

## Projet boxe française en école primaire

**Les séances proposées dans ce projet répondent aux objectifs généraux suivant :**

- s'affronter individuellement,
- s'engager lucidement dans l'action,
- construire un projet d'action,
- mesurer et apprécier les effets de l'activité,
- appliquer et construire des principes de vie collective.

Ceux-ci se déclinent en compétences spécifiques que l'on retrouve dans les fiches pédagogiques ci-dessous dans la colonne comportement attendues.

**Les consignes de sécurité à respecter en boxe française :**

- Tous les élèves commencent et arrêtent d'être actifs au commandement du professeur (en garde Allez pour le début et Stop pour la fin des situations)
- Interdiction de frapper son partenaire ; seule la touche est toléré.
- Les touches aux visages sont interdites.
- La notion d'adversaire est remplacée par celle de partenaire (sauf pour les assauts) ; lors des situations d'apprentissage les enfants doivent collaborer pour atteindre l'objectif fixé.

### GLOSSAIRE TECHNIQUE

**ANTICIPATION** : réaction offensive déclenchée par intuition de l'attaque adverse.

**ARME** : surface des membres inférieurs ou supérieurs avec lesquelles on touche (poings ou pieds).

**ATTAQUE** : offensive se traduisant par une ou plusieurs touches.

**ESQUIVE** : déplacement de tout ou partie du corps pour éviter d'être touché (pas de contact entre l'arme et la cible). L'esquive peut être totale, partielle ou sur place.

**OPPORTUNITÉ** : choix de la meilleure action au meilleur moment.

**PARADE** : Mouvements exécutés avec les membres supérieurs permettant de protéger les surfaces visées (cibles). Elle peut être bloquée, chassée ou en protection.

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

**TRAJECTOIRE** : course décrite par l'arme pour atteindre la cible. Elle est soit circulaire soit rectiligne.

## FICHES PEDAGOGIQUES

Cycle 2 : CE1	OBJECTIFS	COMPORTEMENTS ATTENDUS
<b>REALISER</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Découvrir les différentes formes de touche.</li>   <li>-Découvrir des comportements défensifs par évitement et protection.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><i>-Etre capable de toucher avec les différentes techniques de pieds sans utiliser les trajectoires verticales.</i></li>   <li><i>-Etre capable d'utiliser les différentes techniques de poings pour atteindre une cible.</i></li>   <li><i>-Etre capable de ne pas se faire toucher en utilisant ses gants ou des déplacements.</i></li> </ul>
<b>IDENTIFIER</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Reconnaître les rôles socio-moteurs d'attaquant et de défenseurs.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><i>-Etre capable de jouer un rôle et de le respecter dans un temps donné selon les consignes de l'enseignant.</i></li> </ul>
<b>ORGANISER / GERER</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Respecter le matériel.</li>   <li>-Respecter son adversaire.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><i>-Ranger le matériel en fin de séance.</i></li>   <li><i>-Prendre soin du matériel pendant la séance.</i></li>   <li><i>- Saluer son adversaire en début et fin d'assaut.</i></li> </ul>
<b>ARBITRAGE ET JUGEMENT</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Prise de responsabilité.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><i>-Met en œuvre le protocole de début et fin de rencontre</i></li>   <li><i>-reconnaît les coups interdits et stoppe l'assaut</i></li>   <li><i>-Se déplace pour ne pas gêner les tireurs</i></li>   <li><i>-Reconnaît globalement un vainqueur suite à un assaut</i></li> </ul>

## OBJECTIFS DES SEANCES DU CYCLE 2 :

Séance 1 : Utiliser des armes différentes pour atteindre des cibles

Séance 2 : Eviter en se déplaçant et en utilisant les parades

Séance 3 : Respecter un rôle déterminé par l'enseignant : attaquant ou défenseur

Séance 4 : Ne pas se faire toucher et toucher

Séance 5 : Ne pas être touché en riposte après avoir porté une attaque

Séance 6 : Augmenter les chances d'une attaque par une utilisation d'enchaînements de 2 ou 3 coups.

