



FORMATION PROFESSIONNELLE MIXED MARTIAL ARTS

EXEMPLES DE JEUX EDUCATIFS EN STRIKING

P. COUGOULIC - S. RAYNAUD - B. COUGOULIC

Préfaces :
Brahim ASLOUM
Jean-Claude BOUTTIER
Dominique NATO
Daniel VAILLEAU



La BOXE EDUCATIVE

200 jeux et situations pédagogiques

Illustrations B. DAVID



FORMATION PROFESSIONNELLE MIXED MARTIAL ARTS



FORMATION PROFESSIONNELLE MIXED MARTIAL ARTS

AVANT-PROPOS 15

- Pourquoi ce livre ? 16
- Les leçons du terrain 17

1 UNE BOXE ÉDUCATIVE 19

- Les principes éducatifs 20
- La spécificité 21
- Le cadre réglementaire 22
- Le duel 27
- Les principes pédagogiques 28

2 LES FONDAMENTAUX 33

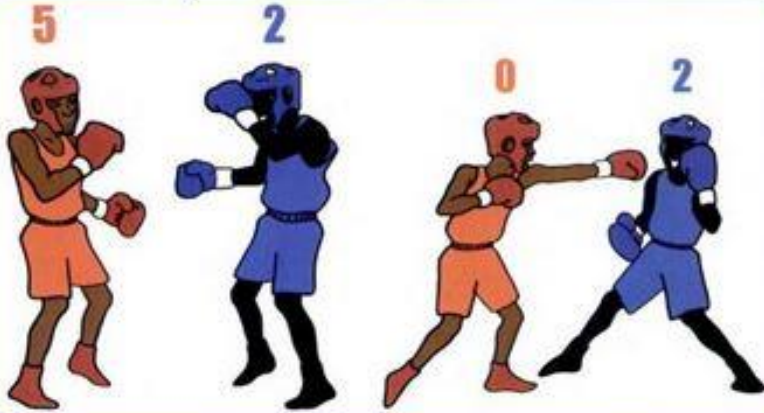
- Le contrôle de soi et le cadre réglementaire 36
- La préparation d'attaque 56
- L'attaque 74
- La défense 96
- La contre-attaque 116
- Le contre 134



FORMATION PROFESSIONNELLE MIXED MARTIAL ARTS

La Banqueroute

LA PRÉPARATION D'ATTAQUE



But Réussir à coup sûr ses attaques.
Avoir le score le plus élevé à la fin du temps imparti.



Ils boxent pendant 2 minutes.
Ils marquent 1 point s'ils touchent.
Si un boxeur échoue, tous ses points sont annulés.

Variantes 1 : À l'issue de l'assaut, chaque boxeur retient son meilleur score.
2 : Ils changent de cible après chaque touche réussie.



FORMATION PROFESSIONNELLE MIXED MARTIAL ARTS

Variables	Contraintes imposables	Exemples
La cible	<ul style="list-style-type: none"> • Front • Dessous du menton • Oreille(s) • Coutures latérales du maillot • Visage • Ventre • Interdiction de toucher deux fois la même cible • Interdiction de toucher le nez... 	<p>Il touche les oreilles et les coutures latérales du maillot.</p> <p>Il touche le front et le ventre.</p>
L'espace	<ul style="list-style-type: none"> • Espace illimité • Surface d'un ring • Surface d'un demi-ring • Surface d'un quart de ring • Sans déplacements • Interdiction de reculer • Interdiction d'avancer • Dos aux cordes • Immobilisation interdite • Limité à un couloir avant - arrière... 	<p>Il boxe le dos en contact permanent avec les cordes.</p> <p>Il boxe avec l'interdiction de s'immobiliser.</p>
Le nombre de touches	<ul style="list-style-type: none"> • Enchaînement interdit • Enchaînement obligatoire • Nombre d'attaques limité... 	<p>Il enchaîne obligatoirement.</p> <p>Il ne peut pas enchaîner.</p>
L'attitude	<ul style="list-style-type: none"> • Gants en contact avec le visage (garde haute) • Poings au niveau des épaules • Bras le long du corps • Poing avant imposé • Un poing derrière le dos... 	<p>Il boxe avec les bras le long du corps.</p> <p>Il boxe avec le pied et le poing droits en avant.</p>

