

**UN SPORT DE COMBAT DE
PERCUSSION :
LA BOXE FRANCAISE
SAVATE**

DANIEL GIRAULT

I Conception de l'activité

En pratiquant la Boxe Française, l'élève entre dans un statut de combattant, ou "tireur", capable d'affronter un adversaire, ne faisant pas forcément partie d'un cercle habituel, pas forcément connu.

Ce type de "relation" par la percussion le met dans des conditions inhabituelles d'expression, excluant tout aspect verbal. La relation à l'autre s'établit dans une action motrice de découverte, avec pour contraintes :

- un espace restreint, normalement entouré de cordes, appelé "enceinte" ou "ring" ;
- des temps de rencontre limités, appelés "reprises".

Dans un même temps, le pratiquant évite les touches de son adversaire, et tente de le toucher réellement, sur le corps, avec les pieds ou les poings, sans faire semblant, mais en modérant impérativement ses touches pour ne pas faire mal.

Ces contacts, coups *dosés* sont délivrés selon des règles à connaître, à respecter, en situation de confrontation "courtoise", appelée "assaut", terme générique reconnu en Boxe Française fédérale, pour privilégier la maîtrise de soi, la sécurité, le respect de l'autre.

La pratique scolaire exclura la confrontation alliant à la technique la puissance des coups, où la victoire par "hors-combat" (KO) est possible. Cela sera laissé au milieu fédéral, pour les tireurs hautement gradés, autorisés à s'affronter en "combat total".

La boxe française scolaire "éducative", doit être abordée par l'enseignant selon deux aspects :

1) la technique : les coups sont "codifiés" selon des normes et dans la rigueur, obligeant à une conduite offensive construite, déterminant :

le pivot du pied d'appui, amenant le bassin de profil, pour certains coups de pied ;

l'armé, préparant la jambe de frappe, obligatoirement en flexion, pour la plupart des coups de pied ;

le dosage des coups, (que l'élève-arbitre apprendra à apprécier de façon rigoureuse).

2) la tactique : supposant une efficacité générale grâce à :

la précision et opportunité des coups et des déplacements ;

la logique des enchaînements.

L'évaluation des tireurs en action, réalisée par des juges, aboutit à une "décision" globale, pour désigner un "vainqueur", après l'attribution de "points" donnés à chaque tireur, selon ces deux critères technique et tactique.

Dans l'esprit des programmes, l'élève saura aussi entrer, au travers de son activité de combattant, dans différents "rôles sociaux" : officiel (organisation de poules de rencontres), secrétaire, chronométreur, arbitre, juge, manager, entraîneur et conseiller.

II Les enjeux de formation

Confronté aux problèmes que pose l'activité combat de percussion, et s'exposant à ... "prendre des coups", que gagnera l'élève par cette pratique ?

II 1 Des qualités motrices et perceptives

- précision : en apprenant à viser une cible.
- détente, vitesse et dosage des coups. "Décocher" et surprendre, tout en se contrôlant, pour ne pas faire mal.
- équilibre : en libérant sa jambe de frappe.

- coordination : en enchaînant ses coups et ses déplacements, en les amplifiant, et en les complexifiant (ex : revers tournant sauté).
- appréciation de l'espace : limites de ring, distance/adversaire.
- prise de décision, obligeant à un compromis permanent entre. se protéger s'exposer en attaquant, en appui sur une jambe plus ou moins stable.

II 2 Sur le plan affectif

- confiance en soi, confiance en l'autre.
- maîtrise de soi, de son émotion, vis à vis d'un partenaire devenu offensif (ou agressif) ; l'élève accepte d'être touché.
- maintien d'une pression permanente, en subissant le moins possible la pression adverse.
- gestion des différences, liées à la morphologie, au poids, à la mixité.
- assumer les erreurs du partenaire (coups mal donnés, ou portés trop fort...)
- accepter d'être jugé, contrôlé par un arbitre. Accepter défaite ou victoire.
- concentration à la fois sur des actions motrices (souci de soigner le style), et sur un projet tactique (être efficace, toucher plus que l'autre, pour gagner).

II 3 Sur le plan culturel

- accès à une pratique par la connaissance d'un code et d'un règlement, qui permet de respecter l'adversaire (dosage des coups), de le toucher, sans interruption de l'affrontement.
- entrée dans différents rôles : (formation de l'élève-citoyen) arbitre, garant de la bonne application du règlement. juge, appréciant l'activité sous tous ses aspects, techniques et tactiques. "manager", aide, conseiller, entraîneur. "officiel", secrétaire, chronométreur. démonstrateur : l'élève sait se produire et accepte d'être regardé.

III Programmer la boxe française

- La demande didactique est à mettre en concordance avec le profil du groupe et de l'élève, qui présente des tendances du type :
 - amateur de sports individuels, ou d'activités d'expression ; élève de type "gymnaste", déjà souple et coordonné.
 - adepte des sports collectifs, habitué à courir, et à se dépenser.
 - élève peu dynamique, statique, porté vers des activités moins énergétiques.
 - instable, agressif, cherchant à s'affirmer.

Les uns et les autres pratiquent en général dans la mixité, laquelle reste possible si les morphologies et les poids sont proches.

III 1 Conditions matérielles :

Tout espace à sol ferme et lisse peut convenir. Des cônes posés au sol suffisent à délimiter des "enceintes" carrées, de 3 à 5 mètres.

Les gants (rembourrés), facultatifs au tout début, ont pour fonction d'être un médiateur défensif et offensif, caractéristique d'un sport de percussion. Ils doivent être une garantie de sécurité, non pas de puissance exacerbée.

III 2 Deux types de pratiques :

- 1)D'opposition : en "assaut", amenant une décision, un gagnant.

2) Démonstrative : "duo en coopération", à visée esthétique, s'inscrivant dans la continuité et la logique des actions.

Dans les deux cas, il convient de se mesurer, de se comparer, en menant un "dialogue" pour prouver son efficacité, sans pouvoir tricher. Il s'agit de montrer des qualités technico-tactiques à un public, à des juges, sous la vigilance d'un arbitre.

III 3 Les étapes de l'apprentissage :

La démarche d'apprentissage est à envisager selon une certaine unicité. On essaiera toutefois de distinguer quatre étapes :

I- Dans un premier temps, l'élève doit vivre une confrontation fonctionnelle et globale, où il doit découvrir des formes d'attaque ("coups"), des gestes défensifs, et multiplier des actions.

II- Il doit devenir plus précis pour toucher, plus équilibré pour enchaîner des actions offensives et défensives.

III- Il s'oriente ensuite vers plus de tactique, pour mieux "débattre", afin de battre...

