

BOXE FRANCAISE
STAGE PAF 2011 2012

Les différentes touches en boxe française

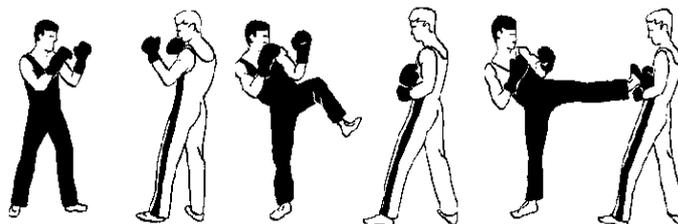
LES COUPS DE PIEDS

▣ **Les fouettés** se délivrent avec la pointe ou le dessus du pied en extension sur une trajectoire curviligne dans des plans antéro-postérieur et latéral (de l'extérieur vers l'intérieur par rapport à l'axe vertical du corps), selon un mouvement de fermeture-ouverture de l'articulation du genou.

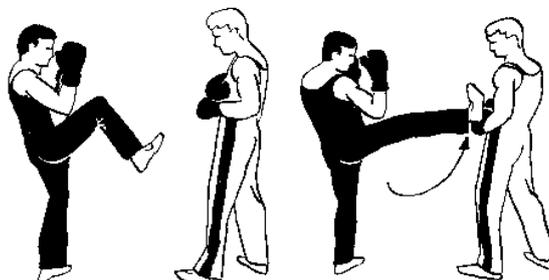


▣ **Les chassés** qui se délivrent avec le talon et le dessous du pied sur une trajectoire rectiligne, dans un plan antéro-postérieur et selon un mouvement de fermeture-ouverture des articulations du genou et du bassin. La jambe est fléchie au départ du coup (armé) la trajectoire du pied doit être la plus rectiligne possible et les hanches peuvent être de profil « chassé latéral » ou de face « chassé frontal » à l'impact.

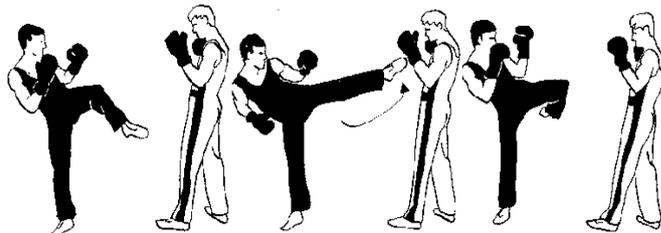
Chassé latéral



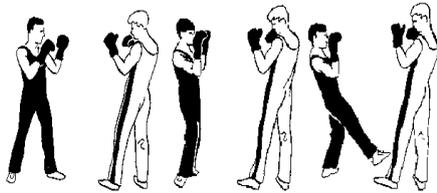
Chassé frontal



▣ **Les revers:** se délivrent avec le dessous et le bord externe du pied sur une trajectoire curviligne, dans des plans antéro-postérieur et latéral. La jambe peut être fléchie ou tendue au départ du mouvement, la trajectoire du coup ne doit pas être perpendiculaire au sol et les hanches peuvent être de profil « revers latéral » ou de face « revers frontal » à l'impact.



▣ **Les coups de pied bas :** se délivrent avec le bord interne du pied, selon un mouvement pendulaire, l'impact se situant en dessous de la ligne des genoux. Il existe 2 formes : le coup de pied bas de frappe et le coup de pied bas de déséquilibre.



