

Boxe française/jeux de combat

Une démarche pour le Cycle 3



Gilbert ORSI – CPD EPS 06 - 2011

Sommaire

Présentation générale et conditions d'encadrement de l'activité, p.2

Conditions matérielles, p.2

Enjeux éducatifs de la boxe française au cycle 3, p.3

- en relation avec les compétences attendues en EPS, p.3

- en relation avec les autres domaines et les compétences du socle, p.4

Présentation des 6 thématiques et des compétences, p.5

Programmation des séances, p.6

Répartition des différents types de jeux pendant la séance, p.6

Référentiel technique commun, p.7

La situations de référence, p.8

Fiche de jugement, les actions de l'arbitre p. 9

Fiche d'évaluation individuelle, p.10

Boxer en démonstration, p.11

Fiche d'évaluation par couple de la situation de démonstration, p. 11

Fiche d'évaluation individuelle pour le groupe-classe, p.12

Annexe 1 : **Des jeux d'opposition collective pour s'échauffer** en boxe française, p.13

Annexe 2 : **Des jeux d'opposition duelle pour apprendre** en boxe française, p.17

- à se déplacer par rapport à son adversaire, p.18

- à toucher sans faire mal, p.19

- à toucher sans se faire toucher, p.21

- à ne pas se faire toucher, p.23

- à boxer en assaut, p.25

- à boxer en démonstration, p.27

Annexe 3 : **Des jeux de retour au clame** en boxe française, p.28

Participation d'un intervenant extérieur, p. 29

Présentation générale et conditions d'encadrement de l'activité

Les activités classées « jeux d'opposition individuelle » à l'école primaire ne sont pas des activités à encadrement renforcé. Pour adopter cette configuration, la *boxe française*, sport de combat à l'origine, a été revisitée et adaptée au cadre scolaire, afin que seules subsistent ses caractéristiques ludiques et sécuritaires, à l'image par exemple des « jeux de lutte ». Même si quelques spécificités sont préservées, tels le salut, le jugement de l'assaut, la terminologie des gestes techniques, elle adopte plutôt des formes transversales, communes à d'autres activités scolaires de percussion « pieds/poings » (exclusion de certaines cibles et armes jugées dangereuses, règlement aménagé, décompte des points évolutifs, finalité ludique et non essentiellement compétitive). Elle fait appel à des jeux d'attaque/défense individuels parfois collectifs, dont certains s'inspirent des jeux traditionnels à l'école primaire (« 1,2,3, stop ! », « le gant-béret », « la queue du diable »...).

Pour en faciliter l'appropriation par les élèves et la diffusion par des enseignants non spécialistes, un certain nombre de jeux de combat de percussion sont répertoriés et rattachés à 6 thématiques jugées essentielles et communes aux activités pieds-poings.

Il faut reconnaître que les jeux de combat de percussion à base de touches aux pieds et aux poings sont sans doute moins connus que les traditionnels « jeux de lutte », beaucoup plus diffusés et mis en œuvre par les enseignants. C'est pourquoi, certains d'entre eux sont amenés à parfaire leur formation dans ce domaine ou à solliciter, au moins pour un premier cycle, l'aide d'un intervenant extérieur qualifié et agréé.

Précisons enfin que les éléments contenus dans ce dossier peuvent contribuer à élaborer les projets pédagogiques d'autres activités pieds/poings (Voir sur le site EPS IA 06, une présentation similaire déclinée dans l'activité « Karaté » [karaté/jeux de combat](#))

Conditions matérielles

Toute installation à sol ferme et lisse peut convenir (salle, cour, préau). Des cônes posés au sol suffisent à délimiter des "enceintes" carrées, de 3 à 5 mètres.

La cible de la tête étant interdite, les protections autres que les gants sont superflues (casque, protège-dents...). Les gants seront assez rembourrés (taille = 8 ou 10 onces), facultatifs au début ou dans beaucoup de jeux, parfois 1 gant pour deux est suffisant, il est préférable de miser sur leur qualité (comptez une quinzaine d'euros pour des gants de BF). Le souci de les conserver en bon état et prévenir leur inconfort (odeur, transpiration...) est de la responsabilité des élèves et de l'encadrement. A cet effet, prévoir des « chaussettes » ou des mitaines pour protéger les gants de la transpiration des mains.

La tenue des élèves sera la tenue classique d'EPS, les chaussures sont légères (si possible des chaussons type de gymnastique).

Enjeux éducatifs de la boxe française au cycle 3

En relation avec les compétences attendues en EPS

Les programmes de l'EPS ne définissent pas avec précision ce qu'il faut enseigner en BF au cycle 3. Cependant, ils indiquent le cadre des compétences dans lequel il convient d'exploiter ce type d'activité :

- **Coopérer ou s'opposer individuellement et collectivement**

C'est la compétence prioritaire développée dans ce genre d'activité. Les différentes formes de confrontation proposées en BF (jeux d'opposition collective ou duelle) permettent le développement des compétences visant à percevoir, deviner, comprendre, anticiper et s'adapter à autrui dans un contexte aménagé d'opposition ou de coopération. Le contrôle des formes ludiques d'assaut invitent l'élève à s'engager de façon raisonnée dans l'activité, dans le respect des règles et de l'autre, la gestion des émotions, la maîtrise des conduites motrices spécifiques et l'amélioration des qualités physiques qui leurs sont liées (souplesse, précision, coordination, vitesse d'exécution).

L'apport de la BF peut également être établi en liaison avec les autres compétences visées en EPS

- **Réaliser une performance mesurée**

La performance est surtout liée au niveau de réussite atteint dans le jeu : nombre de touches réalisées dans un temps contraint, pouvoir toucher le premier, être bien classé dans un tournoi, chercher à ne pas être éliminé dans un jeu... Les ressources énergétiques aérobie et anaérobie sont sollicitées de façon équilibrée, contribuant ainsi à un développement foncier harmonieux.

- **Adapter ses déplacements à différents types d'environnement**

Les élèves évoluent en tenant compte des contraintes de l'espace (limité par des plots) ou du volume (ring) dans lequel le jeu s'effectue. Ces contraintes, changeantes selon les types de jeu, induisent des adaptations spatio-temporelles fines (distance, rythme) et une organisation motrice permanente.

- **Concevoir et réaliser des actions à visée expressive, artistique, esthétique**

La recherche du dosage et de la précision des touches pied/poing renvoient à une recherche constante du « beau geste », à la fois économique et efficace. Il est également possible de développer les compétences de « créativité motrice » en offrant aux élèves la possibilité de créer leur propre enchaînement et de les exprimer notamment sous la forme d'une « démonstration technique ».