IV- Enfin, il apprend à construire un projet d'ordre stratégique, et à le faire aboutir pour gagner.

ETAPE 1		ACQUISITIONS ATTENDUES
NIVEAU INITIAL		
COMPORTEMENTS OBSERVES	<ul style="list-style-type: none"> - L'élève ne parvient pas à toucher l'adversaire. - Il attaque en permanence, ou au contraire, temporise. - Il décoche ses coups brusquement. - Il se déplace de façon linéaire : avance pour attaquer, recule pour esquiver, fuit, manifeste de l'appréhension. 	
DIFFICULTES REPEREES	<ul style="list-style-type: none"> - Il n'a pas de position de garde, pour attaquer ou se défendre. - Peu d'équilibre sur un pied, pour libérer la jambe d'attaque. - Maîtrise mal l'espace de pratique limité, qui oblige à des déplacements nouveaux. - Il varie peu ses attaques. 	
ORIGINE DES DIFFICULTES	<ul style="list-style-type: none"> - Le statut du partenaire change : il devient adversaire. Il a d'autres réactions. - L'utilisation du pied ou du poing pour toucher est nouvelle. - La distance de l'adversaire (à une longueur de bras ou de jambe) est mal connue. - Savoir-faire limité à 1 ou 2 formes d'attaque, vite vues, et mal intégrées. 	

	<u>COMPETENCES VISEES</u>	<u>CONTENUS D'ENSEIGNEMENT : CE QU'IL FAUT INTEGRER</u>
SPECIFIQUES	<p><u>PRATIQUANT :</u></p> <p>1) TOUCHER, avec les pieds ou les poings, un adversaire, dans un temps limité, et dans un carré balisé par 4 cônes (4 à 5 mètres). Pour cela, l'élève doit pouvoir...</p> <p>...diversifier ses coups ...doser ses coups ...enchaîner (au moins deux coups) ...riposter après une attaque adverse</p> <p>2) NE PAS SE FAIRE TOUCHER,</p> <p>- en parant les coups avec les gants, pour arrêter le pied ou le poing adverse - ou en les esquivant pour soustraire la cible visée.</p>	<p>• <u>Au niveau de l'intention :</u></p> <p>- Utilisation des différentes surfaces de frappe : pour le pied : pointe, talon, semelle. pour le poing : gant fermé, avec la tête des métacarpes, pour que celui-ci atteigne l'adversaire, sans faire mal.</p> <p>• <u>Au niveau de l'activité perceptive :</u></p> <p>- La mouvance de l'adversaire. - En attaque : repérage... ...des lignes : basse, médiane, haute. ...des trajectoires de frappe - En défense : information sur la hauteur du pied de frappe.</p> <p>• <u>Au niveau de l'activité motrice :</u></p> <p>- En attaque : .équilibre sur un pied, pour libérer la jambe de frappe .pivot du pied d'appui, pour être hanches de profil, position facilitante, et réglementaire .armé du coup, avant d'étendre la jambe - En défense : mobilité des jambes, pour esquiver, et des bras pour se protéger vite avec les gants (gestuelle défensive globale).</p>
GENERALES	<p><u>FUTUR PRATIQUANT :</u></p> <p>1) S'échauffer calmement et sérieusement, selon les consignes du professeur.</p> <p>2) Se concentrer, avant et pendant les séquences de travail ou les assauts, pour être disponible, et mieux observer l'adversaire :</p> <p>- guetter le moment opportun pour attaquer, parer, ou esquiver. - réagir aux commandements de l'arbitre.</p> <p><u>AIDE :</u></p> <p>• En tant que manager et juger : apprécier la bonne réalisation, et l'opportunité des coups.</p> <p>• En tant qu'arbitre :</p> <p>- donner les commandements de début et fin de reprise, ou d'assaut - fait appliquer les principes généraux du règlement (pivot-armé) - se déplacer dans le ring pour bien voir, sans gêner les tireurs.</p>	<p>→ Intérêt de l'échauffement, sur les plans – physique - mental</p> <p>→ Relation entre la disponibilité pour agir, et la qualité des réflexes.</p> <p>→ Connaissance des coups fondamentaux, et de leur conformité (chassés, fouettés, revers, coup de pied bas, directs)</p> <p>→ Identification des touches portées → Distinction du vainqueur et du vaincu</p> <p>→ Connaissance des coups interdits → Connaissance du vocabulaire spécifique (stop ! en garde !)</p> <p>→ Gestuelle pour arrêter ou séparer les tireurs.</p>

ETAPE 1		SITUATION DE REFERENCE <i>AGIR ET DECOUVRIR DES FORMES DE FRAPPE</i>	
BUT	Entrer globalement dans l'activité boxe française, en utilisant les coups fondamentaux.		
ACTIVITE DE L'ELEVE	Tente de toucher l'adversaire, sans se faire toucher, pendant de courtes séquences : 45" à 1 minute. L'enseignant varie la consigne à chaque séquence, pour que l'élève au bout de six séquences, ait essayé toutes les surfaces de frappe, avec le pied ou la main : 1) dos de la main 2) pointe du pied 3) talon 4) semelle 5) bord interne du pied 6) poing (semi-ouvert)		
PROBLEME A RESOUDRE	- toucher, avec un pied ou un poing, un adversaire en mouvement. - éviter les touches adverses.		
DISPOSITIF	Par deux, face à face, dans un ring délimité par 4 cônes, espacés de 3 mètres.		
DIFFICULTES MISES EN EVIDENCE	- L'élève attaque rarement, de façon très ponctuelle. - Lorsqu'il attaque, il se rue sur l'adversaire. - Se fait toucher, n'a aucun souci d'éviter les touches adverses. Ne pense qu'à l'attaque.		
EVOLUTON ou VARIABLES	Les élèves n°1 se déplacent à la fin de chaque séquence vers le ring voisin, selon une rotation, permettant d'affronter un grand nombre d'adversaires. (cf p.6 "matériel")		

- La garde : position idéale pour préparer les attaques, et les actions défensives.
- Les coups fondamentaux : fouetté, chassé, revers, coup de pied bas, direct, crochet (approche globale).
- Les trois lignes d'attaque : - basse : de la cheville à mi cuisse.
- médiane : de la ceinture à la ligne d'épaule.
- haute : parties antérieures et latérales de la face.
- L'équilibre : - sur une jambe, pour attaquer de l'autre.
- sur deux jambes pour défendre.
- L'assaut : situation de confrontation réelle, où sera utilisée, à ce niveau, une technique élémentaire.

