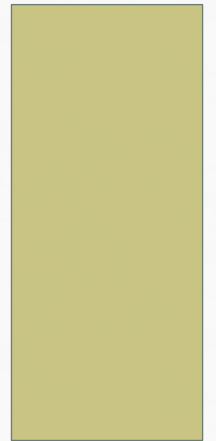


# FORME DE PRATIQUE EN BOXE FRANÇAISE

NIVEAU 4 TERMINALE



# PRESENTATION

- Un travail issu d'années d'expérimentation en boxe française au lycée ! APSA enseignée depuis 17 années par un enseignant non-expert, **conception d'une boxe française scolaire** sur 2 cycles 1<sup>ère</sup> et terminales avec une référence dans le haut niveau ; un élève champion du monde de BF
- LA BF c'est seulement 149 notes (moins de 1% ) en lycée au baccalauréat alors que ça marche même avec les filles et avec des résultats corrects 13 pour les filles 14 pour les garçons ce qui est dommage car il s'agit d'une **APSA riche en émotions, en habiletés motrices et en activité de mise en projet !**
- Une précaution s'impose d'emblée pour sécuriser l'enseignant et rassurer les élèves ; **fixer avec les élèves un cadre réglementaire et technique adapté au niveau de compétence et au profil de classe** et auquel aucun élève ne peut déroger !

# INNOVATION DE LA FPS

- L'innovation est d'abord liée aux composantes sociales et réussite de la FPS : un défi en binôme sous forme de ronde italienne qui crée l'émulation car on gagne ou on perd à 2 !
- 
- L'activité de planification et régulation de projet est effective car elle est renforcée par le travail de coaching et prend un sens tout particulier autours de la gestion de la prise de risque adaptée contexte (score, adversité, degré de fatigabilité, temps restant d'assaut)
- 
- L'activité méthodologique supplante l'activité éducative (assez vite réglée en lycée) et elle pilote l'activité motrice ; ici les élèves choisissent un projet qui au départ correspond à un type d'enchaînement, l'essaient et le réadaptent si besoin après un travail de concertation !
- 
- Le projet est évolutif car au fur et à mesure, il est formulé par les élèves avec la terminologie de la BF et des verbes d'action exemple ; avancer sur l'adversaire pour le cadrer et utiliser un enchaînement de coups circulaires pour le toucher et l'empêcher de sortir de la zone de cadrage
- 
- Une FPS qui répond à la logique de compétence ; 1 objet d'enseignement vers 1 objet d'étude et une adaptabilité corporelle, une activité complexe avec 3 champs de savoirs (expert, ressources et éducatifs) , des savoirs adaptés à la compétence visée , des réponses multiples avec des formes simples mais adaptées au contexte !
- 
- 
- LES LIMITES ; l'évaluation ?

- « Toute l'ingénierie de la FPS est conçue pour que les élèves s'éprouvent et ressentent un plaisir de fonctionner mais également se prouvent qu'ils sont compétents » « Les élèves s'engageront dans un projet d'action si la FPS est porteuse d'émotions »  
Ubaldi et Coston

# L'EXPERT EN BOXE- FRANCAISE



Savate Boxe Française [http\\_ www.ringone.tv](http://www.ringone.tv) .mp4

# QU'EST- CE QUI SE JOUE EN BOXE FRANÇAISE AU NIVEAU DE L'EXPERT?

- **L'expert produit des enchainements complexes variés et maîtrisés le plus souvent en 2 coups maximum et en respectant le règlement** (les coups, cibles et trajectoires autorisés forment des techniques de percussion codifiées ) soit en combat avec recherche du KO soit en assaut technique avec recherche des touches
- **L' expert mène en cours d'assaut une activité stratégique qui est planifiée avec son coach** selon ses propres points forts et les points faibles connus de l'adversaire ; **mise en œuvre d'un projet d'action**
- **L'expert adapte et régule cette activité stratégique** en cours d'assaut **selon 4 paramètres** : le score, l'adversité et le temps d'assaut restant et son degré de fatigabilité et ceci en concertation avec le coach
- **L'expert mène durant tout l'assaut une activité de prise de risque** liée à la notion d'incertitude tout en maîtrisant ses émotions face à l'adversité

# A QUOI ON JOUE EN BOXE FRANÇAISE ?

- **A un jeu d'opposition stratégique plus ou moins risqué** où l'impact physique est conséquent ce qui demande une capacité à savoir gérer ses efforts ( 2 fois 3 minutes d'assaut en compétition )
- **A un jeu à forte charge émotionnelle** qui permet de maintenir un niveau de maîtrise technique élevé ou pas et de rester concentré sans se laisser envahir par les émotions
- **A un jeu de déplacements offensifs et défensifs permanents** dans un espace restreint avec des zones de danger à éviter et une durée limitée ce qui demande une capacité à savoir gérer l'espace et le temps
- **A un jeu de productions d'habiletés motrices plus ou moins complexes** liées à la nature des enchainements et à la vitesse d'exécution et aux qualités physiques des boxeurs ce qui implique une capacité à savoir gérer les angles et distances de frappes
- **A un jeu avec une dépense énergétique élevée** qui nécessite une préparation à l'effort et une gestion des efforts en assaut