FICHE N°1 : Découverte des armes et des cibles de la boxe française (travail de latéralisation, de coordination, de recherche de la réponse adaptés aux sollicitations adverse: discernement)

**OBJECTIF DE SEANCE : Utiliser des armes différentes pour atteindre de cibles**

Par 2 dans une surface carrée de 4 mètres sur 4 ; changement de rôle toute les minutes

**SITUATIONS PROPOSEES** : 1 Attaquant : présente une cible frontale  
Défenseur : touche avec le talon d'un pied ou de l'autre  
Critère de réussite : lever le genou avant de toucher

***Consignes orales : poser la semelle doucement où le partenaire présente ses gants (tronc)***

2 Attaquant : présente une cible latérale

Défenseur : touche avec le dessus du p

Critère de réussite : lever le genou avant de toucher et pivoter le pied d'appui.

***Consignes :*** *poser le dessus du pied sur les gants du partenaire (flanc et côté des jambes)*

3 Attaquant : présente une cible latérale ou frontale

Défenseur : touche avec l'arme approp

Critère de réussite : lever le genou avant de toucher et pivoter le pied d'appui.

***Consignes orales : poser le dessus ou la semelle du pied sur les gants du partenaire***

4 Attaquant : présente une cible frontale

Défenseur : touche avec le devant du poing

Critère de réussite : trajectoire rectiligne

***Consignes orales : poser le devant du poing doucement dans le gant du partenaire***

5 Attaquant : présente une cible latérale

Défenseur : touche avec le devant du poing

Critère de réussite : trajectoire circulaire

***Consignes orales : poser le devant du poing sur le gant du partenaire***

6 Attaquant : présente une cible latérale ou frontale

Défenseur : touche avec le devant du poing

Critère de réussite : trajectoire circulaire ou rectiligne

***Consignes orales : poser le devant du poing doucement dans ou sur le gant du partenaire***

7 Attaquant : présente une cible latérale ou frontale

Défenseur : touche avec le poing ou le pied

Critère de réussite : pivot, dessus du poing ou dessus et dessous du pied\_

***Consignes orales : poser le dessus du poing ou le dessous du pied sur la cible approprié***

**VARIABLES EVOLUTIVES :** CIBLES : latérales

FORMES GESTUELLES : fouettés, revers, crochet, coups

de pied bas de déséquilibre CIBLES : frontales

FORMES GESTUELLES : chassés, direct, uppercut, coups de pied bas de frappe.

**ARBITRE ET JUGEMENT :** Assaut libre dans un milieu aménagé en 1 reprise de 1 minute.

Toucher plus

Chaque tireur comptabilise ses touches hormis les gants en étant observé par leurs camarades. Un vainqueur est

annoncé

***Consignes orales : interdiction de toucher la tête, en souplesse, puissance interdite.***

FICHE N°2 : apprendre à se protéger (**travail de discernement, de latéralisation**)  
**OBJECTIF DE SEANCE : Découverte d'un comportement défensif / éviter en se déplaçant et en utilisant les parades**

**Par 2 dans une surface carrée de 4 mètres sur 4 ; changement de rôle toute les minutes**

**SITUATIONS PROPOSEES** : 1 Attaquant : attaque en chassé médian  
Défenseur : cherche à ne pas être touché  
Critère de réussite : effectuer un pas latéral

***Consignes orales : l'attaquant exécute doucement sa touche et le défenseur se déplace***

2 Attaquant : attaque en fouetté médian  
Défenseur : cherche à ne pas être touché  
Critère de réussite : pas latéral approprié

***Consignes orales : l'attaquant exécute doucement sa touche et le défenseur se déplace***

3 Attaquant : attaque en chassé frontale médian  
Défenseur : utilise parade chassé  
Critère de réussite : repousser l'arme avec l'avant bras

***Consignes orales : l'attaquant exécute doucement sa touche et le défenseur la dévie***

4 Attaquant : attaque en fouetté médian  
Défenseur : utilise parade par opposition  
Critère de réussite : arrête l'arme avec la main

***Consignes orales : l'attaquant exécute doucement sa touche et le défenseur la bloque***

5 Attaquant : attaque une jambe  
Défenseur : n'est pas touché  
Critère de réussite : parade ou esquive

***Consignes orales : l'attaquant exécute doucement sa touche et le défenseur l'annule (se déplace, la dévie ou la bloque) en restant à distance (sans fuir)***

6 Attaquant : attaque un poing  
Défenseur : n'est pas touché  
Critère de réussite : parade ou esquive

***Consignes orales : l'attaquant exécute doucement sa touche et le défenseur l'annule***

7 Attaquant : attaque un coup libre  
Défenseur : n'est pas touché  
Critère de réussite : parade ou esquive

***Consignes orales : l'attaquant exécute doucement sa touche et le défenseur l'annule***

**VARIABLES EVOLUTIVES** : les formes de frappes en attaque seront choisies pour contraindre progressivement le défenseur à passer d'un comportement de fuite à un comportement de retrait

**ARBITRE ET JUGEMENT** : Assaut libre dans un milieu aménagé en 1 reprise de 1 min Toucher plus. Chaque tireur comptabilise ses touches hormis les gants en étant observé par leurs camarades. Un vainqueur est annoncé par l'enseignant.