LES COUPS DE POING

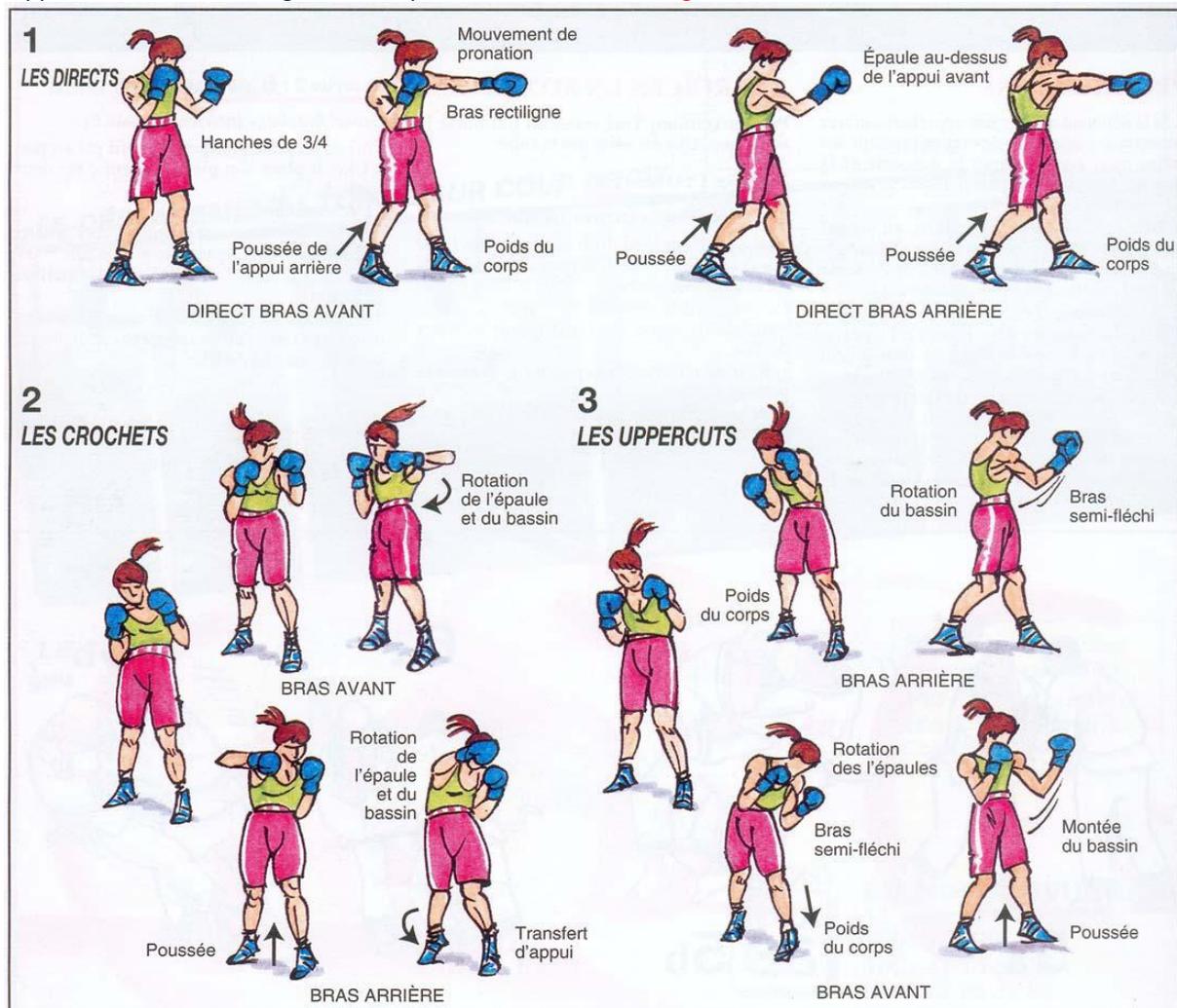
Tous se délivrent tous avec la partie du gant qui recouvre la tête des quatre derniers métacarpiens et les premières phalanges des 2°, 3°, 4° et 5° doigts.

☑ **Les directs** se délivrent sur une trajectoire rectiligne, selon un mouvement de flexion - extension de l'avant bras sur le bras.

☑ **Les crochets** se délivrent sur une trajectoire curviligne selon un mouvement de rotation de l'axe bras - tronc et de l'extérieur vers l'intérieur par rapport à l'axe vertical du corps.

☑ **Les uppercuts** se délivrent sur une trajectoire rectiligne et curviligne selon un mouvement pendulaire. **A éviter ds notre enseignement !**

☑ **Les swings** se délivrent sur une trajectoire curviligne selon un mouvement de rotation de l'axe bras-tronc par rapport au crochet le swing est un coup ; **A éviter ds notre enseignement !**



