



Stage Savate Boxe Française & Gestion de l'hétérogénéité

Corinne Guilloud
Emmanuelle Pernoux
Julien Panigot
Marcel Lemire

Académie de Strasbourg
2010-2011

Déroulement du stage

JOUR 1

Matinée

- Présentation (définitions, représentations, textes officiels, sécurité, fondamentaux)
- L'échauffement n1
- L'évaluation diagnostique
- Déplacement, distance, garde
- Les contenus d'enseignement du niveau 1

Après-midi

- Continuum d'apprentissage
- Les rôles sociaux
- Se situer dans les fiches ressources
- L'échauffement n2
- Suite des contenus d'enseignement du niveau 1
- Des projets de cycles

JOUR 2

Matinée

- Echauffement cardio-boxe
- Approfondissement des CE N1
- Les CE du N2
- Enchaînement de tactiques
- Le rôle du coach et le projet tactique

Après-midi

- SBF et handicap
- Echauffement par ateliers
- Le duo
- L'évaluation terminale et certificative
- SBF et TICE

Présentation

Définition des différents types de boxes

Les représentations des élèves

Les textes officiels en EPS

La sécurité

Les fondamentaux

Des représentations et des définitions...

- Extraits vidéos des **différentes boxes**
 - Boxe américaine, full contact
 - Boxe anglaise
 - Boxe anglaise éducative
 - Boxe thaïlandaise
- Extraits vidéos des **différentes modalités** de pratique
- Boxe française assaut Emilie Schaeffer, scolaire (gant bleu puis vert)
- Boxe française combat
- Boxe française entraînement
- Boxe française duo / vétérans / chorégraphié

...à la définition de l'assaut scolaire

C'est une forme de rencontre qui oppose **deux tireurs(euses)** (de même sexe ou pas dans un premier temps) et qui se juge à l'aide d'une double notation qui tient compte,

- d'une part, de la **maîtrise technique** et du **style** démontré par le tireur(euse) (différence de valeur) et,
- d'autre part, de la **précision des touches** (différence de valeur) dont toute puissance est strictement exclue.

Les représentations

- **Rupture sociale** : rompre avec la violence, la brutalité, le sport spectacle de garçon (Rocky, Tyson, Ultimate fighting, free fighting).
 - Distinguer la notion de KO (*knock out*) inexistante et la différence avec les boxes anglaises et thaïlandaises.
 - Distinguer également la notion de combat avec celle d'assaut.
 - Distinguer la notion de frappe avec celle de touche.
 - Distinguer la notion boxeur avec celle de tireur.
- Les représentations sociales déterminent principalement l'activité de l'élève. La gestion de la sécurité en boxe française en dépend.
- L'enjeu sécuritaire réside dans la terminologie et le sens que l'on va donner à l'activité.
- Selon un **questionnaire** soumis à des élèves de 6^{ème} et 4^{ème} avant un premier cycle de SBF (P. GOULPIE, Collège Charles BIGNON – OISEMONT), 80% des élèves considèrent la SBF comme un sport dangereux. 75% sont convaincus que le but est de frapper et de mettre KO son adversaire. Dans la perspective de mise en place d'un cycle de SBF : 60% ont un a priori assez négatif, 40% restant sont contents car ils vont apprendre à se défendre et 20% n'ont pas d'opinion.
- **La Savate Boxe Française une activité ludique, éducative et scolaire.**

Les textes officiels : CA

VOIE GÉNÉRALE A. 8.04.10

Boxe française	
Niveau 3	Pour gagner l'assaut, accepter l'affrontement et en intégrer les principes tout en préservant son intégrité physique et celle d'autrui, par l'acquisition de techniques spécifiques.
Niveau 4	Pour gagner l'assaut, acquérir les éléments de base d'un système d'attaque et de défense afin de mettre en œuvre un projet.
Niveau 5	Pour gagner l'assaut, optimiser un projet personnel technico-tactique pouvant s'adapter aux caractéristiques de l'adversaire.



COLL

Boxe française Niveau 1	S'engager loyalement dans un assaut, en rechercher le gain tout en contrôlant ses touches et en maîtrisant la distance pour toucher sans être touché. Assurer le comptage des points et le respect des règles de sécurité.
Boxe française Niveau 2	Rechercher le gain d'un assaut en privilégiant l'enchaînement de techniques offensives et défensives variées. Gérer collectivement un tournoi et observer un camarade pour le conseiller.

A. 8.07.08



Boxe française Niveau 3	Intégrer les principes d'affrontement en préservant son intégrité physique et celle d'autrui, par l'acquisition de techniques spécifiques et en acceptant d'entrer dans une logique d'assaut codifié.
Niveau 4	Pour gagner l'assaut, acquérir les éléments de base d'un système d'attaque et de défense afin de mettre en œuvre un projet.
Niveau 5	Pour gagner l'assaut, optimiser un projet personnel technico-tactique pouvant s'adapter aux caractéristiques de l'adversaire.

VOIE PRO

A. 10.02.09

<p>Compétence attendue : S'engager loyalement dans un assaut, en rechercher le gain tout en contrôlant ses touches et en maîtrisant la distance pour toucher sans être touché. Assurer le comptage des points et le respect des règles de sécurité.</p>		
<p style="text-align: center;">Connaissances</p> <p>Du pratiquant :</p> <ul style="list-style-type: none"> Le vocabulaire spécifique : direct, chassé, fouetté, garde, parade, esquive Le matériel, l'enceinte, les protections et leur utilisation Les principes pour une pratique sécuritaire : cibles et surfaces autorisées, modalités réglementaires de délivrance Différentes formes d'attaque : direct pour les poings, chassés (latéral ou frontal) et fouetté pour les pieds Les principes pour toucher réglementairement : déplacement et placement à distance de touche, armer, trajectoire, contrôle, équilibre Les principes pour se protéger des attaques adverses : la garde et son maintien, déplacement, parades, esquives <p>Liées aux autres rôles : L'arbitre :</p> <ul style="list-style-type: none"> Le protocole et les commandements : « saluez vous, en garde, allez, stop » Le règlement simplifié pour une pratique sécuritaire : « puissance, distance, trajectoire » et l'association de la sanction en fonction de la gravité de la faute : « remarque, avertissement, disqualification » Les termes appropriés pour expliquer les fautes <p>Le juge :</p> <ul style="list-style-type: none"> La cotation et le comptage des points (en poings et pieds) Les critères permettant de juger la validité d'une touche 	<p style="text-align: center;">Capacités</p> <p>Du pratiquant :</p> <ul style="list-style-type: none"> Dissocier l'action des membres supérieurs et inférieurs Apprécier les distances <p>En attaque :</p> <ul style="list-style-type: none"> Prendre des repères pour construire la distance de touche (je suis près je touche en poings, je suis loin je touche en pieds) Se déplacer pour se placer à distance de touche Réaliser une touche réglementaire sans risque pour l'adversaire : armer, trajectoire, contrôle de la puissance <p>En défense :</p> <ul style="list-style-type: none"> Adopter la position de garde de référence : appuis au sol pieds décalés, poings écartés à hauteur des mâchoires, coudes au contact du buste Maintenir sa garde en déplacement Utiliser préférentiellement certaines parades (protection, bloquées, chassées) ou des esquives (totales ou partielles) pour ne pas être touché <p>Liées aux autres rôles : L'arbitre :</p> <ul style="list-style-type: none"> Appliquer le protocole et les commandements Se placer perpendiculairement au couple des tireurs pour pouvoir identifier et sanctionner les éventuelles fautes Intervenir de façon opportune et affirmée pour permettre une pratique sécuritaire des tireurs en sanctionnant : une touche non contrôlée, une trajectoire verticale montante ou descendante, une arme autre que les extrémités segmentaires codifiées, une cible interdite et une sortie volontaire de l'enceinte <p>S'exprimer avec les termes appropriés aux actions reconnues pendant l'assaut</p> <p>Le juge :</p> <ul style="list-style-type: none"> Identifier et compter les touches en poings ou pieds pour un tireur Comptabiliser de façon fiable les touches valides des touches non valides (non réglementaires, dans le vide, sur les avant-bras ou les gants) 	<p style="text-align: center;">Attitudes</p> <p>u pratiquant :</p> <ul style="list-style-type: none"> Respecter l'éthique et le rituel de l'activité Accepter de toucher et d'être touché par son adversaire Respecter le matériel, l'adversaire, les décisions de l'arbitre et des juges Etre attentif aux interventions de l'arbitre Maîtriser ses émotions et actions liées à la confrontation Adopter une attitude combative et de fair-play lors des assauts Accepter les différentes formes de travail (opposition coopération) <p>Liées aux autres rôles : L'arbitre :</p> <ul style="list-style-type: none"> Etre rigoureux et vigilant quant à la sécurité des tireurs Rester attentif en toutes circonstances, sans se laisser influencer par un tiers <p>Le juge :</p> <ul style="list-style-type: none"> Comparer son résultat de jugement avec les autres juges à l'issue de l'assaut
<p>Liens avec le socle : Compétence 1 : S'exprimer à l'oral en maîtrisant un vocabulaire précis et spécifique dans les échanges liés à l'arbitrage, au jugement et à l'observation Compétence 6 : Comprendre et mettre en œuvre les conditions pour agir en sécurité. Comprendre l'importance du respect mutuel dans l'activité (respect de l'adversaire, de la décision d'un juge, d'un arbitre). Assumer les divers rôles sociaux (juge, arbitre, partenaire) pour permettre à ses camarades de progresser. Compétence 7: Prendre des initiatives, rechercher et expérimenter des solutions d'attaque et de défense adaptées à ses ressources. Fonctionner en petits groupes autonomes</p>		