***Consignes orales : interdiction de toucher la tête, en souplesse, puissance interdite, les élèves observateurs sont questionnés pour connaître leurs avis sur l'assaut.***

FICHE N° 3 : s'engager lucidement dans l'action (**oser, anticiper, contrôler ses émotions, gérer ses efforts**)

**OBJECTIF DE SEANCE : Respecter un rôle déterminé par l'enseignant/attaquant, défenseur**

Par 2 dans une surface carrée de 4 mètres sur 4 ; changement de rôle toute les minutes

**SITUATIONS PROPOSEES** : 1 Attaquant : touche l'épaule de son adversaire

Défenseur : ne pas être touché

Critère de réussite : déplacements adaptés

***Consignes orales : l'attaquant exécute doucement sa touche et le défenseur se déplace***

2 Attaquant : marche sur le pied de son adversaire

Défenseur : ne pas être touché

Critère de réussite : déplacements adaptés

***Consignes orales : l'attaquant exécute doucement sa touche et le défenseur se déplace***

3 Attaquant : touche épaule ou marche pied

Défenseur : ne pas être touché

Critère de réussite : déplacements adaptés

***Consignes orales : l'attaquant exécute doucement sa touche et le défenseur se déplace***

4 Attaquant : touche en fouetté

Défenseur : parade et riposte en direct

Critère de réussite : riposte si parade réussit

***Consignes orales : l'attaquant exécute doucement sa touche/ le défenseur bloque et touche***

5 Attaquant : attaque en chassé

Défenseur : parade et riposte en direct

Critère de réussite : riposte si parade réussit

***Consignes orales : l'attaquant exécute doucement sa touche/ le défenseur la dévie et touche***

6 Attaquant : veut toucher en direct

Défenseur : doit le stopper en chassé

Critère de réussite : stopper avant le déclenchement

***Consignes orales : l'attaquant exécute doucement sa touche/le défenseur le stoppe avant d'être touché***

7 Attaquant : attaque un coup libre

Défenseur : parade ou esquive et riposte un pied

Critère de réussite : riposte s'il n'est pas touché

***Consignes orales : l'attaquant exécute doucement sa touche/ défenseur l'annule et touche***

**VARIABLES EVOLUTIVES** : rôles déterminés avant la reprise et peuvent être changé pendant la reprises (de une à plusieurs fois).

**ARBITRE ET JUGEMENT** : Assaut libre dans un milieu aménagé en 1 reprise de 1 minu  
Toucher plus

Chaque tireur comptabilise ses touches hormis les gants en

étant observé par ses camarades. Mise en pace d'un arbitre qui intervient en cas de coups non contrôlés et ayant une trajectoire rectiligne.

***Consignes orales : interdiction de toucher la tête, en souplesse, puissance interdite, respecter les commandements de l'arbitre.***

FICHE N°4 : s'engager lucidement dans l'action (**enrichir son répertoire de sensations motrices inhabituelles et leurs combinaisons, anticipé sur les actions à réaliser en fonction des attaques adverses**)

**OBJECTIF DE SEANCE : Ne pas se faire toucher et toucher**

Par 2 dans une surface carrée de 4 mètres sur 4 ; changement de rôle toute les minutes

**SITUATIONS PROPOSEES** : 1 Attaquant : attaque en direct

Défenseur : évite et riposte jambe

Critère de réussite : esquive

***Consignes orales : l'attaquant exécute doucement sa touche/ le défenseur l'évite et touche***

2 Attaquant : attaque en revers frontal

Défenseur : se protège et riposte en ligne médiane

Critère de réussite : parade bloqué

***Consignes orales : l'attaquant exécute doucement sa touche/ le défenseur bloque et touche avec le dessus ou le dessous du pied sur la zone allant du bassin aux épaules***

3 Attaquant : attaque en revers ou direct

Défenseur : se protège ou évite et riposte un coup

Critère de réussite : esquive ou parade bloqué

***Consignes orales : l'attaquant exécute doucement sa touche/ le défenseur bloque ou évite et touche avec une touche qu' il juge adapté***

