorithmes d'intervention.



G) Observation des rôles sociaux (arbitre)

Paramètres	Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3	Niveau 4	Principe	
Communiquer le rapport de force en temps concret	<p>. Arbitre fantôme (muet), gênant ou fanfaron</p> <p>. Epreuve des difficultés à donner les commandements initiaux et finaux</p>	<p>● Repère les touches effectives en levant le bras et</p> <p>● arrête l'assaut lors des touches interdites</p>	<p>○ Gère l'assaut et intervient sur les distances et le contrôle</p> <p>○ Connaît les algorithmes d'intervention (intervient dans le tempo)</p>	<p>○ Il est toujours placé à la pointe du triangle et est capable de graduer les sanctions.</p> <p>○ Il ne casse pas le rythme de l'assaut.</p> <p>○ Il résiste à la pression</p>	<p>Savoir organiser des rencontres</p>	<p>Evaluer la conformité des actions en temps concret et sanctionner les fautes sans nuire au déroulement de l'assaut</p>
<p>De la non communication, à une ritualisation minimale et symbolique de l'affrontement avec de nombreux décalages temporelles, vers une direction de l'assaut en temps concret avec maîtrise des algorithmes d'intervention.</p>						

G) Conduites types de l'arbitre débutant

- « **L'arbitre fantôme** »: reste à la périphérie du ring, reste muet, n'intervient quasiment jamais: = danger pour la sécurité morale des tireurs ! Manque de confiance en lui, peur du ridicule, du regard des autres, de se tromper... Il faut travailler en groupe affinitaire... C'est en forgeant que l'on devient....
- « **Le distrait** »: regarde ailleurs, ne se sent pas impliqué par ce qu'il se passe sur son enceinte= danger pour la sécurité morale des tireurs ! idem...
- « **Le spectateur** »: observe l'assaut avec passion mais encourage un des tireurs et prend partie pour l'un au détriment de l'autre. Rigole parfois lorsqu'un coup est délivré trop fort ou lorsqu'un tireur est à terre...
- « **Le bavard protecteur** »: « top! top! top! top! »; « doucement les gars »; « oulala !... »
- « **Le bloqué** »: après le « stop! », met un grand temps de latence avant de parler
- « **Le ganté** »: il oublie (ou à la « flemme ») d'ôter ses gants pour arbitrer.
- « **Le gêneur** »: il perturbe les tireurs par sa présence sur le ring, car il ne se déplace pas assez (ou à mauvais escient), percute les tireurs.

G) Observation des rôles sociaux (juges)



- D'un regard basé sur des coups d'éclats et une décision non synchrone avec les autres juges
- à un regard construit pour évaluer le rapport de force par le pointage de critères objectifs et réguliers dans un temps synchrone avec les autres partenaires (juges, arbitre)

Paramètres	Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3	Niveau 4	Principe
<p><i>Evaluer le rapport de force en temps concret</i></p> <p>LE JUGE</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Regarde l'assaut comme un spectateur et fonde son jugement sur des coups d'éclat • Communication non synchrone 	<ul style="list-style-type: none"> • Perçoit et comptabilise les touches autorisées et/ou interdites. • Il rend la décision au plus grand nombre de touches. 	<ul style="list-style-type: none"> • Transforme le comptage des touches (hiérarchisées) en écart entre les deux tireurs • Le jugement se fonde sur la régularité des actions 	<ul style="list-style-type: none"> • Le bulletin officiel est rempli sur les deux faces • Il communique son accord ou à désaccord à l'arbitre. 	<p><i>Discriminer l'autorisé de l'interdit et répertorier des critères objectifs pour rendre compte du niveau du rapport de force</i></p> <p>Savoir organiser des rencontres</p>
<p><i>D'un regard global basé sur des coups d'éclats à un regard construit pour évaluer le rapport de force par le pointage de critères objectifs et réguliers</i></p>					

G) Conduites types des juges (débutants)