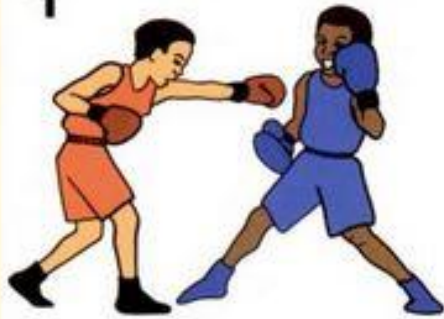


FORMATION PROFESSIONNELLE MIXED MARTIAL ARTS

Le Luxator

LA PRÉPARATION D'ATTAQUE

1



2



But Toucher à coup sûr et/ou provoquer l'échec de l'adversaire.
Avoir le plus de points en 1 minute.



Ils marquent 1 point s'ils touchent.

Si un boxeur frappe dans le vide, il met définitivement le poing utilisé derrière le dos.

Deux attaques dans le vide entraînent donc l'impossibilité d'attaquer jusqu'à la fin de l'assaut.

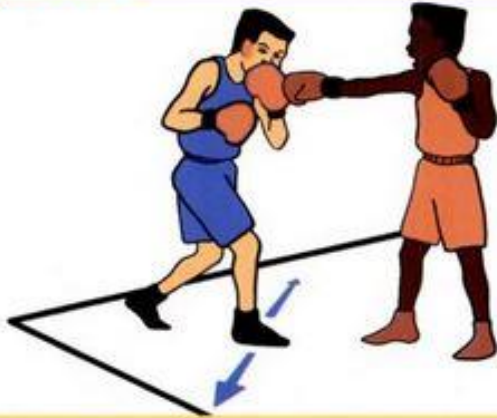
Variantes 1 : Tout échec fait perdre le bras (exemple : déclenchement d'attaque dans la garde de l'adversaire).
2 : Toucher son adversaire permet de récupérer un bras perdu.



FORMATION PROFESSIONNELLE MIXED MARTIAL ARTS

L'Équerre

LA PRÉPARATION D'ATTAQUE



But Toucher les poings ou les oreilles du boxeur bleu.
Marquer 7 points en 1 minute pour le boxeur rouge.



Il marque 1 point s'il réussit à toucher les poings ou les oreilles du boxeur bleu.



Il boxe en se déplaçant dans l'angle du ring.

- Variantes**
- 1 : La contre-attaque du boxeur bleu annule la réussite du boxeur rouge.
 - 2 : Les cibles autorisées sont les oreilles ou les coutures latérales du maillot.



FORMATION PROFESSIONNELLE MIXED MARTIAL ARTS

Chacun sa Distance

LA PRÉPARATION D'ATTAQUE



But Tenir à distance ou se rapprocher de son adversaire.
Être le boxeur bleu à la fin du temps imparti.



Il tente de se rapprocher en touchant une des cibles suivantes :

- coutures latérales du maillot,
- oreilles et dessous du menton,

En cas de réussite, il prend le rôle du boxeur bleu.



Il évite d'être touché et tient son adversaire à distance en touchant une des cibles suivantes :

- front,
- nombril.

Variantes 1 : Le temps du jeu est inconnu des boxeurs.
2 : Le boxeur bleu se déplace latéralement, dos aux cordes.



FORMATION PROFESSIONNELLE MIXED MARTIAL ARTS

Le Pénétrant

LA PRÉPARATION D'ATTAQUE



Matériel Un cercle de 1,50 mètre de diamètre tracé au sol.

But Faciliter la préparation d'attaque en limitant les déplacements de l'opposant.
Avoir plus de points que son adversaire en 2 minutes.



Il reste les deux pieds dans un cercle de 1,50 mètre.
Il marque 1 point s'il touche le boxeur bleu.



Il marque 1 point s'il touche le boxeur rouge.
Il est obligé d'attaquer au moins une fois toute les 10 secondes.

Variantes

- 1 : Chaque boxeur a les deux bras derrière le dos avant le déclenchement d'une touche.
- 2 : Le boxeur bleu est obligé de réussir un enchaînement de deux touches pour marquer 1 point.



FORMATION PROFESSIONNELLE MIXED MARTIAL ARTS

Le Méthodique

LA PRÉPARATION D'ATTAQUE



But Se rapprocher de son adversaire.
Réussir à toucher le premier 4 des 5 cibles.