4 Attaquant : attaque fouetté médian

Défenseur : parade et riposte 2 poings

Critère de réussite : riposte que si parade

***Consignes orales : l'attaquant exécute doucement sa touche/ le défenseur bloque et touche***

5 Attaquant : attaque fouetté médian

Défenseur : parade et riposte 2 jambes

Critère de réussite : riposte que si parade

***Consignes orales : l'attaquant exécute doucement sa touche/ le défenseur bloque et touche***

6 Attaquant : attaque un coup libre

Défenseur : esquive ou bloque et riposte PGS/PDS

Critère de réussite : dans le temps

***Consignes orales : l'attaquant exécute doucement sa touche/ le défenseur évite ou bloque et touche avec un enchainement commençant par les poings et finissant par les pieds.***

7 Attaquant : attaque un coup libre

Défenseur : esquive et riposte PDS/PGS

Critère de réussite : dans le temps

***Consignes orales : l'attaquant exécute doucement sa touche/ le défenseur bloque et touche***

**VARIABLES EVOLUTIVES** : situations choisies de façon à poser de plus en plus de problèmes au défenseur pour toucher en riposte

**ARBITRE ET JUGEMENT** : tournoi en poule de 4 toucher le dernier lorsque l'enseignant donne un signal (toute les 15 secondes)

Arbitre : stoppe la rencontre chaque fois qu'il juge un coup trop fort et rectiligne

Juge : sur chaque signal sonore attribut un point au tireur qui touche le dernier.

***Consignes orales : l'arbitre gère le déroulement de l'assaut/changement de rôle toute les minutes/pas de touches à la tête et interdiction de puissance***

FICHE N°5 : construire un projet d'action (mettre en œuvre des projets et s'engager en utilisant ses ressources et ses connaissances de manière adaptées)

**OBJECTIF DE SEANCE** : Ne pas être touché en riposte après avoir porté une attaque

**Par 2 dans une surface carrée de 4 mètres sur 4 ; changement de rôle toute les minutes**

**SITUATIONS PROPOSEES** : 1 Attaquant : attaque fouetté bas jambe arrière  
Défenseur : évite et retouche la jambe utilisé  
Critère de réussite : en rythme

**Consignes orales** : *l'attaquant exécute doucement sa touche/ le défenseur l'évite et touche*

2 Attaquant : attaque en ligne basse  
Défenseur : évite et riposte un poing au corps  
Critère de réussite : en rythme

**Consignes orales** : *l'attaquant veut toucher avec un pied/ le défenseur l'évite et touche*

3 Attaquant : attaque un coup de pied en ligne médiane  
Défenseur : évite et riposte en ligne basse  
Attaquant : évite la riposte  
Critère de réussite : rythme et distance

**Consignes orales** : *l'attaquant veut toucher avec un pied/ le défenseur l'évite et touche en dessous la ligne du bassin/l'attaquant doit éviter à son tour le coup de pieds en ligne basse*

4 Attaquant : attaque un chassé médian  
Défenseur : évite et riposte un poing  
Attaquant : esquive la riposte  
Critère de réussite : collaboration, doucement

**Consignes orales** : *l'attaquant veut toucher avec un pied (zone bassin/épaules)/ le défenseur l'évite et touche avec un poing/l'attaquant doit éviter le poing sans fuir (rester à distance)*

5 Attaquant : attaque fouetté médian  
Défenseur : parades et riposte fouetté médian  
Attaquant : parades ou esquive  
Critère de réussite : collaboration, doucement

**Consignes orales** : *l'attaquant veut toucher avec un pied/ le défenseur l'évite et touche avec un poing/l'attaquant doit éviter le poing sans fuir (rester à distance)*

6 Attaquant : attaque un coup libre  
Défenseur : parades ou esquive et riposte 1 coup  
Attaquant : parades ou esquive  
Critère de réussite : collaboration, doucement

**Consignes orales** : *l'attaquant veut toucher avec un pied ou un poing/ le défenseur l'évite ou bloque et touche avec un poing ou un pied/l'attaquant doit éviter la touche sans fuir (rester à distance)*

7 chat en déplacement touche épaule

**Consignes orales** : *par groupe de 8 faire un chat en touchant l'épaule d'un camarade. Obligation de déplacer en pas chassé (ne pas courir). On peut annuler la touche en ripostant simultanément à l'attaque.*