N2

RESSOURCES POUR LA CLASSE - 07/2009

BOXE FRANCAISE

NIVEAU 2

<p>Compétence attendue : Rechercher le gain d'un assaut en privilégiant l'enchaînement de techniques offensives et défensives variées. Gérer collectivement un tournoi et observer un camarade pour le conseiller.</p>		
<p>Connaissances</p> <p>Du pratiquant :</p> <ul style="list-style-type: none"> Les différents types d'enchaînement (poings, pieds, pieds-poings, poings-pieds) Les différentes façons de se protéger pour pouvoir riposter (parades, esquives) Son point fort, son point faible et ceux de son adversaire (donnés après observation) <p>Liées aux autres rôles :</p> <p>L'arbitre :</p> <ul style="list-style-type: none"> Le règlement de l'assaut au collège et ses modalités d'application (dans la graduation des sanctions) <p>Le juge :</p> <ul style="list-style-type: none"> Les critères liés aux touches : précision, enchaînement <p>L'observateur/conseiller</p> <ul style="list-style-type: none"> Le point fort et le point faible du tireur observé Les indicateurs quantitatifs liés à l'action des tireurs <p>L'organisateur/chronométrateur :</p> <ul style="list-style-type: none"> Les feuilles d'organisation des rencontres et leur utilisation Les règles de chronométrage lors d'un assaut 	<p>Capacités</p> <p>Du pratiquant :</p> <ul style="list-style-type: none"> Analyser ses résultats, repérer un point fort et un point faible de son adversaire pour élaborer en complicité avec l'observateur une stratégie d'assaut <p>En attaque :</p> <ul style="list-style-type: none"> Apprécier les distances Construire des attaques précises en s'adaptant à un adversaire mobile pour toucher exclusivement avec l'extrémité des segments (pieds ou poings) Varié les formes d'attaque : variété des lignes et cibles visées, variété des techniques et armes utilisées en contrôlant la puissance et la trajectoire des coups en situation d'opposition Combiner des attaques avec enchaînement de pied(s) et/ou poing(s), sur les différents niveaux de cibles autorisées Enchaîner les attaques selon les réactions de l'adversaire Alterner des déplacements avant et arrière avec des déplacements latéraux afin d'optimiser ses attaques et ripostes Repérer les cibles libérées Construire et réaliser une tactique à partir de l'analyse de ses résultats, des observations transmises, du point fort et du point faible de son adversaire <p>En défense :</p> <ul style="list-style-type: none"> Réaliser des moyens de protection adaptés aux attaques adverses (parade protection, bloquée, chassée, et/ou esquives totales, partielles) pour pouvoir riposter (un ou deux coups) <p>Liées aux autres rôles :</p> <p>L'arbitre :</p> <ul style="list-style-type: none"> Arbitrer en utilisant la gestuelle adaptée Coordonner ses actions avec celles des autres officiels <p>Le juge :</p> <ul style="list-style-type: none"> Déterminer le gagnant de l'assaut en respectant la cotation des touches Repérer les enchaînements de touches en poings et pieds Répondre à la demande de sanction en utilisant la gestuelle correspondante <p>L'observateur/conseiller :</p> <ul style="list-style-type: none"> Identifier un point fort et un point faible chez l'adversaire pour conseiller un camarade Utiliser des critères objectifs et fiables pour élaborer une tactique appropriée <p>L'organisateur/chronométrateur :</p> <ul style="list-style-type: none"> Organiser le tournoi et distribuer les rôles Déclencher et arrêter le chronomètre en fonction des commandements de l'arbitre 	<p>Attitudes</p> <p>Du pratiquant :</p> <ul style="list-style-type: none"> Maîtriser son engagement dans l'assaut Se montrer persévérant et offensif quels que soient l'adversaire et l'évolution du score Prendre en compte les remarques faites par l'observateur <p>Liées aux autres rôles :</p> <p>L'arbitre :</p> <ul style="list-style-type: none"> Se concentrer et rester attentif aux actions des tireurs (fautes commises, sécurité) Associer la gestuelle aux décisions prises Rester intègre et rigoureux dans ses décisions <p>Le juge :</p> <ul style="list-style-type: none"> Assumer la responsabilité de son jugement et le justifier <p>L'observateur/conseiller</p> <ul style="list-style-type: none"> Avoir une attitude réflexive sur la pratique de son camarade Etre rigoureux dans ses observations <p>L'organisateur/chronométrateur</p> <ul style="list-style-type: none"> Assurer de façon autonome, les rôles et les tâches proposés Etre attentif au fonctionnement du dispositif et au déroulement des assauts
<p>Liens avec le socle :</p> <p>Compétence 1 : S'exprimer avec clarté, précision et concision dans les échanges liés à l'arbitrage, à l'organisation d'un tournoi et aux observations</p> <p>Compétence 3 : Exploiter des données chiffrées : rapports, pourcentages pour déterminer l'efficacité des tireurs et construire un projet d'attaque</p> <p>Compétence 6 : S'investir avec rigueur dans les différents rôles sociaux pour permettre l'organisation du tournoi et les progrès des tireurs</p> <p>Compétence 7 : Connaissance de soi, son point fort, son point faible. Rechercher, planifier, anticiper pour élaborer un projet d'action. Persévérer quel que soit le contexte.</p>		

N3

CP 4 SAVATE BOXE FRANCAISE		
COMPETENCE ATTENDUE DE NIVEAU 3 :		
-pour la voie professionnelle, au BO n°2 du 19 février 2009. -pour la voie générale et technologique, au BO spécial n°4 du 29 avril 2010.		
Connaissances	Capacités	Attitudes
<p>Sur l'APSA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Les principes d'efficacité tactique : construction d'un rapport de force à son avantage par l'attaque ou par la contre attaque. • Les principes d'efficacité techniques : touche rapide et précis, équilibre, posture défensive adaptée. • Le vocabulaire spécifique : <ul style="list-style-type: none"> - justesse et précision du vocabulaire pour désigner et nuancer les sensations et actions dans les différentes formes d'opposition. - rituel et éthique : élaboration d'un code moral (droits et devoirs) pour une pratique sécuritaire • Les règles associées aux niveaux de jeu des élèves : <ul style="list-style-type: none"> - armes et cibles autorisées pour agir et se défendre - les actions dangereuses (distinction touche/frappe). - la reconnaissance du « gain d'un assaut ». • Les routines de préparation à l'effort. <p>Sur sa propre activité</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ses points forts et ses points faibles : coup et enchaînement préférentiel, déplacement, profil. • Les critères d'efficacité : <ul style="list-style-type: none"> - le contrôle des masses corporelles engagées dans l'action (déplacement et armé) - la distance adaptée à l'adversaire permettant de toucher régulièrement avec l'extrémité des pieds ou des poings. <p>Sur les autres</p> <ul style="list-style-type: none"> • Les points forts et les points faibles de l'adversaire. • En situation « d'entraîneur » : les indicateurs d'efficacité liés à la construction de la garde, des parades, aux armes utilisées, aux cibles visées. 	<p>Savoir-faire en action</p> <ul style="list-style-type: none"> • Réaliser une préparation à l'effort générale et spécifique. • Appliquer une consigne spécifiant le rôle à tenir, les cibles et les armes autorisées pendant un temps défini d'opposition. • Déclencher des touches à distance (avec un placement et une arme appropriés) sur un adversaire mobile. • Contrôler la puissance et la trajectoire des coups en situation d'opposition à rôle déterminé. • Enchaîner deux touches (poing-poing, pied-pied ou pied-poing). • Se protéger par des parades bloquées ou des esquives permettant de rester équilibré et à distance pour éventuellement riposter. • Tenir et soutenir un effort sur la durée d'un combat. <p>Savoir-faire pour aider aux apprentissages</p> <ul style="list-style-type: none"> • Assurer le rôle d'arbitre. • Assurer le rôle de partenaire d'entraînement. • Analyser ses actions et leurs conséquences sur l'issue de la rencontre. • Expliciter ses choix (ses décisions) en fonction des informations prélevées (sur l'adverse, sur soi). • Décompter le score de son adversaire en annonçant les touches effectivement reçues au cours d'une reprise. • Repérer et sanctionner en cours d'opposition : une touche non contrôlée, une trajectoire verticale montante ou descendante, une arme autre que les extrémités segmentaires codifiées... • Utiliser les commandements essentiels pour le déroulement d'une confrontation : « Saluez-vous », « En garde », « Allez », « Stop ». • En situation de juge : savoir retranscrire les décisions arbitrales. 	<p>En direction de soi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Accepter de travailler et de se confronter avec une diversité d'adversaires dans la limite d'un affrontement en sécurité. • Maîtriser ses émotions dans l'opposition. • S'engager loyalement. • Respecter les commandements de l'arbitre. • Consentir le face à face un contre un jusqu'au bout d'une reprise ou d'un tournoi devant les autres élèves. • Adopter une attitude combative et de fair-play tout au long de la rencontre. <p>En direction d'autrui</p> <ul style="list-style-type: none"> • Saluer son adversaire en début et fin d'assaut. • Considérer l'adversaire et l'arbitre comme des conditions nécessaires aux progrès de sa propre pratique. • En tant qu'arbitre, se reconnaître garant des intégrités physiques et morales des protagonistes.