- ☐ « **Speedy Gonzales** »: Il fait son geste et le baisse immédiatement ce qui rend très difficile la décision de l'arbitre....
- ☐ « **Le pistoléro** » Il se prononce parfois avant le « juges ensembles » de l'arbitre, ce qui perturbe (influence) la décision des autres juges.
- ☐ « **Le copieur** »: Au commandement de l'arbitre « **juges ensembles** », le juge attend que ses camarades juges se prononcent avant de les regarder et de les « imiter »...Grand temps de latence entre le « juges ensembles » de l'arbitre et le geste du juge.
- ☐ « **Le timide** » Il fait un geste très bas et pas franc (doigts ouverts, geste au niveau du buste, crayon dans la main), ce qui rend difficile la lisibilité de son geste par l'arbitre.
- ☐ « **Le distrait** » regarde ailleurs....

G) Observation des rôles sociaux (Conseiller)



- « D'une perception erronée ou affective du rapport de force »
- « À une évaluation du rapport de force assortie de conseils organisés et pertinents »

Paramètres	Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3	Niveau 4	Principe
<p><i>Evaluer et communiquer le rapport de force en temps différé</i></p> <p>LE CONSEILLER (ou Second)</p>	<ul style="list-style-type: none"> Observation inattentive Retour affectif et global 	<ul style="list-style-type: none"> Observation attentive durant toute la reprise Identification du statut des tireurs mais le retour est inadapté (pas centré sur les moyens) 	<ul style="list-style-type: none"> Cerne le rapport de force et les moyens de le modifier (ou de le maintenir) Le retour est bref et centré sur l'essentiel (typologie des rapports de forces les plus courants connue) 	<ul style="list-style-type: none"> Le retour est bref, essentiel, redondant et chronologiquement construit (récupération, bilan, consignes) Savoir organiser des rencontres 	<p>Seconder c'est:</p> <p><i>Rendre compte au tireur de l'état de la confrontation</i></p> <p><i>Focaliser le tireur sur les points positifs ou négatifs</i></p> <p><i>et les moyens d'y remédier ou de les développer.</i></p>
<p><i>D'une perception erronée ou affective du rapport de force à une évaluation du rapport de force assortie de conseils organisés et pertinents</i></p>					



Exemple EVALUATION FORMATIVE: Enchaînements, Contrôle, Efficacité, cibles, Intentions tactique, Protection, Neutralisation, Exploitations

LES ENCHAÎNEMENTS 1 -2 ou 3 coups : entourer les touches valides

0 45s 1mn30s

2 / 3 / 1 / 3 / 1 / 4 / 2 / 1 / 3 / 1 / 3 / 1 / 2 / 1 / 3 / 1 / 3 / 1 / 4 / 2 / 1

DIVERSITES DES ARMES entourer les touches valides

0 45s 1mn30s

F / C / FD / UD / R / DC / FF / C / RDD F / FFD / DD / C / F / FF / D / RF / C / F

EFFICACITE DES TOUCHES

Indice d'efficacité = $\frac{\text{Nombre de touches}}{\text{Nombres de tentatives}}$

QUALITES PHYSIQUES ET MENTALES

Allonge

Souplesse

Endurance

Explosivité

Mental

CIBLES TOUCHEES

- Haute
- Médiane
- Basse
- Latérale
- Frontale

NATURE DES ENCHAÎNEMENTS

- de 3 coups + de 3 coups

- Pied
- Poing
- Pied-pied
- Poing-poing
- Poing-pied
- Poing-pied-poing
- Poing-pied-poing

CIBLES NON PROTEGEES PAR LE TIREUR

<p>En Défense</p>	<p>En Attaque</p>
--------------------------	--------------------------

DEFENSE NEUTRALISATION

- Parade bloquée
- Parade chassée
- Parade par opposition
- Esquive latérale
- Esquive rotative
- Esquive en changeant de garde
- Esquive par retrait du buste

TACTIQUE

- Déplacement
- Feinte
- Provoque
- Appâte
- Coup d'arrêt
- Contre
- Remise
- Cadre
- Prend l'initiative