COMPOTEMENTS AUXQUELS ON VOIT QUE L'ELEVE SE TRANSFORME

- L'élève - est plus mobile, et se déplace sobrement.
- est plus offensif.
 - multiplie ses formes d'attaque.
 - va au bout de ses actions.
 - termine ses actions offensives par une extension complète de bras ou de jambe, sans les esquiver.
 - reste équilibré sur un pied après ses attaques.
 - recule moins en défense, parvient à se maintenir dans son espace balisé.

CONDITIONS MATERIELLES

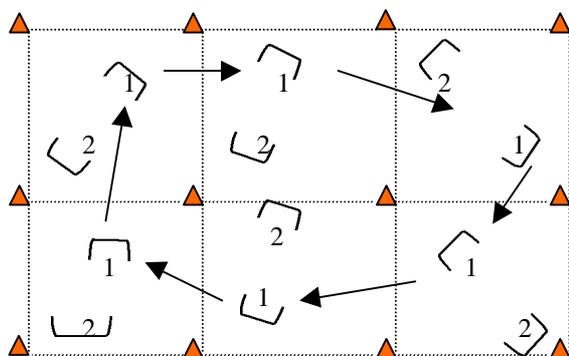
MATERIEL :*Sol ferme et lisse*

Cônes quadrillant un espace rectangulaire, espacés de trois à quatre mètres, délimitant des "rings".

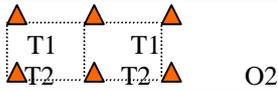
Un élève sur deux (ex n°1) change de ring, donc d'adversaire, après chaque situation.

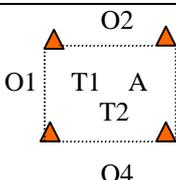
Gants : un ou deux par élève, dès la fin de la première séance.

HORAIRES : 9 à 10 séances de 1h30.



NB : A l'étape 1, les compétences de l'activité percussion sont généralisables à l'activité combat de préhension, (ou avec arme) dans la mesure où elles se caractérisent par un apprentissage global et encore aléatoire de l'opposition, par une "entrée en contact" avec un adversaire.

ETAPE 1	SITUATION DE TRANSFORMATION
PROBLEME POSE	- Ne pas subir l'assaut. - Transformer les formes de frappe, pour se rapprocher des formes codifiées.
BUT	- Augmenter le nombre de touches. - Organiser son action défensive.
DISPOSITIF	n°1) cf p.6 "matériel" n°2) 
ACTIVITE DES ELEVES	Dispositif 1) : - mise en action à partir d'une position immobile de garde. - l'élève multiplie les formes de frappe, et les reconnaît : tous les coups fondamentaux (chassé, fouetté, revers, coup de pied bas, direct) - le tireur touché annonce "touche !" - à la fin de la séquence, l'élève échange une remarque avec son adversaire, avant d'en changer.
CRITERES REUSSITE	- L'impact } sont reconnus par les - La conformité des coups } deux tireurs
CONSIGNES	- Ne pas faire mal en touchant. - Pas d'arrêt ou de commentaire pendant la séquence active. - Attaques successives, selon les diverses formes d'attaque codifiées. - Attaques successives, sur les trois lignes : basse, médiane, haute.
EVOLUTION ou VARIABLES	- Elargir les consignes : .attaque avec pieds seulement. .attaque avec poings seulement. .alterner attaques aux poings et aux pieds - Elèves par trois (dispositif n°2)) : un observateur, au bord de l'enceinte, qui fait, à la fin de la séquence, une remarque caractéristique à chaque tireur.

	SITUATION D'EVALUATION
DISPOSITIF	n°3) 2 observateurs pour Tireur 1 (T1) : O1 et O3 2 observateurs pour Tireur 2 (T2) : O2 et O4 1 arbitre : A  Les observateurs possèdent une fiche précisant les différents coups et les cibles
BUT	- Diversifier le plus possible ses coups. - Compter les touches données par rapport aux touches reçues. - Déterminer un vainqueur à chaque rencontre. - Touches effectives, pas données dans le vide. - Se défendre, et enchaîner une riposte.
ACTIVITE DES ELEVES	- Les tireurs se rencontrent en un assaut de deux fois 1'30". Ils essaient de se toucher, en utilisant tous les coups de la B.F. appris. - L'arbitre .signale les coups mal faits ou trop puissants. .met les tireurs en action au commandement "allez !". .les arrête au commandement "stop !". - Les observateurs pointent les différents coups tentés (conformes au code).
OBSERVABLES	- L'élève utilise toute la panoplie des coups appris. - Il touche plus qu'il ne se fait toucher. - L'arbitre désigne le tireur touché, sans arrêter l'assaut. - Les observateurs comptabilisent sur une fiche les coups fondamentaux tentés : combien de chassés, de fouettés, de revers, de coups de pied bas, de directs ? - Ils encerclent leur pointage, pour les touches portées. - Ils retirent un point par touche trop puissante.
EVOLUTION ou VARIABLES	A partir de l'observation individuelle, arriver à un consensus entre les observateurs, pour désigner un vainqueur. Passage du rôle d'observateur au rôle de juge.

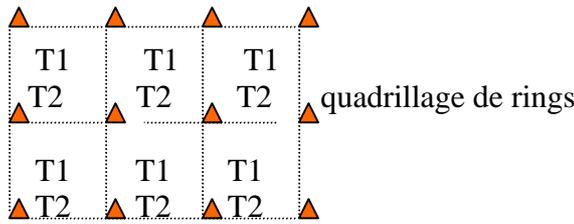
ETAPE 2

ACQUISITIONS ATTENDUES

NIVEAU INITIAL

COMPORTEMENTS OBSERVES	<ul style="list-style-type: none">- Donne les coups dans le vide ou de trop près, et presque uniquement en ligne médiane.- Se protège peu ou mal.
DIFFICULTES REPEREES	<ul style="list-style-type: none">- Atteint difficilement les lignes haute et basse.- N'utilise pas ses gants comme protection efficace.- Focalise son attention sur les seuls pieds et poings adverses.
ORIGINE DES DIFFICULTES	<ul style="list-style-type: none">- Regarde particulièrement les gants et les bras.- Evalue mal le risque d'être touché, ne perçoit pas la relation entre la trajectoire du pied adverse, et la cible que lui-même représente.- Redoute l'attaque adverse.- Donne des coups pour eux-mêmes, sans opportunité par rapport à l'adversaire.