Maîtrise de la langue française :

- Termes spécifiques à la BF (gestes, actions, commandements, matériels, ...),
- Langage en situation :
 - Compréhension des consignes, des règles
- Langage d'évocation (en classe) :
 - Oraliser les actions effectuées
 - Exprimer ses émotions, son ressenti
 - Evaluer ses apprentissages

Eléments de mathématiques :

- Calcul des scores (bonifications, pénalités, opérations simples...)
- Organisation des assauts (tableau à double entrée, poule...)
- Calculs avec manipulations de variables (espace/temps/matériel/ groupements...)
- évocation de figures géométriques (cercle, carré, diagonale, symétrie...)

Sciences expérimentales :

- Les effets de l'effort, de la fatigue, de la récupération (rougeurs, transpiration, rythme cardiaque, respiratoire, ...).
- L'anatomie (parties du corps, articulations et muscles sollicités).
- Les facteurs d'exécution motrice requis et sollicités dans les jeux (souplesse, vitesse, contrôle de son énergie, décontraction...)

Histoire et géographie :

- L'histoire de la BF notamment au XIXème siècle, les différentes formes de combats suivant les cultures et les époques, les arts martiaux français.
- Les écrits sur la BF dans leur contexte historique : T. Gautier, A. Dumas...

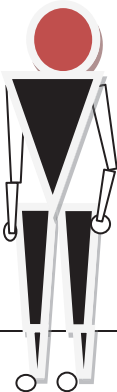
Les compétences sociales, civiques et l'accès à l'autonomie :

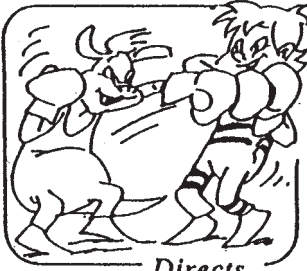
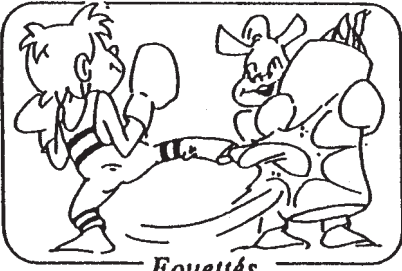
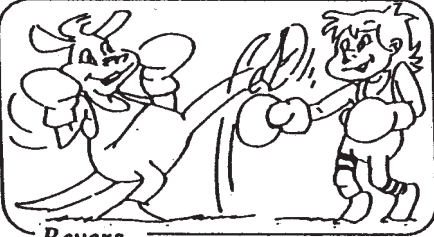


- Comprendre et mettre en application les notions de droit et de devoir (arbitrage, jugement)
- Respecter des consignes simples en autonomie (assumer le statut d'attaquant, de défenseur, respecter les rotations, les changements de rôle, les thèmes de jeu...)
- Prendre des risques calculés, peser les conséquences de ses actes
- Respecter les autres et soi-même (ne pas se faire mal, ne pas faire mal, ne pas laisser faire mal), respecter également le matériel mis à disposition
- coopérer avec un ou plusieurs camarades (duo, partenariat, entraide technique)



Présentation des 6 thématiques et des compétences

*Préalable théorique : Ce répertoire de « **compétences** » est décliné de « **l'analyse des tâches** » (6 thématiques) les plus représentatives de l'activité scolaire de la BF. Ces compétences seront visées à partir d'un ensemble combiné de « **capacités/connaissances/attitudes** ».*

thématiques	compétences
se déplacer par rapport à son adversaire	<p>se déplacer à distance de touche</p> <p>se déplacer en restant face à face</p> <p>être mobile sur ses appuis</p>
	<p>Toucher avec contrôle de la puissance (« touche à rebond », sèche, précise, non appuyée avec le souci de toucher la cible corporelle sans faire mal).</p> <p>Toucher avec précision (cibles valables : cuisses et jambes, buste, flancs et épaules. La tête est interdite (+ pubis), bras et avant-bras ne comptent pas).</p> <p>Toucher avec contrôle des armes, distance et trajectoires (Armes autorisées : pieds et poings seulement). Directs des deux poings (pas de crochet, ni d'uppercut) . Fouetté et revers. Chassé latéral et frontal (pas de mouvements tournants ou sautés)</p>
toucher sans se faire toucher	<p>boxer en conservant une garde haute (au dessous des yeux)</p> <p>se couvrir pendant l'attaque (ne pas écarter les bras)</p> <p>revenir en garde après avoir touché</p>
ne pas se faire toucher et retoucher	<p>savoir esquiver sur place ou en déplacement</p> <p>savoir parer (en parades protections ou bloquées)</p> <p>savoir riposter</p>
boxer en assaut	<p>savoir arbitrer : se déplacer sans gêner, utiliser les commandements « allez ! », « stop ! », « saluez-vous ! », signaler et sanctionner les coups interdits</p> <p>savoir juger : repérer les touches valables, déclarer un vainqueur</p> <p>savoir chronométrer : signaler la fin des assauts ou des thèmes (rotation)</p> <p>savoir boxer en respectant les thèmes d'attaque et/ou de défense</p>
boxer en démonstration	<p>produire une prestation esthétique de BF répétée à deux ,mettant en valeur le :</p> <p>savoir attaquer, savoir défendre, savoir enchaîner, savoir riposter.</p>

<p>Les directs du poing avant ou du poing arrière :</p> <p>trajectoire rectiligne .</p> <p>impact = le devant des poings (les 4 métacarpiens).</p>	 <p style="text-align: center;"><i>Directs</i></p>
<p>Les fouettés :</p> <p>trajectoire circulaire, donnés après une flexion extension de la jambe,</p> <p>les hanches de profil.</p> <p>Impact = le cou- de pied</p>	 <p style="text-align: center;"><i>Fouettés</i></p>
<p>Les revers :</p> <p>trajectoire circulaire, donnés après une extension flexion de la jambe , les hanches de profil .</p> <p>impact = la semelle</p>	 <p style="text-align: center;"><i>Revers</i></p>
<p>Les chassés :</p> <p>trajectoire rectiligne, donnés après un groupé de la cuisse sur les hanches. Dans le chassé frontal les hanches sont de face. Dans le chassé latéral, les hanches sont de profil.</p> <p>impact = le talon</p>	 <p style="text-align: center;"><i>Chassés</i></p>
<p>Les esquives :</p> <p>consistent à retirer la cible corporelle de l'attaque adverse Il s'agit d'une esquive totale (recul des appuis), partielle (1 seul appui) ou sur place (inclinaison du buste)</p>	 <p style="text-align: center;"><i>Esquives</i></p>

FICHE DE JUGEMENT (pour les juges d'assaut)

EXEMPLE de remplissage :

Prénom des boxeurs	Touches valables	Coups interdits	Total
<u>Jacques</u>			4
<u>Paul</u>			3

Prénom du vainqueur (ou égalité) : Jacques

Les actions de l'arbitre

Avant l'assaut

ORDRES DONNÉS	ACTIONS CORRESPONDANTES
« <i>Saluez-vous !</i> »	Les deux tireurs se saluent.
« <i>Allez !</i> »	L'assaut commence.

