

EAFC EPS ACADEMIE-NICE

Boxe Française vers les attendus de fin cycle 4 / LYCEE

Mourad NAIMI
Enseignant formateur EPS

1. Préambule

Pré requis cycle 3 (Niveau 1) : En cycle 3, les élèves doivent avoir **appris à se protéger** (la garde doit donc être construite = sécurité active). Elle est souvent au niveau des épaules car on a tendance à stéréotyper les élèves par la consigne « on ne touche pas la tête ».

- ✚ Coudes fermés
- ✚ Poings devant la figure ou au niveau du visage
- ✚ Menton vers le bas
- ✚ Le droitier a les segments gauches devant

Des coups prioritaires seront appris en étape 1 : le fouetté latéral et le direct pour débutant. On favorisera l'utilisation des segments avants (bras avant et jambe avant) **pour limiter la puissance** et éduquer la jambe la plus faible. (Sinon les élèves ne l'utilisent jamais – ils valorisent d'eux-mêmes le fouetté jambe arrière)

Lors des séquences, on utilisera prioritairement l'initiative alternée (à l'inverse de l'initiative libre)

En ce qui concerne les cibles pour les situations d'apprentissage techniques, on ne vise pas les gants, mais plutôt le tireur, en cible médiane (hanche) : viser les gants ne permet pas de construire une mise à distance correcte. De plus, toucher une cible-adversaire permet de se rendre plus facilement compte de la puissance des touches.

Constitution des groupes : d'abord fonction du niveau d'habileté, puis de la taille et du sexe.

On peut jouer sur 3 variables d'incertitude avec les élèves :

- Incertitude temporelle : quand vais-je être touché ?
- Incertitude événementielle : qu'est-ce qui va me toucher ? et avec quoi ?
- Incertitude spatiale : où vais-je être touché ?

S'il y a peu d'incertitude, les critères de réussite doivent être exigeants.

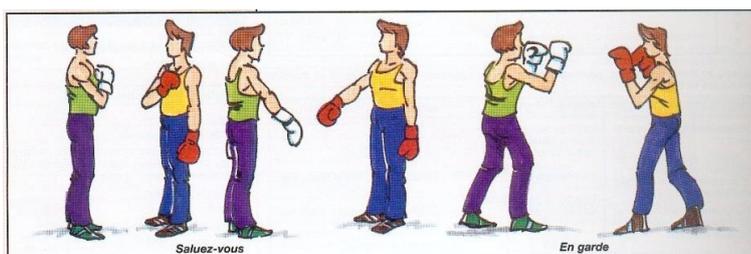
Exemple : En moins d'1 minute, le tireur doit être touché au maximum 2 fois. Un tireur efficace dans son assaut est également efficace dans son contrôle de touche => au niveau technique, en niveau 1, on visera prioritairement un contrôle des touches

En ce qui concerne l'arbitre en Niveau 1 : il doit être travaillé dès la 1^{ère} leçon (y compris dans les petites situations d'échauffement : chat-souris, marchepieds,...)

2. Les Règles

→ L'arbitre doit connaître les 4 commandements principaux :

- Il fait venir les deux tireurs au centre de l'enceinte et dit « **Saluez-vous !** » en début et fin d'assaut !



Dessins Agnès Pacquelin (revue EPS n° 252 mars avril 1995)

- ✚ « **En garde** » : l'arbitre tend la main haute entre les 2 tireurs (il peut signifier « garde haute », afin d'insister sur ce point particulier.

- ✚ « **Allez** » : l'arbitre abaisse la main et l'assaut peut commencer
- ✚ « **Stop** » : l'arbitre sépare les 2 tireurs et les « repousse » dans les coins neutres (pendant l'assaut) ou dans leurs coins (à la fin de l'assaut) : l'arbitre arrête l'assaut à la fin ou lorsqu'il y a faute (stop-distance / stop-coup interdit / stop-puissance...coup au visage)
- ✚ « Distance » : Sans arrêter l'assaut, l'arbitre signifie aux 2 tireurs de se reculer lorsque les tireurs sont trop prêts → chaque tireur doit automatiquement effectuer un pas en arrière
- ➔ **L'arbitre doit savoir identifier**
- ✚ La **puissance** des touches
- ✚ La **mise à distance** des tireurs : elle se construit dès les premières situations en utilisant une cible-corps (hanche)
- ✚ **Le pivot et l'armé lors des touches avec les pieds.**

« On interdira formellement la feinte aux élèves. »

Pour le travail en situations (comme en assaut), on privilégiera **l'initiative alternée** : chacun touche l'autre à son tour. Au fur et à mesure, on pourra intégrer la parade-riposte, voire la contre-attaque...

3. Vers un niveau C4

Analyse de la compétence attendue domaine 1 et domaine 2 et domaine 3

Rechercher le gain d'un assaut en **priviliégiant l'enchaînement de techniques offensives et défensives variées**.
Elève est capable de gérer collectivement un tournoi afin de juger, arbitrer et coacher un camarade. En tant qu'observateur, il sait être lucide et veillant pour conseiller, valider des touches.

➔ Etre capable de **ne pas être touché et toucher**, et **enchaîner (parade riposte)**, capacité à enchaîner (enchaîner poing-pied, pied-pied, poing-poing), se décaler, « *voire déborder* », la conduite visée est le « **tireur rusé** ».

Il développe 2 capacités prioritaires :

- Le tireur « rusé » sait utiliser **des parades « actives » pour pouvoir riposter**
- Le tireur « rusé » sait **enchaîner poing-pied et pied-pied** (éviter l'enchaînement pied-poing, car il **peut renforcer**-un « déséquilibre » vers l'avant.)

Il aura un peu plus d'armes qu'en Niveau 1 : le revers, le chassé latéral, le fouetté médian-haut (ces 3 coups de pied ont l'avantage de demander un pied pivot qui peut être réinvesti d'une technique à l'autre) et le direct.

Il faudra prendre en compte le conseiller = le juge peut être le conseiller en même temps.

2 niveaux de conseiller :

1. Conseiller son tireur :

- ❖ *Guidage technico-tactique : le juge-conseiller donne des conseils sur :*
 - *La posture (monte tes points, tiens ta garde haute...)*
 - *La technique : pénalités → pense à armer, se mettre à distance...*
- ❖ *Quels segments utiliser ? poings, enchaînements, ...*

2. Prise en compte de l'interaction entre les 2 tireurs :

Le conseiller est capable d'analyser l'autre tireur, le rapport de force.

Cible fesse et dos : En niveau 2, ces cibles pourront être autorisées uniquement si les tireurs sont éduqués dans ce sens pour le décalage et le débordement (attention à la mise à distance et la puissance des touches)

Touche à la tête : comme en niveau 1, on peut l'autoriser en fonction des contextes d'enseignement, mais uniquement avec les poings et que le FRONT



Pour un élève qui baisse sa garde, lui faire tenir un gant (ou autre chose) entre ses poignets et ne pas le faire tomber
→ interdiction de boxer avec les poings. Le regard doit être juste au-dessus des gants

Evolution des parades :

- a. Protection
- b. Par opposition
- c. Bloquée
- d. Chassée

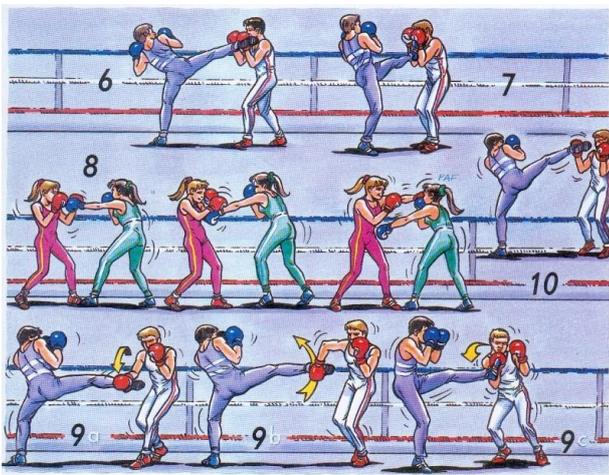
Les parades sont des mouvements exécutés avec les membres supérieurs permettant de protéger les surfaces du corps visées par les touches en pied ou poing

Les parades se font **obligatoirement** avec gants et/ou avant-bras. Elles doivent être de faibles amplitudes.