	<u>COMPETENCES VISEES</u>	<u>CONTENUS D'ENSEIGNEMENT : CE QU'IL FAUT INTEGRER</u>
S P E C I F I Q U E S	<p><u>PRATIQUANT :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - En attaque : VISER précisément les cibles qui se découvrent, en ligne basse, médiane et haute, à la suite des mobilisations segmentaires de l'adversaire. - En défense : .OTER rapidement par un mouvement segmentaire la cible visée par l'adversaire. .PARER : éviter la touche, par protection de la cible avec un gant en croisant la parade. .ESQUIVER : se mettre hors de portée, par déplacement de type latéral. 	<p><u>Au niveau de l'intention :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Prendre en compte les mouvements de l'adversaire pour être à distance de touche. - L'attaquer sur toutes les cibles possibles : côté ou devant. - Se protéger grâce à une bonne mobilité des bras. <p><u>Au niveau de l'activité perceptive :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Chez l'adversaire, pour attaquer des cibles : .Repérer le mouvement des gants : garde basse, haute ou écartée. .Repérer la jambe avancée. .Repérer s'il est à distance d'une jambe ou d'un bras tendu. <p><u>Au niveau des coordinations motrices :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Prendre le temps de passer en appui sur une jambe pour "armer" l'autre jambe. - Pivoter pour passer de profil pendant le temps d'armé du fouetté. - Mobiliser les bras protecteurs devant les cibles, avant que n'arrive le pied adverse.
G E N E R A L E S	<p><u>FUTUR PRATIQUANT :</u></p> <p>A partir de l'observation, repérer :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Les points d'impact importants : cuisse, flanc, poitrine, face. - Les cibles qui ont tendance à se découvrir le plus. - Les indicateurs qui permettent la précision. ex : genou dirigé vers la cible, en fouetté talon d'appui orienté vers la cible en chassé. 	<p>Mise en relation des cibles découvertes, avec :</p> <ul style="list-style-type: none"> - l'arme à utiliser (pied ou poing). - la ligne à attaquer. - le coup dont la trajectoire est la plus appropriée (rectiligne ou circulaire). <p>ex : figure découverte (l'adversaire baisse sa garde) →revers figure (trajectoire ½ circulaire, de bas en haut). Repère des opportunités.</p>
	<p><u>AIDE :</u></p> <p><u>en tant que manager :</u> Faire travailler un camarade : - en attaque, en lui présentant les gants placés à la parade, comme des cibles. - en défense, en rectifiant la position de ses gants, lors des parades.</p> <p><u>en tant qu'arbitre :</u> - veiller au respect de la distance pendant l'attaque. ex : en fouetté, c'est la pointe du pied qui arrive précisément, et non le tibia. - sanctionner les coups interdits (à la coquille, à la nuque).</p> <p><u>en tant que juge :</u> Discerner son jugement entre : - technique (style) } pour chaque - efficacité (précision) } tireur</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Calme et attentif, pour observer, puis conseiller. - Connaissance du règlement technique, pour décrire les coups, vérifier leur conformité, ou donner un jugement de valeur sur chaque attaque portée par son partenaire. ex : le coup de pied bas doit arriver avec l'intérieur du pied sur le tibia, après une trajectoire rectiligne. <p>→a bien intégré ce que doivent être les surfaces de frappe.</p> <p>→connaissance des cibles interdites.</p> <p>→Reconnaissance affinée : - des formes de frappe, pour identifier la qualité des coups, - des lignes d'attaque, pour attribuer des points de précision : .4 en ligne haute, .3 en ligne médiane, .1 en ligne basse ou aux poings.</p>

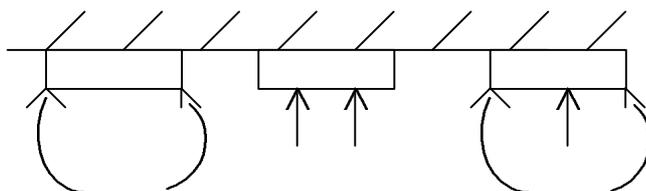
ETAPE 2		SITUATION DE REFERENCE CHOISIR DES CIBLES PRECISEMENT	
BUT	Toucher l'adversaire, en attaquant à vitesse normale, sur une des cibles représentées sur le poster. (cf. conditions matérielles p.10)		
ACTIVITE DE L'ELEVE	T1 en défense. T2 en attaque. Les deux tireurs se déplacent. Sur son initiative, de temps en temps, T1 s'arrête. C'est le signal d'attaque pour T2, qui doit atteindre une "cible intéressante" (cf poster), en retenant son coup, pour que la touche soit dosée, et reçue sans douleur.		
PROBLEME A RESOUDRE	La précision des coups, sur une ligne déterminée.		
DISPOSITIF	<p>Elèves deux par deux dans un ring.</p> 		
DIFFICULTES MISES EN EVIDENCE	<p>Les touches arrivent sur des lignes intermédiaires, (autres que celles souhaitées).</p> <p>ex : - le fouetté figure touche l'épaule, et non la partie latérale du visage. - le coup de pied bas touche le genou, et non le tibia...</p>		
EVOLUTION ou VARIABLES	Le défenseur T1 peut aider au déclenchement de l'attaque, en donnant un petit signal verbal : "top !" au moment où il s'arrête, pour appeler le coup.		

ETAPE 2		THEMES D'ETUDE	
<p>• <u>Les coups fondamentaux</u> : recherche de perfectionnement technique, pour arriver à une précision des coups, en particulier pour :</p> <ul style="list-style-type: none"> - le pivot du pied d'appui - l'armé de la jambe de frappe - l'allongement complet au moment de la frappe. <p>• <u>Les trajectoires de frappe</u> :</p> <p>Orientation de l'arme (pied ou poing), au départ du coup, et son parcours dans l'espace, pour aboutir sur la cible, la plus réduite possible.</p> <p>• <u>Les opportunités d'attaque</u> .</p>			

COMPORTEMENTS AUXQUELS ON VOIT QUE L'ELEVE SE TRANSFORME	
<p>• L'élève défenseur sait quelle cible défendre, et comment s'y prendre, parce que l'attaque porte, en elle, des indicateurs clairs :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Trajectoires évidentes : nettement hautes, basses, rectilignes ou circulaires. - Genou de la jambe armée en fouetté : visant (arrêté) le point d'impact. <p>• Les phases d'attaque et défense sont plus distinctes ou alternatives → les échanges sont moins confus.</p> <p>• Les "coups fourrés" (tibia sur tibia) ou attaques simultanées, identiques et du même côté, disparaissent, et les élèves ne se font plus mal.</p>	

CONDITIONS MATERIELLES

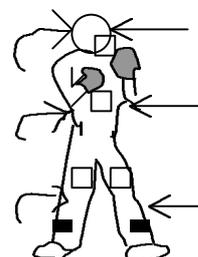
MATERIEL :



Tapis dressés contre les murs
cibles latérales-cibles frontales

- Travail individualisé des trajectoires.
- Par deux, gants aux poings ou gants portés à la main, devant les cibles.
- Poster : silhouette indiquant les cibles intéressantes autorisées.