Ils ont chacun cinq cibles :

- dessous du menton,
- oreille droite,
- oreille gauche,
- couture latérale droite du maillot,
- couture latérale gauche du maillot.



- Variantes**
- 1 : Toute contre-attaque réussie annule l'attaque.
 - 2 : Matérialiser des cibles en plaçant des vignettes sur chaque boxeur.



FORMATION PROFESSIONNELLE MIXED MARTIAL ARTS

Le Métrologue

LA PRÉPARATION D'ATTAQUE



But Combattre un maximum de fois pour le boxeur rouge.



Il doit toucher le premier boxeur bleu avant 10 secondes.
Il doit toucher le suivant dans un temps égal ou inférieur.



Ils boxent tour à tour contre le boxeur rouge.
Ils essaient de rester le plus longtemps sans se faire toucher.

- Variantes**
- 1 : Le boxeur rouge doit toucher le premier adversaire en moins de 20 secondes.
 - 2 : Toute tentative qui échoue est éliminatoire.



FORMATION PROFESSIONNELLE MIXED MARTIAL ARTS

L'ATTAQUE

Définition

L'attaque est le déclenchement d'une ou de plusieurs touches délivrées par le boxeur qui a pris l'initiative de l'échange.

Évaluation

Situation d'assaut de référence :

L'élève boxe pendant 3 X 1 minute en changeant d'adversaire à chaque round.

On évalue le nombre total d'attaques réussies. Une attaque est considérée réussie si l'élève déclenche l'échange et le remporte.

Éléments observables :

Capacités de l'élève à attaquer	Par de tout → Tout à fait				
	1	2	3	4	5
L'élève touche en variant son poing d'attaque					
L'élève touche en variant ses cibles					
L'élève touche sur un enchaînement de 2 touches					
L'élève touche sans se faire toucher					

Aménagements pédagogiques

Comment simplifier la tâche de l'attaquant ?

- Limiter son adversaire au statut de défenseur ou de contre-attaquant.



FORMATION PROFESSIONNELLE MIXED MARTIAL ARTS

- Imposer à l'adversaire de boxer les bras le long du corps.
- Limiter le territoire de l'adversaire.
- L'opposer à un adversaire plus faible.

Comment compliquer la tâche de l'attaquant ?

- Limiter les cibles à atteindre.
- Imposer d'attaquer lors d'un signal sonore ou visuel.
- Imposer d'attaquer avec son poing faible.
- L'opposer à un adversaire plus fort.
- Imposer un enchaînement de deux touches pour valider l'attaque.
- Imposer une attitude de garde non spontanée.
- Faire boxer l'élève face à deux boxeurs simultanément.

Exemple de séance

Situation 1

- Il alterne les rôles d'attaquant et de défenseur après chaque tentative.
- Il marque 1 point par touche.
- Il alterne les rôles d'attaquant et de défenseur après chaque tentative.
- Il marque 1 point par touche.
- La situation est validée pour le boxeur qui a le plus de points à l'issue du round.

Situation 2

- Identique à la situation 1 mais il attaque du poing arrière.
- Identique à la situation 1 mais il attaque du poing arrière.
- La situation est validée pour le boxeur qui a le plus de points à l'issue du round.



FORMATION PROFESSIONNELLE MIXED MARTIAL ARTS

Situation 3

- Il attaque sur une touche au ventre ou au front.
- Il a les bras le long du corps et contre-attaque.
- La situation est validée si le boxeur rouge réussit à toucher 5 fois sans se faire toucher en contre-attaque en 1 minute.

Situation 4

- Il attaque sur une touche aux oreilles ou sous le menton.
- Il a les bras le long du corps et contre-attaque.
- La situation est validée si le boxeur rouge réussit à toucher 7 fois sans se faire toucher en contre-attaque en 1 minute 30.

Situation 5

- Il attaque avec le poing arrière droit.
- Il marque 1 point par touche.
- Il attaque avec le poing arrière gauche.
- Il marque 1 point par touche.
- La situation est validée pour le boxeur qui a le plus de points à l'issue du round.