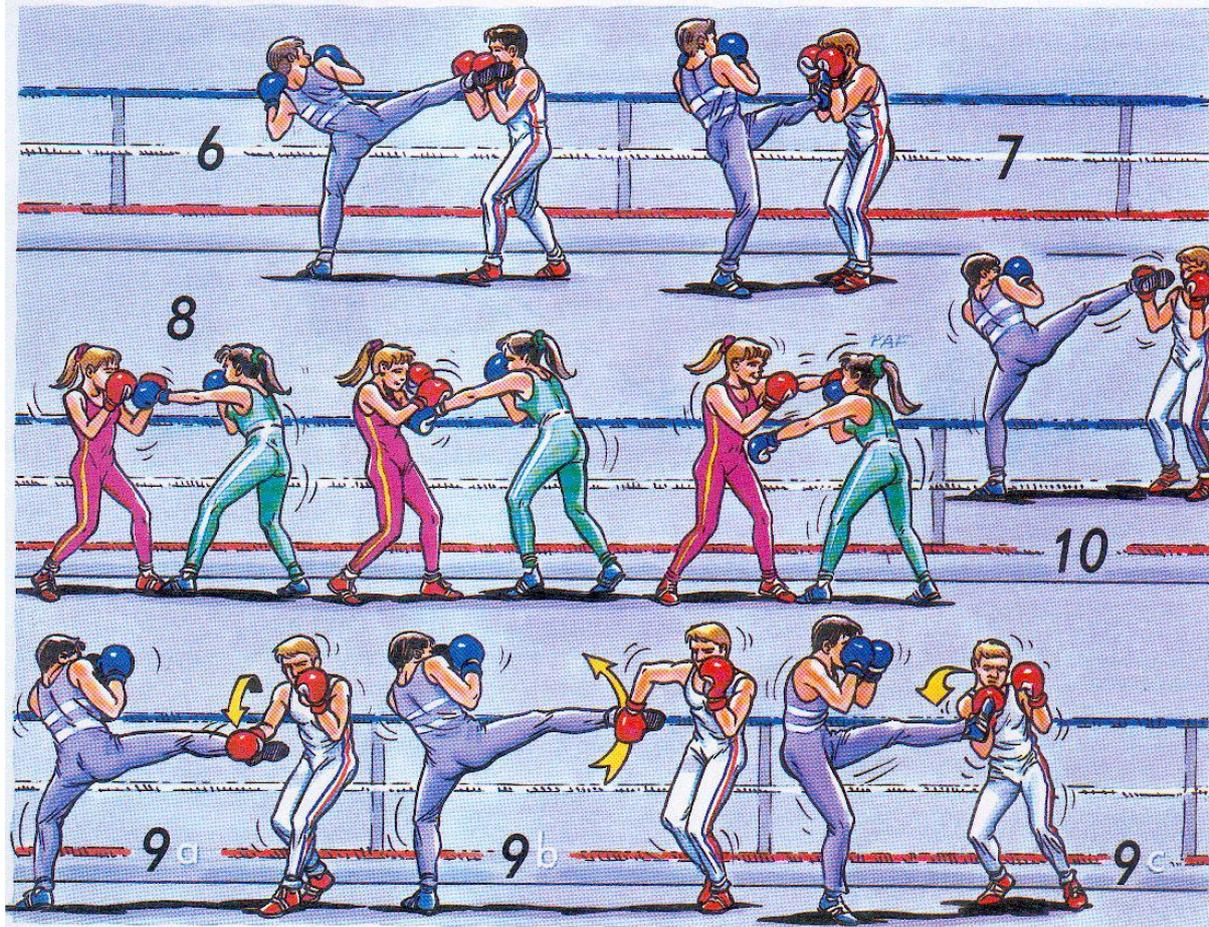
LES DIFFERENTES PARADES

PARADES DE PROTECTION (6 et 7)

PARADES BLOQUEES (8)

PARADES CHASSEES (9)

PARADES PAR OPPOSITION (10)