HORAIRES : 9 à 10 séances d'1h30.



ETAPE 2

SITUATION DE TRANSFORMATION

PROBLEME POSE	Atteindre une cible, de surface égale à celle d'un gant, sur les trois lignes, selon des trajectoires latérales et frontales.
BUT	Bien viser. Atteindre des cibles plus précises, plus petites.
DISPOSITIF	Idem.
ACTIVITE DES ELEVES	Idem situation de référence, mais T1, à chaque arrêt, place ses gants en protection, sur une "cible intéressante". L'orientation de ses gants appelle une trajectoire de frappe précise. ex : - dos du gant contre le flanc → fouetté médian ou revers médian. - gants croisés l'un au-dessus de l'autre devant le menton → direct, ou chassé figure.
CRITERES REUSSITE	Le pied ou le poing d'attaque arrive avec précision dans le rembourrage du gant protecteur, sans glisser dessus.
CONSIGNES	L'enseignant peut limiter les appels d'attaque de T1 à... ...certaines lignes : "vous ne demandez que des coups en ligne haute", par ex. ...certaines trajectoires : "vous ne demandez que des coups frontaux (ou latéraux).
EVOLUTIONS ou VARIABLES	- Commencer lentement, puis demander au défenseur d'accélérer le déplacement de ses gants. L'attaquant doit réagir de plus en plus vite. - Passer de la parade à deux gants positionnés en "plastron" à une surface moins grande : un seul gant.

SITUATION D'EVALUATION

DISPOSITIF	2 tireurs, 4 observateurs : 2 pour le tireur 1, 2 pour le tireur 2.										
BUT	Cibler ses coups en finissant les attaques, et marquer des points. Préciser les touches sur des cibles fixes (sacs, tapis épais dressés contre le mur), ou dans des situations diversifiées se rapprochant de l'assaut par deux.										
ACTIVITE DE L'ELEVE	En situation d'assaut, les tireurs cherchent la précision et la diversité des coups, lors de plusieurs séquences d'observation. Les observateurs pointent sur une fiche la qualité des coups tentés. Selon leurs possibilités, l'enseignant limite leur observation à un observable (un seul tireur, ou une ligne d'attaque, ou le pied droit).										
OBSERVABLES		Jambe droite				Poing droit	Jambe gauche				Poing gauche
	Lignes	Fouetté	Chassé	Revers	CPB	Direct	Fouetté	Chassé	Revers	CPB	Direct
	Basse										
	Médiane										
	Haute										
	Pointage positif (+) dans les cases, si le coup est reconnu précis, sur la bonne ligne. Pointage négatif (-) pour les coups mal faits, qui arrivent entre deux lignes ou sur des cibles interdites.										
EVOLUTION ou VARIABLES	La consigne de l'enseignant peut limiter les attaques à une seule forme, ou à deux, ou à une seule ligne par séquence ("assaut dirigé").										

- NB : A l'étape 2, les compétences spécifiques de l'activité sont celles, plus générales, de l'activité combat de préhension (ou avec arme), dans la mesure où elles se caractérisent par :
- des déplacements, des appuis, des attaques, plus précis et plus opportuns;
 - des actions suscitant déjà des réactions.
 - une perception globale de ces réactions.

ACQUISITIONS ATTENDUES ETAPE : 3

NIVEAU INITIAL	
COMPORTEMENTS OBSERVES	<ul style="list-style-type: none"> - Frappe trop fort. Est emporté par son élan. - Retombe sur ses appuis après chaque coup et revient en arrière. - Se sécurise en restant au maximum sur ses deux appuis.
DIFFICULTES REPEREES	<ul style="list-style-type: none"> - Dose difficilement son énergie, et répartit mal ses coups de pieds et de poings. - N'enchaîne pas facilement les pieds et les poings ou plusieurs coups sans poser la jambe.
ORIGINE DES DIFFICULTES	<ul style="list-style-type: none"> - Craint de ne pas être le plus rapide, et de ce fait, ne prend pas le temps : <ul style="list-style-type: none"> .de s'équilibrer sur une jambe pour pivoter et armer. . de repérer les actions offensives et défensives. - N'adapte pas ses coups pour être à distance et s'équilibrer (croisés/sautés).

	<u>COMPETENCES VISEES</u>	<u>CONTENUS D'ENSEIGNEMENT : CE QU'IL FAUT INTEGRER</u>
SP EC IFI QU ES	<p><u>PRATIQUANT :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • S'équilibrer sur sa jambe d'appui pour libérer la jambe de frappe et réaliser toutes les attaques possibles. • Maintenir la bonne <i>distance</i> par rapport à l'adversaire. • Attaquer avec des coups en déplacement : sautés, croisés, tournants. • Défendre en ripostant après les parades ou les esquives. • Multiplier les tentatives et accroître les touches décisives pour gagner. 	<p><u>Au niveau de l'intention :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Toucher plusieurs cibles successivement en cherchant celles qui se découvrent. - Revenir le moins possible en garde ou sur ses deux pieds. - Pouvoir changer de cible en feignant. <p><u>Au niveau de l'activité perceptive :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Repérer les cibles qui se découvrent en cherchant à changer de ligne : haute-basse-haute, ou latérale basse-frontale haute. - Repérer les distances qui impliquent des coups à grand déplacement et un équilibre final accru. <p><u>Au niveau des coordinations motrices :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Pouvoir pivoter, s'équilibrer sur une jambe tendue, talon à plat. - Temporiser avant d'étendre la jambe de frappe, <u>après sa flexion.</u> - Passer d'une jambe sur l'autre pour enchaîner des deux jambes. - Enchaîner pieds et poings. - Maîtriser coups en déplacement + frappe.
	<p><u>FUTUR PRATIQUANT :</u></p> <p>S'entraîne individuellement, avant d'affronter l'adversaire, pour améliorer ses qualités techniques :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Travaille ses mouvements et positions-clés .pivot du pied d'appui pour placer le bassin de profil. → .extension complète de la jambe d'appui. .utilisation des bras, ou placement de ceux-ci , coudes fixés au corps, pour mieux s'équilibrer. → - Recherche la stabilité au-dessus de son appui, après les déplacements marchés ou sautés. - Bloque sa rotation avant la frappe, dans les coups tournants, et cadre l'adversaire du regard. → 	<p>LES CONDITIONS NECESSAIRES POUR UN BON EQUILIBRE</p> <ul style="list-style-type: none"> → Le réarmé en fin de frappe, pour ramener vite les segments allongés vers l'axe de gravité. → L'avancée du talon, avant stabilisation sur la jambe d'appui, pour préparer les coups de pied en ligne basse, ou haute ; l'élève comprend le triple intérêt de ce pivot : <ul style="list-style-type: none"> meilleure stabilité sur l'appui + gain de souplesse + conformité au règlement, pour les fouettés → L'élève comprend le double intérêt de ce principe : <ul style="list-style-type: none"> maintien du repère visuel sur l'adversaire + maintien de sa stabilité sur l'appui.
GE NE RA LE S	<p><u>AIDE :</u></p> <p><u>Le manager :</u> observe et signale les déplacements et les gestes inutiles et déséquilibrants. →</p> <p><u>L'arbitre :</u> arrête les tireurs sur les combinaisons qui perturbent la poursuite de l'assaut (arrivée dans les cordes...), remet à distance les tireurs qui "rentrent" trop.</p> <p><u>Le juge :</u> affine son discernement entre les qualités des tireurs. →</p>	<ul style="list-style-type: none"> → Met en relation les déséquilibres de son camarade, avec les fautes techniques observées, et trouve des solutions : <ul style="list-style-type: none"> ex : il tombe sur sa jambe de frappe après l'attaque. Le manager dit : "tu veux frapper trop fort. Réarme ton coup, après la touche". → Remarque : <ul style="list-style-type: none"> - les qualités d'équilibre - la complexité des enchaînements - la vitesse d'exécution - la prise de risque (par ex : sur coups tournants).