Pendant l'assaut

OBSERVATIONS de l'arbitre	ORDRES DONNÉS	ACTIONS CORRESPONDANTES
S'il voit une touche interdite	« <i>Stop !</i> » explication rapide : coup fort, cible interdite..	simple remarque ou sanction : « <i>Moins 1 point !</i> » (en direction des juges)
Si les tireurs sortent de la surface	« <i>Stop !</i> »	Reprise au centre
L'assaut peut reprendre	« <i>Allez !</i> »	L'assaut reprend
A la fin de l'assaut	« <i>Stop !</i> »	Les tireurs vont dans leur coin
















A la fin de l'assaut

ORDRES DONNÉS	ACTIONS CORRESPONDANTES
« <i>Résultat !</i> »	désignation du vainqueur en levant son bras (ou égalité)
« <i>Saluez-vous !</i> »	Les deux tireurs se saluent.

Fiche d'évaluation individuelle

Nom _____

Prénom _____

se déplacer par rapport à son adversaire			
se déplace à distance de touche (environ 1 bras)			
se déplace en restant face à face (ne tourne pas le dos)			
toucher sans faire mal			
touche « à rebond » (précise, sèche)			
maitrise les fouettés ou revers (flexion genoux + hanches de profil)			
maitrise les chassés frontaux ou latéraux (flexion du genoux, hanches de face ou de profil)			
maitrise les directs des 2 poings (bras tendus et retour en garde)			
toucher sans se faire toucher			
se déplace en garde (coudes serrés, gants sous les yeux)			
touche avec souci de protection (sans écarter les bras)			
revient vite en garde après la touche (sans rester planté)			
ne pas se faire toucher et retoucher			
maitrise les esquives			
maitrise les parades			
place des ripostes			
boxer en assaut			
sait arbitrer			
sait juger			
sait chronométrer			
respecte les thèmes imposés de l'assaut			

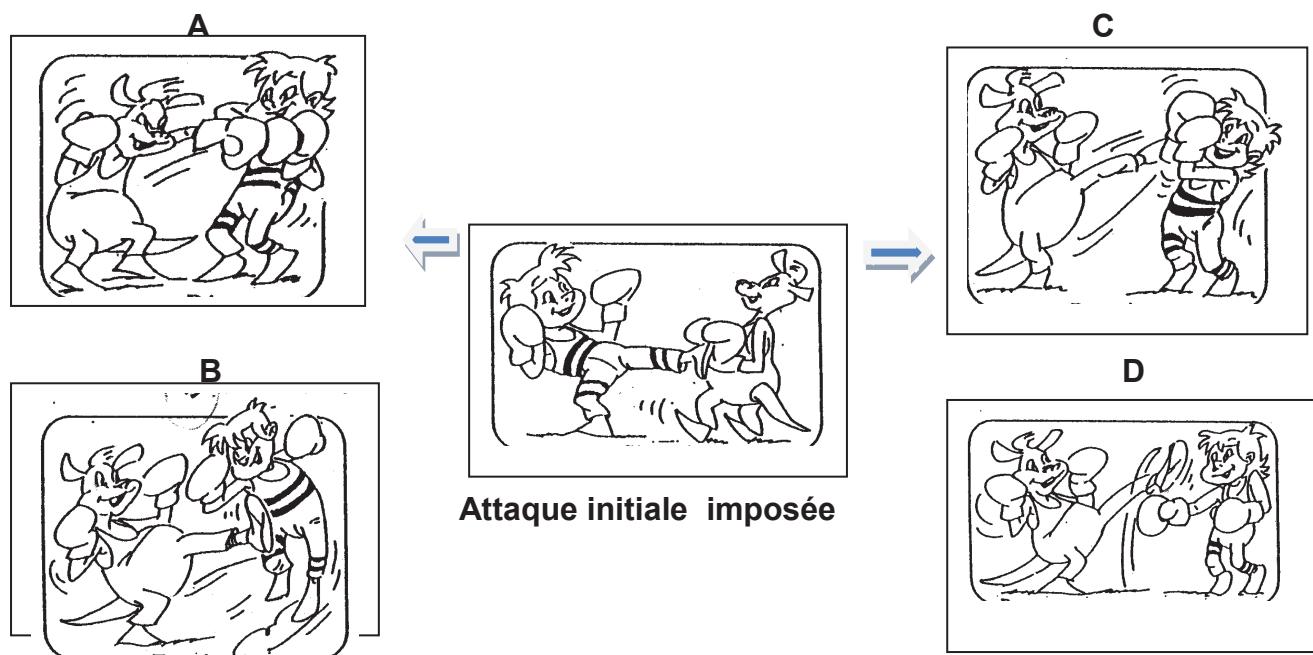
Boxer en démonstration

En complément de la situation de référence : La situation de démonstration

Les élèves répètent à deux un enchaînement semi-imposé. Puis ils viennent le démontrer.

Consignes générales : La démonstration est bâtie sur le mode suivant : le boxeur n°1 effectue une attaque initiale imposée. Le N°2 place une riposte instantanée. Puis il enchaîne par une 2^{ème} attaque. Il a le choix parmi 4 propositions (A,B, C,D).

⇒ Exemple : N°1 = **attaque initiale imposée** (chassé médian)
N°2 = **A** (il riposte par un direct) + **C** (il enchaîne par un fouetté)



Fiche d'évaluation par couple de la situations de démonstration

Boxeur n°1 _____

Boxeur n°2 _____

boxer en démonstration	☺	☹	☹
Ils sont réalistes (« on dirait un vrai combat »)			
C'est rapidement enchaîné (« pas d'arrêt pour se rappeler les actions »)			
Les techniques d'attaque/défense/riposte sont bien exécutées (précises et rapides mais sans se faire mal)			
Toutes les consignes ont été respectées (attaque initiale, riposte, enchaînement)			

L'appréciation est commune aux deux démonstrateurs

Des jeux d'opposition collective pour s'échauffer en boxe française

□□L'esquive-ballon

Objectifs :

- Travailler l'esquive
- Travailler le geste précis (savoir viser)

But du jeu : éviter de se faire toucher par les tireurs

Durée du jeu : de 5 à 7 minutes

Organisation :

- Groupes de 6 élèves, en cercle, un élève (cible) au centre

Déroulement :

- Les tireurs cherchent à toucher (avec un ballon) celui qui est au centre du cercle
- Le joueur cible cherche à esquiver. Il peut bloquer la balle (le tireur prend alors sa place)

Variantes :

- Handicap pour les tireurs = cible précise : au-dessus (ou au-dessous) de la ceinture.
- Handicap pour le joueur cible = ne doit pas se déplacer (un pied posé sur une marque)

□□1, 2, 3 stop !