# LES OBJETS CULTURELS

Dans une activité duelle entre deux adversaires aux intérêts antagonistes : « ce que l'un gagne , c'est au détriment de l'autre qui le perd » Pierre Parlebas

- **Gérer un assaut en prenant des risques calculés**
- **Mener une activité stratégique et la réguler en concertation avec un coach**
- **Produire des trajectoires complexes ,variées et codifiées et appropriées au contexte**
- **Maitriser ses émotions durant tout l'assaut**



# LES RÈGLES CONSTITUTIVES

- **Ressort émotionnel : La réversibilité des actions**  
quand j'attaque l'adversaire, je prends le risque d'être touché ! **Le rapport risque/sécurité à travers la complexité des actions** : plus c'est compliqué plus c'est risqué , mais plus c'est risqué plus c'est motivant !
- **Ressort historique : Le respect de formes de frappes codifiées**  
qui garantissent la sécurité des boxeurs **et la maîtrise d'habiletés motrices complexes** en particulier les enchainements poings pieds qui fondent la spécificité de l'activité : « la savate »
- **Ressort social : un travail de concertation et de planification**  
nécessaire avec un coach pour mettre en œuvre et réguler une stratégie , un projet d'action
- **la notion de respect est omniprésente ;** respect des protocoles , de l'arbitre et de l'adversaire ce qui donnent un caractère noble à l'activité

# LES ENJEUX PROFESSIONNELS

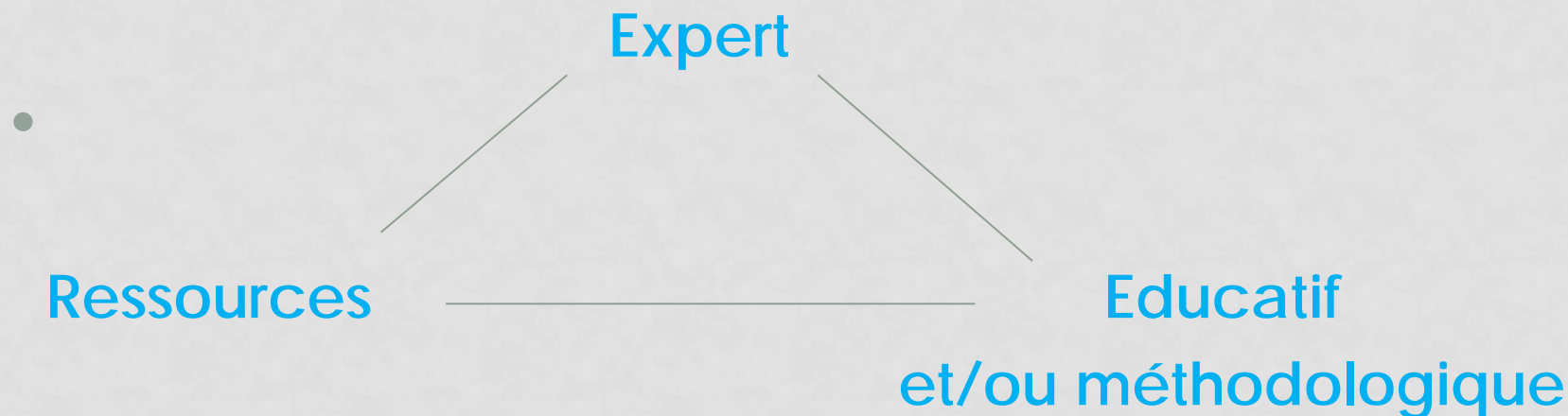
- Spécifiques de l'activité : **FAIRE VIVRE UNE ACTIVITE MOTRICE INTENSE ET CHARGEE EMOTIONNELLEMENT**
- Faire vivre une véritable expérience d'activité de combat originale par des productions de trajectoires codifiées et variées plus ou moins compliquées (en hauteur et en direction ) et que chaque élève choisit en fonction de ses propres possibilités ; une capacité des élèves à réaliser des enchaînements poings et pieds de manière coordonnée et équilibrée
- règle d'or : **limiter la puissance des frappes** : **TOUCHER PAS FRAPPER (importance de l'arbitrage)**
- règle de la FPS : **l'élève choisit un type d'enchaînement parmi 3 catégories identifiées ( simple en segments avant, moyen en segment avant et arrière et complexe en segment arrière )**
- **La hauteur des trajectoires n'est pas prioritaire POUR RENDRE ACCESSIBLE A TOUS !**
- Faire vivre à travers un jeu d'opposition codifié et sécurisé une expérience émotionnelle intense liée à la prise de risque et ceci quelque soit le niveau d'habileté des élèves ; une capacité des élèves à maîtriser leurs émotions ( peur , stress , excitation etc..) cf l'étape émotionnelle Bui-Xian
- Règle de la FPS : **les élèves jouent avec un cadre réglementaire et technique fixé par l'enseignant**
- Faire vivre et mener une activité motrice et stratégique dans un contexte difficile lié à l'adversité , à la durée de l'assaut , à la production répétée d'habiletés motrices complexes ; une capacité des élèves à appréhender et surmonter les difficultés
- Règle de la FPS : **1 travail en binôme ( coach et boxeur ) défi équipe en formule ronde italienne**