ETAPE 3	SITUATION DE REFERENCE <i>SE DONNER LES MOYENS D'ETRE EFFICACE</i>
---------	--

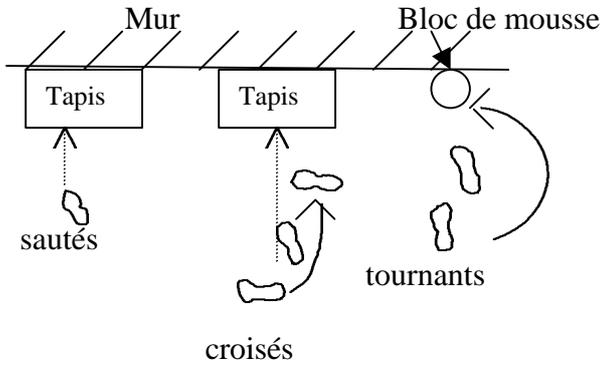
BUT	- Multiplier les touches. - Faire aboutir efficacement un déplacement. - Représenter une menace d'attaque permanente.
ACTIVITE DE L'ELEVE	1) Tenter des coups sur place, à distance proche, simples (y compris frontaux), puis doublés, et tournants. 2) Idem, mais l'attaquant, parti de la position de garde, se déplace avant la frappe.
PROBLEME A RESOUDRE	Conclure chaque tentative de touche, sans retomber sur la jambe de frappe en appui avant, en restant équilibré, pour continuer l'attaque si nécessaire, et garder la distance.
DISPOSITIF	Par deux, à distance proche (longueur d'une jambe tendue).
DIFFICULTES MISES EN EVIDENCE	- Manque de stabilité sur la jambe d'appui, en fin de frappe : l'élève retombe après chaque tentative d'attaque sur son pied de frappe, qui arrive lourdement au sol, juste devant l'adversaire. - L'élève se retrouve ainsi trop près de l'adversaire ; le retour en garde n'est pas contrôlé, la distance n'est pas réajustée. - L'élève ne termine pas son attaque : avec la jambe d'appui et la jambe de frappe <i>tendues</i> .
EVOLUTION ou VARIABLES	- Demander à l'élève de réarmer un 2 ^{ème} coup, aussitôt après sa frappe. - Doubler, tripler l'attaque, de la même jambe.

THEMES D'ETUDE	ETAPE 3
<ul style="list-style-type: none"> • <u>L'équilibre</u>, en relation avec la qualité offensive, pour que le tireur arrive à un maximum de touches, en un minimum de temps, en : <ul style="list-style-type: none"> - limitant les retours en garde - se maintenant sur une jambe d'appui pour... <ul style="list-style-type: none"> ...enchaîner de la même jambe ...enchaîner de l'autre jambe. - réalisant des coups complexes, supposant des déplacements (sautés, tournants, croisés). • <u>La mobilité</u> des bras et des jambes, pour : <ul style="list-style-type: none"> enchaîner - sur les trois lignes, passer de l'un à l'autre <ul style="list-style-type: none"> - différents types de coups - pieds/poings, poings/pieds et - doubler, tripler...les coups • <u>La mobilité</u> dans les déplacements : se déplacer, "s'arrêter, s'équilibrer" souvent. • <u>La distance</u> par rapport à l'adversaire. 	
COMPORTEMENTS AUXQUELS ON VOIT QUE L'ELEVE SE TRANSFORME	
<ul style="list-style-type: none"> - Il est non seulement capable de s'arrêter et s'équilibrer, mais aussi de doubler et tripler les touches. - Les déplacements, simples, sont efficaces et suivis d'une frappe. - Les déplacements amples (croisés, sautés) permettent de s'arrêter à la bonne distance. - Les parades se font sur des appuis fermes et permettent l'enchaînement d'autres actions. 	

CONDITIONS MATERIELLES

MATERIEL :

Tapis debout à la verticale, contre un mur, servant de cible.



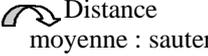
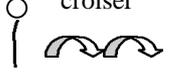
HORAIRES :

9 à 10 séances d'1h30.

NB : A l'étape 3, les compétences de l'activité BF peuvent être celles de l'activité combat en général, dans la mesure où elles se caractérisent par :

- une certaine créativité, des "intentions" qui s'affirment.
- des gestes moteurs affinés et complexifiés.
- une efficacité crédible propre à *faire réagir*, dans l'esprit du combat relationnel "d'échange".

ETAPE 3	SITUATION DE TRANSFORMATION
PROBLEME POSE	- Apprécier l'ampleur du déplacement nécessaire, pour être à bonne distance de frappe - Reprendre rapidement ses appuis après l'attaque, pour s'adapter aux changements de direction de l'adversaire, ou à la nouvelle distance.
BUT	Pour l'attaquant : améliorer son équilibre, et sa distance de touche. Pour le défenseur : garder de bons appuis pour parer, et rester à distance de riposte.