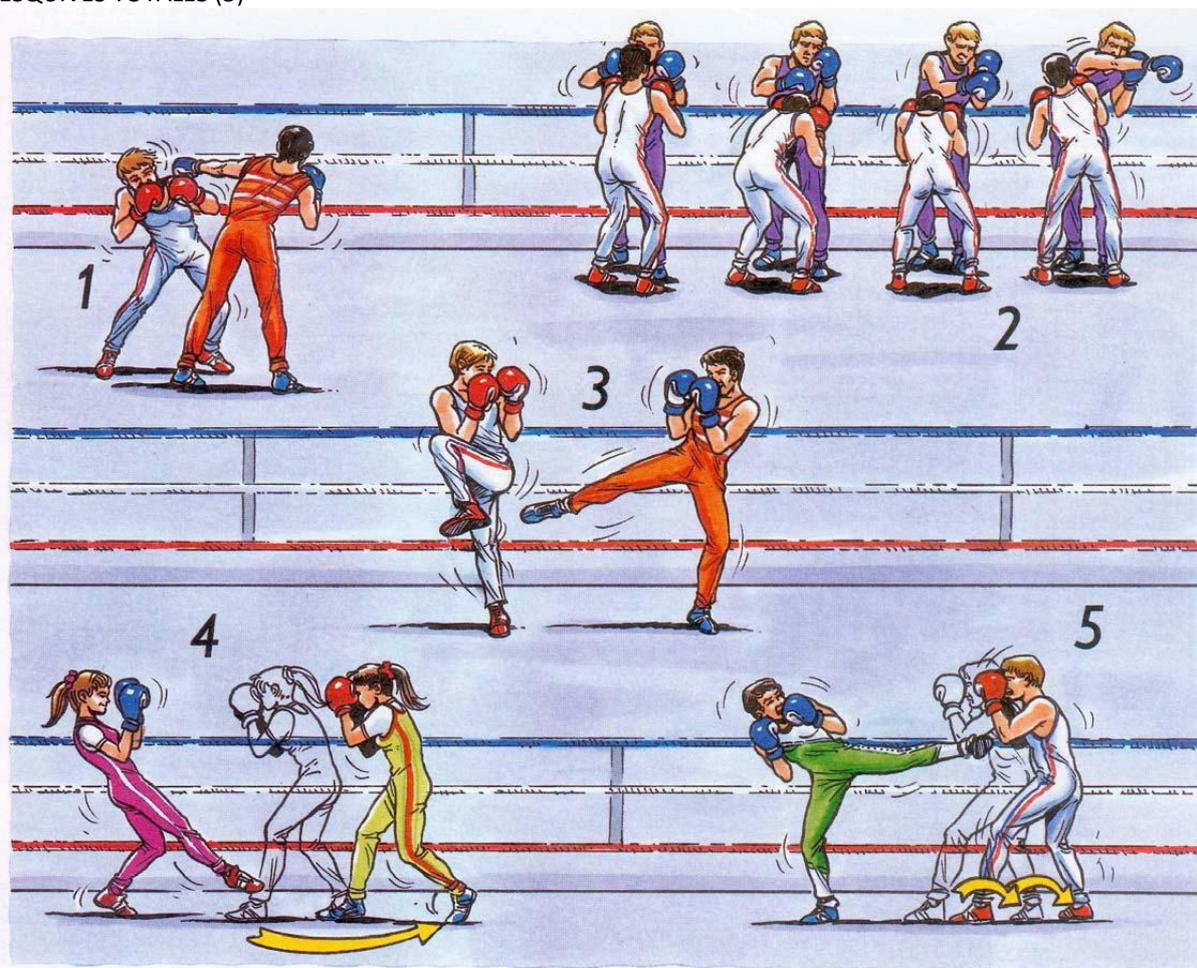


LES DIFFERENTES ESQUIVES

ESQUIVES SUR PLACE (1 et 2)

ESQUIVES PARTIELLES (3 et 4)

ESQUIVES TOTALES (5)



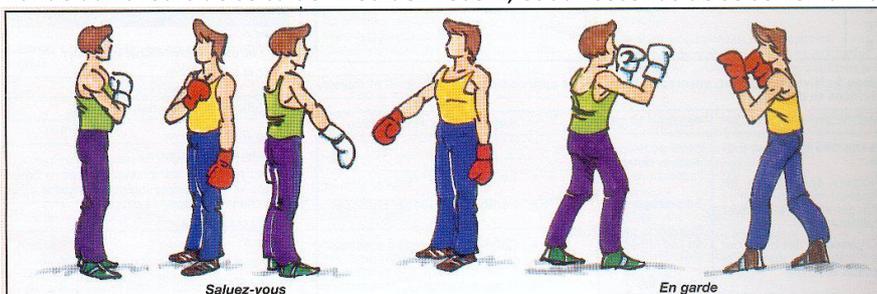
LES COMMANDEMENTS DE L'ARBITRE

Avant la rencontre

- 1 - L'arbitre doit être sur l'enceinte avant les tireurs
- 2 - L'arbitre vérifie la conformité de l'enceinte : présence des inter-cordes, conformité de la toile, rien n'encombre l'enceinte...
- 3 - L'arbitre vérifie la présence de la délégation officielle : DO, Médecin, Juges, Chrono

Après la présentation des tireurs

- 1 - L'arbitre appelle les tireurs et les seconds principaux au centre : "**Tireurs et seconds principaux au centre**"
- 2 - L'arbitre fait ses recommandations au tireurs : elles doivent être concises et précises (pas plus de 3 ou 4), elles doivent être adaptées au type de rencontre (assaut ou combat)
- 3 - L'arbitre demande aux tireurs de se saluer « **Saluez vous** », et aux seconds de se serrer la main