CHANGEMENT DE RYTHME

- Oui
- Non

GESTION DE L'EFFORT

- Irrégulière
- Bonne
- Pertinente et efficace

H) Les différents niveaux de pratique en Boxe Française



NIVEAU DÉBUTANT



	<u>COMPOTEMENT OBSERVE</u>			<u>COMPOTEMENT ATTENDU</u>		
	RÉALISATION TECHNIQUE MOBILITÉ	PRISE D'INFORMATION	PROJET TACTIQUE	RÉALISATION TECHNIQUE MOBILITÉ	PRISE D'INFORMATION	PROJET TACTIQUE
A T T A Q U E	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Ne contrôle pas ses touches. ▪ Est en déséquilibre arrière sur les coups de pieds médians. ▪ Les coups de pieds sont balancés. ▪ Les bras s'écartent pour rechercher l'équilibre. ▪ Tombe sur ses coups de pieds. ▪ Essoufflement rapide. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ La vision est centrée sur les segments de l'adversaire ou sur la cible à atteindre. ▪ Prends des infos sur la position de l'adversaire. ▪ A des difficultés pour discriminer les différentes distances de touche (en poing ou en pied) l'attaquant(e) est très souvent hors distance (tibia). 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ L'élève attaque avec ses poings ou ses pieds pour toucher son adversaire, sans réel projet tactique : <i>attaque souvent pour toucher.</i> ▪ Attaque souvent avec des touches isolées. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Toucher avec des techniques en rebond pour ne pas faire mal, être relâché pour contrôler. ▪ Se déplacer dans différentes directions sans croiser les appuis. ▪ Se mettre à distance pour toucher (touches réglementaires). ▪ Rester équilibré dans les phases de touches. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Appréciation générale des différentes distances pour toucher. ▪ Respecter et identifier les statuts d'attaquant et de défenseur. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Rester protéger (en garde) pendant l'attaque. ▪ Etre capable de toucher par une technique en restant équilibré et protégé. ▪ Se mettre hors distance après avoir attaqué.

NIVEAU DÉBUTANT



	<u>COMPORTEMENT OBSERVÉ</u>			<u>COMPORTEMENT ATTENDU</u>		
	RÉALISATION TECHNIQUE MOBILITÉ	PRISE D'INFORMATION	PROJET TACTIQUE	RÉALISATION TECHNIQUE MOBILITÉ	PRISE D'INFORMATION	PROJET TACTIQUE
D E F E N S E	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Se cache derrière ses gants pour ne pas se faire toucher. ▪ Avance les deux poings en avant pour parer. ▪ Marche pour se déplacer ou piétine. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Prends des informations sur le placement de l'adversaire. ▪ Prend essentiellement en compte l'espace proche. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Recule (esquive totale) pour ne pas se faire toucher. ▪ Vient à l'encontre de la touche (avec les bras) pour bloquer les attaques (y compris les coups de pieds en ligne basse). 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Rester organisé (garde) pendant les déplacements. ▪ Ne pas croiser les appuis, maintenir sa position de jambe (avant - arrière, écart) pendant les phases de déplacement. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Identifier les attaques adverses pour ne pas être touché en faisant les choix adéquats (monter sa garde, se déplacer). ▪ Apprécier les différentes distances de poings et de pieds. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Rester protégé dans ses déplacements. ▪ Remettre ses bras en protection (garde) après avoir attaqué.

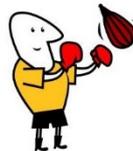
Exemple en 6ème

Exemple en 6ème (2)

Exemple 6ème (3)