# LES ENJEUX PROFESSIONNELS (SUITE)

- Transversaux à la CP4 : **FAIRE MENER UNE ACTIVITE EDUCATIVE ET METHODOLOGIQUE**
- Faire vivre à travers la gestion des assauts , un respect total des règles fixées ( un cadre technique et réglementaire fixé avec les élèves ) et des rôles sociaux assumés en toute responsabilité qui favorisent un travail en groupe autonome ( arbitre juge coach et boxeurs ) ; **une capacité des élèves à se responsabiliser en groupe et à travailler de manière autonome**
- règle de la FPS: **une fiche de groupe avec des rotations établies et 1 fiche d'observation**
- Faire vivre une véritable activité de concertation entre coach et boxeur pour gérer la prise de risque ; **une capacité des élèves à échanger pour prendre des décisions et à s'entraider**
- règle de la FPS : **des temps et une zone de discussion identifiée entre coach et boxeur**
- Faire vivre une activité à forte dépense énergétique : **une capacité à savoir réaliser et gérer ses efforts sur la durée de l'assaut**
- règle de la FPS: **3 reprises de 1 minute avec 1 minute de repos**
- Faire vivre une activité de planification de projet et d'adaptation des élèves : **une capacité à mener une activité réflexive avant pendant et après l'effort dans un contexte d'opposition physique**
- règle de la FPS : **1 plot de couleur lié au choix du type d'enchaînement**

# L'ACTIVITE DES ELEVES

Articulation de 3 types d'activités au cours du cycle



Une activité motrice pilotée par l'activité éducative

# PERMETTRE AUX ÉLÈVES DE MENER UNE ACTIVITÉ AUTHENTIQUE D'EXPERT

Observer les TRAJETS de l'adversaire  
(avance, recule, tourne, vite, lentement)

- Prendre des indices sur :
- LES POSTURES
- DU DEFENSEUR ?
- (de face, de côté, garde haute ou basse, regard vers la cible visée)

Décider du moment favorable d'attaque  
A QUEL MOMENT  
DECLANCHER L ATTAQUE?  
(en attaque quand j'avance vers lui ou en défense quand il m'attaque)

Décider des coups appropriés et donc ;  
DES DEPLACEMENTS ET DES TRAJECTOIRES A PRODUIRE ?

## remarque

Un projet évolutif dans le cycle ; d'abord formalisé par un type d'enchaînement puis par des verbes d'actions exemple : avancer sur l'adversaire et réduire la distance de frappe pour le cadrer puis utiliser des trajectoires circulaires type crochet et fouetté pour l'empêcher de sortir de la zone de vulnérabilité ( coin du ring )

# PERMETTRE AUX ÉLÈVES DE MENER UNE ACTIVITÉ ÉDUCATIVE EFFECTIVE / GESTION DE LA PRISE DE RISQUE

## DES FACTEURS DE RISQUE A IDENTIFIER

La distance par rapport à l'adversaire, le temps requis pour réaliser les enchaînements, la direction et la vitesse de déplacement de l'adversaire

## DES FACTEURS DE VULNERABILITE

Gagner avec un maximum de risque  
Ou perdre avec un minimum de risque

## 1 DEGRE DE SITUATION CRITIQUE

élevé face à un adversaire mobile quand je suis je suis proche de lui et tente un enchaînement complexe  
bas face à un adversaire statique quand je suis loin de lui et tente un enchaînement facile

## 1 NIVEAU DE RISQUE

On décide ou pas de prendre des risques selon le score, le temps restant et l'adversité

Des scénarios à envisager en assaut selon le score , l'adversité et le temps restant d'assaut exemple : on est en avance sur le score à l'issue du 1<sup>er</sup> assaut ; on gère le second assaut (projet défensif et contre attaques simples non risquée) ou on tente d'augmenter notre avance ( projet offensif et attaques complexes risquées ) sachant qu'une victoire avec un écart de points

# PERMETTRE AUX ÉLÈVES DE MENER UNE ACTIVITÉ MÉTHODOLOGIQUE GRÂCE À L'ACTIVITÉ DE COACHING

- A travers la forme de pratique , les élèves doivent gagner chaque défi à 2 ! Ainsi à tour de rôle , ils ont un rôle de coach à savoir :
- 1- **planifier une stratégie d'action** en concertation avec le boxeur ( dans un 1<sup>er</sup> temps le type d'enchaînement ) et savoir argumenter
- 2- **réguler les choix** sur les temps de pause entre les reprises et être capable de justifier
- 3 – **établir le bilan** avec le binôme à la fin du défi et être capable de porter un jugement objectif
- **Pour aider l'élève a jouer son rôle de coach** , l'analyse se fera en cours d'assaut à partir des paramètres suivants : la mobilité de l'adversaire et sa qualité technique , le score, l'efficacité des enchaînements choisis et ceci pour décider d'une prise de risque éventuelle ou pas !