- **Protection :** Parades en protection placées sur la surface du corps visée
 - ✓ Sur fouetté jambe arrière parade protection avec les gants (**figure 6**)
 - ✓ Sur chassé médian frontal parade avec les avant bras (**figure 7**)
- **Bloquée :** arrête le coup dans son mouvement (**figure 8**)
- **Chassés :** Parades accompagnant ou repoussant le coup afin de le dévier de sa trajectoire
 - ✓ Sur fouetté médian, dévier le coup avec la main opposée ou le coude (sur chassé frontal) (**figure 9**)
- **Par opposition** avec le gant et le bras mais par un mouvement de rotation du buste destinée à protéger une cible visée par l'adversaire
 - ✓ Paume de la main en opposition (**figure 10**)

Remarque : Apprendre les parades avant les esquives, pour rester à distance de garde (éviter le phénomène boxe en accordéon)

Les parades pour les poings (plus compliquées) : La prise d'information va être encore plus précoce.



Dessins Agnès Pacquelin (revue EPS n° 252, MARS AVRIL 1995)

4. L'évaluation du C4

Organisation de l'évaluation et des tournois : 4 ou 6 tireurs sur les deux enceintes qui fonctionnent en parallèle. Les élèves doivent être dans de bonnes conditions : coupelle avec les codes couleurs de la BF rouge/bleu/blancs (ou installer des enceintes avec des poteaux de badminton.....).

Evaluation des touches : Les juges peuvent avoir à disposition des cliquets ou une fiche de notation Cf document en annexe.

- ❖ Touches après parade / esquive – riposte bonifiées
- ❖ Enchaînement de touches : pied-pied, poing-pied, pied-pied bonifiées.
- ❖ Touches isolées (direct, revers, chassé latéral, fouetté)
- ❖ Pénalité (idem niveau 1)

Les conduites typiques :

1) Le tireur « fuyant » : il s'organise prioritairement pour ne pas être touché, recule, tourne le dos, boxe hors distance. L'obstacle à l'apprentissage est de nature affective et motrice. **Débutant ayant peur de toucher et d'être touché = hors tâche.**

2) Le tireur « risque tout » : **ne se préoccupe pas de sa protection.** Il s'organise prioritairement pour toucher l'autre. Il se jette sur chaque touche, et ses actions sont source de déséquilibre. Il avance souvent et boxe principalement avec ses segments arrière. Obstacle de nature cognitive et motrice.

3) Le tireur « escrimeur » : il s'organise prioritairement pour ne pas être touché après avoir essayé de toucher. **Il avance et recule. Il s'engage puis recule.** Il se met hors distance après chaque touche en reculant, il n'enchaîne pas mais contrôle la puissance de la touche délivrée. Passage alterné du statut de défenseur avec celui d'attaquant. Obstacle de nature motrice et affective.

4) Le tireur « moustique » : **(prérequis pour passer en niveau C4)** il s'organise prioritairement pour toucher sur une seule touche et pour ne pas être touché **sans rompre la distance**, il se déplace en tournant. L'obstacle est de nature motrice. **Il veut toucher mais ne pas être touché. Se déplace en tournant**

5) Le tireur « rusé » organisé prioritairement par l'initiative adverse pour toucher. (Conduite visée à la fin du niveau 2)

Niveau 1 : il boxe à distance, se déplace en tournant, il défend pour attaquer : bonne protection en parade pour riposter. Début des enchaînements en attaque.

Niveau 2 : il enchaîne les techniques d'attaque pieds-poings, poings-pieds, avec une gestion des distances par l'utilisation du décalage. **Il pare et esquive pour riposter. Il est organisé par « je ne suis pas touché et je touche en enchaînant. »**

6) Le tireur « stratège - feinteur » fin de cursus (niveau 4/5 et UNSS) il s'organise prioritairement pour feinter et s'adapter à une boxe identifiée, aux autres tireurs. Il enchaîne de façon complexe et variée la boxe pied/poing, il perturbe, anticipe pour toucher avant l'autre, et adapte sa boxe en fonction des adversaires rencontrés. Il cherche à cadrer dans l'enceinte.

5. Vers une acquisition attendue en fin de C4

Analyse de la compétence attendue :

Rechercher le gain d'un assaut par l'enchaînement de techniques offensives et défensives variées et en s'adaptant aux assauts de son adversaire.

Gérer collectivement un tournoi et observer un camarade pour le conseiller.

→ Etre capable de **ne pas être touché et toucher**, et enchaîner (parade, feinte, riposte), capacité à enchaîner (enchaîner poing-pied, pied-pied, poing-poing), se décaler, « *et déborder* », connaître ses points forts et faibles, la conduite visée est **le « tireur stratège »**.

Il est capable de se déplacer dans l'axe avant/arrière et sur les côtés.

6. L'évaluation (cf. doc)

En niveau 3, l'évaluation peut se faire sur une initiative alternée qui facilitera le travail de l'arbitre et du juge (**1 juge pour 1 tireur**), et **l'activité des tireurs**. On peut également proposer une évaluation par un assaut libre

Organisation de l'évaluation et des tournois :

Les enceintes sont de 6 tireurs – On proposera un tableau de tournoi pour apprécier le roulement des élèves (Cf. document en annexe)

Pour chaque touche réussie, l'arbitre **peut** dire « Stop » et demande une validation par le juge. Le juge compte les touches tentées et réussies mais aussi valide les touches réussies avec l'arbitre.

Poings → 1 point Pieds → 2 points → **évaluer le pourcentage touches tentées / réussies**

On pourra s'attendre à un rapport touches tentées / réussies de 60-70% de réussite

Assaut thématique de 2 reprises d'1'30 entrecoupées d'une minute de récupération et envisager un 3^{ème} assaut libre avec une minute de récupération.

DEROULEMENT DE LA FORMATION

1^{ère} partie de la formation

Echauffement : Penser à respirer tout le long

- 4 par enceinte (2 par 2) : jeu du miroir → changement de rôle toutes les 30 secondes – 1 meneur et 1 mené = faire attention à la position de garde et aux déplacements av/ar et latéraux.
 - Déplacement des appuis alternés avant / arrière (pointe de pied), jambes serrées → droite / gauche, déplacement des appuis en pas croisés, = 15 à 20 secondes chaque exercice sans temps d'arrêt.
 - Première situation de duel en initiative alternée (on essaie de toucher chacun son tour) : par 3 (avec ou sans les gants) – 2 tireurs et 1 arbitre. Chaque tireur rencontre les autres.
But : toucher les épaules, le ventre, la tête (haut du crane) et la poitrine pour les garçons qu'avec le segment avant.
Attention : l'utilisation de la tête dépend de nos élèves, mais il faut tout de même penser à construire la garde haute.
Objectif : entrer tout de suite dans le duel
Consignes : on doit maintenir sa position de garde tout au long de la séquence de travail
L'arbitre doit tout de suite mettre en place les ordres (saluez-vous, en garde, allez, stop) et ne pas hésiter à arrêter l'assaut pour signifier la faute (attention, changement de garde, touche trop forte, pas de segment arrière). L'arbitre doit systématiquement stopper l'assaut en cas de changement de garde → permet de stabiliser la garde.
L'assaut se fait en touche poing en direct → trajectoire tendue en piston. Attention à ne pas faire de feinte.
- Rappel : cette situation est importante car elle permet de rappeler les contenus de niveau 1 pour la position de garde du tireur et pour l'arbitre, ...
- Situation de duel avec les pieds : le marche-pied en initiative alternée.
But : toucher le pied de l'adversaire avec la pointe de pied
Consignes : ne travailler qu'avec le segment avant
L'arbitre doit aussi rappeler de conserver sa garde de temps en temps.
 - Situation avec les segments avant pied et poing : n'utiliser que la touche main et le marche-pied.
Objectif : on augmente l'incertitude des tireurs
Consignes : on reste en initiative alternée, ce qui permettra une gestion facilitée de l'assaut par l'arbitre.
On rappelle les gestuelles de l'arbitre : « en garde » (on lève la main), « allez » (on baisse la main).
 - Etirements : priorité aux adducteurs, ischios-jambiers et fessiers.
 - Renforcement musculaire :
 - Abdominaux
 - Pompes
 - ...