DISPOSITIF	Attaquant  Défenseur  Att.  Déf. 
	Distance moyenne : sauter croiser Grande distance

ACTIVITE DES ELEVES	Enchaîner les coups adéquats après les déplacements... ...en sautés : fouettés, chassés, revers, coups de pied bas, poings ...en croisés : fouettés, chassés, revers ...en tournants : chassés, revers
CRITERES REUSSITE	Le segment d'attaque étant en extension complète, le pied ou le poing <u>atteint</u> la cible. Ex : pour un fouetté, la pointe du pied n'arrive ni dans le vide, ni au-delà de l'adversaire (pas de coup de tibia).
CONSIGNES	- Le défenseur recule sur une attaque (en chassé par ex.) ; l'attaquant ajuste sa distance en poursuivant son déplacement, passant de la moyenne à la grande distance, par un chassé croisé. - Avant la frappe, jambe d'appui tendue, jambe de frappe fléchie ("armée"), pour fouettés et chassés. - "Réarmer" après la frappe. - Vérifier les pivots sur le pied d'appui, et les empreintes des appuis. (indicateurs de réussite)
EVOLUTONS ou VARIABLES	- Commencer par les déplacements marchés. - Evoluer vers les sautés, les croisés, puis les sautés - croisés. - Accroître la vitesse d'exécution.

SITUATION D'EVALUATION	
DISPOSITIF	cf. situation de transformation : idem.
BUT	- Découvrir les diverses formes de déplacement, permettant d'ajuster la distance par rapport à l'adversaire : sauter, croiser, tourner. - Trouver la distance. Atteindre l'adversaire, même s'il est hors de portée au départ. - Rester équilibré, en fin de déplacement, et en fin de frappe.
ACTIVITE DE L'ELEVE	Tenter les coups les plus complexes (tournants, sautés, croisés), en les faisant suivre d'un coup de pied simple, donné de la même jambe.
OBSERVABLES	- L'élève parvient à enchaîner son deuxième coup, sans reposer le pied de frappe. - L'enchaînement paraît facile. - L'élève est capable d'arrêter son geste, équilibré sur sa jambe d'appui, entre le mouvement à grand déplacement et le deuxième coup. - Les enchaînements deviennent très "techniques" et esthétiques ; ils peuvent même être exécutés au ralenti.
EVOLUTION ou VARIABLES	- Vers des enchaînements par séries, et rythmés. - Enchaîner les trajectoires les plus contradictoires, les plus inattendues. Ex : coup de pied bas →trajectoire directe basse +1 crochet du droit +1 crochet du gauche →trajectoire circulaire haute Décalage latéral + revers tournant bas →trajectoire circulaire basse + chassé frontal médian →trajectoire rectiligne médiane - Evoluer vers l'assaut - démonstration, ou le "duo". - Utiliser la fiche d'évaluation : DUO.

ETAPE 4	ACQUISITIONS ATTENDU
COMPORTEMENTS OBSERVES	<p><u>NIVEAU INITIAL</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Enchaîne ses actions de façon stéréotypée. Reste dans ses "spéciaux". - laisse prédominer : soit l'attaque, soit la défense, soit la contre-attaque, sans tenir compte des actions ou positions de l'adversaire. - Subit parfois l'assaut, se laisse déborder. <p>Reste dans des zones de ring limitées (coin).</p>
DIFFICULTES REPEREES	<ul style="list-style-type: none"> - Ne cherche pas les touches décisives. - Repère mal les signaux ("trous") propices à l'attaque. Ne tient pas assez compte des actions adverses pour construire son attaque. - Ne poursuit pas son avantage, quand il est au centre du ring.
ORIGINE DES DIFFICULTES	<ul style="list-style-type: none"> - Repère mal les cibles découvertes. N'observe pas assez l'adversaire. - Utilise peu les feintes. - Connaît mal ses limites physiologiques, pour tenir plusieurs reprises.

	<u>COMPETENCES VISEES</u>	<u>CONTENUS D'ENSEIGNEMENT :</u> <u>CE QU'IL FAUT INTEGRER</u>
S P E C I F I Q U E S	<p><u>PRATIQUANT :</u></p> <p>Tient compte du comportement et des déplacements de l'adversaire pour :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Répartir son effort, gérer son potentiel énergétique <ul style="list-style-type: none"> - dans le temps de l'assaut - dans l'espace - ring. • Se déplacer, attaquer, parer, esquiver sobrement et efficacement. <ul style="list-style-type: none"> - Attaquer de façon ample et décisive. - Feinter avec crédibilité. • Enchaîner après avoir suscité de nouvelles réactions. 	<ul style="list-style-type: none"> • <u>Au niveau de l'intention :</u> <ul style="list-style-type: none"> - Rentabiliser ses déplacements, pour mieux préparer les actions offensives ou défensives. - Observer, agir, faire réagir. - Tenir compte des points forts et faibles de l'adversaire. - Guetter les opportunités d'attaquer : <ul style="list-style-type: none"> * sur le retour en garde de l'adversaire. * sur ses avances (→ coup d'arrêt). * sur ses retraits. - Se protéger au cours de sa propre attaque, pour anticiper la riposte de l'adversaire. - Développer des stratégies, pour finir l'assaut en gardant des réserves. - Faire des choix tactiques d'actions aux pieds, ou d'actions aux poings. • <u>Au niveau de l'activité perceptive :</u> <ul style="list-style-type: none"> - Repérer : le jeu prédominant de l'adversaire (offensif, défensif, contre offensif). <ul style="list-style-type: none"> .ce qu'il cible le plus. .ses points vulnérables. .ses réactions physiologiques et psychologiques. - Repérer l'espace du ring, tout en étant dans l'action. • <u>Au niveau de l'activité motrice :</u> <ul style="list-style-type: none"> - Enchaîner sur une attaque... <ul style="list-style-type: none"> ...la poursuite de l'attaque ou ...la défensive. - Se défendre mieux, en tenant compte des réactions de l'adversaire, du ring, et des temps de reprise.
	<p><u>FUTUR PRATIQUANT :</u></p> <p style="text-align: center;">-Elaborer son projet d'entraînement, après avoir déterminé ses lacunes (pour les combler), sur le plan technique, tactique, ou physiologique, et ses points forts (pour les exploiter).</p>	<p>→ Connaissance de soi-même.</p> <p>→ Principes d'entraînement : <ul style="list-style-type: none"> .sur le plan technico-tactique. .sur le plan énergétique. </p> <p>→ Principes de mise en condition psychologique : relaxation, concentration.</p>
	<p>Prévoir les pressions affectives, spécifiques à l'enjeu du combat.</p>	
G E N E R A L E S	<p><u>AIDE :</u></p> <p>Entrer dans le rôle du manager : planifier un programme d'entraînement technique ou tactique, depuis l'échauffement, jusqu'à la récupération, pour son camarade.</p> <p style="text-align: center;">↓</p> <p>→ Utiliser ces principes pour aider son camarade à bâtir son projet d'entraînement.</p> <p>+ Analyse globale d'un assaut, pour en tirer des conclusions.</p> <p>+ Application de solutions simples et efficaces aux problèmes de son tireur.</p>	<p>A plus long terme, appréciation des progrès, des carences, des régressions.</p>