- 4 - L'arbitre demande aux tireurs de regagner leurs coins respectifs
- 5 - L'arbitre demande aux juges et au chrono s'ils sont prêts : "**Juges prêts ?**", "**Chrono prêt ?**"
- 6 - L'arbitre appelle les tireurs au centre de l'enceinte et fait sortir les seconds : "**Tireurs au centre, second dehors**"
- 7 - L'arbitre vérifie que rien n'est sur l'enceinte (même à l'extérieur des cordes)

Le début de la rencontre

- 1 - L'arbitre vérifie que chaque tireur a son protège-dent
- 2 - L'arbitre demande aux tireurs de se mettre en garde : "**EN GARDE**"
- 3 - L'arbitre donne le signal de début de la rencontre : "**ALLEZ**"

Pour faire une remarque

- 1 - L'arbitre arrête la rencontre : "**STOP**"
- 2 - L'arbitre justifie l'arrêt de la rencontre par l'observation nécessaire en s'adressant au tireur concerné et en accompagnant sa remarque d'un geste
- 3 - L'arbitre replace les tireurs dans la position où ils se trouvaient lors de la faute
- 4 - L'arbitre remet les tireurs en garde : "**EN GARDE**"
- 5 - L'arbitre fait reprendre la rencontre : "**ALLEZ**"

Pour donner un avertissement ou disqualification

- 1 - L'arbitre arrête la rencontre : "**STOP**"
- 2 - L'arbitre demande aux tireurs de rejoindre les coins neutres : "**Tireurs coins neutres**". Il accompagne sa phrase d'un geste indiquant les coins neutres
- 3 - L'arbitre se place dans un coin de couleur
- 4 - L'arbitre demande l'avertissement selon la procédure suivante :
"**Demande de 1er [2ème ou 3ème pour la disqualification selon le cas] avertissement pour le tireur coin [indication de la couleur du tireur concerné, un geste montre le coin et le tireur] pour [justification de l'avertissement accompagnée d'un geste], Juges ensembles...**"
- 5 - L'arbitre annonce la décision des juges : "**Avertissement prononcé [ou Refusé selon le cas]**"
- 6 - L'arbitre fait reprendre la rencontre : "**Tireurs au centre, EN GARDE, ALLEZ**"



En cas de demande d'avertissement :

Comportement des élèves du collège au lycée
GRILLE DE NIVEAU EN BOXE FRANCAISE

	NIVEAU 1	NIVEAU 2	NIVEAU 3
TOUCHE A DISTANCE DE FRAPPE	Coups fourrés nombreux ou/et nombreux mouvements dans le vide	La jambe est pliée à la touche	Jambe tendue à l'impact
MAITRISE DES COUPS	Coups portés, frappés	Ne maîtrise pas ses coups sur toutes les attaques	Coups touchés (je touche, je ne frappe pas)
SE PROTEGER	Pas de garde	Baisse sa garde pour toucher	Garde toujours présente
ARMER SES COUPS	Coups balancés, nombreux déséquilibres vers l'avant	Coups armés de temps en temps et quelques déséquilibres vers l'avant	Coups armés et équilibrés
ENCHAINER SES ATTAQUES ET VARIER DES ARMES	Attaques simples (un seul coup)	Attaques en deux coups mais toujours les mêmes cibles (essentiellement médianes)	Attaque en plusieurs coups , armes et cibles variées
SE DEFENDRE	Pas de défense	Défense sans riposte	Défense avec riposte
ELEVES			

Comportement de l'élève confirmé en boxe Française

Liaison collège lycée, attitudes souvent observées :

- Distance pied ou poing bien respectée mais peu d'enchaînement pied-poing
- Difficulté à enchaîner 2 coups
- Difficulté à s'adapter à son adversaire
- Difficulté à maîtriser la puissance de ses coups
- Arbitrage aisé mais jugement difficile
- Bonne esquive totale
- Faculté d'élaborer un projet tactique en fonction de soi alors qu'il convient de l'établir d'abord en fonction de l'adversaire

Lycée niveau 1 :

- Projet personnel pour gagner l'assaut
- Bon contrôle de la puissance des touches
- Assurer simultanément l'attaque du corps de l'autre et la protection de son propre corps (compétence)
- Toucher l'autre plus rapidement tout en maîtrisant la force (compétence)
- Combinaison pied-poing à la même hauteur
- Savoir arbitrer et juger
- Utiliser esquive et parade à bon escient