N4

CP 4 SAVATE BOXE FRANCAISE		
COMPETENCE ATTENDUE DE NIVEAU 4 :		
-pour la voie professionnelle, au BO n°2 du 19 février 2009. -pour la voie générale et technologique, au BO spécial n°4 du 29 avril 2010.		
Connaissances	Capacités	Attitudes
<p>Sur l'APSA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Les principes d'efficacité tactique : <ul style="list-style-type: none"> - la signification de la notion de système d'attaque et de défense, - la rupture comme enjeu essentiel de l'interaction un contre un, - les différentes phases pour produire une attaque efficace (ou précise), - les différentes phases pour exploiter une attaque adverse. • Les principes d'efficacité techniques : <ul style="list-style-type: none"> - ouvrir le pied d'appui, faire d'abord monter le genou pour toucher plus haut avec le pied. • Règles associées aux niveaux de jeu des élèves : <ul style="list-style-type: none"> - l'évaluation d'une reprise à partir du critère de « Touche » et sa transcription exprimant le rapport de force : 3/2 (dominé), 3/1 (fortement dominé), 2/2 (égalité), - les principes de valorisation d'une touche (segment utilisé, hauteur de touche en pieds). • Routines de préparation à l'effort. <p>Sur sa propre activité</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ses points forts et ses points faibles. • Critères d'efficacité : <ul style="list-style-type: none"> - l'impulsion / répulsion comme mode d'ajustement pour ne pas se faire toucher et toucher, - les opportunités offensives et défensives associées à la garde. <p>Sur les autres</p> <ul style="list-style-type: none"> • En situation de juge : appréciation et décompte des points. • En situation « d'entraîneur » : <ul style="list-style-type: none"> - les éléments à déceler en situation défensive : répondant aux questions : quand ? (moment du déclenchement), comment ? (trajectoire de la touche, segments utilisés), où (cible visée), - les indices à déceler en situation offensive : l'organisation de l'adversaire, la distance de déclenchement, le repérage des cibles, le sens de déplacement de l'adversaire - les choix tactiques réalisés, les choix possibles en situation de défense et en situation d'attaque. 	<p>Savoir faire en action</p> <ul style="list-style-type: none"> • Planifier et réaliser une préparation à l'effort individuelle. • Préparer l'attaque pour toucher précisément : ajuster sa distance de touche à l'adversaire (déplacement et placement), le perturber, feinter... • Développer l'attaque en restant équilibré et protégé : (enchaîner armer-toucher-réarmer-pas de retrait en fin d'attaque). • Neutraliser l'attaque adverse par des parades appropriées. • Exploiter la neutralisation en contre-attaquant. • Tenir et soutenir un effort sur une succession d'assaut. <p>Savoir faire pour aider aux apprentissages</p> <ul style="list-style-type: none"> • Assurer le rôle de partenaire d'entraînement et réguler son action afin d'optimiser l'apprentissage du partenaire. • Effectuer des enchaînements d'actions variés, en attaque et en défense, dans des contextes variés. • Mettre en relation le résultat des actions avec le projet initialement formalisé. • Réguler les choix décisionnels et construire des « systèmes » d'attaque et de défense pertinents. • Faire varier la nature et la quantité d'incertitude. • Comme juge, identifier seulement les actions qui touchent précisément et réglementairement. • Assurer le rôle d'arbitre et se positionner efficacement. • Déterminer le gagnant de chaque reprise ou de l'assaut en comptabilisant la cotation de chaque touche. • Comparer son résultat de jugement avec les autres juges à l'issue de l'assaut. • Varier les formes d'affrontement, changer d'adversaires afin d'enrichir l'expérience du combattant. 	<p>En direction de soi</p> <ul style="list-style-type: none"> • S'engager loyalement pour gagner. • Prendre en compte les interventions de l'arbitre. • Accepter les décisions des juges. • En tant que juge, adopter une attitude loyale et équitable, assumer la responsabilité de sa décision. <p>En direction d'autrui</p> <ul style="list-style-type: none"> • Comme juge, rester concentré pendant toute la rencontre pour pouvoir comptabiliser toutes les touches valides. • En tant qu'arbitre savoir graduer les sanctions.

La sécurité

- La sécurité passive (espace, matériel, hygiène)
- La sécurité active (représentations, terminologie, consignes)



La sécurité passive

- Le matériel **obligatoire** :
 - **L'enceinte** délimitée par des plots : carrés de 9m² à 36m²

L'enceinte est une variable didactique, mais doit rester à 2 m des murs et des autres enceintes (règles AFNOR).
 - Les **gants** à velcros :
 - Poids / Taille (1 Ounce (oz) = 28,35g et 1g = 0,035 oz)
 - 20-25kg / 6 oz --
 - 25-45kg / 8 oz --
 - 45-60kg / 8 oz 8 oz
 - 60-80kg / 10 oz 10 oz
 - 75-90kg / 12 oz
 - 90-100kg / 14 oz
 - +100kg / 16 oz
 - Des **chaussures souples**, un **bas de survêtement**, un tee-shirt.
 - Les protections obligatoires en assaut : **coquille** (garçons), **protège poitrine** (filles), **protège dents** (si la cible visage est autorisée)

L'hygiène

- Des **bandes**, des **mitaines** ou des chaussettes découpées (hygiène, confort, protection et culture) ;
- Jamais de **gants** par terre : les garder propre ;
- Les **lacets** noués (même si ce n'est pas la mode) ;
- **Talquer** les gants après chaque leçon (contre les odeurs et pour la longévité)

La sécurité active

- Terminologie :
 - « **Touches** » (**assaut**) / frappes (combat) ;
 - Proscrire les termes « frappes », « coups », « combat », « KO », « boxeur(se) », « se battre »...
- **L'arbitrage « sacré »** (cf. *l'arbitre*), le **règlement**
- Les consignes :
 - Ne pas toucher à la **tête** (pas de protège dents, ni de casque) ;
 - Tirer **face à face** la **bouche fermée** ;
 - Respect impérative des statuts, armes, cibles, contrôle, temps, etc.
- Le regroupement des élèves (cf. fondamentaux)

Les fondamentaux

- Toucher sans se faire toucher
- Regroupements :
 - **4 par ring**, dès le début : 2 tireurs, 2 juges-arbitres.
 - N1 par **affinité** ou par **profil** (bagarreur/peureux, débutant/expert) ;
 - N2 à N5 par **taille/poids** ou niveau ou profil ;
 - **Changer** d'adversaire régulièrement ;
 - Envisager la **mixité** en-dehors d'une évaluation terminale en LP.

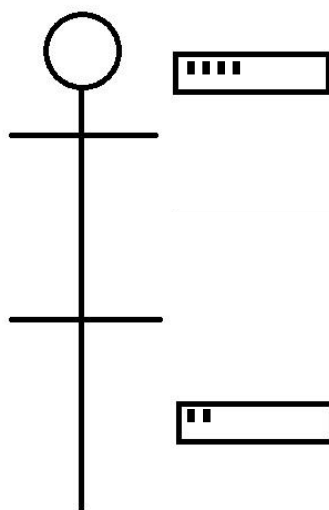
L'évaluation diagnostique

« Observation quantitative »

- A partir de la situation de référence « toucher et ne pas se faire toucher », assaut à thème en montée-descente
- N1 : Armes [paumes et dessous des pieds] / cibles [épaules et dessus des pieds] ; sans gants
- N2 : Armes [F, C, D] / cibles [basses, médianes, épaules]
- N3 : Armes [F, C, D, Ct] / cibles [basses, médianes, haute ou épaules]
- N4 : Assaut libre possible

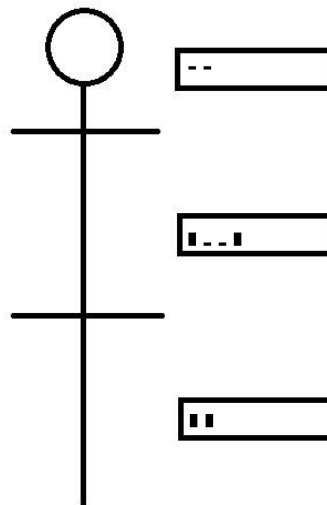
L'évaluation diagnostique « Observation qualitative »

- Le corps-cible



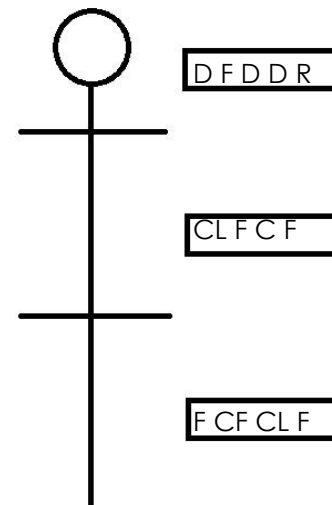
N1

Ex : 4 touches épaules
2 touches pieds



N2

Ex : Ligne haute ⇔ 2 poings
Ligne médiane ⇔ 2 poings 2 pieds
Ligne basse ⇔ 2 pieds



N3/4

D ⇔ Direct, C ⇔ Crochet, S, U...
F ⇔ Fouetté, CL, CF...

Marcel Lemire

L'évaluation diagnostique « Observation qualitative » N1

- Les profils de tireurs

Repérer :

- le profil « **inhibé** »
- le profil « **fonceur** »
- celui qui est « **entre les deux** ».

Comportements observables : par rapport à **la garde/la distance de touche/la touche vs la frappe/les déplacements**

Trois groupes de besoins établis

L'évaluation diagnostique

« Observation qualitative » N2/4

- Les profils de tireurs

Repérer :

- le profil « **scoriste** » (le cumuleur accepte de se faire toucher pour toucher ; Il élabore une stratégie qui favorise un différentiel de touches large. Il "touche mieux")
- le profil « **assaillant** » (placé de face, l'usage des 4 armes favorise une profusion d'actions ; Attaquant, sa stratégie est simple, il attaque. Sa devise est "Toucher sans se faire toucher")
- le profil « **escrimeur** » (placé de profil, il restreint ses armes en privilégiant une protection du corps ; Défenseur avant tout, il élabore une stratégie qui favorise la contre-attaque. Sa devise est "Ne pas se faire toucher et toucher")

Comportements observables : par rapport à **la mobilité, la distance, la diversité des cibles.**

Trois groupes de besoins établis

Continuum d'apprentissage

	CONTROLE	ORGANISATION POSTURALE	DISTANCE/ DEPLACEMENTS	STRATEGIE
N1 Débutant 0-10h BOXE D'ACTION	<ul style="list-style-type: none"> - dose mal la puissance - a peur de faire mal - attaques approximatives 	<ul style="list-style-type: none"> - la garde est molle et/ou écartée - attaques simples (un coup) : pas d'enchaînement poing-pied ou pied-poing - coups de pied balancés - bras équilibrateurs (lors des coups de pied) 	<ul style="list-style-type: none"> - attaques « statiques », sur place - coups hors distance ou dans le vide - tourne le dos, s'enfuit - course athlétique ou croise les appuis - espace non géré 	<ul style="list-style-type: none"> - axé sur l'attaque : cherche à toucher avant tout (centré sur ses propres actions) - regard orienté sur la cible - attaques simultanées (« coups fourrés »)
N2 Débrouillé environ 20h-30h BOXE DE REACTION	<ul style="list-style-type: none"> - boxe à rebond - attaques précises mais sans rythme - touche avec les 4 armes 	<ul style="list-style-type: none"> - se protège (parades bloquées, chassées et en protection) - touche en restant en garde pendant les SA, bras encore parfois équilibrateurs pendant l'assaut - pour les attaques au pied, problèmes de distance au cours de l'assaut 	<ul style="list-style-type: none"> - attaques directes (trajectoires rectilignes), quelques décalages - la majorité des déplacements se font dans un couloir (axe antéro-postérieur) - se déplace en « spécifique BF » : pas glissés (mais moins propre en assaut) 	<ul style="list-style-type: none"> - cherche à toucher en étant protégé - s'organise selon le « je ne suis pas touché et je touche » - début d'échanges mais qui manquent de rythme et d'incertitude - attaques des deux tireurs en « alternance »