Objectifs :

- Travailler les déplacements rapides en arrière (en avant)
- Se stabiliser après un déplacement
- Pour le meneur s'habituer à crier fort le « stop »

But du jeu : s'immobiliser au signal pour ne pas être éliminé et franchir la ligne le premier

Durée du jeu : de 5 à 7 minutes

Organisation :

- Le meneur se place face au mur, comme dans le « 1 2 3 soleil » classique
- Les joueurs se placent en ligne à hauteur du meneur , il doivent en déplacements arrières rejoindre une ligne située à une quinzaine de mètres derrière eux.

Déroulement :

- Au signal, les joueurs se déplacent vers le fond,
- au « stop » , les joueurs s'immobilisent en position de garde.

Variante : - en marche avant (du fond vers le meneur, c'est le « 1 2 3 soleil » classique)

- l'arrêt = en position d'armes de chassé, de fouetté (sans bouger !)

□□Toc, toc !

Objectif :

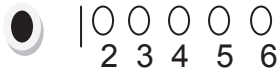
- Percevoir rapidement une cible non protégée et la toucher

But du jeu :

- Pour le meneur : protéger sa cible (épaule) en se tournant
- Pour le « toqueur » : toucher instantanément l'épaule découverte

Durée du jeu : 5 minutes

Organisation : Plusieurs groupes de 6, derrière une ligne (1 meneur de dos)



1(dos)

Déroulement :

-Le meneur (n°1) est de dos, quand le n° 2 fait « toc toc » dans son dos, il se retourne en plaçant une parade protection sur une des deux épaules (dos de la main et paume ouverte) par exemple main droite sur épaule gauche. Dès que le n°2 a touché son épaule découverte, il lui laisse sa place et rejoint rapidement la fin de la file. Et ainsi de suite.

- Les autres joueurs (n°2, n°3...) sont en file indienne derrière une ligne (à 2 mètres) . Le n°2 s'avance vers le meneur, toque dans son dos. Dès que le meneur se tourne, 1 épaule en protection, son but est de toucher instantanément du poing l'épaule non protégée du meneur(par exemple l'épaule droite) . Puis il prend la place du meneur, présente à son tour une cible protégée au n°3, rejoint la fin de la file et ainsi de suite...

L'objectif de la situation est la rapidité d'exécution :

entre le meneur et le « toqueur » (perception rapide de la cible découverte)

entre tous les membres du groupe (la rotation est rapide et les déplacements sont courus)

□□Le plot musical

Objectifs:

- Travailler la position de garde, d'armé, de frappe équilibrée
- Travailler la rapidité des déplacements, la concentration
- Parler fort (arbitre)

But du jeu : au signal, se placer devant un plot placé au sol

Durée du jeu : de 5 à 7 minutes

Organisation :

- une moitié moins de plots que le nombre de joueurs
- Un meneur de jeu

Déroulement :

- Les élèves se déplacent en trottinant dans la salle. (interdiction de faire du sur place)
- Au signal « Stop ! » d'un meneur ils s'immobilisent devant un plot en position de garde haute
- La moitié des joueurs sans plots sont éliminés.

Poursuivre le jeu en enlevant la moitié des plots restants et ainsi de suite jusqu'au vainqueur

Variantes :

- Varier la position : en frappe équilibrée de fouetté, en armé de chassé

□□La queue du diable

Objectif : travail du face à face,
travail de l'arme de pied
travail de la touche

But du jeu : Le diable doit éliminer tous les démons
Durée du jeu : 7 minutes

Organisation :

- Un diable avec une corde coincée dans le pantalon (en guise de queue), la corde traîne au sol (env. 50 cm)
- Les démons : le reste de la classe

Déroulement :

- Le diable doit toucher les démons ; chaque touche est éliminatoire.
- Les démons doivent, avec le pied, bloquer la corde de façon à l'arracher. Dans ce cas le diable laisse sa place à celui qui y est parvenu.

Variante : augmenter le nombre de diables,
le diable doit toucher une cible précise (ex. épaule)

□□Le gant - béret

Objectifs :

- Travailler les déplacements avants et arrières rapides

But du jeu : ramener le gant le plus vite dans son camp, en marche arrière
Durée du jeu : de 5 à 7 minutes

Organisation :

- Deux équipes placées face à face (à une dizaine de mètres seulement)
- Deux gants (ou foulards) sont déposés au centre (à équidistance des 2 lignes d'élèves)
- Chaque joueur porte un numéro.

Déroulement :

- A l'appel de leur numéro, les joueurs courent vers le gant attribué, se baissent et le rapportent dans leur camp en courant en arrière (exclusivement).
- Celui qui rapporte le gant le premier dans son camp marque un point.

□□Les statues

Objectif : - toucher précis/esquive - être vigilant

But du jeu : être le dernier à ne pas avoir été touché.

Durée du jeu : 7 minutes

Organisation : Toute la classe participe en même temps. L'espace est balisé par 4 plots (environ 15 mètres de côté). Celui qui en sort devient une statue

Déroulement : Un chasseur est désigné. Au début le jeu est collectif, puis par élimination il se termine par un 1X1.

Le premier qui est touché s'immobilise comme une statue. Le dernier en mouvement a gagné.
Touche valable : main ouverte et posée uniquement sur les épaules, de face ou de côté (pas le droit de toucher l'adversaire de dos).

Variantes : Un joueur se plaçant en « flamant-rose » (sur 1 pied) ne peut être touché

Annexe 2

Des jeux d'opposition duelle pour illustrer les différents thèmes d'apprentissage en boxe française



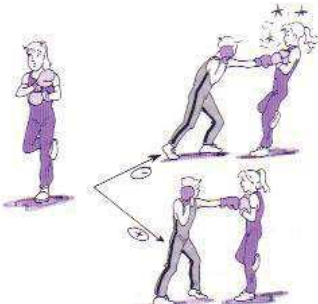
Des jeux d'opposition duelle pour apprendre en boxe française

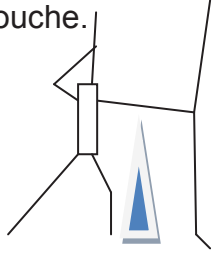
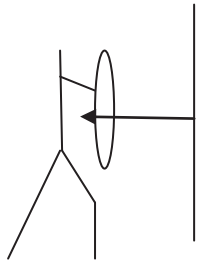

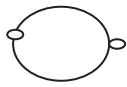
- à se déplacer par rapport à son adversaire, p.17
 - à toucher sans faire mal, p.18
- à toucher sans se faire toucher, p.20
 - à ne pas se faire toucher, p.22
 - à boxer en assaut, p.24
- à boxer en démonstration, p.26