Exemple de situations

NIVEAU DÉBROUILLÉ



	<u>COMPORTEMENT OBSERVÉ</u>			<u>COMPORTEMENT ATTENDU</u>		
	RÉALISATION TECHNIQUE MOBILITÉ	PRISE D'INFORMATION	PROJET TACTIQUE	RÉALISATION TECHNIQUE MOBILITÉ	PRISE D'INFORMATION	PROJET TACTIQUE
A T T A Q U E	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Les coups de pieds sont globalement armés. ▪ Tombe encore sur certaines de ses touches. ▪ Ouvre encore sa garde quand il exécute des touches. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ La vision est plus générale (l'adversaire dans sa globalité). ▪ A des difficultés pour percevoir les réactions adverses (position de la garde, déplacements) et agir en conséquence. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Attaque souvent de la même manière et au même endroit. ▪ Attaque encore avec des touches isolées. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Armer et réarmer les coups de pieds (fouettés, chassés). ▪ Varier ses déplacements pour être à bonne distance pour toucher. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Identifier les réactions adverses. ▪ Identifier les variations de distance pendant l'assaut. ▪ Identifier les points forts et faibles de l'adversaire. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Varier les armes et les cibles pour surprendre l'adversaire. ▪ Enchaîner pour toucher. ▪ Gérer sa dépense énergétique.

NIVEAU DÉBROUILLÉ



COMPOTEMENT OBSERVÉ

COMPOTEMENT ATTENDU

RÉALISATION TECHNIQUE MOBILITÉ

PRISE D'INFORMATION

PROJET TACTIQUE

RÉALISATION TECHNIQUE MOBILITÉ

PRISE D'INFORMATION

PROJET TACTIQUE

- Utilise de préférence les parades en protection.
- Utilise encore un comportement de fuite pour éviter les attaques.
- Utilise un bagage technique simple pour toucher (fouetté, chassé, direct).

- Discrimine les armes et cibles visées mais pas suffisamment tôt pour réagir.

- Réalise des parades ou esquives simples pour ne pas être touché.

- Utiliser des parades et esquives variées pour neutraliser les attaques adverses.
- Varier ses déplacements pour être à bonne distance pour ne pas être touché et riposter.
- Augmenter son bagage technique pour surprendre l'adversaire (crochet, revers...).

- Identifier les attaques adverses suffisamment tôt afin de sélectionner l'action défensive adaptée pour ne pas être touché et riposter sans être trop loin.
- Adopter une vision périphérique.

- Varier, enchaîner les actions défensives : parer avec les segments supérieurs une attaque simple en ligne médiane ou haute, esquiver avec les membres inférieurs dans l'axe d'affrontement direct une attaque en ligne basse et toucher son adversaire.
- S'adapter par rapport à la morphologie de l'adversaire.

D
É
F
E
N
S
E

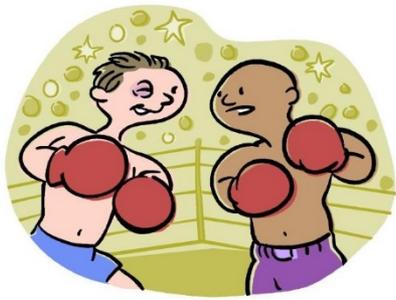
Classe de 4ème Compétence de Niveau 2 (1)

NIVEAU CONFIRMÉ



<u>COMPORTEMENT OBSERVÉ</u>			<u>COMPORTEMENT ATTENDU</u>		
RÉALISATION TECHNIQUE MOBILITÉ	PRISE D'INFORMATION	PROJET TACTIQUE	RÉALISATION TECHNIQUE MOBILITÉ	PRISE D'INFORMATION	PROJET TACTIQUE
A T T A Q U E	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Reste dans l'axe d'affrontement direct. ▪ Dissocie les ceintures lors d'exécutions simples. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Perçoit et exploite parfois les actions adverses pour sélectionner des attaques et toucher . ▪ Le contrôle visuel est global. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Enchaîne des techniques de poings et de pieds en les combinant mais reste le plus souvent dans l'axe d'affrontement direct. ▪ Utilise encore souvent le même rythme dans ses actions offensives. ▪ Suit son adversaire pour le toucher. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Utiliser des déplacements latéraux pour attaquer. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Identifier sa distance de touche pendant les déplacements adverses pour attaquer. ▪ Contre-attaquer en déplaçant un ou deux appuis. ▪ Réaliser des préparations d'attaque pour toucher. ▪ Faire des changements de rythmes pour surprendre l'adversaire. ▪ Cadrer pour toucher.