Pour travailler le Pivot de la jambe d'appui pour les touches en pieds :

Etre attentif aux baskets qui ne glissent pas, ce qui rend la rotation du pied de pivot dangereuse, voire impossible.

Exercice : En position de garde, pointe de pied sur 1 ligne, au top, sauter pour armer 1 fouetté et se retrouver avec le talon sur la ligne.

Tout le monde prend une paire de gants :

Progressivement, on va travailler **la capacité à riposter, enchaîner les armes** : pied-pied, poing-pied, poing-poing, mais on évitera le pied-poing qui emmènera le déséquilibre avant du tireur.

- **Situation 1** : Le fouetté : on commence par le coup de pied circulaire avec le segment avant car moins dangereux et plus facile à maîtriser.
Consignes : Par 3 dans une enceinte (ou dans un cercle) en initiative alternée.
Déplacements de A et B dans l'enceinte : lorsque A s'arrête, B déclenche un fouetté avec la jambe avant (évite l'incertitude temporelle pour A) → A se déplace alors latéralement (et non vers l'arrière) pour éviter le fouetté et enchaîne donc avec une riposte jambe avant en fouetté.
L'incertitude temporelle pour A est faible car c'est lui qui déclenche l'attaque de B en s'arrêtant et il sait d'où vient l'attaque, alors que l'incertitude est plus importante pour B.
L'arbitre doit être attentif à la touche avec le « coup du pied », la mise à distance et la touche avec jambe avant.
Critères de réussite : A doit réussir au moins 5 ripostes.
Variable : on aurait pu autoriser la riposte libre, en direct, chassé, fouetté, revers.

Nous sommes en Cycle 4 ou au lycée :

On va donc effectuer un travail vers l'esquive latérale → celui qui va devoir travailler, c'est celui qui se déplace, qui riposte, va devoir enchaîner les actions...

Pour faire progresser les tireurs, on va jouer sur la triple incertitude

- Événementielle : imposer une arme → laisser libre
- Spatiale : imposer une cible → laisser libre
- Temporelle : alterné sans riposte → touche donnée quand on veut, riposte libre

Pour la riposte : les élèves esquivent souvent sur le côté en s'éloignant trop pour pouvoir enchaîner → il faut viser un comportement où l'élève esquive et reste à distance de touche.

Nb : les touches sont des touches en percussions → en aucun cas le tireur qui fait un fouetté ne peut suivre le tireur avec son pied si celui-ci esquive sur le côté → faute sanctionnée par l'arbitre, car le pivot n'existe plus alors.

Nb : En Niveau 1, lorsque les élèves découvrent le fouetté, il faut conserver tout du long de la séquence une cible hanche même quand la cible est montrée par un gant.

Pourquoi ? C'est une situation transférable facilement qui permet de construire une vraie distance de touche

En Niveau 2, je conserve 3 armes au niveau des jambes :

- Le fouetté
- Le chassé latéral
- Le revers

Cela permet à l'arbitre de n'avoir à gérer qu'un seul type de préparation → les 3 techniques nécessitent un pivot et un armé.

En Niveau 2, je conserve 2 armes au niveau des poings :

- Le direct
- Le crochet (éventuellement)

Les parades : évolution

1. Protection simple : le tireur ne bouge pas (Niveau 1)
2. Par opposition : rotation du buste → opposition des avants bras (Niveau 1)
3. Bloquée : un gant reste en protection, l'autre va bloquer l'arme adverse (Niveau 2)
4. Chassée : parade qui repousse ou accompagne le coup dans le but de déséquilibrer l'adversaire

Les parades se réalisent à partir de la ligne médiane, pas en-dessous.

- **Situation 2** : même situation que précédemment, mais on met l'accent sur la parade-riposte

Consignes : Par 3 dans une enceinte (ou dans un cercle) en initiative alternée.

Changement de tireurs toutes les minutes

Déplacements de A et B dans l'enceinte, lorsque A s'arrête, B déclenche un fouetté avec la jambe avant → A fait une parade chassée et enchaîne donc avec une riposte jambe avant en fouetté.

L'incertitude temporelle pour A est faible car c'est lui qui déclenche l'attaque de B en s'arrêtant et il sait d'où vient l'attaque, alors que l'incertitude est plus importante pour B.

Le tireur A doit maintenant tenter de faire une parade chassée et riposter immédiatement en fouetté.

L'arbitre doit être attentif à la touche avec le « coup du pied » de la jambe avant et la mise à distance

Critères de réussite : A doit réussir au moins 5 ripostes.

Variable : on aurait pu autoriser la riposte libre toujours en segment avant, en direct, chassé, fouetté, revers.

- **Situation 3** : même situation que précédemment, mais on va travailler le chassé jambe avant en attaque et en riposte

Consignes : Par 3 dans une enceinte (ou dans un cercle) en initiative alternée.

Changement de tireurs toutes les minutes

Déplacements de A et B dans l'enceinte, lorsque A s'arrête, B déclenche un chassé avec la jambe avant → A se déplace alors latéralement (et non vers l'arrière) pour éviter le chassé et enchaîne donc avec une riposte jambe avant en chassé.

L'incertitude temporelle pour A est faible car c'est lui qui déclenche l'attaque de B en s'arrêtant et il sait d'où vient l'attaque, alors que l'incertitude est plus importante pour B.

Le tireur A doit faire une parade chassée et riposter immédiatement en chassé.

L'arbitre doit être attentif à la touche avec le « coup du pied » de la jambe avant et la mise à distance

Critères de réussite : A doit réussir au moins 5 ripostes.

Variable : on aurait pu autoriser la riposte libre toujours en segment avant, en direct, chassé, fouetté, revers.

Nb : on peut faire le même travail en revers → certains enseignants ne désirent pas enseigner le chassé en niveau 2 et préfèrent conserver uniquement les coups de pieds circulaires (fouetté et revers)

Nb : en riposte, on autorisera les touches « fesses » → Attention à ne pas toucher le dos => cela sera pénalisé.

Augmentation de l'incertitude :

- **Situation 4** : même situation que précédemment, mais on va augmenter l'incertitude événementielle (on donne le choix des armes aux tireurs)

Consignes : Par 3 dans une enceinte (ou dans un cercle) en initiative alternée.

Changement de tireurs toutes les minutes

Déplacements de A et B dans l'enceinte, lorsque A s'arrête, B déclenche soit un chassé, soit un revers avec la jambe avant → A se déplace alors latéralement (et non vers l'arrière) pour éviter la touche et enchaîne donc avec une riposte comme il le désire (chassé, fouetté ou revers) → la riposte sera fonction de la touche de l'adversaire.