**VARIABLES EVOLUTIVES** : formes de frappes, lignes de touche, segments, le nombre d'actions

#### **ARBITRE ET JUGEMENT**

**Consignes orales** : *par 4 dans une enceinte (4\*4 mètres), deux adversaires s'opposent en assaut pendant qu'un est responsable de faire respecter le règlement et le dernier comptabilise les points.*



FICHE N°6 : construire un projet d'action (utilisation de combinaison en coordonnant ses gestes)

**OBJECTIF DE SEANCE : Augmenter les chances d'une attaque par l' utilisation d'enchaînements de 2 ou 3 coups.**

**2 dans une surface carrée de 4 mètres sur 4 ; changement de rôle toute les minutes**

**SITUATIONS PROPOSEES : 1** Attaquant : attaque 3 coups de pieds successifs

Défenseur : évite et se protège

Critère de réussite : en rythme

***Consignes orales : l'attaquant enchaîne en souplesse et le défenseur s'organise en défense***

**2** Attaquant : attaque 3 coups de poings

Défenseur : évite et se protège

Critère de réussite : en rythme

***Consignes orales : l'attaquant enchaîne en souplesse et le défenseur s'organise en défense***

**3** Attaquant : attaque un poing et un pied

Défenseur : évite et se protège

Attaquant : évite la riposte

Critère de réussite : rythme et distance

***Consignes orales : l'attaquant enchaîne en souplesse et le défenseur s'organise en défense***

**4** Attaquant : attaque un pied et un poing

Défenseur : évite et se protège

Critère de réussite : rythme et distance

***Consignes orales : l'attaquant enchaîne en souplesse et le défenseur s'organise en défense***

**5** Attaquant : attaque 2 poings et 2 pieds

Défenseur : évite et se protège

Critère de réussite : rythme et distance

***Consignes orales : l'attaquant enchaîne en souplesse et le défenseur s'organise en défense***

**6** Attaquant : attaque 2 pieds et 2 poings

Défenseur : évite et se protège

Critère de réussite : rythme et distance

***Consignes orales : l'attaquant enchaîne en souplesse et le défenseur s'organise en défense***

**7** Attaquant : attaque 4 coups libres

Défenseur : évite et riposte 4 coups et inversement

Critère de réussite : rythme et distance

***Consignes orales : l'attaquant enchaîne en souplesse et le défenseur s'organise en défense***

**VARIABLES EVOLUTIVES : enchaînement : déterminé par enseignant ou partiellement déterminé**

**ARBITRE ET JUGEMENT : Assaut libre dans un milieu aménagé en 1 reprise de 1 minute.**

Toucher plus par groupe de 5

1 juge par tireur et apprécie la différence entre les 2 tireurs

***Consignes orales : 1 arbitre, 2 juges et 2 tireurs en autonomie (observation de l'enseignant)***

Cycle 3 : CM1 et CM2	<b>OBJECTIFS</b>	<b>COMPORTEMENTS ATTENDUS</b>
<b>REALISER</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Découvrir réglementairement les différentes formes de frappes.</li> <li>- Réaliser des formes de frappes au pieds en tournant.</li> <li>- Passer d'un rôle socio-moteur à l'autre : attaquant/défenseur.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><i>-respecter adéquation armes-cibles-trajectoires.</i></li> <li><i>-Toucher sans être déséquilibré.</i></li> <li><i>-S'organiser en défense pour riposter.</i></li> </ul>
<b>IDENTIFIER</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Identifier sa distance de touche à l'adversaire pour chaque forme de frappe.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><i>-Etre capable de toucher une cible, le segment tendu, avec l'arme correspondante.</i></li> </ul>
<b>ORGANISER / GERER</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Respecter le matériel.</li> <li>-Respecter son adversaire.</li> <li>- Faire preuve d'audace.</li> <li>- Se maîtriser.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><i>-Ranger le matériel en fin de séance.</i></li> <li><i>-Prendre soin du matériel pendant la séance.</i></li> <li><i>- Saluer son adversaire en début et fin d'assaut.</i></li> <li><i>-accepter de boxer avec tous le monde. Prendre des risques.</i></li> <li><i>- contrôler ses émotions.</i></li> </ul>
<b>ARBITRAGE ET JUGEMENT</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Prise de responsabilité.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><i>-Met en œuvre le protocole de début et fin de rencontre</i></li> <li><i>-reconnait les coups interdits et stoppe l'assaut</i></li> <li><i>-Se déplace pour ne pas gêner les tireurs</i></li> <li><i>-Reconnait globalement un vainqueur suite à un assaut.</i></li> </ul>

### **OBJECTIFS DES SEANCES DU CYCLE 3 :**

Séance 1 : Utiliser des armes différentes pour atteindre de cibles.