# PERMETTRE DE SOLLICITER CHEZ TOUS LES ÉLÈVES UNE ACTIVITÉ DE MOBILISATION DE RESSOURCES

- PERCEPTIVO-DECISIONNELLE ( cf losange expert )
- Prise de repères ou d'indices corporels sur la posture de l'adversaire, son orientation, sa vitesse de déplacement, sa forme de déplacement, sa mobilité, la capacité à maintenir sa garde même en attaquant, son regard, l'utilisation privilégié d'un type d'enchaînement, la hauteur de ses coups de pieds
- Décider des trajectoires à produire ( forme et moment )
- BIOMECANIQUE
- Capacité à être coordonné et équilibré lors des enchaînements, vitesse d'exécution des mouvements, degré de dissociation segmentaire
- ENERGETIQUE
- Gestion des efforts sur la durée de l'assaut! Aménagement de temps de récupération cadrage
- Puissance aérobie (préparation nécessaire à ce type d'efforts !)
- AFFECTIF
- Prise de risque calculés selon l'adversité, le score, le temps restant de l'assaut !
- dépasser le stade émotionnel ( réf BUI XIAN ) en gardant la lucidité
- Charge émotionnelle à gérer ! Concentration maximale durant tout l'assaut
-



# LE VÉCU DES ÉLÈVES

- Les élèves ont peu de vécu dans l'APSA ! Souvent un seul cycle en 1<sup>ère</sup> basé sur le savoir défendre et riposter et peu ou pas de cycle en collège. Peu d'élèves sont experts !
- Ils connaissent les principes défensifs ( garde attitude de garde parade esquive riposte ) ainsi que la notion d' enchainement simple et complexe .Ils connaissent aussi les modalités d'arbitrage et d'un point de vue des technique de frappes , ils savent utiliser les chassés et fouettés avant les chassés arrières et directs crochets et ceci à distance de frappe en respectant les principes de sécurité et d'efficacité
- En terminale les élèves sont motivés pour progresser et acquérir des compétences en sport de combat et aussi renforcer le mental ( besoin de plus de confiance en soi ! ) De nombreuses filles choisissent cette APSA ! Les élèves savent travailler en autonomie et ont dépassé le stade émotionnel
- Cependant Il existe une forte hétérogénéité d'un point de vue mobilité vitesse d'exécution et souplesse articulaire d'où la problématique de gestion de l'hétérogénéité et comment rendre accessible à tous les élèves la pratique de la BF ?
- Nous faisons le choix de ne pas privilégier la hauteur des frappes trop dépendante des qualités physiques et de mettre les élèves en groupe affinitaire au départ !

# LE CURSUS DES ELEVES

- **NIVEAU 1 ; un savoir se protéger** (garde et attitude garde, parades et esquives) pour se sécuriser et toucher avec un nombre limité de coup bien maîtrisés pour ne pas faire mal et ceci sans être touché ! Se déplacer pour être à distance de frappe, respect des règles et concentration en assaut (1 cartouche valable si réglementaire et non touché en retour)
- **Rupture ; dépasser le stade émotionnel lié aux représentations des élèves** (déplacements en accordéon pour les filles, dosage des frappes pour certains garçons) pour rentrer dans l'apprentissage, produire des trajectoires contraignantes d'un point de vue motricité (jambe arrière) travail en duo important mais il faut aborder le duel de manière limitée
- 
- **NIVEAU 2 ; un savoir s'organiser en groupe et varier les enchaînements** maîtrisés sur des cibles précises tout en se protégeant
- **Rupture ; dépasser le stade organisationnel vers un travail en groupe autonome ( arbitre, juge, coach )**
- La production d'enchaînement variés provoquent des problèmes de coordination d'équilibre de dissociation des ceintures
- 
- **NIVEAU 3 ; un savoir riposter** (esquive partielle parades chassées) et se déplacer judicieusement pour éviter les coups (créer des ruptures)
- **Rupture ; dépasser la boîte d'action pour aller vers une boîte de réaction** à partir d'indices prélevés sur l'attaquant pour défendre et riposter sur des attaques plus complexes
- 
- **Niveau 4 ; savoir stratégique à partir d'une mise en projet d'action** en attaque ou en défense, se déplacer judicieusement pour placer des enchaînements plus ou moins complexes sans s'exposer
- **Rupture ; passer à une mise en projet stratégique adaptée au contexte** pour produire des enchaînements plus ou moins complexes et risquées en cours d'assaut

# LA COMPÉTENCE DU PROGRAMME

## NIVEAU 4

Pour gagner l'assaut , acquérir les éléments de base d'un système d'attaque ou de défense afin de mettre en œuvre un projet d'action

- Quelle analyse ?
  - 1- **Le projet d'action à mettre en œuvre** suppose une activité de planification en amont et une mise en œuvre et une régulation
  - 2 - **La notion d'éléments de base d'un système** ; suppose de dépasser le simple stade des habiletés motrices et d'y inclure les déplacements tactiques importants en boxe française (cadrage et décalage)
  - 3- **Un Système d'attaque ou de défense** ; le choix du projet d'action est lié à un aspect plutôt offensif ou défensif ( niveau 3 )
  - 4 – **Gagner l'assaut** ; c'est l'objectif visé ce qui induit une efficacité des actions motrices ( système de points et de pénalités ) tout en se protégeant !