Situation 6

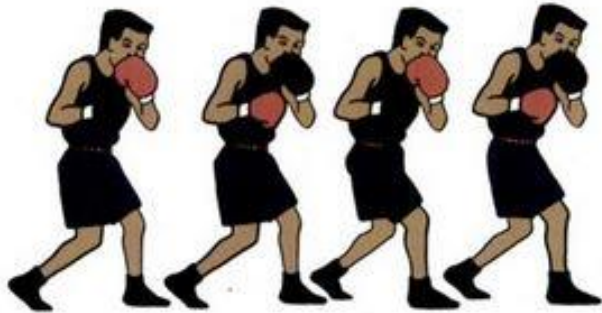
- Il attaque au ventre et marque 1 point par touche.
- Il n'a pas le droit de se protéger avec les membres supérieurs.
- Il attaque au visage et marque 1 point par touche.
- Il n'a pas le droit de se protéger avec les membres supérieurs.
- La situation est validée pour le boxeur qui a le plus de points à l'issue du round.



FORMATION PROFESSIONNELLE MIXED MARTIAL ARTS

L'Alternateur

L'ATTAQUE
- la variété des poings -



But Réussir le premier à toucher des 4 manières différentes.



Ils doivent réussir à toucher avec :

- 1 - Leur poing avant gauche.
- 2 - Leur poing arrière droit.
- 3 - Leur poing arrière gauche.
- 4 - Leur poing avant droit.

Variantes

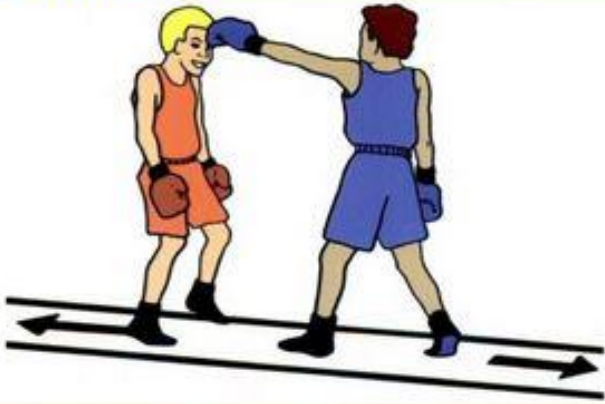
- 1 : Il n'y a pas d'ordre imposé.
- 2 : L'échec d'une tentative entraîne l'annulation des réussites précédentes.



FORMATION PROFESSIONNELLE MIXED MARTIAL ARTS

L'Esgrimieur

L'ATTAQUE
- la variété des poings -



But Toucher le front avec le poing avant gauche.
Obtenir le plus de points en 2 minutes.



Ils ont les bras le long du corps.
Ils marquent 1 point s'ils réussissent à toucher le front de leur opposant avec le poing avant gauche.
Les boxeurs doivent demeurer dans un couloir et se séparer de 3 mètres après chaque point.

Variantes

- 1 : Ils attaquent avec le poing arrière droit.
- 2 : Ils attaquent avec le poing avant droit.
- 3 : Ils attaquent avec le poing arrière gauche.



FORMATION PROFESSIONNELLE MIXED MARTIAL ARTS

Écoute le Poing

L'ATTAQUE - la variété des poings -



But Toucher le premier du poing annoncé par l'officiel.
Être le premier à atteindre 10 points.



Il prononce aléatoirement "droite" ou "gauche" et compte les points.



Au signal de l'officiel, le boxeur qui touche le premier marque 1 point.

- Variantes**
- 1 : Les boxeurs n'ont que 5 secondes après le signal pour marquer 1 point.
 - 2 : L'officiel peut prononcer des faux signaux. Si un boxeur réagit, il donne 1 point à son adversaire.



L'ATTAQUE

- la variété des poings -

Les Pirates



But Boxer en ayant un champ visuel restreint.
Marquer plus de points que l'adversaire en 1 minute 30.



Ils ferment l'œil gauche et ont le poing gauche derrière le dos.
Ils marquent 1 point s'ils touchent.
Si un boxeur ouvre l'œil, il perd 1 point.

Variantes 1 : Ils ferment l'œil gauche et ont le poing droit derrière le dos.
2 : Ils choisissent l'œil et le poing.