Continuum d'apprentissage

N3-N4

Confirmé
30-40h

BOXE D'ACTION-
REACTION

- touches réglementaires sont dominantes
- touche avec les 4 armes en enchaînant (sans augmenter la puissance)
- attaques accélérées

- attaque en restant protégé pendant l'assaut
- connaît toutes les parades et esquives mais manque de variété en assaut

- se déplace dans tout l'espace, tient compte de sa position dans l'enceinte
- calque ses déplacements sur l'autre, en tournant
- début de cadrage
- utilise des décalages et des débordements à des fins tactiques pour reprendre l'initiative

- cherche à toucher sans se faire toucher et à retoucher
- séries d'échanges offensifs et défensifs
- regard plus aléatoire
- anticipations/feintes commencent à apparaître

N5

Expert
Terminale/UNSS
50h et plus

BOXE D'ADAPTATION

- grande variété d'attaques (répertoire complet BF), grande diversité des enchaînements
- attaques accélérées
- arrive à « conclure » ses attaques (ressort en pied par exemple)

- défense anticipée : coups d'arrêt/contres/contre-attaque acquis
- riposte rapide après des parades et des esquives variées

- organise ses distances et déplacements selon le potentiel morphologique de son adversaire (taille, poids donc rapidité), selon la garde (inversée ou pas), et en fonction des points forts et faibles de l'adversaire
- cadrage recherché et conservé (arrive à laisser l'adversaire dans le coin)
- sait sortir du cadrage

- le tireur élabore, modifie et adapte sa stratégie à son adversaire
- toucher sans se faire toucher et créer des opportunités pour toucher à nouveau
- feintes variées : plusieurs incertitudes combinées (d'arme, de cible, de trajectoire)
- changements de rythme surprennent l'adversaire

L'échauffement

- **Découverte de l'échauffement type :**

- **Activation cardiaque :**

- Sautillés variés dans la surface du ring (pieds joints, sur place, avant – arrière, côtés)

- Sémaphores

- Buste d'un côté, hanches de l'autre

- Au-dessus, en-dessous, derrière.

- 10 d'un côté, 10 de l'autre.

- « Directs »

- Position pompes/fente avant : alterner jambe avant – jambe arrière.

- Jambes écartées, main droite – jambe gauche.

- **Renforcement musculaire :**

- Pompes/abdos (si la routine est installée quels que soient les cycles)

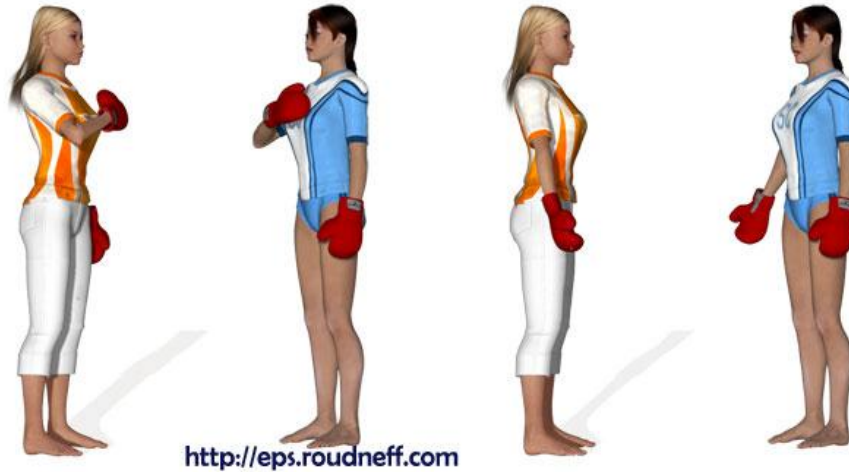
- Cercles de bras, bras tendus : petits rapides, grands lents, changement de sens etc.

- **Etirements :**

- Fente avant, adducteurs, etc.

- A deux pour les ischios : l'un donne sa jambe, l'autre la bloque sur sa poitrine.

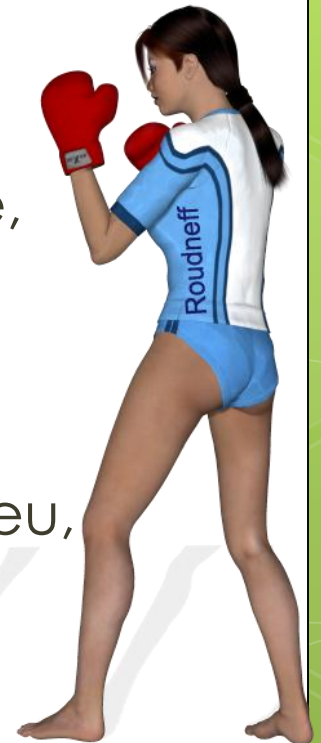
Le salut



- Au début et à la fin de chaque assaut et lorsque je fais une faute (frappe trop forte, coup interdit...), je peux saluer pour m'excuser.
- Rituel exprimant le respect.

La garde

- A la fois pour l'attaque/défense ;
- Buste de face pour toucher sans se faire toucher ; Tête placée ; menton baissé, regard orienté, Poitrine creuse (permet de diminuer la cible), pas de fesse en arrière.
- En général, jambe avant gauche pour le droitier ; Appui plantes
- Techniquement : centre de gravité au milieu, pieds avant et écarts entre les appuis constants (vitesse de réaction).
- Gants toujours dans le champ visuel, protègent le visage



L'arbitre



- Le protocole
 - « **Tireurs au centre** »
 - « **Saluez-vous** » (main au cœur et descendre le bras)
 - « **En garde** »
 - « **Allez !** »
- Pendant l'assaut l'arbitre se déplace dans l'enceinte sans gêner les tireurs. Il se place et se déplace avec l'action en triangle avec les tireurs. Si le couple de tireurs se déplace lentement, il tourne dans le même sens. Si le couple de tireurs se déplace rapidement, il tourne en sens inverse. Il forme un triangle équilatéral avec les deux tireurs.
- Il est toujours mobile afin de pouvoir identifier des événements comme les coups interdits, coups trop forts, un non respects de la distance ou un tireur en difficulté. Il donne des avertissements.
- Il se fait entendre et comprendre, il donne clairement les ordres . Il dit « **STOP !** » sur une faute et utilise les gestes (tend le bras entre les tireurs). Il marque une **présence orale et physique**.

Le juge

- Durant l'assaut :
- il est attentif à ce que dit l'arbitre. Il lève le bras s'il est d'accord avec l'arbitre, croise les bras s'il n'est pas d'accord. En cas de demande d'avertissement il doit se prononcer personnellement. Il note les avertissements sur la fiche de jugement
- il reconnaît les touches permises (direct et fouetté) et les inscrit sur la fiche

- Après la 1^o reprise :
- Il fait le bilan des touches réussies et des avertissements (sans en informer les tireurs)

- Après l'assaut :
- Il fait les totaux et donne la décision finale à l'arbitre
- En cas d'égalité, donner la préférence à celui qui n'a pas eu d'avertissement , sinon au meilleur techniquement ou au plus de touches tentées (impression globale)

Le juge

- Oui / Non / Sans avis
- Comptage des points

JUGE :		POULE n°				ASSAUT n°			
NOMS DES TIREURS				
COINS		ROUGE				BLEU			
NOTATION		Tech. Tact.	Touches	TOTAL	Avt	Tech. Tact.	Touches	TOTAL	Avt
Egalité 2:2									
Gagné : 3:2		1^{ère}							
Dominé 3:1		REPRISE							
Avertis. -1		2^{nde}							
		REPRISE							
SOUS-TOTAUX									
Avert. Minoration				-				-	
TOTAUX		=				=			
DECISION									

o **PROJET DE CYCLE : niveau 1 CA (collège)**

Niveaux de classe :

Apsa support:

Nbre de leçons prévues :

Conditions matérielles de pratique :

La classe : profil de classe , caractéristiques des élèves (filles, garçons, « portrait » de classe, etc...) :

Enjeux de formation de ce cycle : boîte éducative et ludique dans un souci sécuritaire. Boîte qui s'adresse à chacune et à chacun. par rapport au projet EPS, par rapport au projet d'établissement, projet de classe particulier :

Évaluation diagnostique : Modalités, bilan (regroupements, différenciation)

- sans gants : jeu de touches (en niveau 1 : touche épaules D/G, touche ventre), en attaque/défense simultanée. Mettre gauchers ensemble et droitiers ensemble pour les faire travailler sur la même garde.

Exploitation de l'évaluation diagnostique : en termes de groupes de besoins (gestion de l'hétérogénéité)

Bilan : en termes de « **profil** » moteur et « **psychologique** » du tireur. 3 profils proposés :

Repérer le profil « **inhibé** » - le profil « **fonceur – scoriste** » - celui qui est « **entre les deux** ».

Comportements observables : par rapport à **la garde/la distance de touche/la touche vs la frappe/les déplacements**

Trois groupes de besoins établis

o **Acquisitions attendues, compétences à développer :**

*Compétences méthodologiques et sociales (CMS) : n°1 – 4 - 2

***Compétence propre** : CP4 : conduire et maîtriser un affrontement individuel ou collectif.

Ici, en savate boxe française (SBF) , on conduira et on cherchera à maîtriser un affrontement individuel.

***Compétence attendue** : Niveau...1...(en référence aux programmes – collège – lycée GT – lycée professionnel)

« S'engager loyalement dans un assaut, en rechercher le gain tout en contrôlant ses touches et en maîtrisant la distance pour toucher sans être touché. Assurer le comptage des points et le respect des règles de sécurité. »

***Connaissances :**

- connaître le vocabulaire approprié (direct, garde, fouetté, chassé, tireurs...)

- connaître les contraintes règlementaires : cibles autorisées(à ce stade, **on interdira la tête** notamment), surfaces interdites, connaître et appliquer le rituel, connaître les rôles et fonctions des juges et de l'arbitre.

***Capacités :**

- construire la distance de touche et se déplacer pour conserver sa distance de confrontation

- construire la garde et la maintenir

- contrôler sa puissance (être dans la touche et non dans la frappe)

***Attitudes :**

- Respecter les consignes de sécurité

- maîtriser ses émotions lors de la confrontation

- accepter de toucher et d'être touché par son adversaire

LIENS avec le Socle commun : compétences abordées, domaines , items (cf. attestation palier 3)

Compétence 6 : comprendre et mettre en œuvre les conditions pour agir en sécurité.