L'incertitude événementielle pour A est faible car c'est lui qui déclenche l'attaque de B en s'arrêtant et il sait d'où vient l'attaque, alors que l'incertitude est plus importante pour B.

Le tireur A doit faire une parade chassée et riposter immédiatement en chassé.

L'arbitre doit être attentif à la touche avec le « coup du pied » de la jambe avant et la mise à distance

Critères de réussite : A doit réussir au moins 5 ripostes.

Puis, on travaillera également **la capacité à décaler (sortir de l'axe d'affrontement)**

- **Situation 5** : on revient sur une situation avec des cibles gants possibles

Consignes : 2 tireurs et 1 arbitre. Les 2 tireurs se mettent en mouvement dans un couloir de 1 m de large

Le tireur A s'arrête et montre une cible au tireur B pour un chassé latéral avec un gant (cible médiane sur la hanche) → le tireur B touche immédiatement la cible en se décalant.

Variable : l'exercice peut se faire dans une enceinte normale

Variable : on peut ajouter l'incertitude du coup donné par B.

Variable : on peut supprimer la cible.

Variable + simple : on peut n'imposer que le segment avant.

Autre variable : on peut changer la cible et proposer une cible médiane « ventre ».

- **Situation 6** : la remise - je rends le coup avec le même segment (avant, arrière), avec la même ligne (basse, médiane, haute), avec la même technique = ping pong

Consignes : 2 tireurs et 1 arbitre. Les 2 tireurs se mettent en mouvement dans une enceinte.

Le tireur A déclenche une technique choisie par lui-même (incertitude événementielle pour B) : il sait donc ce que B va devoir lui renvoyer (exactement le même coup). Le tireur B va essayer de s'organiser rapidement pour ne pas être touché et pour « remiser » – A peut donc se préparer pour une parade riposte ou une esquive-riposte.

L'arbitre devra identifier très vite le segment utilisé, la technique et la trajectoire.

Critères de réussite : A ne doit pas être touché plus de 2 fois pour A.

Variable : on peut faire le ping sur 2 ou 3 touches enchainées.

Autre variable : c'est l'arbitre qui annonce aux tireurs quelle touche il va devoir produire.

Pratique (partie II)

Echauffement : Penser à respirer tout le long

- Tout le monde avec une corde à sauter : 1'30 non-stop → augmentation de la température corporelle.
- Jeu du miroir très contraint : Par 2, 1 corde pour 2 dans l'enceinte : A et B sont reliés par une corde qui est maintenue par l'élastique des pantalons (elle tient à peine) → entre les 2 tireurs = distance de touche en direct bras avant.
But : conserver la distance = avoir la corde tendue, sans que celle-ci ne sorte du pantalon de B. Séquences de 30".
- Tout le monde avec une corde à sauter : 1' non-stop.
- Situation touche-mains : par 2 avec les gants. A double les touches en direct avec le segment avant en initiative alternée. B peut faire des parades. Assauts de 45"
Variable : on peut utiliser les 2 segments.
- Tout le monde avec une corde à sauter : 1' non-stop.
- Situation du marche-pied : par 2 avec les gants. A double les touches en marche pied avec le segment avant en initiative alternée. 3 assauts de 45"
Variable : on peut utiliser les 2 segments (avant et arrière)
- Tout le monde avec une corde à sauter : chacun prend la corde entre les mains (corde tendue haut-dessus de la tête → mobilisation du haut du corps (extension des bras) rotation des épaules, du buste, passage de la corde en avant/arrière du buste.
- **Situation 1** : Travail dans un couloir de jeu de maximum 1 mètre de large puis adaptation dans une enceinte
2 tireurs, 1 arbitre par enceinte. → le même rôle est tenu pendant les 30" – les 3 élèves se rencontrent
But : A doit parvenir à esquiver le fouetté médian de B
Consignes : A et B se mettent en mouvement. A s'arrête et déclenche un fouetté jambe avant (uniquement)
Comme A le sait à l'avance, **il doit esquiver sur le côté sans rompre la distance**.
Critère de réussite : A ne doit pas se faire toucher plus de 3 fois. B ne doit pas être averti par l'arbitre plus de 2 fois sur la réalisation technique du fouetté.

Repère technique pour l'arbitre : si B suit A lorsque celui-ci décale sur le côté, il commet une faute technique → en effet, lorsqu'on se met en pivot pour faire un fouetté, c'est le talon du pied de pivot qui regarde la cible → si on suit la cible, du coup, le talon ne regarde plus la cible et on est donc en faute => la touche n'est plus valable.

Réponses motrices des élèves : certains élèves vont encore reculer, d'autres vont centrer leur regard sur le sol et les pieds de l'adversaire → on prend plutôt ses repères sur les épaules et les hanches de l'adversaire → se redresser.

Quels repères pour esquiver ? Dès que l'on voit s'amorcer le mouvement de hanche pour le pivot, on commence à esquiver...

Variables : levier d'incertitudes

- ➔ 1^{er} niveau d'incertitude : **A s'arrête** pour déclencher la touche de B en **segment avant** seulement
- ➔ 2^{ème} niveau : **A ne s'arrête pas** et B déclenche la touche quand il **veut en segment avant**.
- ➔ 3^{ème} niveau : **A s'arrête** pour déclencher la touche de B en **segments avant et arrière**
- ➔ 4^{ème} niveau : **A ne s'arrête pas** et B déclenche la touche quand il **veut en segments avant et arrière**.

- **Situation 2** : Travail dans un couloir de jeu de maximum 1 mètre de large puis adaptation dans une enceinte

Objectif : construire le « tireur rusé » capable de lire la motricité de l'adversaire et construire la riposte.

2 tireurs, 1 arbitre par enceinte. → le même rôle est tenu pendant les 30" – les 3 élèves se rencontrent

But : A doit parvenir à esquiver le fouetté médian de B et enchaîner par une riposte en fouetté sur la jambe d'appuis

Consignes : A et B se mettent en mouvement. A s'arrête et déclenche un fouetté jambe avant (uniquement)

Comme A le sait à l'avance, **il doit esquiver sur le côté sans rompre la distance.**

Critère de réussite : A ne doit pas se faire toucher plus de 3 fois. B ne doit pas être averti par l'arbitre plus de 2 fois sur la réalisation technique du fouetté.

Critère de réussite : A ne doit pas se faire toucher plus de 3 fois. B ne doit pas être averti par l'arbitre plus de 2 fois sur la réalisation technique du fouetté.

Variable plus facile : au lieu d'une esquive-riposte, le tireur A fait une parade riposte

Variable plus dure : idem avec le revers

- 1^{er} niveau d'incertitude : **A s'arrête** pour déclencher la touche de B en **segment avant** seulement
- 2^{ème} niveau : **A ne s'arrête pas** et B déclenche la touche quand il **veut en segment avant**.
- 3^{ème} niveau : **A s'arrête** pour déclencher la touche de B en **segments avant et arrière**
- 4^{ème} niveau : **A ne s'arrête pas** et B déclenche la frappe quand il **veut en segment avant** et arrière.

L'esquive des poings suivie d'une riposte : elle est plus compliquée car nécessite une prise d'information plus précoce. L'objectif est de se retrouver dans le dos (point faible) de l'adversaire après une esquive des pieds ou des poings.

Sur une trajectoire rectiligne (chassé adverse ou direct), **je vais me décaler**, sortir du côté dos.

Sur une trajectoire circulaire (fouetté, revers), je me décale en suivant le sens de la touche.