ETAPE 4		SITUATION DE REFERENCE	
		<i>Elaborer un projet pour faire réagir et gagner</i>	
BUT		<ul style="list-style-type: none"> - Adapter ses actions. - Eviter les stéréotypes. 	
ACTIVITE DE L'ELEVE		<p>A partir d'une position en garde, le tireur 1 se déplace. Le tireur 2 attaque en utilisant des coups simples, dont la trajectoire s'oppose aux déplacements de l'adversaire.</p>	
PROBLEME A RESOUDRE		Réagir aux déplacements de l'adversaire dans le ring.	
DISPOSITIF		Par deux, ring restreint à 3 mètres.	
DIFFICULTES MISES EN EVIDENCE		<ul style="list-style-type: none"> -T2 temporise. -T2 ne trouve pas l'action offensive adéquate. - La réaction du T2 n'est pas immédiate. 	
EVOLUTION ou VARIABLES		<p>Les tireurs attaquent en alternance. Changement des rôles au signal de l'enseignant.</p>	

NIVEAU 4	THEMES D'ETUDE
	<ul style="list-style-type: none"> •La poursuite de : l'attaque, la parade - riposte, la contre riposte (action – réaction - action...). •La relation entre l'espace du ring et les actions adverses. •La gestion du temps de reprise, ou d'assaut.

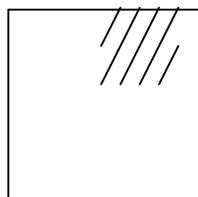
<u>COMPORTEMENTS AUXQUELS ON VOIT QUE L'ELEVE SE TRANSFORME</u>
<ul style="list-style-type: none"> •Les réponses motrices sont de plus en plus rapides, variées et adaptées. Il exploite toutes les faiblesses et les erreurs de son adversaire. •L'élève reste actif et offensif, et maintien sa pression sur l'adversaire jusqu'à la fin de l'assaut. Il ne laisse pas paraître sa fatigue. •Il occupe principalement le centre du ring. Il "coince" souvent son adversaire sur les bords ou dans les coins.

CONDITIONS MATERIELLES

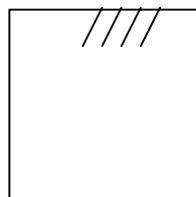
MATERIEL :

- Rings matérialisés.
- C
- Séquences chronométrées.

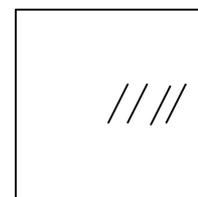
coin



côté



centre



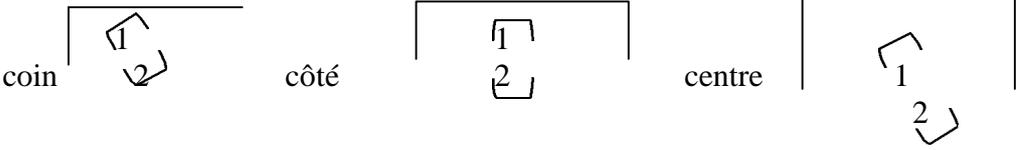
HORAIRES : 9 à 10 séances d'1h30.

NB : A l'étape 4, les compétences spécifiques de l'activité BF peuvent être celles de l'activité combat en général, dans la mesure où elles se caractérisent par :

- une gestion projetée et efficace d'une confrontation dans son entier : de la préparation à la conclusion : *gagner* ou *perdre*.
- cette gestion est celle d'un tireur compétiteur qui met en œuvre toutes ses ressources. Elles trouvent une projection dans les compétitions d'AS et de club fédéral.

ETAPE 4	SITUATION DE TRANSFORMATION
PROBLEMES POSES	<ul style="list-style-type: none"> - Réagir à de plus amples déplacements de l'adversaire. - Contrer. - Sur la contre riposte adverse, parer ou esquiver.
BUT	Poursuivre les échanges, sans interruption : déplacement, attaque, riposte, contre riposte.
DISPOSITIF	Par deux dans un ring de grandeur normale : 5 mètres
ACTIVITE DES ELEVES	<ul style="list-style-type: none"> - T1 se déplace. - T2 attaque en contrant le déplacement. - T1 contre riposte. - Retour en garde des deux tireurs. <div style="display: inline-block; vertical-align: middle; margin-left: 20px;"> } Début d'échange sous forme "assaut". </div>
CRITERES REUSSITE	Actions d'attaque et de défense claires et adaptées.
CONSIGNES	<ul style="list-style-type: none"> - Commencer au ralenti. - Poursuivre les enchaînements à vitesse normale.
EVOLUTONS ou VARIABLES	Les attaques ou contre-attaques passent : d'un seul coup, à des enchaînements de deux ou trois coups.

SITUATION D'EVALUATION

DISPOSITIF	
BUT	<p>- Réagir aux actions et déplacements de l'adversaire par rapport à son déplacement sur le ring : coin, côté, centre.</p> <p>- Se maintenir à l'endroit du ring idéal pour dominer : le centre.</p>
ACTIVITE DE L'ELEVE	<p>A partir de la position de garde, T1 doit prendre la place de T2 en réalisant des actions adaptées.</p> <p>Ex : attaque frontale en chassé + direct, pour faire reculer l'adversaire.</p>
OBSERVABLES	<p>- Le temps mis par T1 pour prendre la place de T2 doit être le plus court possible.</p> <p>- Chronométrage de ce temps.</p> <p>- Le type d'action utilisée est-il adapté aux déplacements adverses ?</p> <p>Ex : sur T1 qui avance : chassé d'arrêt + direct pour T2 sur T1 qui recule : chassé croisé pour T2 sur T1 qui se déplace à droite : fouetté jambe droite pour T2 sur T1 qui se déplace à gauche : revers jambe droite pour T2</p> <p style="text-align: right;">} T2 parvient à maintenir sa position centrale.</p>
EVOLUTION ou VARIABLES	<p>La situation se poursuit, le temps d'une reprise, et évolue vers l'assaut à thème.</p>