

Proposition de séquence d'enseignement en Boxe Française Collège C3 et C4

COLLEGE compétences travaillées

ECHAUFFEMENT	Routine (footing, étirements...) Cordes Frappe dans les sacs ou tapis Situations d'entrée dans l'activité avec des cerceaux Ateliers athlétiques 123 statique et dynamique varier les consignes
--------------	--

+

Leçon / Thème	FONCTIONNEMENT	ARBITRAGE	Acquisitions à valider	Organisation
S1 CONTRÔLE	Apport ludique de situation pour appréhender et acquérir les règles de fonctionnement de la BF	Règles d'OR	Découverte de l'APSA Touche épaule : Etre à l'ample avoir une main dans le dos. Accepter l'échange. Ne pas faire mal. Jeu du miroir....	Maitrise de sa puissance, modifier les représentations de l'APSA
S2/S3 CONTRÔLE et CIBLE	Rôle de l'arbitrage Vocabulaire de la BFS	Monsieur et Madame l'arbitre. Présentation de 3 GESTES + Les commandements	Maitrise de sa puissance. Toucher les cibles (gants) directs et fouettés au niveau cuisse. ARME, pied d'appui pivote vers l'extérieur Esquive parade	Groupe de 3 élèves Statique à dynamique <i>Assauts avec Zone interdite pas de déplacement</i>
S4 CONTRÔLE et DISTANCE	Groupe de niveau et par morphologie Coopération vers du duel Proposer une évaluation repère (Permis du Fouetté)	Dualité par groupe de 3 élèves	Distance/Fouettés segments avant et arrière / Coup pied bas	Cerceaux et ligne au sol Entonnoir Permis de 4 à 6 élèves
S5/S6 ARMES et DISTANCE	Les armes du pied Présentation d'un DUO	Tibia et distance	Distance/ 2x Fouettés	Cerceaux, ligne de vie Entonnoir
S7 CIBLE et DISTANCE	Tournoi	JUGES utilisation de la feuille	Distance/ 2x Fouettés Haut-bas/ Chassé latéral	Travail en largeur Tournoi 4 à 6 élèves max
S8 ENCHAINEMENT	Coopération vers assauts thématiques	1 arbitre par tireur	Distance/ Enchaînements pied-poing -pied	Utilisation de la largeur Miroir Enceintes thématiques
S9 DUO	Présentation d'un Duo Assauts thématiques	JUGES vérification	Maitrise des gestes techniques et variation attaque et défense	Utilisation de la largeur Miroir Enceintes thématiques
S10 EVALUATION	TOURNOI	2 élèves arbitres / 2 juges / chronométreur	Savoir gérer sa feuille de tournoi/et sa feuille de juge	4 à 5 enceintes par niveau 5 à 6 élèves

+

ASSAUTS	<ul style="list-style-type: none"> • Jeux • Thème • Gagnant sur l'enceinte, tournoi à 3 élèves • Entonnoir • Thématiques • Tournoi
---------	--

Proposition de séquence progressive d'enseignement en Boxe Française Lycée

ECHAUFFEMENT	Routine (footing, étirements...) Rituel cordes Frappe dans les sacs ou tapis Ateliers athlétiques ou Boxe technique 1-2-3 statique et dynamique, varier les consignes
--------------	---

LECON	FONCTIONNEMENT	ARBITRAGE	CE	Organisation
S1 retour aux fondamentaux	Jeux	Règles d'OR	Découverte de l'APSA Touche épaule : Etre à l'ample avoir une main qui tient l'élastique de son jogging. Les doigts sont collés.	Maitrise de sa puissance, modifier les représentations de l'APSA
S2/S3	Enseigner avec des gants Rôle de l'arbitrage Vocabulaire de la BFS (permis du fouetté)	Monsieur et Madame l'arbitre. Présentation de 3 GESTES + Les commandements	Maitrise de sa puissance. Toucher les cibles (gants) directs et fouettés au niveau cuisse. ARME, pied d'appui pivoté vers l'extérieur Esquive parade	Groupe de 3 élèves Statique au dynamique <i>Assauts avec une Zone interdite pas de déplacement</i>
S4	Groupe de niveau et par morphologie Coopération vers du duel	Dualité par groupe de 3 élèves	Distance/ Fouettés avant et arrière / Coup pied bas Remises	Cerceaux et ligne au sol Entonnoir
S5/S6	Les armes du pied Présentation d'un DUO	Tibia et distance	Distance / 2x Fouettés/Chassés/Revers Remises et ripostes	Cerceaux, ligne de vie Entonnoir
S7	Assaut Évaluation Thématique REPERE (permis du fouetté)	JUGES utilisation de la feuille	Distance / 2x Fouettés Haut-bas / Chassé latéral Décalage-débordement	2 Enceintes avec Attaque défense
S8	Coopération vers assauts thématiques	1 arbitre par tireur	Distance/ Enchaînements pied-poing –pied/ pied-poing	Utilisation de la largeur Miroir Enceintes thématiques
S9	Présentation d'un Duo assauts thématiques	JUGES vérification	Distance/ 2xfouettés HT-bas/ chassé latéral/Revers Décalage-débordement	Utilisation de la largeur Miroir Enceintes Thématiques
S10	ASSAUT Evaluation CCF	2 élèves arbitres / 2 juges par tireur et chronomètre géré par le professeur	Savoir gérer sa feuille de tournoi / et sa feuille de juge	2 reprises de 1 min30

ASSAULTS	<ul style="list-style-type: none"> • Jeux • LDC • Gagnant sur l'enceinte, tournoi à 3 élèves • Entonnoir • Thématiques • Tournoi
----------	--