- **Situation 3** : Travail dans un couloir de jeu de maximum de 1m de large puis adaptation dans une enceinte
2 tireurs, 1 arbitre par enceinte. → Le même rôle est tenu pendant les 30" – les 3 élèves se rencontrent
But : A doit parvenir à esquiver le direct (segment avant) médian de B
Consignes : A et B se mettent en mouvement. A s'arrête et B déclenche un direct avant (uniquement)
Comme A le sait à l'avance, **il doit esquiver sur le côté = décaler (dans le dos de l'adversaire) sans rompre la distance** et riposter.
 - 1^{er} niveau d'incertitude : **A s'arrête** pour déclencher la touche de B en **segment avant** seulement
 - 2^{ème} niveau : **A ne s'arrête pas** et B déclenche la touche quand il **veut en segment avant**.
 - 3^{ème} niveau : **A s'arrête** pour déclencher la touche de B en **segments avant et arrière**
 - 4^{ème} niveau : **A ne s'arrête pas** et B déclenche la touche quand il **veut en segments avant** et arrière.

Exemple : 2 tireurs en coopération.

Direct bras avant, Direct bras arrière → décalage, puis fouetté + chassé.

Principes d'efficacité des enchaînements :

1. Toujours essayer de se décaler dans le dos de l'adversaire pour éviter les ripostes
2. Essayer de finir par une arme à trajectoire rectiligne (direct ou chassé) pour empêcher l'adversaire de riposter et le tenir éloigné.

- **Situation 4** : Les coups de pieds tournants.

Technique 1 : Alléger ses talons et visser le buste coté poings arrière, retrouver la cible rapidement avec les yeux et déclencher un revers ou un chassé avec la jambe arrière.

Technique 2 : Toucher en fouetté bas, puis reposer le pied pour enclencher la rotation et toucher en revers ou chassé jambe arrière, idem pour toucher avec les segments avant.

Pratique (Partie III)

Echauffement : Penser à respirer tout le long

- 4 par enceinte : 1 coup de sifflet toutes les 10 à 20" → au coup de sifflet, les tireurs doivent trouver un adversaire à distance pour le toucher avec le pied en ligne basse avec la jambe avant.
- Même exercice avec les poings

- Déplacement → au coup de sifflet (toutes les 10"), donner 3 fouettés ligne basse dans le vide avec le segment avant sans reposer le pied.
- Shadow : au coup de sifflet (toutes les 20"), faire un enchaînement de 3 touches poing-pied → décalage + touche pied soit dans le vide tout seul, soit face à quelqu'un qui va reproduire exactement le même enchaînement.
Variable : on peut faire un ping pong sur cette situation – dans ce cas on rajoute l'arbitre.
- Par 2, renforcement de la garde et la fermeture des épaules : Ping pong : toutes les 25", coup de sifflet et changement de rôle → Le tireur A va essayer de toucher le tireur B en direct avec le segment avant (cible épaule, ventre, poitrine (et tête pour qui veut). Le tireur doit faire en sorte de ne pas se faire toucher pendant 25".

Diverses situations proposées pour passer d'une conduite typique à une autre en Niveau 2 :

➤ Le « risque tout » :

Constat : Enchaînement anarchique des armes, pas de garde maintenue, déplacement vers l'avant, utilisation privilégiée du segment arrière.

SA : évolutive en 3 temps sur la séance

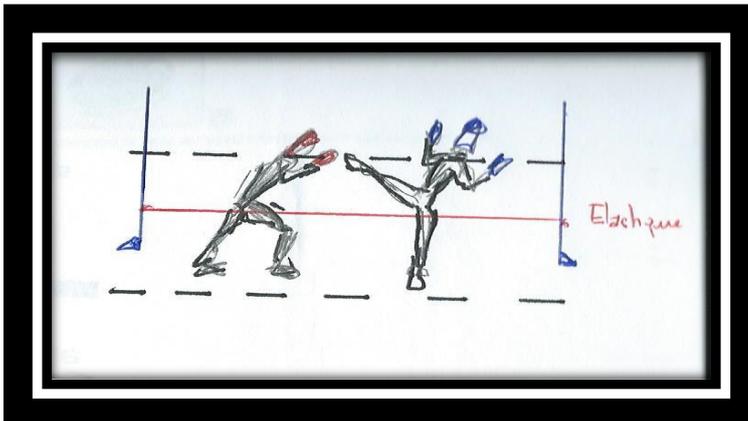
1. **But** : Enchaîner 2 touches pied avec le segment avant sur une cible montrée par son adversaire/partenaire en maintenant 1 objet entre ses avant-bras (gant de boxe par exemple).

Organisation : En duo, en coopération. 1 tireur attaquant et un tireur en coopération qui propose 1 cible à toucher. Armes autorisées : revers (la touche se fait avec la semelle) ou fouetté

2. **But** : Enchaîner 2 touches pied avec le segment avant sur une cible montrée par son adversaire/partenaire **par-dessus un élastique** tenu par 2 poteaux en maintenant 1 objet entre ses avant-bras (gant de boxe par exemple).

Intérêt : Cela induit la rotation de la hanche obligatoirement (pivot) et un déplacement latéral

Dispositif : Une délimitation est posée à environ 1 mètre de l'élastique derrière les deux tireurs, afin de les obliger à se décaler latéralement.



Variable de travail possible : l'esquive latérale.

3. Assaut : 2' d'assaut
 - Interdire la zone de recul (idem situation précédente).
 - Franchissement de l'élastique = +1 point pour l'adversaire
 - Lâcher le gant = + 1 point pour l'adversaire
 - Initiative alternée, touche double

➤ Le « risque tout » :

But : Toucher sans être touché (Tireur A) / Garder la distance et faire travailler A (Tireur B en coopération)

Consignes :

- A. Conserver la jambe arrière dans le cercle tout le long de la situation. N'utiliser que les segments avant. 3 cibles possibles (basse, médiane, haute)
- B. Ne peut toucher qu'avec le segment avant en direct. Il donne le signal à A en s'arrêtant. 2 cibles possibles : médiane et haute.

Temps de travail : 1' avant changement de rôle.

Critères de réussite :

- A. 50 % des touches pied doivent être validées dans le temps imparti.
Je dois toucher sans être touché pour que la touche soit valide.

Compétence à travailler : Pouvoir se protéger sur des attaques simples pour ne pas être touché

Variables facilitantes : Réduire les cibles possibles, s'arrêter à la parade (pas d'enchaînement).

Complexification : Imposer une double touche pour A (maîtrise technique et équilibration), demander à B de ne plus s'arrêter.

Situation de référence : Assaut à initiatives alternées avec le segment avant et les touches pieds valorisés

Touche avec le segment arrière = 1 point

Touche avec le segment avant = 2 points

Touche avec le pied avant = 3 points

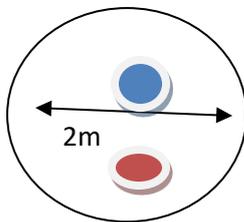
Bonus parade = 2 points

➤ **« L'escrimeur » :**

Constat : Le tireur a peur de se faire toucher, il effectue des touches isolées et se replie hors distance

Objectif : Accepter le contact, rester à distance de touche, enchaîner les touches.

Situation d'apprentissage :



- A et B sont dans le cercle, en garde, collés au coude à coude, dans un cercle de 2 mètres de diamètre.
- Toutes les 10 '' (coup de sifflet), pendant 1', s'écarte de B et lui propose une cible. B doit doubler sa touche sur la cible.

Critères de réussite : B a un capital de 5 points.

S'il sort du cercle = - 1 point

Si double touche = + 1 point

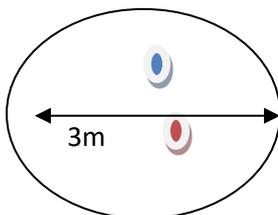
Fin de l'exercice :

- Score = 0 → objectif non maîtrisé
- Score = 10 → objectif maîtrisé : on donne un objectif de progrès.

Variables facilitantes : Agrandir le cercle, A déclenche une attaque à faible incertitude (connue de B), les 2 tireurs sont attachés par une corde pour rester à distance.