Séance 2 : Utiliser les différentes parades et esquives sur une attaque.

Séance 3 : S'organiser en parade ou en esquive sur une attaque connue et riposter par 2 ou 3 coups.

Séance 4 : S'organiser en parade ou esquive sur attaque incertaine et riposter 2 ou 3 coups.

Séance 5 : Boxer avec un adversaire de son choix en respectant un contrat.

Séance 6 : Boxer avec un adversaire imposé en respectant un contrat.

FICHE N°1 Découverte des armes et des cibles de la boxe française (*travail de latéralisation, de coordination, de recherche de la réponse adaptés aux sollicitations adverse: discernement*)

**OBJECTIF DE SEANCE : Utiliser des armes différentes pour atteindre de cibles**

*2 dans une surface carrée de 4 mètres sur 4 ; changement de rôle toute les minutes*

**SITUATIONS PROPOSEES** : 1 Attaquant : présente une cible frontale  
Défenseur : touche avec le talon d'un pied ou de l'autre  
Critère de réussite : lever le genou avant de toucher

***Consignes orales** : poser la semelle doucement où le partenaire présente ses gants (tronc)*

2 Attaquant : présente une cible latérale  
Défenseur : touche avec le dessus du pi

Critère de réussite : lever le genou avant de toucher et pivoter le pied d'appui

***Consignes orales** : poser le dessus du pied doucement où le partenaire présente ses gants*

3 Attaquant : présente une cible latérale ou frontale  
Défenseur : touche avec l'arme approprié

Critère de réussite : lever le genou avant de toucher et pivoter le pied d'appui

***Consignes orales** : poser la semelle ou le dessus du pied doucement où le partenaire présente ses gants (tronc ou face latérale des jambes ou flanc)*

4 Attaquant : présente une cible frontale  
Défenseur : touche avec le devant du poing  
Critère de réussite : trajectoire rectiligne

***Consignes orales** : poser le devant du poing doucement où le partenaire présente ses gants*

5 Attaquant : présente une cible latérale  
Défenseur : touche avec le devant du poing  
Critère de réussite : trajectoire circulaire

***Consignes orales** : poser le devant des poings doucement où le partenaire présente ses gants*

6 Attaquant : présente une cible latérale ou frontale  
Défenseur : touche avec le devant du poing  
Critère de réussite : trajectoire circulaire ou rectiligne

***Consignes orales** : poser le devant des poings doucement où le partenaire présente ses gants*

7 Attaquant : présente une cible latérale ou front  
Défenseur : touche le poing ou pied ; Critère de réussite : pivot, dessus du poing ou dessous du pied

***Consignes orales** : poser le devant des poings doucement où le partenaire présente ses gants*

**VARIABLES EVOLUTIVES** : LES EXERCICES S'EFFECTUENT EN DEPLACEMENT

**CIBLES** : latérales **FORMES GESTUELLES** : fouettés, revers, crochet, coups de pied bas de déséquilibre **CIBLES** : frontales **FORMES**

**GESTUELLES** : chassés, direct, uppercut, coups de pied bas de frappe

**ARBITRE ET JUGEMENT** : Assaut libre dans un milieu aménagé en 1 reprise de 1 minute.

Toucher plus

Chaque tireur comptabilise ses touches hormis les gants en étant observé par leurs camarades. Un vainqueur est annoncé.

***Consignes orales** : interdiction de toucher la tête, de frapper, les autres juges*

FICHE N°2 : organisation défensive (*anticiper, esquiver, parer*)

**OBJECTIF DE SEANCE : Utiliser les différentes parades et esquives sur une attaque.**

*2 dans une surface carrée de 4 mètres sur 4 ; changement de rôle toute les minutes*