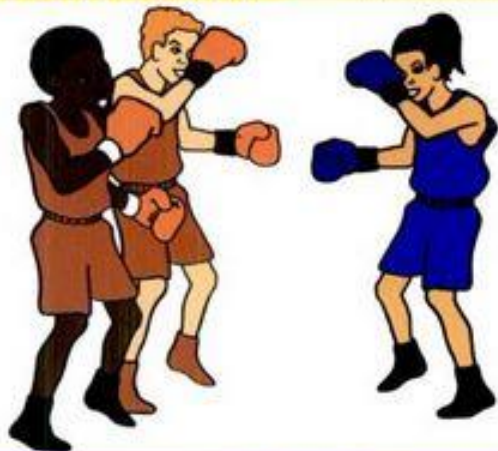
FORMATION PROFESSIONNELLE MIXED MARTIAL ARTS



Les 2 Prétendants

L'ATTAQUE

- la variété des poings -



But Être le premier à toucher pour les boxeurs rouges.
Rester 15 secondes sans se faire toucher pour le boxeur bleu. Être le premier boxeur à atteindre 5 points.



Ils sont tous les deux en concurrence.
Le premier qui touche le boxeur bleu avec le poing arrière marque 1 point puis prend sa place.



Il boxe et marque 1 point s'il reste plus de 15 secondes sans se faire toucher.

Variantes
1 : Le boxeur bleu est toujours le même.
2 : Les boxeurs rouges doivent toucher deux fois pour marquer 1 point.

FORMATION PROFESSIONNELLE MIXED MARTIAL ARTS



L'ATTAQUE

Le Chrono Cibles - attaquer sans se faire contre-attaquer -



But Toucher le plus rapidement possible 3 cibles différentes sans se faire contre-attaquer.



Le chronomètre s'arrête quand il réussit à toucher trois des cibles suivantes sans être contre-attaqué : le front, une oreille, le dessous du menton, le nombril, une couture latérale du maillot.



Il est contre-attaquant.

Variantes
1 : Le boxeur bleu est uniquement défenseur.
2 : Le boxeur bleu boxe librement.

FORMATION PROFESSIONNELLE MIXED MARTIAL ARTS

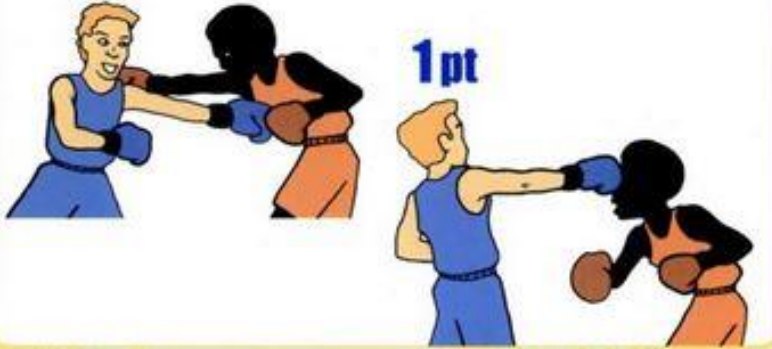


FORMATION PROFESSIONNELLE MIXED MARTIAL ARTS

LE CONTRE

Si... alors (Cibles)

1 pt



But Contrer sur des cibles variées.
Réussir un maximum de contres sur 10 attaques.



Il attaque dix fois avec le poing droit :
• soit au ventre,
• soit au visage.



Si le boxeur rouge attaque au visage, alors il contre au ventre.
Si le boxeur rouge attaque au ventre, alors il contre au visage.
Il marque 1 point par réussite.

Variantes 1 : Le boxeur bleu contre sur la même cible que le boxeur rouge.
2 : Le boxeur rouge attaque du gauche.



FORMATION PROFESSIONNELLE MIXED MARTIAL ARTS

Le Bouclier

BOXER À PLUSIEURS - par équipes -



But Toucher son homologue de l'équipe adverse.
Avoir le plus de points en 1 minute 30.



Deux équipes de deux boxeurs s'affrontent.

Chaque équipe comprend :

- un boxeur qui est le seul à marquer des points en touchant son homologue,
- un "bouclier" qui boxe uniquement pour protéger son équipier. Le "bouclier" est sorti du jeu s'il commet une faute. Chaque touche vaut 1 point.

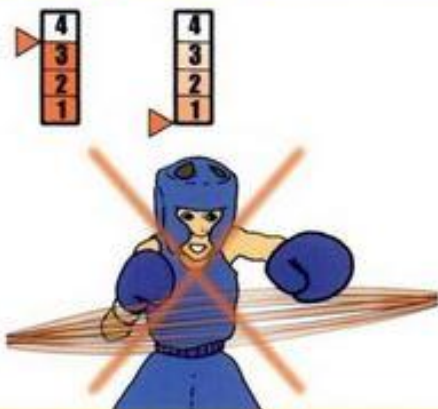


- Variantes**
- 1 : Les rôles au sein de l'équipe varient sur commande de l'officiel.
 - 2 : La partie se termine à la première touche.