Complexification : A ne propose pas de cible, il doit toucher au corps. B enchaîne poing-pied ou pied-pied. A déclenche l'attaque et B enchaîne par une parade / riposte ou esquive / riposte. Enfin on peut aussi donner un coup de sifflet toutes les 5'' (revenir au contact entre temps)

Situation de référence :



- Enceinte de 3 mètres de diamètre.
- Initiative alternée.
- Assaut de 1'30''.
- Attaquant marque :
 - 1 point sur touche doublée
 - 0 point sur touche isolée
 - 2 points si la touche est doublée sur cible différente avec la même arme

Si un des 2 tireurs sort les 2 pieds du cercle → 1 pénalité (- 1 point au score)

Si un seul des 2 appuis sort du cercle, l'arbitre annonce « sortie ».

➤ **« Le Moustique » : (pour aller vers « le tireur rusé »)**

Constat : Effectue une seule touche puis repart sans rompre la distance, mais ne parvient pas à enchaîner les touches.

Objectif : Être capable d'enchaîner parade-riposte ou d'enchaîner de touches.

Situation d'apprentissage : Être capable d'enchaîner 2 touches poing - pied

Consignes : Touche avec le poing avant, puis décalage avec fouetté médian jambe avant.
45 secondes pour chaque élève

Critères de réussite : Toucher 3 fois

Variables facilitantes : Travail en coopération où le direct est déclenché après que l'un des 2 tireurs se soit arrêté.

Complexification : Décalage à gauche → chassé ou revers au lieu du fouetté

Situation de référence : en initiative alternée.

Assaut de 1'30"

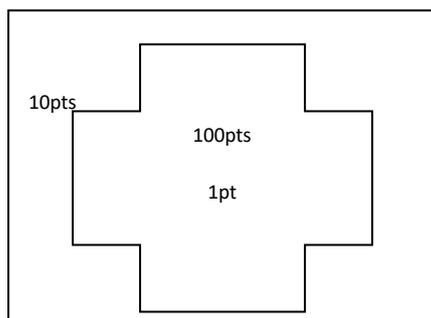
Toutes les touches valent 1 point

Si on touche avec la jambe après un direct → bonus de 3 points

➤ « **Le Moustique** » : (pour aller vers « le tireur rusé »)

Objectif : Sortir de l'axe pour riposter

Dispositif :



- 2 tireurs
- Chaque tireur a le pied avant dans la zone centrale (zone 1 point)

Consignes : Initiative alternée

Un des 2 tireurs lance un fouetté, l'autre fait une parade-riposte et doit sortir de l'axe pour riposter en chassé, revers ou fouetté.

S'il décale dans la zone 10 points, il ne fait que se décaler sur le côté.

S'il décale dans la zone 100 points, il décale sur le côté et vers l'avant.

Pratique (Partie IV)

Echauffement : Penser à respirer tout le long

- Corde à sauter : 1'30 sans s'arrêter

- 4 par enceinte (2 par 2) : Situation du miroir → changement de rôle toutes les 30 secondes – 1 meneur et 1 mené = Faire attention à la position de garde et aux déplacements avant/arrière et latéraux.
Variable : avec la corde à sauter entre les 2 tireurs.

- Corde à sauter : 1'30 sans s'arrêter

- Situation avec les segments avants pied et poing : N'utiliser que la touche main et le marche-pied.
Objectif : Augmenter l'incertitude des tireurs
Consignes : Rester en initiative alternée, ce qui permettra une gestion facilitée de l'assaut par l'arbitre.
Cibles : tête ; épaules, ventre, poitrine (pas pour les filles) et pieds
L'arbitre doit aussi rappeler de conserver sa garde de temps en temps.

- Corde à sauter : 1' sans s'arrêter

- Sautiller et toutes les 10" effectuer 2 fouettés jambe arrière en cible basse.

- **Situation 1 :** Par 3, 2 tireurs et 1 arbitre, initiative alternée
But : Travail de la parade en opposition, bloquée, chassée.
Consignes : A et B se déplacent. L'arbitre donne une consigne à B : parade en opposition, parade bloquée, parade chassée, parade chassée et riposte.... → Le tireur A exécute immédiatement un fouetté segment avant et le tireur B doit réaliser l'ordre de l'arbitre.

- **Situation 2 :** Par 3, 2 tireurs et 1 arbitre. Changement de rôle toutes les 45"
But : Travailler la parade chasse-riposte du « tireur rusé »
Consignes : Pendant 45", le tireur A doit essayer de toucher le tireur B en fouetté avant ou/et arrière. Le tireur B va essayer de s'adapter, de ne pas se faire toucher et dès qu'il le peut faire une parade chassé-riposte dans le dos de l'adversaire.
CR : B doit réaliser au moins 3 ripostes touchées pendant les 45". A ne doit pas faire plus de 3 fautes dans ses fouettés.
L'arbitre est là pour vérifier la puissance, le pivot armé et la distance.
Variable : idem avec le chassé latéral au lieu du fouetté
Variable : B riposte en fouetté ligne basse lorsque A déclenche son fouetté médian.
Variable : Parade riposte sur un direct de A.

TENTATIVES

	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
TOUCHES	15	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
	14	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	10
	13	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	10	10
	12	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	10	9	9
	11	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	10	9	9	8
	10	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	10	9	9	8	8	8
	9	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	10	10	9	8	8	8	7	7
	8	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	10	10	9	9	8	8	7	7	6	6	6
	7	X	X	X	X	X	X	X	X	X	10	9	9	8	8	7	7	6	6	6	5	5
	6	X	X	X	X	X	X	X	X	10	9	9	8	8	7	6	6	6	5	5	5	5
	5	X	X	X	X	X	X	X	10	9	8	8	7	6	6	5	5	5	4	4	4	4
	4	X	X	X	X	X	10	9	8	5	5	5	5	5	5	14	4	4	4	3	3	3
	3	X	X	X	X	7	7	6	6	6	5	5	4	4	3	'3	3	3	3	3	2	2
	2	X	X	X	6	6	6	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2
	1	X	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1

1. GRILLE EXECUTION EN FONCTION DES COMPETENCES ATTENDUES

Compétences attendues niveau cycle 3

S'engager loyalement dans un assaut, et 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 (les élèves doivent impérativement appliquer et faire appliquer les règles d'or)**

Connaissances :	Capacités :	Attitudes :
<p>Tireur :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Connaît le matériel, l'enceinte, les rituels, les règles nécessaires à une pratique sécuritaire, les termes spécifiques. - Connaît les principes pour toucher réglementairement (distance, armer-trajectoire, contrôle et concentration) - Sait comment se déplacer et se placer pour toucher ou se protéger des coups adversaires <p>Arbitre :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Connaît le protocole et les commandements - Connaît le règlement simplifié pour sanctionner les fautes et permettre une pratique en toute sécurité (avertissement après un nombre de 3 fautes ou remarques répétées, au bout de 3 avertissements, disqualification) <p>Juge :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Connaît le comptage des points (en poings et pieds) - Sait remplir une feuille de jugement critériée pour pouvoir donner des résultats fiables sur le gagnant de l'assaut 	<p>Tireur</p> <p>En attaque :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Se déplace pour se placer à distance de touche - Armer son assaut <p>En défense :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Utilise des parades ou esquives réflexes pour ne pas être touché <p>Arbitre :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Applique le protocole et les commandements - Sait se placer perpendiculairement au couple des tireurs pour pouvoir identifier et sanctionner les éventuelles fautes <p>Juge :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Détermine le gagnant de l'assaut à partir d'une comptabilisation précise - Sait identifier et compter les touches en poings ou pieds - Sait différencier de façon fiable les touches valides comptabilisées des touches non valides (non réglementaires, dans le vide ou les gants) 	<p>Tireur</p> <ul style="list-style-type: none"> - Respecte le matériel, l'adversaire, les décisions de l'arbitre et des juges - Est attentif aux interventions de l'arbitre - Maîtrise ses émotions et actions liées à la confrontation - Adopte une attitude combative et de fair-play lors des assauts <p>Juge / Arbitre :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Assurer tous les rôles proposés avec impartialité - Tenir une attitude et être identifiable par tous en tant qu'arbitre.