En résumé, il s'agit d'apprendre aux élèves à construire , tenter de mettre en œuvre et réguler des projets d'action plus ou moins complexes et appropriés à leurs propres possibilités ainsi qu'au contexte du duel qu'ils vont essayer de remporter !

# DES THÈMES D'ÉTUDE POSSIBLES

- 8 catégories :
- 1 – **Les déplacements dans l'espace** ( gestion du ring ) et l'un par rapport à l'autre ( cadrage et décalage )
- 2 – **toucher sans être touché** ( identifier le moment opportun de l'attaque)
- 3 – **Ne pas être touché et toucher** ( neutraliser et contrer )
- 4 - **Feinter pour toucher** ( surprendre l'adversaire par des ruptures de déplacements en vitesse et direction)
- 5 – **Toucher avant d'être touché** ( anticiper l'attaque adverse coups d'arrêts , contres )
- 6 – **Toucher de manière compliquée** ( construction de la distance de frappe et des repères techniques)
- 7 – **construction de projet d'action** à 2 sur la notion de prise de risque et régulation
- 8 – **adaptation du projet** en cours d'assaut

# DES OBJETS CIBLÉS

- **Objet moteur** ; la réalisation d'enchaînements plus ou moins complexes et variés
- **Objet éducatif** : la concertation entre 2 élèves (coach et boxeur ) pour décider d'un projet d'action plus ou moins risqué
- **Objet méthodologique** : la planification d'une stratégie à 2 et sa régulation en cours d'assaut

# UN OBJET D'ENSEIGNEMENT

- Pour l'enseignant : Mettre en œuvre une stratégie d'action planifiée à 2 plus ou moins risquée et la réadapter en cours d'assaut .
- Pour les élèves : « On décide de prendre des risques ou pas ? »
- L'objet d'étude sera donc de faire mener aux élèves une activité de planification , mise en œuvre et régulation d'un projet à 2 basé sur une gestion de la prise de risque adaptée au contexte

# DES SAVOIRS À ACQUÉRIR AUTOURS DE L'OBJET D'ENSEIGNEMENT

- Liés à l'activité de l'expert
- + Je cadre l'adversaire + je suis en position favorable pour réaliser mon enchainement
- + j'utilise les décalages et + je crée des opportunités en attaque pour toucher l'adversaire
- 
- + Je crée des ruptures dans mes déplacements (vitesse et direction) + j'empêche l'adversaire de me toucher

# SAVOIRS (SUITE)

- Liés aux ressources

- + je rentre dans l'espace proche de l'adversaire + je m'expose et + je dois me dégager rapidement en zone de sécurité (action de répulsion)
- + l'enchaînement de l'adversaire est complexe + le temps mis pour me toucher est long et + je peux organiser ma défense pour riposter

- Liés à l'éducatif

- + Je mène au score + je dois gérer la prise de risque en utilisant des enchaînements faciles non risqués
- + la concertation avec le coach est judicieuse et + j'ai des chances de gagner l'assaut



# DES CONTENUS À ENSEIGNER

## • **Connaissances**

- Terminologie (garde attitude de garde fouetté chassé esquive parade riposte remise etc...)
  - Code d'arbitrage (début d'assaut, avertissement et pénalités, système de points en ligne basse moyenne haute)
  - Principes d'efficacité techniques (s'arrêter, armer, toucher à distance, réarmer et se déplacer)
  - Routines d'échauffement (déplacements variés puis dynamiques, travail abdominal et assouplissement, travail d'enchaînement en duo)
  - Planifier et mettre en œuvre des enchaînements complexes pour augmenter l'efficacité offensive
- Principes d'efficacité tactique en attaque (décalage cadrage feintes)
  - En défense (esquive partielle parade chassée riposte)
  - Points forts et faibles sur des critères de mobilité et de technique
  - Mettre en relation l'efficacité des enchaînements avec le moment de l'attaque et la distance de frappe

# CONTENUS (SUITE)

- **Capacités**

- En attaque

- Varier les enchaînements et feinter pour créer de l'incertitude

- Préparer l'attaque en utilisant un déplacement adapté pour être à distance (cadrage et décalage)

- Attaquer avec les jambes en se protégeant le visage et reculer vite après la frappe (garde et pas en retrait)

- En défense

- Etre mobile pour éviter d'être touché (appuis dynamiques) créer des ruptures

- Neutraliser les coups adverses et riposter (esquive partielle riposte, parades chassées remise)

- Faire déclencher l'attaque pour contre attaquer

- Gérer ses efforts sur le temps de l'assaut( 3 fois 1 minute )

# CONTENUS ( SUITE )

## **Attitude** / DECIDER A 2 DE PRENDRE DES RISQUES OU PAS

- 
- Contrôler ses émotions toute la durée de l'assaut et rester concentré
- 
- Respecter le code de l'arbitrage, le cadre technique imposé (fouettés chassés des 2 jambes et direct crochet des 2 poings ) et les règles de fonctionnement en groupe
- 
- Se préparer physiquement et mentalement à l'effort en groupe restreint
- 
- 
- Assumer le rôle de coach pour aider le camarade valider ses réussites et identifier des critères de réussite
- 
- Echanger à 2 à partir des indices prélevés et décider ensemble de stratégies
- 
- **Arbitrer de manière dynamique autoritaire et pertinente**