Lycée niveau 2 :

- Excellent contrôle des touches et grande précision des cibles touchées : combinaison pied-poing sur les trois niveaux
- Développer la capacité à contrôler des réactions émotionnelles dans une situation duelle codifiée (composante culturelle)
- Elaborer un traitement d'information dans le but de gérer un rapport de force (compétence)
- Toucher l'autre plus rapidement tout en maîtrisant la force
- S'inscrire dans un projet collectif par la tenue de rôles sociaux : juge/arbitre

SITUATIONS LUDIQUES D APPRENTISSAGE

	Situations/ Buts	Organisation spatiale et matérielle / consignes	CR / CE	C Réussite	Variables
1	<p>TOUCHE EPAULES Toucher les épaules sans être touché</p> <p>DISTANCE DE TOUCHES</p>	<p>Espace : Une enceinte de 3m/3m. Les deux Tireurs se déplacent face à face dans l'enceinte et doivent toucher avec la main droite ou gauche ou les deux les épaules de l'adversaire. Le professeur désigne la main à utiliser. Temps : 1min ou un nb de touches</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Ne pas faire mal. • Garder la main ouverte et une trajectoire rectiligne (pour éviter la claque : trajectoire circulaire). • Ne pas tourner le dos à l'adversaire. 	<ul style="list-style-type: none"> • Toucher plus de fois mon adversaire que celui-ci ne me touche. 	<ul style="list-style-type: none"> • Agrandir l'enceinte. • Toucher à un signal donné par le professeur et s'arrêter au deuxième signal. • - Donner au Tireur A touche main droite et au Tireur B touche main gauche.....
2	<p>TOUCHE PIEDS Toucher les pieds de l'adversaire sans se faire toucher les siens.</p> <p>DISTANCE DE TOUCHES</p>	<p>Une enceinte de 3m/3m. Les deux Tireurs se déplacent face à face dans l'enceinte et doivent toucher avec le pied droit ou gauche ou les deux les pieds de l'adversaire. Le professeur désigne le pied à utiliser. Temps : 1min ou un nb de touches</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Ne pas faire mal. Ne pas écraser les pieds adverses avec le talon. • Toucher avec l'avant pied. • Ne pas lever les genoux. • - Ne pas tourner le dos à l'adversaire. 	<ul style="list-style-type: none"> • Toucher plus de fois mon adversaire que celui-ci ne me touche. 	<ul style="list-style-type: none"> •
3	<p>MULTITOUCHES Toucher les épaules et les pieds de l'adversaire sans se faire toucher les siens.</p> <p>DISTANCE DE TOUCHES</p>	<p>Une enceinte de 3m/3m. Les deux Tireurs se déplacent face à face dans l'enceinte et doivent toucher avec une main et un pied les épaules ou les pieds de l'adversaire. Le professeur désigne la main et le pied à utiliser. Temps : 1min ou un nb de touches</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Ne pas faire mal. Ne pas écraser les pieds adverses avec le talon. • Ne pas donner de claques. Toucher avec l'avant pied et avec la main ouverte. • Ne pas lever les genoux. • Ne pas tourner le dos à l'adversaire ou se baisser. 	<ul style="list-style-type: none"> • idem 	<ul style="list-style-type: none"> • Agrandir l'enceinte. • Toucher à un signal donné par le professeur et s'arrêter au deuxième signal. • - Donner au Tireur A touche pied droit, main gauche et au Tireur B touche pied gauche, main droite
4	<p>LES CIBLES Repérer la distance de touche. BUT : Toucher en pieds ou en poings sur une touche les cibles montrées par le Meneur.</p> <p>DISTANCE DE TOUCHES</p>	<p>Une enceinte de 3m/3m. Le Tireur A Meneur se déplace dans l'enceinte, s'arrête et montre des cibles en pieds ou en poings. Le Tireur B suit le Meneur et touche les cibles demandées par A.</p>	<p>Pour le Tireur B</p> <ul style="list-style-type: none"> - Toucher et non frapper. - Toucher sur une seule touche à bonne distance. <p>Pour le Tireur A :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Varier ses déplacements. - S'arrêter en montrant les cibles. Varier les cibles. 	<ul style="list-style-type: none"> • idem 	<ul style="list-style-type: none"> • Agrandir l'enceinte. • Doubler la touche. • Proposer uniquement des touches en poings et/ou uniquement en pieds... Progressivement en pieds/poings et/ou poings/pieds