Liens avec le socle :

Connaître, comprendre et respecter les règles de la vie collective (pilier 6)
Comprendre l'importance du respect mutuel et accepter les différences (pilier 6)
Développer ses ressources (pilier 7)
Prendre des initiatives (pilier 7)

<i>Surface 4 m x 4 m</i> <i>Temps 1'30</i> <i>1 arbitres et 2 juges</i> <i>2 tireurs</i>	Savate Boxe Française, les compétences attendues	<i>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.</i> <i>Assurer le comptage points et le respect des règles de sécurité.</i>		<i>Rechercher le gain d'un assaut en privilégiant l'enchaînement de techniques offensives et défensives variées.</i>	
	CRITERES D'OBSERVATION	NIVEAU cycle 3		NIVEAU cycle 4	
	Points				
Habiletés attendues D1	Contrôle Précision Distance des touches	Aucun dosage de la puissance. Motricité en bloc. Touches imprécises, incontrôlées. Pas de distance	Les touches sont contrôlées mais visent les gants Distance approximative	Déplacement des tireurs lors des assauts au centre du ring Distance dans l'axe	Touches à rebond, contrôlées, avec précision, et à distance
	Garde	Pas de garde, pas d'équilibre et le corps n'est pas en profil	Mise de profil Garde basse	Garde au niveau du visage mais ouverture fable	Protection hermétique, bras non ré équilibrateur Regard orienté Appuis sur pointes de pieds
	Déplacements	Marche ou fuit l'assaut Faible mobilité	Se déplace toujours ds le même axe avec la même jambe	Exploitation des déplacements en fonction de son adversaire Bonne mobilité	Impulsion /répulsion Déplacements adaptés à ceux de l'adversaire
	Attaque / Défense Enchaînements Diversité des armes, des cibles, des protections	Coup isolé Faible avec une utilisation un segment ou deux avec un temps faible. Regard est porté vers la cible en même temps que lors du touché Blocage des touchés	Pieds/ pieds et poings/poings Utilisation de 3 segments Parades bloqués	Pieds/ poings et poings / pieds utilisation de tous les coups Utilisation des 4 segments Décalage Bas/ Médian/ Haut	Pieds/poings/pieds et poings/pieds/poings Changement de rythme et enchaînements grands Décalage et débordement
	Intentions tactiques	Toucher ou ne pas se faire toucher	Feintes armes et cibles	Mode prédictif Anticipation guettée	Fait déclencher, sait reprendre l'initiative, cadre et fixe
D2 /D3	Arbitrer Juger Chronométrer Observer	N'utilise pas correctement les commandements Reste sur place Comptabilisation des points approximatifs Manque d'attention et de concentration Ne maîtrise pas ses émotions Remplie pas ou mal les fiches de juge Ne sait pas utiliser le chrono	Fait respect le rituel en début et fin d'assaut saluez ! Connaissance des armes, et valide les touches ou pas Ne parle pas assez fort et suit les tireurs de près Ne respecte pas toujours les arrêts de l'arbitre Note correctement sur la fiche les touches et les points	Gère les sorties d'espace d'affrontement Connaît et fait appliquer les différents commandements Différencie les touches non autorisées et apprécie la distance entre les tireurs Remplit une fiche correctement en tenant compte de l'assaut et des commentaires de l'arbitre Utilise le chronomètre correctement et conseille efficacement un partenaire	Utilisation des terminologies avec précision et opportunité Se déplace en triangle Applique les sanctions Chronomètre l'assaut et la minute de repos Gère le tableau de tournoi

Compétences attendues fin de cycle 4 :		
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 :	Capacités :	Attitudes :
<p>Tireur :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Connaît différents types d'enchaînement (poings, pieds, pied(s)-poing, poing-pied(s)) - Connaît différentes façons de se protéger pour pouvoir riposter - Connaît ses points forts et ses points faibles <p>Arbitre :</p> <p>Connaît le règlement de l'assaut.</p> <p>Juge :</p> <p>Sait remplir une feuille de jugement critériée pour pouvoir donner des résultats fiables sur le gagnant de l'assaut (précision des touches et aspect technico-tactique)</p> <p>Observateur/Conseiller :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Identifie le rapport de force et le problème posé pour pouvoir offrir des solutions adaptées à l'adversaire <p>Organisateur / Chronométrateur :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Est familiarisé avec les feuilles d'organisation des rencontres 	<p>Tireur :</p> <p>En attaque :</p> <p>En attaque :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Combine des attaques avec enchaînement de pieds et/ou poings, sur les différents niveaux de cibles autorisées → Haut et basse <p>En défense :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Combine des moyens de protection adaptés aux attaques adverses (parades, esquives) pour pouvoir riposter → plutôt contre attaquer <p>Arbitre :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Fait respecter le règlement - Arbitre en associant une gestuelle aux fautes identifiées <p>Juge :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Détermine le gagnant de l'assaut à partir d'une comptabilisation précise prenant en compte 2 critères (précision et aspect technico-tactique) - Sait identifier et compter les enchaînements de touches en poings et pieds <p>Observateur/Conseiller :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Identifier un point fort et un point faible chez l'adversaire pour conseiller un camarade ou Connaît les points forts de son camarade pour le conseiller - Identifier un point fort et un point faible chez l'adversaire pour conseiller un camarade ou Connaît les points forts de son camarade pour le conseiller - Utiliser des critères objectifs pour communiquer et interpréter des résultats et informations fiables à un camarade à la fois (d'un point de vue quantitatif et qualitatif) <p>Organisateur / Chronométrateur :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Organiser un tournoi et distribuer les rôles. 	<p>Tireur :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Respecte l'éthique et les rituels des sports de combat - Respecte ses différents adversaires malgré les différences de niveaux de pratique - Respecte les décisions de l'arbitre - Persévère quelque soit le résultat et son adversaire - Est dans une logique d'opposition utilisant toutes les techniques offensives et défensives connues. - S'organise pour récupérer et rester lucide lors de toute la confrontation <p>Arbitre :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Se concentre et reste attentif aux actions des tireurs pendant tout l'assaut tant au niveau des fautes commises que de leur sécurité - Reste intègre et rigoureux dans ses décisions <p>Juge :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Remplit son bulletin avec impartialité et reste attentif jusqu'à la fin de l'assaut <p>Observateur/Conseiller</p> <p>Observateur/Conseiller</p> <ul style="list-style-type: none"> - A une attitude réflexive sur la pratique de son camarade. - Reste intègre et rigoureux dans son jugement <p>Organisateur / chronométrateur</p> <p>(-Assure de façon autonome, les rôles et les tâches proposés) ou guider les élèves !</p> <ul style="list-style-type: none"> - Est attentif au fonctionnement du dispositif et au déroulement des assauts.
<p>Liens avec le socle :</p> <p>Rechercher, extraire, organiser l'information utile (pilier 3)</p> <p>Rechercher, extraire, organiser l'information utile (pilier 3)</p> <p>Comprendre l'importance du respect mutuel et accepter les différences (pilier 6)</p>		