# LES PARAMÈTRES LIÉS À LA FORME DE PRATIQUE

- 1 objet ciblé ; le type d'enchaînement à réaliser en lien avec les déplacements ou placements de l'adversaire et selon le score et le temps restant de l'assaut / prise de risque ou pas ?
- 1 vocabulaire commun ; toucher pas frapper , assaut pas combat, avancer cadrer toucher enchaîner feinter reculer se décaler s'exposer esquiver parer se dégager contrer
- 1 recueil de données : cf fiche individuelle nombre de réussite / nombre de tentatives
- 1 temps et 1 espace de discussion : des pauses de 1mn dans une zone d'échange entre chaque reprise sur le choix stratégique de l'élève
- Quand (en Défense ou attaque ?) ? Quoi (quel enchaînement ?) comment (quel déplacement ?) et sur un bilan après chaque assaut
- 1 opinion argumentée : le coach qui rapporte la décision (utilisation d'un cône de couleur) et la justifie ( verbalisation )

# UNE FORME DE PRATIQUE INNOVANTE (CF VIDÉO)

- But du jeu ; remporter chaque défi équipe !
- Pour cela, il s'agit de réussir à marquer le plus de points possible grâce à des enchaînements privilégiés (pieds poings ou poings pieds) plus ou moins difficiles et risqués au cours de chaque assaut !
- Pour attribuer le gain du défi, on totalise les points marqués par les 2 boxeurs sur les 2 assauts consécutifs sachant que le second boxeur démarre avec les points de son camarade (formule ronde italienne)
- Ainsi selon qu'il soit en avance ou en retard le second boxeur va devoir gérer la prise de risque pour essayer de gagner son assaut et aussi le défi équipe Exemple de scénario ; on est en avance sur le score à l'issue du 1<sup>er</sup> assaut ; on décide de gérer le second assaut sans prendre de risque (stratégie défensive avec des contre attaques simples non risquée) ou au contraire on décide d'augmenter notre avance en prenant des risques (projet offensif et attaques complexes risquées)

# LES COMPOSANTES DE LA FORME DE PRATIQUE

## composante sociale :

- Les élèves sont répartis par l'enseignant en groupe de 6 selon les gabarits
- Les garçons ont des coquilles obligatoirement
- Les élèves peuvent pratiquer au départ sans chaussures pour limiter le risque de faire mal et l'impact des frappes
- Les élèves constituent à l'intérieur de chaque groupe des binômes de manière affinitaire avec des chasubles de même couleur pour les distinguer et choisissent un côté préférentiel sur le ring (un côté bleu ou rouge ou jaune etc...) d'où ils observent et qui constitue une zone de récupération et d'échange entre les 2 élèves
- Chacun des 2 élèves va passer aux rôles de boxeur et de coach et ceci sur 2 assauts consécutifs sous la forme suivante : A boxe 3 reprises pendant que B coach puis inversement sur le second assaut
- Chaque élève doit vivre l'activité d'arbitrage qui est notée au bac ( 4 points ) !

# COMPOSANTES DE LA FORME DE PRATIQUE (SUITE)

## composante spatiale :

Les 2 boxeurs évoluent dans un espace matérialisé de 5m sur 5m matérialisé avec des plots pour les coins et des lattes plastiques ou cordes pour déterminer les limites  
Plusieurs espaces sont installés dans la salle

## composante temporelle :

**chaque défi s'organise de la manière suivante** ; chacun des 2 joueurs réalise 3 reprises de 1 minute entrecoupées de 1 minute de récupération , 2 minutes sont accordées aux 2 boxeurs à la fin du défi pour établir le bilan de leurs assauts

## Composante motrice : jeu de pile ou face avec riposte !

**Avant chaque assaut, les boxeurs décident d'un type d'enchaînement bonus en pied poing ou poing pied avec leurs coachs respectifs !** enchaînement bonus qu'ils vont essayer de placer le plus souvent possible au cours de l'assaut dans le respect des règles (à distance de frappe, cible précise, touche avec la bonne surface de pied ou de poing) et ceci soit en attaquant soit en ripostant car ils attaquent chacun leur tour **L'attaque doit être portée au bout de 10 secondes maximum sous peine de pénalité !**  
**La riposte doit être portée dans la continuité de l'attaque !**

# COMPOSANTES DE LA FORME DE PRATIQUE (SUITE)

Composante éducative : Les élèves fonctionnent en autonomie de l'échauffement avec 1 responsable différent à chaque séance jusqu'à la forme de pratique !

Une fiche de groupe est distribuée avec gestion des assauts, scores et rotation aux postes de juge, arbitre, coachs et boxeurs !

L'arbitre ; il doit être dynamique autoritaire et pertinent (+ 4 points au bac !)