Thème : Apprendre à se déplacer par rapport à son adversaire

objectif	but du jeu	organisation/déroulement	critères de réussite et de réalisation
- conduire les déplacements en tous sens - se déplacer en miroir, face à face et à distance constante	Le chauffeur = déplacer B dans tous les sens, sans le perdre Le passager = rester en contact avec le chauffeur	□□Le chauffeur et le passager Le chauffeur = 2 mains sur le volant (imaginaire) conduit son passager librement et dans tous les sens Le passager = triple évolution du contact - 1. Mains accrochées au chauffeur - 2. Les doigts sont juste posés - 3. Pas de contact (mains à 10 cm)	le chauffeur doit veiller à conduire sans risque (choc entre élèves, pas trop vite) le passager doit rester vigilant aux changements de direction
suivre à distance de bras les déplacements de l'autre	Se déplacer en tous sens sans décrocher la corde	□□La corde Les deux sont reliés par une corde (rentrée dans le pantalon sur le côté). Il y a un meneur qui se déplace en <u>marche arrière</u> et en tous sens. L'autre le suit (corde apparente = longueur de bras)	se mettre dans les pas du meneur
se déplacer en miroir en restant dans un face à face permanent	le chauffeur A = être capable de conduire B à destination dans le temps imparti	□□Le taxi 5 cônes sont répartis dans la salle. A, sans toucher B, l'amène vers l'un des deux en induisant ses déplacements (en 30 s. maxi) B ignore la destination mais doit maintenir le face à face et la distance évolution : uniquement en marche avant de A, en marche arrière de B	B suit les déplacements de A en miroir en restant à distance (intériorisée) de bras. Ne pas croiser les jambes, être sur les avants plantes
rester à distance de touche et réagir au signal de l'autre	B = toucher A rapidement et à distance	□□Le touriste Le touriste A se déplace et de temps en temps s'arrête 1 seconde pour « prendre B en photo » (2 bras hauteur des tempes). Instantanément B touche A (épaule, ventre, ou ligne basse)	B doit réagir vite à l'arrêt de B et rester en permanence à distance de bras
rester à distance de touche tout en se déplaçant et en automatisant la position de garde haute	bloquer la balle à hauteur des yeux	□□Le passeur 1 ballon pour 2. A se déplace, ballon tenu à 2 mains à hauteur des yeux (en garde) B le suit en miroir et à distance(idem en garde). A s'arrête et envoie la balle à B qui bloque et devient le chauffeur. évolution : - A envoie la balle de la main arrière comme pour lancer un direct	Se déplacer en étant concentré, à distance et en position de garde haute

Thème : Apprendre à toucher sans faire mal

objectif	but du jeu	organisation/déroulement	critères de réussite et de réalisation
toucher « à rebond », frappe sèche et rapide.	B= toucher rapidement sans se faire « piquer » son poing (ou son pied) A= « piquer » le poing (ou le pied) de B	<p align="center">□□ Le pique-poing</p> <p>A se déplace, 2 mains ouvertes, dos des mains collés aux épaules. B le suit en miroir et de temps en temps porte une touche en direct poing fermé dans le creux d'une des mains ouvertes de A. A essaie de refermer la main pour faire prisonnier le poing de B.</p> <p>évolution : - idem mais en fouetté (ou revers). A se déplace le dos des mains collées sur le côté des cuisses (pique-pied)</p>	<p>ne pas chercher à « enfoncer » le poing (ou pied) si l'arme est piquée c'est que la touche n'est pas assez sèche (B frappe trop fort ou trop « mou »)</p> <p>Affiner progressivement la touche « direct bras avant ou arrière»</p>
contrôle de la puissance de la touche	A = doit toucher la cible de gant sans déséquilibrer B B = le flamant rose, doit demeurer sur une jambe à l'impact	<p align="center">□□ Le flamant rose</p> 	la touche doit être « à rebond » sèche, rapide, et sans appuyer le coup. Si déséquilibre de B c'est que A tape trop fort ou trop en « profondeur »
contrôle de la puissance de la touche, de la distance et de la précision	toucher le ballon sans le faire tomber des mains	<p align="center">□□ Le chasse-ballon</p> <p>A se déplace en tenant un ballon à deux mains (hauteur du ventre, 1 main juste posée dessus, l'autre dessous). Quand A s'arrête, B lance un fouette pour toucher le ballon sans le faire tomber</p> <p>évolution : - A est toujours en déplacement - le ballon est tenu plus haut</p>	la touche est à rebond (après la frappe le pied revient rapidement fléchi sur le mollet). La jambe est tendue à l'impact. Si le ballon s'échappe c'est que B a frappé trop fort.
contrôle de la puissance de la touche en demeurant équilibré	toucher la cible à 2 reprises (doubler)	<p align="center">□□ La double touche</p> <p>A se déplace et de temps en temps s'arrête 2 secondes en présentant une cible à B (gant). Instantanément B touche la cible en doublant sa touche. (Avec les pieds ne pas reposer la jambe lors de la 1ère touche).</p>	les touches sont sèches et rapides. Lors de la première touche revenir en position d'armer.

<p>découvrir la trajectoire horizontale des pieds (fouetté et revers)</p>	<p>toucher les cibles le plus vite possible après les changements de direction du partenaire, en contrôlant la puissance de la touche.</p> 	<p>□□ Le métronome</p> <p>A se déplace vers l'avant ou vers l'arrière, les 2 bras le long du corps gants en protection sur le côté des cuisses. De temps en temps il se déplace à droite ou à gauche. B ne déclenche les touches (dans les gants) que lorsque A se déplace vers le D ou vers la G (et instantanément)</p> <p>consigne : B doit toucher avec le dessus du pied ou avec la semelle (découverte du fouetté et du revers)</p>	<p>affiner progressivement la touche « fouetté », et « revers » : armer, hanches de profil, pied en extension - Par exemple (<i>dessin</i>) : en statique. entre A et B un plot (assez haut) qui contraint A à armer son fouetté/revers</p>
<p>découvrir la trajectoire directe des pieds (chassé frontal et latéral)</p>	<p>Toucher les cibles au signal</p>	<p>□□ Le cuissard</p> <p>A se déplace normalement, B le suit. De temps en temps A s'arrête et pose les 2 gants croisés sur sa cuisse avant. C'est le signal d'attaque de B</p> <p>consigne : B doit toucher la cible avec le talon (découverte des chassés)</p>	<p>affiner progressivement la touche « chassé frontal » : armer, hanches de face, et « chassé latéral » : hanches de profil, pied en flexion</p>
<p>Toucher précis aux pieds (chassé frontal et latéral)</p>	<p>Toucher la cible sans toucher le cerceau</p> 	<p>□ Le cerceau</p> <p>A se déplace en tenant un (petit) cerceau à deux mains (hauteur du ventre. Quand A s'arrête, B lance un chassé (frontal ou latéral selon la consigne) pour toucher le ventre de A sans toucher le cerceau. Attention : Juste la semelle touche (sans frapper fort ni enfoncer) évolution : B tient aussi un cerceau à 2 mains (pour éviter qu'il écarte les bras)</p>	<p>Avant l'extension, bien monter le genou fléchi. « Ressortir » par une flexion active. Trouver la bonne distance de sorte que la jambe soit tendue à l'impact. Ne pas écarter les bras lors de l'attaque</p>
<p>Toucher précis et rapides aux poings (et aux pieds)</p>	<p>Toucher la cible rapidement au signal, avec précision et sans appuyer le coup</p> <p>Fermée </p> <p>Ouverte </p>	<p>□ La porte</p> <p>A se déplace en tenant un (petit) cerceau (une porte) en position « fermée » à hauteur de son ventre. De temps en temps, il s'arrête 2 secondes et « ouvre » la porte. Instantanément B touche A à travers le cerceau, au ventre et en direct du poing (avant ou arrière).</p> <p>évolution : - temps d'ouverture d'1 seconde - touche en chassé médian</p>	<p>B suit les déplacements de A et guette l'ouverture favorable. La vitesse ne doit pas induire une augmentation de la puissance, ni un manque de précision en touchant le cerceau</p>