**SITUATIONS PROPOSEES** : 1 Attaquant : attaque direct bras avant

Défenseur : esquive latérale

Critère de réussite : fléchir les jambes

***Consignes orales** : attaque doucement pour que le défenseur acquiert le mouvement*

2 Attaquant : attaque en direct bras arrière

Défenseur : esquive latérale

Critère de réussite : fléchir les jambes

***Consignes orales** : attaque doucement pour que le défenseur acquiert le mouvement*

3 Attaquant : attaque crochet bras avant

Défenseur : esquive rotative

Critère de réussite : fléchir en effectuant une rotation

***Consignes orales** : attaque doucement pour que le défenseur acquiert le mouvement*

4 Attaquant : attaque crochet bras arrière

Défenseur : esquive rotative

Critère de réussite : fléchir en effectuant une rotation

***Consignes orales** : attaque doucement pour que le défenseur acquiert le mouvement*

5 Attaquant : attaque fouetté jambe avant

Défenseur : parade par opposition ou bloqué

Critère de réussite : venir vers l'arme

***Consignes orales** : attaque doucement pour que le défenseur acquiert le mouvement*

6 Attaquant : attaque fouetté jambe arrière

Défenseur : parade par opposition ou bloqué

Critère de réussite : venir vers l'arme

***Consignes orales** : attaque doucement pour que le défenseur acquiert le mouvement*

7 Attaquant : attaque chassé jambe avant ou arrière

Défenseur : parade chassé

Critère de réussite : dévier la trajectoire de l'arme

***Consignes orales** : attaque doucement pour que le défenseur acquiert le mouvement*

**VARIABLES EVOLUTIVES :**

CIBLES : latérales

FORMES GESTUELLES :

fouettés, revers, crochet, coups

de pied bas de déséquilibre

CIBLES : frontales

FORMES

GESTUELLES : chassés, direct, uppercut, coups

de pied bas de frappe

**ARBITRE ET JUGEMENT** : Assaut libre dans un milieu aménagé en 1 reprise de 1 minu

Toucher plus Chaque tireur comptabilise ses touches hormis les gants en

étant observé par leurs camarades. Un vainqueur est

annoncé. ***Consignes orales** : interdiction de toucher la tête, de frapper, les autres juges*

FICHE N°3 : s'engager lucidement dans l'action (**enrichir son répertoire de sensations motrices inhabituelles et leurs combinaisons, anticipé sur les actions à réaliser en fonction des attaques adverses**)

**OBJECTIF DE SEANCE : S'organiser en parade ou en esquive sur une attaque connue et riposter par 2 ou 3 coups.**

2 dans une surface carrée de 4 mètres sur 4 ; changement de rôle toute les minutes

**SITUATIONS PROPOSEES** : 1 Attaquant : attaque en direct

Défenseur : évite et riposte 2 jambe

Critère de réussite : esquive

***Consignes orales : attaque se fait doucement = augmenter la chance de réussite du partenaire= travail de collaboration***

2 Attaquant : attaque en chassé frontal

Défenseur : se protège et riposte 2 touches médiane

Critère de réussite : parade chassé

***Consignes orales : attaque se fait doucement et la riposte de plus en plus rapide***

3 Attaquant : attaque en chassé ou direct

Défenseur : se protège ou évite et riposte 3 coups

Critère de réussite : esquive ou parade bloqué

***Consignes orales : même consignes***

4 Attaquant : attaque fouetté médian

Défenseur : parade et riposte 2 poings

Critère de réussite : riposte que si parade

***Consignes orales : attaque se fait doucement et la riposte de plus en plus rapide***

5 Attaquant : attaque fouetté médian

Défenseur : parade et riposte 2 jambes

Critère de réussite : riposte que si parade

***Consignes orales : attaque se fait doucement et la riposte de plus en plus rapide***

6 Attaquant : attaque un coup libre

Défenseur : esquive ou bloque et riposte PGS/PDS

Critère de réussite : dans le temps

***Consignes orales : attaque est de plus en plus rapide si le partenaire réussit en défense***

7 Attaquant : attaque un coup libre

Défenseur : esquive et riposte PDS/PGS

Critère de réussite : dans le temps

***Consignes orales : attaque est de plus en plus rapide si le partenaire réussit en défense***

**VARIABLES EVOLUTIVES** : situations choisies de façon à poser de plus en plus de problèmes au défenseur pour toucher en riposte

**ARBITRE ET JUGEMENT** : tournoi en poule de 4

toucher le dernier lorsque l'enseignant donne un signal

(toutes les 15 secondes)

Arbitre : stoppe la rencontre chaque fois qu'il juge un coup trop fort et rectiligne

Juge : sur chaque signal sonore attribut un point au tireur qui

touche le dernier

***Consignes orales : par 4 dans une enceinte (4\*4 mètres), deux adversaires s'opposent en assaut pendant qu'un est responsable de faire respecter le règlement et le dernier comptabilise les points.***