5	<p>L'AVEUGLE Toucher la cible montrée par le Meneur le plus vite possible.</p> <p>PUISSANCE DISTANCE DE TOUCHE</p>	<p>Une enceinte de 3m/3m. Le Tireur A Meneur déplace son partenaire B qui a les yeux fermés dans l'enceinte. Lorsqu'il s'arrête le Meneur donne un signal et présente simultanément une cible en poings. Le Tireur B l'Aveugle doit toucher le plus rapidement possible la cible. 1' ou déterminer un nombre de touches.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Ne pas faire mal. • Toucher vite. • - Garder les yeux fermer jusqu'au signal. 	<ul style="list-style-type: none"> • 	<ul style="list-style-type: none"> • Agrandir l'enceinte. • Toucher à un signal donné par le professeur.
6	<p>LES PINCES A LINGE Saisir les pinces à linges accrochées aux épaules et au buste de l'adversaire</p> <p>DISTANCE DE TOUCHE PUISSANCE</p>	<p>Une enceinte de 3m/3m. Les Tireurs A et B doivent saisir les pinces à linges de l'adversaire sans se faire prendre les siennes. 1 minute</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Ne pas faire de gestes brusques. • Prendre les pinces à linges adverses. • - Ne pas attraper ou tenir l'adversaire. 	<ul style="list-style-type: none"> • Prendre les pinces à linge de son adversaire plus que ce qu'il ne m'en prend 	<ul style="list-style-type: none"> • Agrandir l'enceinte. • Augmenter ou réduire le nombre de pinces à linges.
7	<p>LE FLAMAND ROSE Toucher les cibles en pieds ou en poings sans déséquilibrer le Flamand rose.</p> <p>PUISSANCE</p>	<p>Une enceinte de 3m/3m. Le Tireurs A le Flamand rose se déplace et montre des cibles en se stabilisant en équilibre sur un pied. Le Tireur B suit à distance de touche et lorsque le flamand rose s'arrête en montrant la cible doit la toucher sans faire perdre l'équilibre à A. Temps : 1 minute ou déterminer un nb de touches</p>	<p>Pour le Tireur A, Flamand rose :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Varier les déplacements et les cibles et se stabiliser sur un pied. <p>Pour le Tireur B :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Toucher les cibles sans déséquilibrer le Flamand rose. 	<ul style="list-style-type: none"> • 	<ul style="list-style-type: none"> • Agrandir l'enceinte. • Doubler la touche. • Possibilité de rajouter une dernière touche qui pourrait déséquilibrer le Flamand rose. Permet de faire ressentir la différence entre la maîtrise et la touche plus forte.
8	<p>BOXE BALLON Toucher le ballon sans le faire tomber des mains du meneur</p> <p>PUISSANCE</p>	<p>Une enceinte de 3m/3m. Le Tireurs A meneur avec le ballon en mousse (type ballon de foot en salle) se déplace et se stabilise en montrant des cibles en pieds ou en poings au suiveur Tireur B. Le Tireur B doit toucher les cibles sans que le ballon n'échappe des mains du meneur. -</p> <ul style="list-style-type: none"> • - Tenir autre chose qu'un ballon. Travaillez votre imagination. • 1' ou déterminer un nombre de touches. 	<ul style="list-style-type: none"> • Contrôler sa touche • Rester sur les appuis 	<ul style="list-style-type: none"> • Pas de bruit • Le ballon ne tombe pas 	<ul style="list-style-type: none"> • Agrandir l'enceinte. • Tenir autre chose qu'un ballon. Travaillez votre imagination.