PROJET D'ÉVALUATION : formative, sommative – certificative le cas échéant

- **évaluation formative :** Duos, Comptage des points sur 2 lignes (médiante et basse) : « **fiche cibles** » à repérer

Évaluation sommative : assauts à thème

Documents d'évaluation : référentiel continuum d'apprentissage, fiche « **cibles** »

Projet de cycle N1 L1

- **Thème : Découverte de la BF, première approche.**

- *Echauffement*

En sautillés variés (pieds joints, avant-arrière, cotés, cloche pied)

Sautillés avec coordinations bras-jambes (sémaphores coté et face, 10 montés de genoux à droite, 10 à gauche, « au dessus-en-dessous-derrrière », hanches d'un coté-buste de l'autre, alternance de fentes, « main droite-jambe gauche) etc.

Renforcement musculaire (cercles de bras, pompes/abdos)

Etirements à 2.

Les déplacements, le ring.

- Face à face main dessus – dessous, un guide, un suiveur, jambe gauche devant.

- En marchant.

- Idem yeux fermés.

- En déplacement « pas glissé »

- Idem yeux fermés.

La distance, introduction de l'arbitrage et du comptage des points

a. Déplacement face à face, mains au visage. Au signal, stop sur ses appuis, touche le front de l'adversaire.

b. Première confrontation :

Pour l'inhibé :

Cerceau au sol. Déplacement autour. Touche épaule. Le premier à 5 gagne (avec arbitre)

Pour l'excessif :

Cerceau au sol. Déplacement autour. Touche front main ouverte. Le premier à 5 gagne (avec arbitre)

a. deuxième confrontation :

Touche cuisse. Le premier à 5 gagne (avec arbitre).

La garde.

a. Démonstration + explication.

b. Première approche :

3 pinces à linges à se faire prendre (avec arbitre).

a. Mise en pratique :

Pour l'inhibé :

Déplacement face à face, touche épaule en garde. Autorisation d'esquiver par retrait du buste, ou de chasser la main de l'adversaire par une « tape » (avec arbitre).

Pour l'excessif :

Idem en touche front.

Projet de cycle N1 L2

- o **Thème : développement d'une gestuelle codifiée.**

- o *Echauffement :*

Activation « type SBF ».

Reprise des déplacements (un guide un suiveur, tape cuisse, touche épaule ou touche front...)

Le direct + esquive latérale + parade chassée.

Explication (ou situation de résolution de problème) + expérimentation « statique » (bras dans le tuyau, paume de main face au sol, bras tendu à l'impact, « visser le poing »).

Expérimentation en déplacement : au signal : stop – touche gauche droite sur le front du partenaire.

idem en direct au corps (fléchir les jambes).

Assauts sans consignes pour la parade.

Parade ad hoc :

- Explication de l'esquive + expérimentation avec un assaut de coopération (un cherche à toucher sur 1 ou 2 actions, l'autre esquive).

Faire varier l'incertitude événementielle et temporelle en fonction du profil des élèves (inhibé ou excessif) :

Ex de variation événementielle

le prof frappe dans les mains pour déclencher un direct bras avant = inhibé

le prof frappe dans les mains pour autoriser une attaque libre en poing = excessif.

Ex de variation temporelle

Attaque au signal du prof pour les inhibés

Attaque libre pour les excessifs.

- Explication de la parade chassée + expérimentation : déplacement et au signal, A touche front, B pare (puis idem sans le signal)

La parade bloquée en direct au corps : expérimentation statique, puis en déplacement avec signal, puis sans signal.

Assauts à thème : A n'a que les directs au visage, B n'a que les directs au corps (avec arbitre).

Assauts libres en montée descente avec uniquement direct visage et corps + esquives, parade chassée et parade bloquée.

4 par ring, 2 tireurs, 2 arbitres - juges.

Chaque touche vaut 1 point.

Attention : dès à présent pour les assauts, rassembler les élèves par profil !! Les inhibés ensemble, les excessifs ensemble.

Julien Panigot

Projet de cycle N1 L3

- o **Thème : développement d'une gestuelle codifiée**

Reprise à l'échauffement de tout ce qui a été vu aux deux premières séances (en déplacement, avec plastron), soit :

Reprise du direct et des différentes parades sous forme de révision avec plastron : Déplacement en garde face à face. Au signal, A présente plastron (visage ou corps) B touche avec direct bras avant, direct bras arrière.

Le chassé latéral bas.

Découverte en « situation de résolution de problème »

Explication, expérimentation en statique.

Expérimentation en déplacement, avec signal + plastron sur la jambe (gant posé sur la cuisse).

Pour les excessif : possibilité « d'offrir sa jambe » sans pose de plastron.

Expérimentation avec un assaut de coopération (un cherche à toucher sur 1 ou 2 actions, l'autre esquivé).

Faire varier l'incertitude événementielle et temporelle en fonction du profil des élèves (inhibé ou excessif) :

Ex de variation événementielle

le prof frappe dans les mains pour déclencher un chassé latéral bas jambe avant = inhibé

le prof frappe dans les mains pour autoriser une attaque libre en jambe = excessif.

Ex de variation temporelle

Attaque au signal du prof pour les inhibés

Attaque libre pour les excessifs.

Parade ad hoc :

Présentation du changement de garde (esquivé) et de la parade par retrait.

Assaut à thème : A n'a que les poings + changements de garde, B n'a que les chassés latéraux bas et les esquives + parades chassées.

Assauts libre en montée – descente (avec uniquement les armes et cibles vues jusqu'à présent).

Projet de cycle N1 L4

- o **Thème : développement d'une gestuelle codifiée**

Reprise à l'échauffement de tout ce qui a été vu aux précédentes séances (longue séquence d'échauffement pendant laquelle on reprend chaque point, on re précise etc)

Prendre le temps de travailler sur plastron.

le chassé frontal médian

Découverte en « situation de résolution de problème »

Explication, expérimentation en statique : le « flamant » (plastron présenté en se tenant en équilibre sur une jambe).

Expérimentation en déplacement, avec signal + plastron.

Variation d'incertitude selon le profil (cf. ci avant)

Parade ad hoc :

Présentation de la parade chassée (avec l'avant bras, de sorte à faire tourner le dos à l'adversaire, donc « vers l'extérieur »).

Expérimentation en statique, puis en déplacement (au signal, A pose plastron, B chasse).

Assaut à thème : A n'a que les poings + parade chassées, B n'a que les chassés frontaux médians et les esquives + parades chassées.

Assauts libres en montée descente en insistant plus sur l'arbitrage et le jugement.

Projet de cycle N1 L5

- o **Thème : développement d'une gestuelle codifiée**

Reprise de tout ce qui a été vu durant l'échauffement.

Le fouetté bas :

Découverte en « situation de résolution de problème »

Explication, expérimentation en statique :

Expérimentation en déplacement, avec signal + plastron.

Variation d'incertitude selon le profil (cf. ci avant)

Parade ad hoc :

Présentation de l'esquive par changement de garde et par retrait.

Expérimentation en statique, puis en déplacement (au signal, A pose plastron sur l'intérieur ou l'extérieur de sa cuisse, B fouette).

Assauts à thème : A n'a que les poings, B n'a que les fouetté bas.

Assauts libres en montée descente avec toutes les armes et cibles vues jusqu'à présent.

Projet de cycle N1 L6

- o **Thème : développement d'une gestuelle codifiée**

Le fouetté médian :

Découverte en « situation de résolution de problème »
Explication, expérimentation en statique : la balle de basket tenue dans les gants.
Expérimentation en déplacement, avec signal + plastron.

Variation d'incertitude selon le profil (cf. ci avant)

Parade ad hoc :

Présentation de la parade bloquée.

Assauts à thème : A n'a que les poings, B n'a que les fouetté médians.

Assauts libres en montée – descente.

Projet de cycle N1 L7

- o **Thème : tirer sur 2 touches**

Reprise des acquisitions antérieures à l'échauffement.

En assaut à thème type :

- A attaque sur une ou deux touche, B ne fait que défendre,
- A attaque en jambes, B défend et attaque en poings.
- La même touche enchaînée deux fois sans reposer le pied.
- La même touche portée en segment droit enchaîné gauche.
- A attaque libre sur une touche, B remet la même chose. Puis idem sur 2 touches.

Projet de cycle N1 L8

- **Thème : Enchaîner**

Proposer des enchaînements de techniques type :

Parade riposte sur un coup pour contre attaquer.
Parade riposte + 1 touche pour défendre + contre attaquer et reprendre l'initiative.

Proposer une multitude d'enchaînements stéréotypés.

EX :

- A attaque en direct bras avant, B fait parade chassée, riposte du même bras, et sort avec fouetté bas – fouetté médian.
A attaque en chassé frontal, B fait parade chassée – gauche – droite.
A attaque en fouetté bas jambe avant, B fait changement de garde – fouetté bas – fouetté médian.
Evolution (se développe à l'infini. Attention : les enchaînement doivent être « logique »).

Vers quelque chose de moins en moins stéréotypé, de plus libre :

A attaque en poing (2 touches), B pare et riposte en pied (2 touches).
A attaque en pied, B riposte en pied
Evolution(on donne de moins en moins de contrainte)

Projet de cycle N1 L9-L10

Première leçon d'évaluation : Tournois autogérés en montée descente.
On évalue essentiellement la maîtrise d'exécution.

Deuxième leçon d'évaluation : Tournois autogérés en montée – descente.
On évalue les absents de la leçon passée en maîtrise d'exécution
On s'attarde sur l'arbitrage et le jugement.

- o **PROJET DE CYCLE : niveau 2 CA (collège)**

Niveaux de classe :

Apsa support:

Nbre de leçons prévues :

Conditions matérielles de pratique :

La classe : profil de classe , caractéristiques des élèves (filles, garçons, « portrait » de classe, etc...) :

Enjeux de formation de ce cycle : boxe éducative et ludique dans un souci sécuritaire. Boxe qui s'adresse à chacune et à chacun. par rapport au projet EPS, par rapport au projet d'établissement, projet de classe particulier :

Evaluation diagnostique : Modalités, bilan (regroupements, différenciation)

- avec gants : dans une situation dirigé ou semi-dirigée, relever des indices de mobilité, de distance et de garde, d'armé, de protection et de diversité des lignes.