Thème : Apprendre à toucher sans se faire toucher

objectif	but du jeu	organisation/déroulement	critères de réussite et de réalisation
<ul style="list-style-type: none"> - prendre des risques contrôlés. - intérioriser la logique de la BF : chercher à toucher sans être touché dans l'action (ne pas gagner sur fond de perte) 	<p>marquer le plus de points en piquant les épingles et/ou en touchant.</p>	<p align="center">□□Le pique-épingle</p> <p>A et B ont 1 épingle chacun. Ils l'accrochent au choix aux épaules ou au ventre. Ils cherchent à s'en emparer le plus de fois possible en 2 minutes (1 prise = 1 point) évolution :</p> <ul style="list-style-type: none"> - A a 2 épingles (accrochées au choix), B n'en a pas. B cherche à piquer les épingles de A(1 point/prise) . Le but pour A est de toucher B en fouetté bas (1 point/touche). 	<p>Ne pas chercher à piquer (ou toucher) coûte que coûte. Savoir placer les épingles (ex. épaule la plus éloignée), se mettre de profil lors de l'attaque. Attention à ne pas se faire toucher pendant l'attaque ou juste après l'attaque. Si un gain = une perte c'est que la prise de risque est mal gérée</p>
<ul style="list-style-type: none"> - prendre des risques contrôlés. - intérioriser la logique de la BF : chercher à toucher sans être touché (ne pas gagner sur fond de perte) 	<p>marquer le plus de points en piquant le foulard et en touchant.</p>	<p align="center">□□Le pique-foulard</p> <p>A et B ont 1 foulard accroché à la ceinture (flanc ou ventre). Ils ont une paire de gants pour deux (1 seul poing est ganté). Ils cherchent à s'emparer du foulard avec la main libre (1 point) ou bien à toucher l'épaule du gant (1 point). Changement de gants toutes les 2 minutes. évolution :</p> <ul style="list-style-type: none"> - touche supplémentaire possible en fouetté bas 	<p>Attention à ne pas se faire toucher pendant l'attaque ou juste après l'attaque (placement de profil, être réactif après la touche ou la prise) Si un gain = une perte c'est que la prise de risque est mal gérée</p>
<ul style="list-style-type: none"> - être vigilant en pesant les conséquences d'une prise de risque (attaque) - préparer son attaque ou préparer sa riposte 	<p>marquer le plus de points à l'issue des deux reprises</p>	<p align="center">□□La riposte</p> <p>A attaque sur 5 cibles au choix : 2 épaules, 1 ventre, 2 jambes. B ne peut que riposter et seulement quand A attaque sa cible de ventre. Chaque touche vaut 1 point, sauf la cible de ventre = 5 points. Changement des rôles toutes les 2 minutes et totalisation des points.</p>	<p>Pour B = faire déclencher l'attaque du ventre (placement découvert de face) puis esquive et riposte Pour A = détourner l'attention de B en lançant une attaque préparatoire avant l'attaque au ventre.</p>

<p>vivre différentes distances de combat selon le degré de dangerosité (proche ou lointain)</p>	<p>arriver le premier à marquer 5 points</p>	<p style="text-align: center;">□ □ Le nid</p> <table style="margin-left: auto; margin-right: auto; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="border-right: 1px solid black; padding: 0 5px;">camp de A</td> <td style="padding: 0 5px;">zone de combat</td> <td style="border-left: 1px solid black; padding: 0 5px;">camp de B</td> </tr> </table> <p>Les boxeurs ne peuvent pas aller dans le camp (nid) adverse victoire en 5 points</p> <p>évolution : B doit toujours être dans la zone de combat, A peut entrer et sortir</p>	camp de A	zone de combat	camp de B	<p>zone de combat = risque maximum (être vigilant) nid = quand on se trouve en difficulté ou pour « souffler » un peu</p>
camp de A	zone de combat	camp de B				
<p>Attaquer rapidement sans rester « planté » à la fin de l'attaque</p>	<p>marquer le plus de points avec son attaque (ou sa riposte)</p>	<p style="text-align: center;">□ Poings contre pieds</p> <p>A a l'initiative de l'attaque (attaque unique et connue. ex. direct du poing avant). B doit d'abord défendre (esquive ou parade) et s'il le peut, il riposte instantanément en fouetté. Att = 1 point, riposte = 2 pts</p> <p>Evolution : - B doit riposter obligatoirement - B peut « contrer » l'attaque (il déclenche après A mais touche avant lui)</p>	<p>Faire déplacer le défenseur (fréquents changements de sens) Toucher vite et précis (sans faire mal) Etre réactif après avoir touché (se remettre à distance)</p>			
<p>conserver une attitude vigilante après avoir porté une attaque</p>	<p>Pour le défenseur = riposter Pour l'attaquant = ne pas se faire toucher après son attaque</p>	<p style="text-align: center;">□ L'invitation</p> <p>A invite B à toucher une cible (main ou gant) posée sur une surface corporelle, d'abord imposée (ex. dos de sa main sur le flanc) puis libre (cuisse, genou, ventre, épaule...). Dès que la cible est touchée, A doit instantanément placer une riposte en direct de son poing libre. B cherche à esquiver ou parer cette riposte. évolution : La riposte de A est libre</p>	<p>L'attaquant doit toucher de façon équilibrée (sans se jeter), de sorte qu'il puisse réagir efficacement quand l'autre riposte</p>			