FICHE N°4 : s'engager lucidement dans l'action (**enrichir son répertoire de sensations motrices inhabituelles et leurs combinaisons, anticipé sur les actions à réaliser en fonction des attaques adverses**)

**OBJECTIF DE SEANCE : S'organiser en parade ou en esquive sur une attaque incertaine et riposter par 2 ou 3 coups.**

**2 dans une surface carrée de 4 mètres sur 4 ; changement de rôle toute les minutes**

**SITUATIONS PROPOSEES :** 1 Attaquant : attaque en poings

Défenseur : évite et riposte 2 jambe

Critère de réussite : esquive

***Consignes orales : attaque se fait doucement et la riposte de plus en plus rapide***

2 Attaquant : attaque en pieds

Défenseur : se protège et riposte 2 touches médiane

Critère de réussite : parade

***Consignes orales : attaque se fait doucement et la riposte de plus en plus rapide***

3 Attaquant : attaque en pieds ou en poings

Défenseur : se protège ou évite et riposte 3 coups

Critère de réussite : esquive ou parade bloqué

***Consignes orales : attaque se fait doucement et la riposte de plus en plus rapide***

4 Attaquant : attaque fouetté

Défenseur : parade ou esquive et riposte 2 poings

Critère de réussite : riposte que si parade ou esquive

***Consignes orales : attaque lente et de plus en plus rapide en cas de réussite de partenaire***

5 Attaquant : attaque fouetté

Défenseur : parade ou esquive et riposte 2 jambes

Critère de réussite : riposte que si parade ou esquive

***Consignes orales / attaque lente et de plus en plus rapide en cas de réussite de partenaire***

6 Attaquant : attaque un coup libre

Défenseur : esquive ou bloque et riposte 3 touches

Critère de réussite : dans le temps

***Consignes orales : attaque lente et de plus en plus rapide en cas de réussite de partenaire***

7 Attaquant : attaque un coup libre

Défenseur : esquive et riposte 3 touches

Critère de réussite : dans le temps

***Consignes orales : attaque lente et de plus en plus rapide en cas de réussite de partenaire***

**VARIABLES EVOLUTIVES :** situations choisies de façon à poser de plus en plus de problèmes au défenseur pour toucher en riposte

**ARBITRE ET JUGEMENT :**

***Consignes orales : par 4 dans une enceinte (4\*4 mètres), deux adversaires s'opposent en assaut pendant qu'un est responsable de faire respecter le règlement et le dernier comptabilise les points. Changement de rôle toutes les minutes***

FICHE N°5

**OBJECTIF DE SEANCE** : Boxer avec l'adversaire de son choix en respectant un contrat.

**SITUATIONS PROPOSEES** : 1 ASSAULTS DIRIGES toucher le premier en reprise de 30''

Premier à 3 gagne

rapide

2 MEME SITUATION annulation du point par riposte

courtes

3 SITUATION LUDIQUE avec pointage sur des reprises

**VARIABLES EVOLUTIVES** : changement d'adversaire

**ARBITRE ET JUGEMENT** : sur tous les exercices mise en place d'un juge par tireur et un arbitre avec pour consignes d'opérer en autonomie (observation des décisions)

*Consignes orales : tous les exercices s'effectuent en groupe de 4, 2 tireurs, 1 juge et un arbitre. Autonomie dans la gestion des situations. Observation des enseignants au moment de l'annonce du résultat. Changement de rôle toutes les 3 minutes.*

FICHE N°6

**OBJECTIF DE SEANCE** : Boxer avec l'adversaire imposé en respectant un contrat.

**SITUATIONS PROPOSEES** : différents contrats sur des reprises courtes de 15 à 30''

- toucher plus en ligne basse
- toucher le dernier
- deux touches consécutives = VICTOIRE
- plus de coups doublés
- plus de variété gestuelle.....

**VARIABLES EVOLUTIVES** : Variété des adversaires (style différents, taille....)

**ARBITRE ET JUGEMENT** : sur tous les exercices mise en place d'un juge par tireur et un arbitre avec pour consignes d'opérer en autonomie (observation des décisions). Critères de jugements évolutifs en fonction des situations proposés.

*Consignes orales : tous les exercices s'effectuent en groupe de 4, 2 tireurs, 1 juge et un arbitre. Autonomie dans la gestion des situations. Observation des enseignants au moment de l'annonce du résultat ;*