1 système de pénalités : avertissement pour sortie de l'espace répétée, coup trop appuyé, distance de frappe non respectée, délai d'attaque non respectée / 2 avertissements = 1 pénalité

1 pénalité pour cible et coup interdit = - 1 point    3 pénalités = assaut perdu

le coach dispose de 3 cônes de couleur différents correspondant aux enchaînements choisis ; cône rouge pour les enchaînements complexes à 10 points cône jaune pour les enchaînements moyens à 5 points et cône blanc pour les enchaînements faciles à 3 points, cône qu'il pose dès le début de l'assaut dans sa zone d'échange pour qu'il soit visible par l'enseignant !

Le juge valide les bonus des boxeurs grâce à une fiche et annonce le temps toutes les 15 secondes



# COMPOSANTES DE LA FORME DE PRATIQUE (SUITE)

Composante réussite: « on gagne et on perd à 2 formule ronde italienne »

La Valeur de points est différente selon les types d'enchaînements !

- Les enchaînements (12 combinaisons possibles)
- Risque élevé à 10 points en segments arrières exemple : direct arrière suivi d'un chassé arrière  
Risque moyen à 5 points en segments avants et arrières exemple : direct arrière suivi d'un chassé avant
- Peu risqué à 3 points en segments avants exemple : direct avant fouetté avant
- Pour obtenir le bonus, il faut déclencher les 2 coups et réussir à toucher l'adversaire avec 1 des 2 coups !

# COMPOSANTES DE LA FORME DE PRATIQUE (SUITE)

- Composante initiative :
- Les boxeurs peuvent changer de type d'enchaînement bonus à chaque pause entre les reprises en concertation avec le coach et à condition d'être capable de le justifier
- Avant le défi , les élèves peuvent en accord commun décider de préciser au juge l'enchaînement bonus ou encore de ne plus attaquer chacun leur tour !
- Les couples de boxeurs changent après chaque défi !

# FORME DE PRATIQUE (SUITE)

- Composante méthodologique :
- Nature de la discussion entre les 2 élèves :
- la pertinence du choix au regard de la réussite identifiée sur fiche, la nécessité de changer ou pas de stratégie selon le score, le type de stratégie choisie au regard du score et du temps d'assaut restant
- les points forts ou faibles de l'adversaire
- **Un travail de remédiation est envisagé entre boxeur et coach entre les assauts ou à l'échauffement pour un gain d'efficacité à partir du bilan établi ensemble !**
  
- Evolution possible :
- Le boxeur établit un bilan du coaching !
- permettre des enchaînements plus longs
- Assaut sans la règle du pile ou face

# UN OUTIL DE RECUEIL DE DONNEES

Chaque coach essaie d'identifier le niveau de prise de risque de son partenaire

| ENCHAÎNEMENTS<br>Simple moyen<br>difficile |   |   | MOBILITE<br>adversaire<br>Faible moyenne<br>forte |   |   | DISTANCE<br>adversaire<br>Loin mi-distance<br>prêt |   |   | RISQUE<br>Faible moyen<br>fort |   |   |
|--|---|---|---|---|---|--|---|---|--------------------------------|---|---|
| X  | 0 | Z | X   | O | Z | X  | O | Z | X                              | O | Z |

# LA LEÇON

- L'échauffement général est piloté par 1 élève de chaque groupe constitué sur la base de routines vues en séance 1 et 2 en particulier le travail de déplacements
- L'échauffement spécifique consiste en binôme à travailler les problèmes identifiés ensemble tels l'équilibre, la coordination, la vitesse d'exécution, la riposte à travers des situations en duo ou jeu de duel
- Les séquences d'apprentissage sont basées sur un dosage des contraintes liées aux incertitudes temporelles ou événementielles ou de score
- En groupe pour dégager des problématiques communes
- En duo ou duel limité (coach et boxeur) pour essayer de les résoudre
- En assaut pour la mise en projet et le coaching
- Les interventions de l'enseignant : **un cadrage des élèves s'impose d'emblée pour fixer et faire respecter le cadre réglementaire et technique établi avec eux. Ensuite il dévolue de plus en plus l'activité de gestion de groupe des élèves (fiche) pour intervenir en petit groupe sur les choix de projet et proposer des tâches de remédiation nécessaires pour certains élèves**

# UN CYCLE DE 10 SÉANCES

## UNE FORME DE PRATIQUE QUI SE CONSTRUIT

### EN 2 OU 3 SÉANCES

| Leçon 1  | Leçon 2   | Leçon 3   | Leçon 4  |
|--|---|---|--|
| Révision des fondamentaux défensifs et offensifs<br>En binôme<br><u>Travail de déplacement dans l'espace</u><br>En binôme<br><u>Construction d'un cadre réglementaire et technique avec les élèves</u> | Routines d'échauffement<br>Travail en duo<br>De production de trajectoires variées avec ripostes<br><u>Constitution de groupes de travail affinitaire</u><br><u>Début forme de pratique</u><br>Avec choix des enchainements | Echauffement en groupe<br>routines<br>Travail en duo<br><u>Régulation des groupes selon les niveaux de pratique</u><br><u>Mise en œuvre de la Forme de pratique</u> | Echauffement piloté par 1 responsable du groupe<br><br><u>Travail en groupe sur les choix d'enchainements complexes et risqués en situation d'assaut</u> |