objectif	but du jeu	organisation/déroulement	critères de réussite et de réalisation
- esquiver - être vigilant	être le dernier à ne pas avoir été touché.	<p>□□ Les statues</p> <p>Au début le jeu est collectif, puis par élimination il se termine par un 1X1.</p> <p>Le premier qui est touché s'immobilise comme une statue. Le dernier en mouvement a gagné.</p> <p>évolution : les statues, tout en restant sur place, peuvent toucher un joueur passant à proximité et le statufier.</p>	avoir « des yeux dans le dos » être mobile
travailler l'esquive	ne pas se faire toucher	<p>□□ Le manchot</p> <p>A en défense, un bras dans le dos(manchot), le dos de l'autre main plaqué sur l'épaule opposée. B cherche à toucher cette épaule. A esquive. De temps en temps A change de bras et d'épaule.</p> <p>évolution :</p> <p>A boxe obligatoirement les 2 bras dans le dos B doit toucher les épaules</p>	esquive par retrait du buste ne pas fuir, rester face à face, esquiver au dernier moment
esquiver sur place	toucher et ne pas se faire toucher	<p>□ Le ping-pong</p> <p>A et B portent alternativement une attaque du poing avant sur l'épaule avancée adverse. A chaque attaque de l'un correspond une esquive de l'épaule de l'autre + 1attaque.</p> <p>Evolution :</p> <p>idem mais en fausse garde (les 2 épaules droites devant) et en garde inversée (épaule droite de l'un, épaule gauche de l'autre).</p>	la rotation de l'épaule est sobre, sans embarquer le bas du corps. Il faut « absorber » la touche, sans trop l'anticiper.
apprendre à placer ses gants en parade protection	-pour le défenseur : varier les défenses et positionner correctement les gants -pour l'attaquant : faire correspondre le signal de défense à la bonne trajectoire	<p>□□ Les cibles fixes</p> <p>A en défense. B en attaque. Les deux tireurs se déplacent.</p> <p>Sur son initiative, de temps en temps, A s'arrête. L'orientation de ses gants appelle une trajectoire de frappe précise de B. ex : - dos du gant contre le flanc = fouetté médian ou revers médian.</p> <p>- gants croisés l'un au-dessus de l'autre devant le ventre = direct ou chassé frontal</p>	offrir une large surface de protection les gants appuient contre la partie à protéger

<p>s'entraîner à défendre en anticipant l'attaque</p>	<p>- pour le défenseur : réaliser une parade efficace</p> <p>-pour l'attaquant : toucher la cible indiquée</p>	<p>□□ Les cibles fuyantes</p> <p>A en défense. B en attaque. Les deux tireurs se déplacent. Sur son initiative, de temps en temps, A indique la cible que B doit attaquer (il place son gant en parade protection : sur son épaule, ventre, cuisse...). Puis il la retire. B porte l'attaque indiquée. A effectue la défense appropriée.</p> <p>évolution :</p> <ul style="list-style-type: none"> - imposer une défense à A (ex. une parade protection, ou une esquive sur place) - Après la parade A peut placer une riposte 	<p>la parade ou l'esquive doivent être sobres (sans déplacement excessif)</p>
---	--	---	---

<p>décoder les attaques adverses, les parer et riposter</p>	<p>-le défenseur ne doit pas se faire toucher. Il cherche à riposter</p> <p>- l'attaquant doit donner un signal clair d'attaque (pas de feinte)</p>	<p>□□ Le signal</p> <p>A en défense. B en attaque. Les deux tireurs se déplacent. Sur son initiative, de temps en temps, A s'arrête. C'est le signal d'attaque pour B, qui doit atteindre une "cible autorisée" en retenant son coup, pour que la touche soit dosée et reçue sans douleur. A doit effectuer une parade appropriée et une riposte instantanée</p> <p>Evolution :</p> <p>idem mais au signal, B enchaîne 2 touches : la première touche « autorisée » est connue (ex. épaule droite) la deuxième est libre (ex. fouetté bas). A doit s'adapter (parer + riposter)</p>	<p>le défenseur doit décoder très tôt l'arme et la cible visée (ex. hauteur du genou adverse dans l'armer du fouetté ou chassé : bas, cuisse ou médian).</p> <p>la défense doit être sobre de sorte de pouvoir rapidement riposter.</p>
---	---	--	---

<p>développer une anticipation d'attaque guettée pour pouvoir retoucher</p>	<p>le but de A est de pouvoir retoucher après avoir esquivé</p>	<p>□ L'appât</p> <p>A présente à B une cible posée au-dessus de son genou avant (main ou gant). De l'autre main il guette l'attaque de B (généralement en chassé frontal). Quand B attaque, A esquive promptement son genou (recul) et riposte par un direct au corps ou épaule</p>	<p>tendre un piège en évitant de tomber dans son propre piège (rester vigilant sur la présentation de la cible)</p>
---	---	--	---

Thème : Apprendre à boxer en assaut

objectif	but du jeu	organisation/déroulement (plusieurs espaces de 4m/4m)	critères de réussite et de réalisation
<p>arbitrer : s'exercer à repérer les touches valables et interdites</p>	<p>Pour les tireurs = faire un « bel assaut » souple, sans danger Pour l'arbitre = repérer les touches valables ou interdites</p>	<p><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/> thème : à la touche</p> <p>A et B font un assaut d'entraînement. Après chaque touche réussie le combat s'arrête. L'arbitre dit « stop ! 1 touche », puis reprise au commandement « allez ! » A près chaque touche interdite l'arbitre dit « stop ! coup trop fort, ou coup interdit »</p>	<p>placement en triangle de l'arbitre pour voir sans gêner crier fort : « stop ! » et « allez ! » connaître les critères d'une touche valable (pas dans le vide ou dans les avant- bras ou les gants) et interdite (non réglementaire : forte ou sur cible tête ou entre les jambes)</p>
<p>juger : s'exercer à repérer les touches valables et les additionner pour déclarer un vainqueur</p>	<p>Pour les tireurs = faire un « bel assaut » souple, sans danger Pour les juges = déclarer qui est vainqueur</p>	<p><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/> thème : aux points</p> <p>A et B font un assaut d'entraînement. Selon les assauts, les touches n'ont pas la même valeur, ex : - la cible ventre = 3 points - l'arme pied gauche = 3 points Les juges peuvent être nombreux mais ne communiquent pas entre eux. A la fin ils déclarent le nombre de points des 2 boxeurs.</p>	<p>Les juges ne comptabilisent que les touches valables, réellement portées et vues. Ils doivent noter rapidement (sans baisser longtemps la tête pour écrire)</p>
<p>L'arbitre doit faire respecter le thème de l'assaut (un seul ne peut attaquer)</p>	<p>Pour les tireurs : toucher souvent sans se faire toucher</p>	<p><input type="checkbox"/> thème : l'attaque défense</p> <p>Le thème de l'assaut est le suivant : Seul A peut attaquer, B doit défendre et éventuellement il peut riposter Changement de rôle/1 minute</p> <p>évolution : il est possible de jouer sur les incertitudes : limiter les armes, les cibles... ex. A ne peut attaquer qu'avec les pieds, B ne peut riposter qu'au dessus de la ceinture</p>	<p>L'attaquant = attaquer fréquemment</p> <p>le défenseur = chercher la riposte 1 riposte/3 attaques = 😊</p>