MATÉRIEL PÉDAGOGIQUE

Le Faisceau Laser



Matériel 1 élastique est tendu entre les boxeurs au niveau de la poitrine.

But Toucher l'adversaire sans toucher l'élastique.
Avoir plus de points que son adversaire en 2 minutes.



Ils se placent chacun d'un côté de l'élastique.

Ils marquent 1 point s'ils touchent l'adversaire sur les cibles réglementaires ou les bras ou les épaules.

Le boxeur qui touche l'élastique perd tous les points acquis.
Ils ne peuvent reculer pour se protéger.

Variantes 1 : Seules les cibles réglementaires sont autorisées.
2 : Un deuxième élastique est tendu au niveau de la taille.

FORMATION PROFESSIONNELLE MIXED MARTIAL ARTS



Le Ballon Protecteur



Matériel Un ballon.

But Toucher un adversaire qui se protège avec un ballon.
Avoir le plus de points en 1 minute pour le boxeur bleu.



Il se déplace et se protège grâce à un ballon qu'il tient entre ses mains.



Il marque 1 point s'il touche le boxeur rouge.

Variantes

- 1 : Le boxeur rouge marque 1 point s'il touche le buste du boxeur bleu avec le ballon.
- 2 : Le boxeur rouge marque 1 point à chaque fois qu'il fait rebondir le ballon et le rattrape.

FORMATION PROFESSIONNELLE MIXED MARTIAL ARTS



La Toupie



Matériel Un poteau sépare les deux boxeurs.
Un cercle délimite le territoire autour du poteau.

But Toucher en se déplaçant autour d'un axe.
Avoir plus de points que son adversaire en 2 minutes.



Ils marquent 1 point :

- s'ils touchent l'adversaire sur les cibles réglementaires ou sur les bras,
- si l'adversaire sort du territoire ou touche le poteau.

Variantes 1 : Seules les touches sur les surfaces réglementaires sont autorisées.
2 : Le boxeur qui renverse un poteau donne 3 points à son adversaire.

FORMATION PROFESSIONNELLE MIXED MARTIAL ARTS



Les Amoureux



But Garder un contact physique avec son partenaire.



Les deux partenaires se tiennent la main et l'autre poing est ganté. Ils essaient de toucher les épaules de l'autre couple. Après chaque réussite, les boxeurs reculent de 2 mètres.

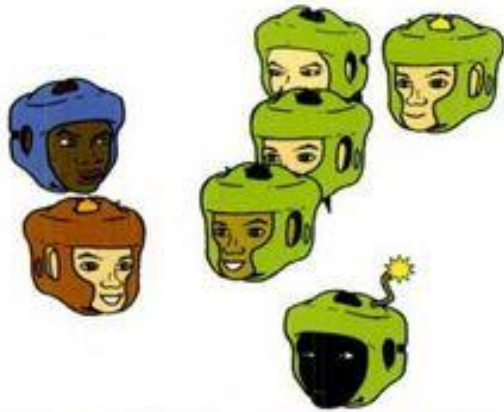


Variantes
1 : Après chaque réussite, les équipes changent.
2 : Ils touchent le ventre.

FORMATION PROFESSIONNELLE MIXED MARTIAL ARTS



La Bombe



But Toucher un maximum de boxeurs verts sans toucher la "Bombe".



Ils choisissent parmi eux secrètement une "Bombe".
Ils sont immobiles, bras derrière le dos.
Lorsqu'ils sont touchés, ils s'accroupissent, sauf la "Bombe" qui crie "BOUM".



Ils comptent le nombre de boxeurs touchés avant de faire exploser la "Bombe".

Variantes
1 : Il y a deux "Bombes".
2 : Un seul boxeur touche.

FORMATION PROFESSIONNELLE MIXED MARTIAL ARTS



FORMATION PROFESSIONNELLE MIXED MARTIAL ARTS

L'échauffement s'est imposé comme une vérité absolue que seuls des enseignants incompetents pourraient remettre en cause. Quels que soient la nature de l'activité, l'âge, le niveau des pratiquants ou le climat, il devrait être admis qu'on n'aborde pas une activité sans avoir préalablement couru et sollicité ses articulations.