Exploitation de l'évaluation diagnostique : en termes de groupes de besoins (gestion de l'hétérogénéité)

Bilan : en termes de « **profil** » moteur et « psychologique » du tireur. 3 profils proposés :

Repérer :

- le profil « **scoriste** » (le cumuleur accepte de se faire toucher pour toucher ; Il élabore une stratégie qui favorise un différentiel de touches large. Il "touche mieux")

- le profil « **assaillant** » (placé de face, l'usage des 4 armes favorise une profusion d'actions ; Attaquant, sa stratégie est simple, il attaque. Sa devise est "Toucher sans se faire toucher")

- le profil « **escrimeur** » (placé de profil, il restreint ses armes en privilégiant une protection du corps ; Défenseur avant tout, il élabore une stratégie qui favorise la contre-attaque. Sa devise est "Ne pas se faire toucher et toucher")

Comportements observables : par rapport à **la mobilité, la distance, la diversité des cibles.**

Trois groupes de besoins établis

- o **Acquisitions attendues, compétences à développer :**

***Compétences méthodologiques et sociales (CMS) :** n°1 – 4 - 2

***Compétence propre :** CP4 : conduire et maîtriser un affrontement individuel ou collectif.

Ici, en savate boxe française (SBF) , on conduira et on cherchera à maîtriser un affrontement individuel.

***Compétence attendue :** Niveau...2...(en référence aux programmes – collège – Lycée GT – lycée professionnel)

« Rechercher le gain d'un assaut en privilégiant l'enchaînement de techniques offensives et défensives variées. Gérer collectivement un tournoi et observer un camarade pour le conseiller. »

***Connaissances :**

Les différents enchaînements pieds-poings et poings-pieds.

Les différentes façons de se protéger.

Connaître les différents rôles sociaux.

***Capacités :**

Varié les formes d'attaque et y associer les protections adaptées.

***Attitudes :**

Maîtriser son engagement dans l'assaut.

Assurer les rôles de juge / arbitre et chronométrateur.

LIENS avec le Socle commun : compétences abordées, domaines , items (cf. attestation palier 3)

Compétence 6 : S'investir avec rigueur dans les différents rôles sociaux.

Pernoux E., Guilloud C., Lemire M.

PROJET D'EVALUATION : formative, sommative – certificative le cas échéant

évaluation formative : Duos, Comptage des points

Projet de cycle N2 L1-L2

- o **Thème : Reprise des acquis vus lors du premier cycle**

Les différentes techniques et leur enchaînement (directs, chassés latéraux bas, chassés frontaux médian, fouettés bas et médian) ainsi que toutes les esquives et parades (de protection, bloquées, chassées, esquives, retrait, changement de garde).
L'arbitrage et le jugement lors d'assauts.

C'est un survol durant lequel on travaille avec plastron, en déplacement avec signal, en assauts à thème et en assauts libres.

Projet de cycle N2 L3-L4

- L3
- **Thème : vers une gestuelle plus riche**

(Sur le même principe que les séances d'apprentissage de technique N1).

Le crochet.

L'esquive latérale rotative sur crochet.

La remise en crochet au corps + visage.

- L4
- **Thème : vers une gestuelle plus riche**

Le chassé médian tournant

Parade bloquée ou chassée.

La remise en fouetté bas ou médian suite à la parade bloquée, ou en direct au visage sur la parade chassée.

Projet de cycle N2 L5-L6

- **L5**

- **Thème : Travail des enchaînements pieds – poings**

Passer par des situations dirigées.

Ex : Au signal, le tireur A attaque avec deux armes imposées (un pied puis un poing)

Puis augmenter les incertitudes temporelles .

Ex : Sans signal, le tireur A attaque avec deux armes imposées (un pied puis un poing)

Puis augmenter les incertitudes événementielles.

Ex : le tireur A attaque avec deux armes libres (pieds puis poing)

Enfin augmenter les deux incertitudes :

Sans signal, le tireur A attaque en pied libre puis poing libre (assaut semi-dirigé).

- **L6**

- **Thème : Travail des enchaînements poings – pieds**

Passer par des situations dirigées.

Reprendre le même cheminement qu'en L5, cette fois en enchaînant « poing puis pieds ».

Projet de cycle N2 L7-L8

- L7
- **Thème : vers plus de fluidité. Enchaînement de techniques**

Sur le même principe qu'au niveau 1 :

On apprend à enchaîner les techniques, en ne se limitant pas à 2 touches, mais en allant bien au-delà.

Reprenre ici les exercices de double touche pour travailler l'équilibre et la précision.

- L8
- **Thème : le « cadrage »**

Situations d'entrée en matière type « défense de terrain » (A cherche à passer une ligne que B défend en repoussant A aux épaules) etc.

Sur la forme d'assauts à thème type : « A n'a que les coups tournants, B les coups directs ».

Principe = conserver le centre du ring (« patron »), et emmener l'adversaire dans un coin.

Exploiter les coins du gymnase si on ne possède pas de ring.

- L9-10
- **Evaluation**

Le duo

Rencontre en **coopération** à 2 : enchaînement d'actions offensives et défensives

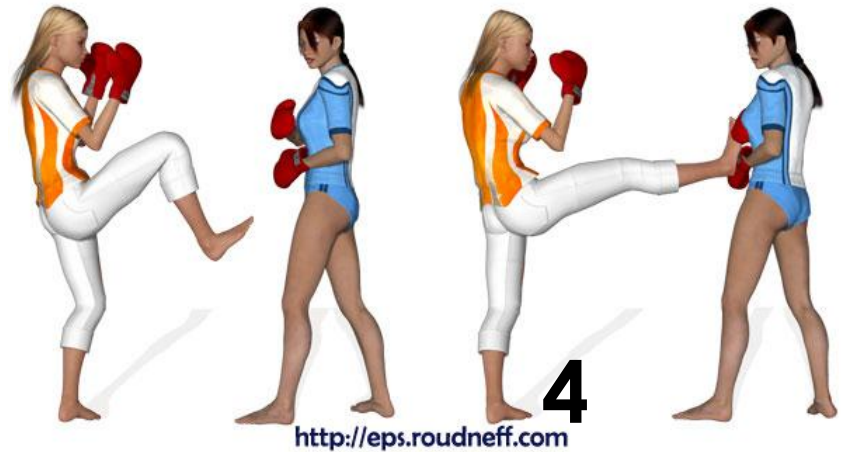
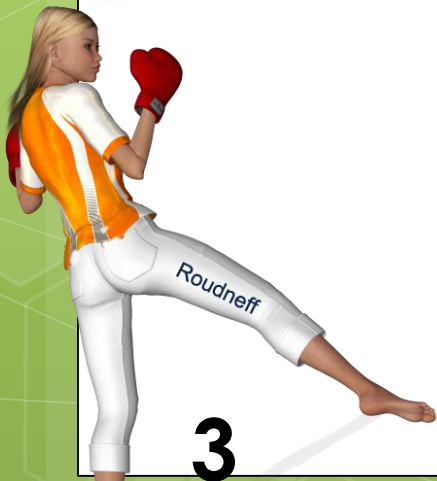
- **Objectif** : enchaînement inter segmentaire sur plusieurs lignes, programmé
- **Buts** :
pour l'attaquant : enchaîner trois actions d'attaque de poing et de pied en variant côtés et lignes
pour le défenseur : enchaîner des parades sur des attaques connues et par la suite prévoir une riposte intervenant après les 3 touches.
- **Exemple de duo : description**
Chacun son tour, réaliser l'enchaînement suivant :
pour l'attaquant, direct bras avant, chassé bas jambe avant, fouetté médian jambe avant, chassé médian jambe avant
pour le défenseur, parade bloquée/esquive en changement de garde en reculant, parade de protection, parade de protection.
- **Consignes** :
rester équilibré et protégé
réarmer après chaque touche au pied.
réaliser sans déplacement , plus rapidement et enfin avec déplacement
- **Critères de réussite et de réalisation** :
les actions sont enchaînées avec fluidité
toutes les actions sont à distance ;
le défenseur ne pose pas de problèmes supplémentaires à l'attaquant.
- **Du Duo vers l'assaut** :
- Replacer les enchaînements travaillés en duo lors de l'assaut

Florence Simon et Jean Luc Fritsch

Le duo

Rencontre en **coopération** à 2 : enchaînement d'actions offensives et défensives

<http://eps.roudneff.com>



<http://eps.roudneff.com>

Le projet tactique

- Riposte : un ou deux coups succédant immédiatement à l'attaque adverse
- Remise : riposte utilisant le même coup que l'attaque adverse
- Coup d'arrêt : qui stoppe, qui bloque le déclenchement de l'attaque adverse
- Contre : coup porté pendant l'attaque adverse, plus difficile qu'un coup d'arrêt car il faut décoder la nature de l'information (direct, crochet) alors qu'un coup d'arrêt je peux déclencher toujours la même chose, c'est presque toujours opportun.

Le projet tactique

- **L'aspect tactique** (amélioration de l'utilisation des techniques) nécessite un bagage technique minimum
- **La difficulté** : « *Au sein de la même action, le tireur doit projeter de toucher une partie du corps de son adversaire tout en assurant sa propre protection.* »
- **Tactique**: Boxe d'action (N1) boxe de réaction (N2) boxe action-réaction (N3)
- **Les intentions d'action** :
 - 1. Toucher
 - 2. Ne pas être touché
 - 3. Ne pas être touché et toucher
 - 4. Toucher sans se faire toucher
 - 5. Toucher le plus grand nombre de fois
 - 6. Toucher pour ne pas être touché
 - 7. Etre touché et toucher
 - 8. Toucher avant d'être touché
 - 9. Feinter pour toucher
 - 10. Provoquer, appâter pour toucher

Le projet tactique

- **En fonction des caractéristiques de l'adversaire :**
 - **Physique : taille, vitesse**
 - **Technique : prédominance pg/P, segments AV/ARR, coups direct/tournants**
 - **Attitude : garde serrée/écartée, haute/basse, face/profil**

FICHE SITUATION

Thème : VARIER LES CIBLES

Objectif : prendre des repères sur la distance de touche.

COMPETENCE ATTENDUE : Niveau ...2.

*CMS visée(s) : 1 – 4 - 2

*Connaissances :

L'ajustement de la distance à différentes cibles en mouvement.

*Capacités:

- Varier les formes d'attaque en s'adaptant aux cibles présentées.

*Attitudes:

- Maîtriser son engagement
- Être capable d'observer un camarade et de comptabiliser le nombre/le type de touches du suiveur.