# UN CYCLE OÙ LES SÉQUENCES D'APPRENTISSAGE PORTENT SUR LES PROBLÈMES DE DISTANCE , DE DÉPLACEMENTS ET TYPE D'ENCHAINEMENTS :

## 3 PARAMÈTRES À METTRE EN RELATION

| Leçon 5  | Leçon 6  | Leçon 7   | Leçon 8   | Leçon 9  | Leçon 10  |
|--|--|---|---|--|---|
| Idem<br>échauffement<br><u>Travail sur les déplacements offensifs</u><br><u>Notion de décalage</u> | Idem<br>échauffement<br><u>Travail sur les distances de frappes</u><br><u>A distance</u><br><u>A mi distance</u> | Idem<br>échauffement<br><u>Travail sur la gestion de l'espace</u><br><u>Et les zones de danger</u><br><u>Le cadrage</u> | Idem<br>échauffement<br><u>Travail sur les ripostes</u> | Idem<br>échauffement<br><u>Travail sur la mise en projet selon les scores</u><br><u>Début d'évaluation</u> | <u>Évaluation des binômes</u><br><u>Dans le forme de pratique</u> |

# EVALUATION BOXE FRANCAISE EN TERMINALE

- **L'épreuve** ; Chaque élève va disputer 3 assauts de 3 fois 1 mn avec 1 mn de repos face à 3 adversaires différents et dans 3 contextes différents :
- **1- contrainte d'espace**
- **2- contrainte d'enchaînements**
- **3 - contrainte de score**
- Chaque assaut est arbitré et observé par 2 juges dans un cadre réglementaire strict établi en cours de cycle
- Lors de chaque assaut, les élèves attaquent chacun leur tour (enchaînements de 2 ou 3 coups) avec un type d'enchaînement bonus indiqué au juge
- Un chrono extérieur indiquant le temps toutes les 30 secondes
- Les points sont attribués par le juge et l'arbitre annonce avertissement et pénalités
- Pénalités pour cibles ou coups interdits ! 3 pénalités = assaut perdu
- Plus de 2 avertissements = 1 pénalité
- **La notation** ;
- **9 points** ; efficacité grâce aux enchaînements bonus choisis
- Victoire à 3 points si victoire avec plus 5 bonus
- Victoire à 2 points entre 3 et 5 bonus
- Défaite à 1 point entre 1 et 2 bonus
- Défaite de 0 point aucun bonus
- **défense (riposte) tout au long de l'assaut**
- **6 points** ; **déplacements et mobilité en attaque (décalage cadrage et pas en arrière) et en** Critère 1 ; cadrage et décalage (déplacements opportuns) = 4 points
- **Indicateurs** ;
- au moment de la frappe, l'élève a fixé (cadrage) son adversaire 2 points
- au moment de la frappe, l'élève est sorti du couloir direct pour porter un coup sur le côté (décalage) 2 points
- Critère 2 ; la Riposte = 2 points
- **Indicateurs** ;
- sur une attaque arrière, l'élève esquive puis tente une riposte
- sur une attaque arrière, l'élève anticipe et touche avant d'être touché
- ( contre ou coup d'arrêt)
- **5 points ; mise en projet** (chaque élève est observé sur 1 assaut à partir d'un projet formulé à l'oral)
- 5 points : projet adapté ou réadapté et efficace sur 1 assaut
- 3 points : projet adapté ou réadapté mais pas efficace sur 1 assaut
- 1 point : projet peu adapté et peu réadapté en cours d'assaut



# CONCLUSION

- « toute l'ingénierie d'une forme de pratique scolaire est conçue en partie pour que l'élève s'éprouve et ressente un plaisir de fonctionner mais également se prouve qu'il est compétent »
- « les élèves vont entrer dans un projet d'action si la FPS les invite à vivre des émotions de différentes natures répondant à des appétits culturels différents »
- Ubaldi et Coston
- De plus, La boxe française permet de faire vivre à tous les élèves une expérience singulière en sport de combat à travers des formes de pratiques ludiques et sécurisées où la notion de duel empreinte d'émotions est limitée par un cadre fixé par l'enseignant favorisant la mise en œuvre de choix d'actions plus ou moins risqués et planifiés par un travail de concertation à 2 . Elle renforce la confiance en soi et la maîtrise de ses émotions ainsi que la production d'efforts réfléchis et répétés !

« La Boxe est faite de conceptions pouvant se résumer dans les trois qualités qui honorent le plus la condition humaine: L'intelligence, le courage, la santé physique. »

Marcel Pagnol

# LES EXPERTS EN BOXE FRANCAISE

[http://www.dailymotion.com/video/xws3p5\\_savate-boxe-francaise-assauts-challenge-de-paris-2012\\_sport](http://www.dailymotion.com/video/xws3p5_savate-boxe-francaise-assauts-challenge-de-paris-2012_sport)

# LA BOXE FRANÇAISE UNE PLUS VALUE POUR UN VÉRITABLE COACHING

- <https://www.youtube.com/watch?v=rygofLFCImQ>