Sans vouloir polémiquer, lors des séances que nous dispensons, les élèves entrent directement dans l'activité en s'opposant les gants aux poings.

8. La boxe canalise-t-elle l'agressivité ?

Les fédérations de sports de combat vantent leurs activités comme autant d'antidotes à la violence. Ces disciplines faciliteraient l'expression des pulsions agressives et éviteraient de les refouler. Le ring ou le tatami agiraient comme des soupapes de sécurité en permettant la manifestation momentanée d'une violence naturelle. Des actes de violence seraient ainsi évités dans la vie quotidienne.

Notre expérience en sports de combat nous conduit à relativiser cette théorie. Si la pratique de la boxe ne permet que des situations de dévouement ou de violence, l'agressivité ne sera en aucun cas canalisée. Elle peut même être encouragée si les comportements violents sur le ring sont les seules gratifications connues du boxeur. Certes, celui-ci n'ira sans doute pas se battre immédiatement après s'être défoulé sur un sac ou sur un partenaire d'entraînement, mais l'agressivité n'en sera en rien canalisée. Prétendre le contraire reviendrait à proposer l'onanisme comme seule thérapie à des agresseurs sexuels.

Nous rejetons également l'argument qui affirme que les sports de combat augmentent la violence sous prétexte que certains pratiquants sont délinquants. C'est parce qu'ils étaient "bagarreurs" qu'ils ont été attirés par un sport de combat et non l'inverse.

En conclusion, la boxe aide à maîtriser l'agressivité si l'enseignant permet à l'élève de respecter ses partenaires d'entraînement et lui propose de privilégier l'analyse de la situation plutôt que la destruction systématique. Les liens sociaux noués à travers cette activité peuvent en outre favoriser un changement positif des comportements.



DOCUMENTATION COMPLÉMENTAIRE

- BENET (A)** - Boxe anglaise : formation des entraîneurs - Mémoire pour le diplôme de l'INSEP - 1990
- BENET (A)** - Boxe anglaise : une logique d'observation des duels - Revue EPS n° 244 - 1993
- BEYSSERIE Marc** - Vidéo : La boxe éducative ? - Ed. UFOLEP / DDJS 19 - 2001
- BOUTHIER (JC) - LETESSIER (J)** - Boxe, la technique, l'entraînement, la tactique
Ed. Robert Laffont - 1978
- BUEKERS (MJ)** - L'apprentissage des techniques sportives - Ed. INSEP - 1994
- CHEMIN (M)** - La loi du ring - Ed. Gallimard
- COUGOULIC (P)** - Vidéo : Découverte de la boxe éducative - Ed. CREA / IUP Université Rennes 2 - 1995
- FÉDÉRATION FRANÇAISE DE BOXE** - Code sportif - Ed. FFB
- FÉDÉRATION FRANÇAISE DE BOXE** - Manuel d'arbitrage et de jugement - Ed. FFB
- GAUTIER (T)** - Boxe anglaise, préparation à la compétition et entraînement - Ed. INSEP - 2001
- HELLBRUNN (R) - PAIN (J)** - Intégrer la violence - Ed. Matrice - 1986
- JOIE (G)** - Boxe éducative en milieu scolaire - Revue EPS n°294 - 2002
- KARPOVICH (P) - SINNING (W)** - Physiologie de l'activité musculaire - Ed. Vigot - 1982
- LETESSIER (J)** - La boxe, sport scolaire, fédération française de boxe - Revue EPS n° 107 - 1971
- LHOTE (O)** - La boxe éducative - Ed. Milan - 2001
- PEREZ (G)** - La boxe est-elle dangereuse ? - Ed. Louis Pariente - 1988
- RABAUD (K)** - Du duo au duel : vers une opposition réglementée - Revue EPS n° 283 - 2000
- RAUCH (A)** - Boxe, violence du XXème siècle - Ed. Aubier - 1992
- RIOUX (G) - THILL (E)** - Compétition sportive et psychologie - Ed. Chiron - 1982
- WACQUANT (L)** - Corps et âme - Ed. Agone - 2001

FORMATION PROFESSIONNELLE MIXED MARTIAL ARTS