*Liens socle commun :

Compétence 6 : S'investir avec rigueur dans les différents rôles sociaux.

Descriptif de la tâche	But tâche	Aménag.matériel , groupes de besoins	Consignes de réalisation - Avec variables +/- (gestion hétérogénéité)	Critères de réussite
un élève se déplace de manière variée et, en se stabilisant, présente, mains ouvertes, des cibles destinées à être touchées par le suiveur	Toucher précisément en variant les cibles	Espace délimité Port des gants	<p> Touche en direct du bras avant ou du bras arrière</p> <p> Variante : touche en chassé/fouetté en présentant une cible basse ou médiane.</p> <p> Vérifier que la cible conserve l'initiative du déplacement et que le frappeur conserve son rôle de suiveur.</p> <p> Éventuellement, donner les signaux de stabilisation de la cible et d'action de bras.</p> <p> Simplification : déplacement lent, présentation longue des cibles.</p> <p> Complexification : varier les cibles et les présenter brièvement. Se déplacer dans toute la surface délimitée (avancer, reculer, pas glissés).</p>	Le suiveur doit avoir le segment tendu à l'impact sans pousser la cible et sans être « dans le vide ».

Handicap et adaptations

- Déficience motrice (fauteuils fixes)
- Déficience visuelle (adaptation : grelots)
- Déficience auditive (pas d'adaptations)
- Déficience cognitive (réduire les incertitudes)



PERF	Ring1	Ring2	Ring3	Ring4	Ring5	Ring6	Ring7	Ring8
Premier	20	18,5	17	15,5	14	12,5	11	9,5
Deuxième	19,5	18	16,5	15	13,5	12	10,5	9
Troisième	19	17,5	16	14,5	13	11,5	10	8,5

Evaluation terminale N1

Principes d'élaboration de l'épreuve :

Les élèves sont répartis par poule de 3 à 4 dans des rings matérialisés par des plots (comme tout au long du cycle). Chaque élève rencontre les 2 à 3 autres en tant que tireur, et sera juge et arbitre lors des autres assauts. Les élèves gèrent eux même le déroulement des tournois en prenant le temps sur l'horloge du gymnase. Assauts de 2'. Le prof passe noter l'habileté lors de ces assauts comptant pour la note de perf.

- NOTE DE PERFORMANCE [coef. 1] :** tournoi en montée/descente, la note correspond à la place de l'élève lors de la dernière reprise. Cf. Tableau PERF.

EVALUATION DES COMPETENCES [coef. 2]

Voici la liste des compétences (le référentiel est disponible sur « sacoche »)

Connaissances

- Connaître le vocabulaire approprié (direct, fouetté, chassé, garde, parade, tireur etc.)
- Connaître les contraintes réglementaires (cibles autorisées, surfaces de touche interdites, rituel, puissance proscrite, principe d'exécution des touches, armé, distance) ainsi que les rôles et fonctions du juge et de l'arbitre.

Capacités

- Se déplacer pour conserver la distance de touche
- Construire et conserver une garde
- Contrôler sa puissance de touche
- Armer ses touches en jambe tout en étant précis sur les surfaces de touche autorisées
- Utiliser l'ensemble du répertoire gestuel à sa disposition durant un assaut
- Interrompre l'assaut et avertir le tireur fautif le cas échéant lorsque je suis arbitre
- Compter les touches valides lorsque je suis juge

Attitudes

- Respecter les consignes de sécurité, les interventions de l'arbitre et la décision des juges
- Maîtriser ses émotions lors de la confrontation (réguler sa peur et/ou son agressivité)
- S'engager dans l'assaut (accepter de toucher et d'être touché)

●●	1	0%
●	2	33%
●	3	67%
●●	4	100%

Julien Panigot

PERF	Ring 1	Ring 2	Ring 3	Ring 4	Ring 5	Ring 6	Ring 7	Ring 8
Premier	20	18,5	17	15,5	14	12,5	11	9,5
Deuxième	19,5	18	16,5	15	13,5	12	10,5	9
Troisième	19	17,5	16	14,5	13	11,5	10	8,5

Evaluation terminale N2

Principes d'élaboration de l'épreuve :

Les élèves sont répartis par poule de 3 à 4 dans des rings matérialisés par des plots (comme tout au long du cycle. Chaque élève rencontre les 2 à 3 autres en tant que tireur, et sera juge et arbitre lors des autres assauts. Les élèves gèrent eux-même le déroulement des tournois en prenant le temps sur l'horloge du gymnase. Assauts de 2'. Le prof passe noter l'habileté lors de ces assauts comptant pour la note de perf.

- NOTE DE PERFORMANCE [coef. 1] :** tournoi en montée/descente, la note correspond à la place de l'élève lors de la dernière reprise. Cf. Tableau PERF.

EVALUATION DES COMPETENCES [coef. 2]

Voici la liste des compétences (le référentiel est disponible sur « sacoche »)

Connaissances

- Connaître les contraintes réglementaires (cibles autorisées, surfaces de touche interdites, rituel, puissance proscrite, principe d'exécution des touches, armé, distance) ainsi que les rôles et fonctions du juge et de l'arbitre
- Connaître le vocabulaire approprié (direct, fouetté, chassé, crochet, garde, parade, tireur etc.)

Capacités

- Se déplacer pour conserver la distance de touche
- Construire et conserver une garde
- Contrôler sa puissance de touche
- Armer ses touches en jambe tout en étant précis sur les surfaces de touche autorisées
- Utiliser l'ensemble du répertoire gestuel à sa disposition durant un assaut
- Enchaîner plusieurs touches lorsque j'attaque, dans la limite des trois touches successives autorisées
- Interrompre l'assaut et avertir le tireur fautif le cas échéant lorsque je suis arbitre
- Compter les touches valides lorsque je suis juge

Attitudes

- Respecter les consignes de sécurité, les interventions de l'arbitre et la décision des juges
- Maîtriser ses émotions lors de la confrontation (réguler sa peur et/ou son agressivité)
- S'engager dans l'assaut (accepter de toucher et d'être touché)

●●	1	0%
●	2	33%
●	3	67%
●●	4	100%

Julien Panigot

Evaluation certificative N3

BEP-CAP

(session 2011)

COMPETENCE ATTENDUE		PRINCIPES D'ELABORATION DE L'EPREUVE	
<p>Niveau 3 : Intégrer les principes d'affrontement en préservant son intégrité physique et celle d'autrui, par l'acquisition de techniques spécifiques et en acceptant d'entrer dans une logique d'assaut codifié.</p>		<ul style="list-style-type: none"> • surface de 4 ou 5 mètres sur 4 ou 5 mètres • assaut non mixte • rapport de force équilibré • assaut : contrôle de la puissance des touches, conformément aux règlements UNSS • arbitrage des assauts par les élèves • 2 assauts à thèmes de 2 reprises d'une durée de 1mn 30 avec 1 mn de récupération entre chaque reprise. (et non plus duos, mais ça se discute en CAP !) • 1 assaut semi libre de 2 reprises d'une durée de 1mn30 avec 1 mn de récupération entre chaque reprise. 	
POINTS A AFFECTER	ELEMENTS A EVALUER	COMPETENCE DE NIVEAU 3 EN COURS D'ACQUISITION de 0 à 9 Pts	COMPETENCE DE NIVEAU 3 ACQUISE de 10 à 20 Pts
8 Points	<p>Système d'attaque et de défense :</p> <ul style="list-style-type: none"> • qualité des déplacements • trajectoires des touches • qualité et variété des enchaînements • distance de garde 	<ul style="list-style-type: none"> • action réflexe • trajectoires imprécises • garde éloignée ou s'expose aux touches sans protection • touche puissante et non armée • Utilise surtout la jambe arrière en attaque. • Ne riposte jamais • Attaques directes 	<ul style="list-style-type: none"> • pertinence de la touche / distance de garde : - touche intentionnelle trop puissante - succession de touches simples des 2 tireurs • protection par parade bloquée, et par opposition sans riposte.
4 Points	<p>Gestion de l'effort Efficacité Rapport d'opposition</p>	<ul style="list-style-type: none"> • touche moins que l'adversaire • localisation basse • subit l'assaut, recule. • Attaque souvent sans toucher 	<ul style="list-style-type: none"> • Touche autant que l'adversaire • Localisation basse et médiane des touches
3 Points	Gain de l'assaut	0 victoire	1 victoire 2 victoires
5 Points	Arbitrage, éthique et rituel	<ul style="list-style-type: none"> • signal de début et fin d'assaut • refus de l'éthique : comportement atypique 	<ul style="list-style-type: none"> • Contrôle la puissance des touches intervient sur le déroulement de l'assaut.

Evaluation certificative N4

BAC PRO (session 2012)

COMPETENCE ATTENDUE		PRINCIPES D'ELABORATION DE L'EPREUVE	
<p>Niveau 4 : Pour gagner l'assaut, acquérir les éléments de base d'un système d'attaque et de défense afin de mettre en œuvre un projet.</p>		<ul style="list-style-type: none"> • surface de 4 ou 5 mètres sur 4 ou 5 mètres • assaut non mixte • rapport de force équilibré • assaut : contrôle de la puissance des touches, conformément aux règlements UNSS • arbitrage des assauts par les élèves • 3 assauts libres de 2 reprises d'une durée de 1mn 30 avec 1 mn de récupération entre chaque reprise et 10 mn de récupération entre chaque assaut 	
POINTS A AFFECTER	ELEMENTS A EVALUER	COMPETENCE DE NIVEAU 4 EN COURS D'ACQUISITION de 0 à 9 Pts	COMPETENCE DE NIVEAU 4 ACQUISE de 10 à 20 Pts
8 Points	<p>Système d'attaque et de défense:</p> <ul style="list-style-type: none"> - qualité des déplacements - trajectoires des touches - qualité et variété des enchaînements - distance de garde 	<ul style="list-style-type: none"> • pertinence de la touche / distance de garde : <ul style="list-style-type: none"> - touche intentionnelle trop puissante - succession de touches simples des 2 tireurs • protection par parade bloquée, et par opposition sans riposte 	<ul style="list-style-type: none"> • pertinence de la touche / distance de garde : <ul style="list-style-type: none"> - trajectoires et touches précises - distance de garde adaptée à l'adversaire • enchaînement : poing / poing ; pied / pied ; pied / poing ; poing /pied • pare et riposte en une touche • Cherche à mettre la garde de son adversaire en défaut par feinte d'attaque
4 Points	<p>Gestion de l'effort Efficacité Rapport d'opposition</p>	<ul style="list-style-type: none"> • touche autant que l'adversaire • localisation basse et médiane des touches 	<ul style="list-style-type: none"> • touche plus que l'adversaire • localisation basse, médiane et haute des touches
3 Points	Gain de l'assaut	1 victoire	3 victoires
5 Points	Arbitrage, éthique et rituel	<ul style="list-style-type: none"> • Contrôle la puissance des touches • intervient sur le déroulement de l'assaut 	<ul style="list-style-type: none"> • utilise la terminologie • arrête l'assaut pour raisons de sécurité