NIVEAU CONFIRMÉ



<u>COMPORTEMENT OBSERVÉ</u>			<u>COMPORTEMENT ATTENDU</u>			
	RÉALISATION TECHNIQUE MOBILITÉ	PRISE D'INFORMATION	PROJET TACTIQUE	RÉALISATION TECHNIQUE MOBILITÉ	PRISE D'INFORMATION	PROJET TACTIQUE
D É F E N S E	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Reste encore trop souvent dans l'axe d'affrontement direct. ▪ Enchaîne plusieurs formes de frappe en riposte. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Identifie les actions adverses après leur déclenchement. ▪ Le contrôle visuel est global. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ En défense se contente de riposter sans reprendre un statut d'attaquant. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Utiliser des déplacements latéraux pour esquiver et riposter. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Percevoir rapidement l'attaque, se déplacer latéralement et toucher. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Contre-attaquer pour renverser le rapport de force.



UNIVERSITÉ
RENNES 2

Niveau Confirmé Compétence Attendue Niveau 3 Lycée

NIVEAU EXPERT



	<u>COMPORTEMENT OBSERVÉ</u>			<u>COMPORTEMENT ATTENDU</u>		
	RÉALISATION TECHNIQUE MOBILITÉ	PRISE D'INFORMATION	PROJET TACTIQUE	RÉALISATION TECHNIQUE MOBILITÉ	PRISE D'INFORMATION	PROJET TACTIQUE
A T T A Q U E	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Enchaîne, double, varie les segments pour toucher. ▪ Utilise des enchaînements élaborés pour toucher. ▪ Varie ses attaques sur trois hauteurs. ▪ Utilise des déplacements variés par décalage ou débordement. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Anticipe pour sortir de l'axe d'affrontement. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Anticipe ou provoque pour toucher sans être touché. ▪ Fait réagir son adversaire pour agir et toucher. ▪ Utilise sa morphologie pour faire des choix offensifs. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Utiliser des techniques complexes pour toucher : coups sautés, tournants, sautés tournants. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Utiliser les changements de rythme pour perturber la prise d'information visuelle de l'adversaire et le toucher. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Toucher son adversaire avant que l'attaque soit déclenchée. ▪ Utiliser les feintes pour déclencher un acte réflexe afin de se créer des opportunités d'attaques et toucher. ▪ Cadrer son adversaire pour le toucher. ▪ Imposer sa boxe.

NIVEAU EXPERT



	<u>COMPORTEMENT OBSERVÉ</u>			<u>COMPORTEMENT ATTENDU</u>		
	RÉALISATION TECHNIQUE MOBILITÉ	PRISE D'INFORMATION	PROJET TACTIQUE	RÉALISATION TECHNIQUE MOBILITÉ	PRISE D'INFORMATION	PROJET TACTIQUE
D É F E N S E	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Enchaîne, double, varie les segments pour toucher. ▪ Utilise des enchaînements élaborés pour toucher. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Anticipe pour sortir de l'axe d'affrontement. ▪ Conserve sa lucidité quand il est dominé. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Enchaîne plusieurs formes de frappes en riposte. ▪ A des difficultés pour boxer en reculant. ▪ Utilise sa morphologie pour faire des choix défensifs (par exemple coups d'arrêt pour les plus grands). 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Utiliser des techniques complexes pour toucher : coups sautés, tournants, sautés tournants en défense. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Rester à distance de touche, anticiper pour toucher. ▪ Neutraliser et riposter avant la fin de l'attaque adverse. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Toucher pendant l'attaque adverse. ▪ Appâter pour toucher. ▪ Provoquer pour toucher. ▪ Sortir du coin et reprendre l'initiative. ▪ Savoir boxer en reculant.

1/2 Finales Ile de France de BF Féminine

Finale du Championnat de France Elite 2003



UNIVERSITÉ
RENNES 2

Remerciements à Fabien LE SAUX
Professeur EPS UBO