- Arbitrage et jugement sur 4 points

Compétences attendues LYCEE : Rechercher le gain d'un assaut et Construire les éléments de base d'un système d'attaque et de défense afin d'élaborer et de mettre <i>en œuvre un projet personnel</i> . Développer son potentiel technique et tactique.		
Connaissances :	Capacités :	Attitudes :
<p><u>Tireur :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Connaît différents types d'enchaînement (poings, pieds, pied(s)-poing, poing-pied(s)) - Connaît différentes façons de se protéger pour pouvoir riposter - Connaît ses points forts et ses points faibles <p><u>Arbitre :</u> Connaît le règlement de l'assaut.</p> <p><u>Juge :</u> Sait remplir une feuille de jugement critère pour pouvoir donner des résultats fiables sur le gagnant de l'assaut (précision des touches et aspect technico-tactique)</p> <p><u>Observateur/Conseiller :</u> - Identifie le rapport de force et le problème posé pour pouvoir offrir des solutions adaptées à l'adversaire</p> <p><u>Organisateur / Chronométréur :</u> - Est familiarisé avec les feuilles d'organisation des rencontres</p>	<p><u>Tireur :</u></p> <p><u>En attaque :</u> - Combine des attaques avec enchaînement de pieds et poings, sur les différents niveaux de cibles autorisées → Haut Médian et Basse - CADRE son adversaire</p> <p><u>En défense :</u> - Combine des moyens de protection adaptés aux attaques adverses (parades, esquives et parades bloquées) pour pouvoir riposter → 2/3 coups PgPdPG ou PdPgPd -qqs DECALAGES</p> <p><u>Arbitre :</u> - Fait respecter le règlement - Arbitre en associant une gestuelle aux fautes identifiées</p> <p><u>Juge :</u> - Détermine le gagnant de l'assaut à partir d'une comptabilisation précise prenant en compte 2 critères (précision et aspect technico-tactique) - Sait identifier et compter les enchaînements de touches en poings et pieds</p> <p><u>Observateur/Conseiller :</u> - Identifier un point fort et un point faible chez l'adversaire pour conseiller un camarade ou Connaît les points forts de son camarade pour le conseiller - Identifier un point fort et un point faible chez l'adversaire pour conseiller un camarade ou Connaît les points forts de son camarade pour le conseiller - Utiliser des critères objectifs pour communiquer et interpréter des résultats et informations fiables à un camarade à la fois (d'un point de vue quantitatif et qualitatif)</p> <p><u>Organisateur / Chronométréur :</u> - Organiser un tournoi et distribuer les rôles.</p>	<p><u>Tireur :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Respecte l'éthique et les rituels des sports de combat - Respecte ses différents adversaires malgré les différences de niveaux de pratique - Respecte les décisions de l'arbitre - Persévère quelque soit le résultat et son adversaire - Est dans une logique d'opposition utilisant toutes les techniques offensives et défensives connues. - S'organise pour récupérer et rester lucide lors de toute la confrontation - gestion de l'effort <p><u>Arbitre :</u> - Se concentre et reste attentif aux actions des tireurs pendant tout l'assaut tant au niveau des fautes commises que de leur sécurité - Reste intègre et rigoureux dans ses décisions</p> <p><u>Juge :</u> - Remplit son bulletin avec impartialité et reste attentif jusqu'à la fin de l'assaut Observateur/Conseiller Observateur/Conseiller - A une attitude réflexive sur la pratique de son camarade. - Reste intègre et rigoureux dans son jugement</p> <p><u>Organisateur / chronométréur</u> (- Assure de façon autonome, les rôles et les tâches proposés) ou guider les élèves ! - Est attentif au fonctionnement du dispositif et au déroulement des assauts.</p>
<p><u>Liens avec le socle :</u> Rechercher, extraire, organiser l'information utile (pilier 3) Rechercher, extraire, organiser l'information utile (pilier 3) Comprendre l'importance du respect mutuel et accepter les différences (pilier 6)</p>		

ARBITRER – JUGER- COATCHER

ARBITRER – JUGER- COATCHER					
La FOURMIE		La TAUPE		Le MOUTON	Le LYNX
	Etape 0 0-1 point	Etape 1 2 points	Etape 2 3 points	Etape 3 4-5 points	
ARBITRER	<ul style="list-style-type: none"> N'utilise pas toujours les commandements prescrits Reste sur place Ne met pas son chasuble 	<ul style="list-style-type: none"> Fait respecter le rituel en début et en fin de chaque assaut Assure la sécurité mais laisse passer certaines fautes sanctionnables Sanctionne les coups trop forts 	<ul style="list-style-type: none"> Gère les sorties d'espace et d'affrontement Connaît et fait respecter les différents commandements (salut, en garde, aller, stop, demande d'avertissement) Connaît et fait respecter les règles essentielles 	<ul style="list-style-type: none"> Utilise une bonne terminologie avec précision et opportunité Se déplace en triangle Applique les sanctions en cas de manquement : avertissements, disqualification 	
JUGER	<ul style="list-style-type: none"> N'arrive pas à comptabiliser les touches 	<ul style="list-style-type: none"> Connaît la valeur des différents coups (pieds/poings) Sait différencier les touches valides et invalides (touches tibia ou genou : non réglementaires) 	<ul style="list-style-type: none"> Remplir une fiche de juge simplifiée Sait différencier les touches valides et interdites Est capable de désigner un vainqueur et l'expliquer 	<ul style="list-style-type: none"> Utilise 3 zones séparées au dos du bulletin 	
COATCHER	<ul style="list-style-type: none"> Reste dans son coin et intervient juste pour le motiver 	<ul style="list-style-type: none"> Aucune proposition efficace et les remarques sont neutres 	<ul style="list-style-type: none"> Identification des points forts et faibles mais les propositions ne permettent pas d'être efficace 	<ul style="list-style-type: none"> Il propose des évolutions et guide son tireur pour adopter une attaque et une défense efficaces 	

EVALUATION LYCEE FORMATIVE OU/ET FORMATRICE BFS : Enchaînement, le rapport d'opposition...

Enchaînements : En assaut libre sur 2 X 1min30, nombre actions menées dans chaque série à inscrire sous la flèche. Indiquer **1, 2 ou 3** puis séparer par une barre la série effectuée.

1^{er} REPRISE :

1min30



Total de série=.....Total Enc 1=.....Total Enc 2=.....Total Enc 3=.....

2^{ème} REPRISE :

0

1min30



Total de série=.....Total Enc 1=.....Total Enc 2=.....Total Enc 3=.....

Rapport 1^{er} Reprise et la 2^{ème} Reprise (Série/enchaînement1 à 2 ou 3 actions)

Indice d'efficacité des touches :

Pour info (IE= 0.1 à 0.25 niveau1 IE= supérieur 0.65 niveau 4 à 5)

1^{er} REPRISE :

IE= Nombre de touches / Nombre de tentatives

IE1=.....

2^{ème} REPRISE :

IE= Nombre de touches / Nombre de tentatives

IE2=.....

IEtotal=.....

Diversité des armes

En assaut libre sur 2 X 1min30, indiquer les armes utilisées (**F/ 2XF/C/R/D/T**) à inscrire sous la flèche.

1^{er} REPRISE :

0

1min30



Total d'enchaînement =.....

2^{ème} REPRISE :

0

1min30



Total d'enchaînement =.....

Déplacements : Mettre une croix dans l'enceinte lorsque le tireur est touché par son adversaire. Exercice à faire pour 2 REPRISES.

1	2	3
4	5	6
7	8	9

Nombre de X dans les cases numérotées :

Assaut à thème : Attaque /défense sur 2 rounds 1min30, indiquer pour le même tireur le nombre de touches valides (4points 2 points 1point) et puis dans La seconde reprise pour une touche riposte valide (4pts 2pts 1pt)ou pas (X)

ATTAQUANT (4points 2points 1point)	DEFENSE (riposte 4points, 2points 1 points ou X)
Total :	Total :