<p>- sécuritaire : travailler la touche à rebond - tactique : doubler la touche pour créer plus de difficulté à la parer</p>	<p>pour les tireurs : gagner l'assaut</p>	<p>□□thème : le « tac-tac »</p> <p>Le thème de l'assaut est le suivant : assaut à double touche, il faut deux touches successives (tac-tac) pour marquer le point temps : 1 minute arbitre et juges</p>	<p>être équilibré sur la première touche, ne pas chercher à frapper fort, changer éventuellement de cible (ex. fouetté bas + fouetté médian) ou d'arme (pied et poing)</p>
<p>sécuritaire : - le poing avant est moins puissant - une seule arme = moins d'incertitude à gérer</p>	<p>pour les tireurs : gagner l'assaut</p> <p>pour les juges : identifier qui arrive à 5 touches valables en premier</p>	<p>□□thème : l'escrimeur</p> <p>Le thème de l'assaut est le suivant : une main dans le dos, seul le poing avant est autorisé (on peut changer en cours de combat) victoire en 5 touches (les juges utilisent leurs doigts pour compter : main droite = A, gauche = B)</p>	<p>varier les cibles (épaules, ventre), chercher à travailler aussi en riposte</p>
<p>avoir un projet d'action offensif ou défensif</p>	<p>pour les tireurs : gagner l'assaut</p>	<p>□□thème = le secret</p> <p>Le thème de l'assaut est le suivant : 1 cible visée est secrète. Un des tireurs annonce à l'oreille de l'arbitre la cible qu'il doit toucher. Le combat est arrêté quand le tireur touche la cible annoncée à l'arbitre.</p> <p>évolution : idem mais le tireur annonce la cible qu'il doit défendre (dès qu'elle est touchée l'arbitre arrête le combat) temps maximum : 1 minute</p>	<p>secret d'attaque : explorer différentes cibles susceptibles d'être éliminatoires</p> <p>secret défense : protéger la cible à défendre (ex. boxer en fausse garde pour protéger l'épaule gauche)</p>
<p>attaquer de façon efficace, en évitant une boxe brouillonne, une dépense tous azimuts</p>	<p>pour les tireurs : gagner l'assaut</p>	<p>□□thème = les 3 cartouches</p> <p>Le thème de l'assaut est le suivant : chaque tireur ne dispose que de 3 touches (les cartouches), ensuite il doit gérer la fin de l'assaut de façon défensive temps maximum : 1 minute</p>	<p>si possible marquer 3 points (1 point/touche) signifiant que les attaques ont été efficaces.</p>

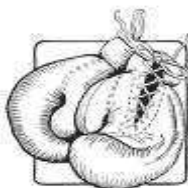


Thème : Apprendre à boxer en démonstration

objectif	but du jeu	organisation/déroulement	critères de réussite et de réalisation
<p>enchainer</p> <p>reproduire (ou créer) un enchainement respectant des consignes d'échanges</p>	<p>démontrer qu'on sait enchainer des touches contrôlées et des parades et esquives en BF</p>	<p>☐☐ 2 données + 2 données</p> <p>A, porte successivement : direct du poing avant (parade bloquée) + fouetté bas (esquive)</p> <p>B porte à son tour : chassé cuisse (esquive) + direct du poing avant (parade bloquée)</p> <p>(ou bien enchainement à créer par les élèves)</p>	<p>réalisme (« faire vrai »), vitesse d'exécution (sans se « gratter la tête » pour se souvenir) , précision technique (trajectoires/distance et contrôle) , respect des consignes (2d/2d)</p>
<p>riposter</p> <p>reproduire (ou créer) un enchainement avec riposte respectant des consignes d'échanges</p>	<p>démontrer qu'on sait riposter rapidement et de façon contrôlée</p>	<p>☐☐ 1 donnée + 1 rendue</p> <p>A attaque en : fouetté médian de la jambe avant (parade bloquée)</p> <p>B riposte en fouetté bas (esquivé)</p> <p>(ou bien enchainement/ripostes à créer par les élèves)</p>	<p>réalisme (« faire vrai »), vitesse d'exécution (sans se « gratter la tête » pour se souvenir) , précision technique (trajectoire/distance et contrôle) , respect des consignes (1d/1r)</p>
<p>produire « une belle boxe » avec touches et défenses contrôlées et variées.</p>	<p>créer un assaut « spectacle » à partir d'un code élaboré en commun</p>	<p>☐☐ « le duo »</p> <p>Les deux tireurs mettent en scène un petit assaut « arrangé » avec des séries d'attaques enchaînées, des ripostes à des moments convenus en commun...</p> <p>temps = 30 secondes environ</p> <p>évolution : les spectateurs peuvent essayer de deviner le code mis au point par les deux boxeurs.</p>	<p>convenir par exemple d'une succession préétablie « à toi, à moi » ou bien « 3 touches données + 3 touches rendues », ou encore changement de rôle à chaque « revers »...</p> <p>- Critères d'appréciation idem : R/V/T/C</p>

Annexe 3

jeux de retour au calme en boxe française



Titre	but du jeu	déroulement
□□ le ralenti	boxer au ralenti objectif : tonicité, relâchement	C'est un « boxing shadow » (boxer seul avec son ombre) effectué très lentement, comme dans un film passé au ralenti. évolution : - demander le scénario suivant : un départ au ralenti, puis une accélération, puis un retour au ralenti et une position de boxeur en finale (statue). - demander de boxer à deux et au ralenti
□□ l'équilibriste	tenir en équilibre, sans bouger objectif : contrôle de soi	Demander de réaliser une succession de postures aux appuis inhabituels (tenus une dizaine de secondes) dans la plus grande immobilité, et en soufflant en continue comme sur la flamme d'une bougie qui ne s'éteint jamais. par ex.: Sur la pointe des 2 pieds – puis d'un seul. Sur les talons, jambes écartées – Sur 1 pied, l'autre genou fléchi haut – en flamant rose, 1 jambe avant tendue à l'horizontale, avec les yeux fermés - En position de planche, bras écartés à l'horizontale, à la verticale - en position d'armer de fouetté, le pied tenu en extension, etc.
□□ le téléphone	lever le poing le premier objectif : concentration	jeux d'équipe. La classe est divisée en deux groupes. Chaque groupe se tient la main. Le maître (ou 1 élève) tient la main aux 2 premiers élèves de chaque groupe. A un moment, il exerce discrètement et en même temps une pression de sa main sur celles des 2 élèves. Ceux-ci passent de la même manière le message au voisin, qui transmet à son tour au suivant et ainsi de suite jusqu'au dernier. Le dernier lève le poing. Le premier des deux groupes à lever le poing a gagné (partie en 5 points).
□□ Jacques a dit	exécuter l'ordre au bon signal objectif : concentration	« Jacques a dit » classique, adapté à la BF. Les commandements renvoient aux termes appris au cours du cycle (référentiel technique commun). Il s'agit d'exécuter ce que « jacques a dit... » : - un direct – un fouetté médian - un chassé bas – une parade bloquée- montez la garde ! – saluez ! – boxez en reculant,