Evaluation certificative BAC

BO 31 du 06/09/07

SAVATE BOXE FRANCAISE		PRINCIPES D'ÉLABORATION DE L'ÉPREUVE		
COMPÉTENCES ATTENDUES				
<p>NIVEAU 1 Construire les éléments de base d'un système d'attaque et de défense afin d'élaborer et de mettre en œuvre un projet personnel. Développer son potentiel technique et tactique</p> <p>NIVEAU 2 Renforcer et perfectionner son bagage technique afin d'optimiser un projet personnel pouvant s'adapter à divers types de situations, et permettant d'obtenir le gain de l'affrontement selon les règles ; Imposer son potentiel technique et tactique en jouant sur la spécificité des efforts</p>		<p>Trois assauts libres de 2 reprises d'une durée d'1 minute 30 avec une minute de récupération entre chaque reprise, à niveau d'opposition équivalent (10 minutes de récupération entre chaque assaut)</p> <p>Surface de 5 x 5m</p> <p>Contrôle de la puissance des touches, contrôle de la trajectoire des touches et précision des cibles conformément au règlement UNSS</p> <p>Arbitrage et gestion des assauts par les élèves</p>		
POINTS A AFFECTER	ÉLÉMENTS À ÉVALUER	NIVEAU NON ATTEINT	DEGRÉ D'ACQUISITION DU NIVEAU 1	DEGRÉ D'ACQUISITION DU NIVEAU 2
08/20	Efficacité : uniquement en situation d'assaut réel Fréquence d'attaques Gestion de l'effort et du rapport de forces	Gagne 1 assaut sur 3. Difficultés à s'adapter aux problèmes posés par l'adversaire. Gestion irrégulière de l'effort.	Gagne 2 assauts sur 3 face à des adversaires différents, mais de son niveau technique et tactique. Bonne gestion de l'effort.	Gagne tous ses assauts. Adaptation lors d'assauts à thèmes. Gestion pertinente et efficace des efforts. Changements de rythme.
08/20	Déplacements pour préparer les attaques Système d'attaque et de défense Diversité des attaques	Les coups ne sont pas donnés à distance de touche. Puissance mal contrôlée. Trajectoires de touche approximatives Une seule touche sans enchaîner (coup isolé). Manque de mobilité. Protection approximative. Ripostes peu fréquentes.	Trajectoires et distances de touche acquises et le plus souvent respectées. Trajectoire du premier coup s'oppose à la direction du déplacement de l'adversaire : début de Cadrage (cadre son adverse dans l'enceinte). Combinaisons Poing-poing pieds-pieds et pieds-poings acquises mais peu souvent utilisées aux différentes hauteurs de touche autorisées. Déplacement en réaction aux attaques de l'adversaire. Quelques décalages et débordements. Parades bloquées ou protection mais peu d'esquives.	Attaques préparées, créant les conditions d'utilisation de coups tournants et sautés. Cadrage : cadre son adverse dans l'enceinte. Limite les réactions de son adversaire. Combine attaques avec pieds et poings, sur les différents niveaux autorisés. Déplacements judicieux/points forts de l'adversaire. Déplacements : Décalage et débordements (sort du couloir d'opposition direct). Combinaison de parades et d'esquives adaptées à l'adversaire. Parades bloquées et chassées ou esquives et riposte 3 coups (poing-pieds-poing) et (pied-poing-pied).
04/20	Arbitrage Ethique et rituel	Fait respecter le rituel en début et en fin de chaque assaut. Se trompe parfois de valeur d'action. Intervient sur le déroulement du combat et cote les actions en retard. Assure la sécurité.	Gère les sorties de l'espace. Utilise la terminologie. Applique le code de jugement.	Cote les actions sans erreurs. Gère les sorties de l'espace. Applique les sanctions en cas de manquement.

TICE

- Analyse vidéo et suivi de trajectoires (séquences filmées des stagiaires)

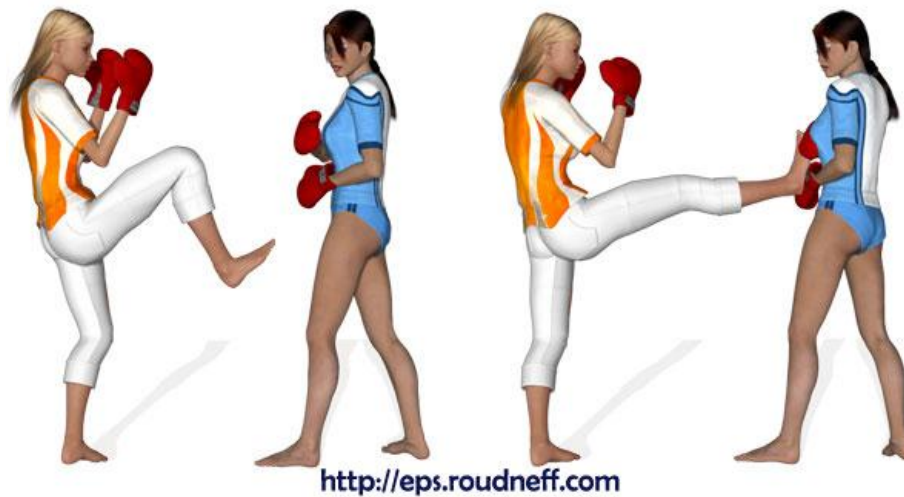


























Tableau synoptique des coups

LES COUPS	LES ARMES	LES CIBLES	LES TRAJECTOIRES	MECANISME MIS EN JEU	COMPORTEMENTS OBSERVABLES A FAIRE RESPECTER PAR L'ARBITRE
Fouetté	Pointe pied, coup de pied	Parties latérales du corps adverse	Latérale et circulaire	Fouet	<ul style="list-style-type: none"> Flexion importante du genou pendant la phase d'arme Bassin de profil à l'impact Pied en extension
Chassé latéral	Talon	Parties frontales du corps adverse	Rectiligne	Piston	<ul style="list-style-type: none"> Mouvement pistonne Trajectoire finale Rectiligne Pied en flexion lors de l'arme
Chassé frontal	Talon pointe de pied	Idem	Idem	idem	<ul style="list-style-type: none"> Idem
Revers	Bord externe du pied ou semelle	Parties latérales du corps adverse	Latérale et circulaire	Fouet ou balance	<ul style="list-style-type: none"> Pied en extension Trajectoire descendante verticalement interdite
Coup de pied bas	Bord interne du pied	Jambes adverses sous le genou	Rectiligne	Balance	<ul style="list-style-type: none"> Jambe tendue Crochetage interdit
Direct	Tête des métacarpiens	Parties frontales du buste et de la tête	Rectiligne	Piston	
Grochet	Idem	Parties latérales du buste et de la tête	Circulaire	Balance et/ou piston	<ul style="list-style-type: none"> Frappe avec le dos ou l'intérieur de la main interdite
Uppercut	Idem	Parties frontales Et latérales du corps adverse	Rectiligne ou circulaire	Balance et/ou piston	

C. Lales

Les observables

INDICE DE MOBILITE	 Tu restes trop souvent sur place	 Tu te déplaces de temps en temps	 Tu es toujours en déplacement
INDICE DE PROTECTION	 Tu es trop souvent découvert	 Tu baisses parfois ta garde	 Tu es toujours bien protégé
INDICE DE DISTANCE DE POING	 Tu es trop loin	 Tu es trop près	 Tu es bien à distance
INDICE DE DISTANCE DE PIED	 Tu es trop loin	 Tu es trop près	 Tu es bien à distance
INDICE D'ARMER	 Tu balances tes coups	 Tu armes certains de tes mouvements	 Tu armes tous tes mouvements
INDICE DE LIAISON	 Tu n'utilises que les poings	 Tu n'utilises que les pieds	 Tu associes les poings et les pieds
INDICE DE DIVERSITE SEGMENTAIRE	 Tu ne touches que de la jambe arrière	 Tu ne touches que de la jambe arrière	 Tu enchaînes bien des touches des deux jambes
INDICE DE DIVERSITE DE LIGNES	 Tu ne touches qu'en bas	 Tu touches quelques fois en médian	 Tu touches en bas et en médian

Règlement SBF

	Les surfaces autorisées à être touchées sont :	Les surfaces interdites à être touchées sont :
Pour les touches de pieds :	<ul style="list-style-type: none"> - La face antérieure et les faces latérales de la tête MAIS pour un 1^{er} cycle : pas plus haut que les épaules - Toutes les faces du tronc et des membres inférieurs 	<ul style="list-style-type: none"> - Le triangle génital - La nuque, l'arrière et le dessus de la tête - La poitrine pour les féminines
Pour les touches de poings :	<ul style="list-style-type: none"> - La face antérieure et les faces latérales de la tête MAIS pour un 1^{er} cycle : pas plus haut que les épaules - La face antérieure et les faces latérales du tronc 	<ul style="list-style-type: none"> - Tous les coups donnés sous la ligne de la ceinture - Tous les coups donnés à la poitrine pour les féminines - Le Dos

Règlement SBF

Les **surfaces autorisées** pour toucher

Poings :	- Face antérieure des métacarpiens
Pieds :	- Dessus, dessous, bord interne et externe du pied

Les **interdictions** en Boxe Française :

- Boxer tête, genou ou coude en avant	- Poser les mains au sol ou tenir les cordes pour frapper
- Pousser, tirer ou tenir un adversaire	- Frapper un adversaire à terre, en train de se relever, ou engagé dans les cordes
- D'effectuer des parades avec les tibias	- De donner des coups insuffisamment contrôlés

Ne font pas partie de la Boxe Française

- les revers de poings	- les coups non (mal) armés
- les coups de poings retournés	- les coups de coudes, de genoux, tibias
- les projections	- temps de lutte

Merci pour votre participation
😊!