9	BOXE CORDE Toucher en fouettés sans détendre la corde DISTANCE DE TOUCHES	Une enceinte de 3m/3m. Le Tireurs A et le Tireur B sont attachés par la taille avec une corde de la longueur du fouetté pour les deux. Les Tireurs doivent se toucher en Fouettés en se déplaçant la corde le plus souvent possible tendue. 1' ou déterminer un nombre de touches	<ul style="list-style-type: none"> • Ne pas faire mal. • Garder la corde tendue. 	<ul style="list-style-type: none"> • La corde ne doit pas sortir 	<ul style="list-style-type: none"> • Tenir la corde dans une main et toucher les épaules de l'adversaire de l'autre main.
10	LE GIBIER ESQUIVE PARADE	Un carré avec un mur de 3m/3m. Un élève, le gibier est en déplacement dos au mur dans le carré en position d'attente, en garde face à un adversaire le chasseur, placé à 3m50 qui dispose de 2 ballons en mousse pour toucher le gibier.	Pour le chasseur : <ul style="list-style-type: none"> • Viser le gibier et non balancer le ballon n'importe, ni trop fort. Pour le gibier : <ul style="list-style-type: none"> • - Esquiver les tirs du chasseur. 	<ul style="list-style-type: none"> • Toucher le gibier • Ne pas se faire toucher par le ballon 	<ul style="list-style-type: none"> • Agrandir le carré. • Augmenter le nombre de chasseurs. • Autoriser les parades pour se protéger
11	BOXE PING-PONG Riposter rapidement après l'attaque du Tireur A. PUISSANCE DISTANCE	Une enceinte de 3m/3m. situation d'opposition modérée : le Tireur A a l'initiative de l'attaque mais est soumis à la pression de la riposte ou remise d'une touche. Le Tireurs A meneur se déplace et touche en pieds ou en poings le Tireur B. Le Tireur B doit toucher immédiatement après la touche de A avec la même touche que le Tireur A . 1' ou déterminer un nombre de touches.	<ul style="list-style-type: none"> • Ne pas faire mal. 	<ul style="list-style-type: none"> • Toucher et ne pas être touché • Ne pas être touché et toucher 	<ul style="list-style-type: none"> • Agrandir l'enceinte.
12	CHATS – SOURIS Toucher. Contrôler la touche. Etre précis. PUISSANCE	Un demi-terrain de hand pour 28 élèves. 4 chats pour 24 élèves doivent toucher en poings au corps ou épaules le plus de souris possible ou en les faisant sortir de l'espace en respectant le déplacement imposé par le professeur : (sauts pieds joints, pas chassés, en courant...). 40'' à 1'.	Pour les chats : <ul style="list-style-type: none"> • Ne pas faire mal. • Ne pas pousser les souris. Pour les souris : <ul style="list-style-type: none"> • Ne pas sortir de l'espace. • Ne pas attaquer un chat, ni lui tourner le dos. • S'immobiliser une fois touché. 	<ul style="list-style-type: none"> • Devenir souris ou ne pas devenir chat 	<ul style="list-style-type: none"> • Agrandir ou réduire l'enceinte. • Augmenter le nombre de chats. • Ajouter une délivrance des souris avec une touche de SBF donnée par le professeur. En fonction du nombre d'heure de pratique : <ul style="list-style-type: none"> • Ajouter une délivrance des souris avec une touche de SBF

					<p>libre.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ajouter une riposte sur une seule touche pour que la souris se délivre soi-même de la touche du chat. <p>VARIABLE : CHAT-CHAT : Une fois touchée, la souris devient chat mais ne peut pas retoucher immédiatement celui qui l'a touché. Au début de la pratique, les touches en poings sont mieux contrôlées que les touches en pieds.</p>
13	<p>L'ÉPERVIER Toucher. Contrôler la touche. Être précis.</p> <p>PUISSANCE DISTANCE</p>	<p>Un terrain de Basket pour 28 élèves. Sous forme de traversées ; 3 chasseurs pour 24 élèves doivent toucher en poings le plus d'épervier possible ou en les faisant sortir de l'espace en respectant le déplacement imposé par le professeur : (sauts pieds joints, pas chassés, en courant...).</p>	<p>Pour les chasseurs :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ne pas faire mal. • Toucher en poings les épaules ou le ventre. • Ne pas pousser les éperviers ni les tirer. <p>Pour les éperviers :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ne pas sortir de l'espace. • Ne pas attaquer un chasseur, ni lui tourner le dos. • Sautiller et faire du shadow (mouvement de boxe dans le vide) une fois éliminé. 	<p>Pour les chasseurs :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Toucher le plus d'épervier possible. • Pour les éperviers: - Ne pas se faire toucher. 	<ul style="list-style-type: none"> • Agrandir ou réduire l'espace. • Augmenter le nombre de chats
14	<p>LE BERET-BOXE Toucher. Contrôler la touche. Être précis.</p> <p>PUISSANCE DISTANCE</p>	<p>Un terrain demi terrain de Basket pour 24 élèves. Faire 3 équipes (une arbitre, deux s'affrontent). Chacune des équipes est dans son camp. Chacun des tireurs se donne un numéro entre 1 et 8. A l'appel de son numéro, chaque Tireur se présente dans un espace précis et doit toucher l'autre sans se faire toucher et revenir dans son camp pour faire gagner 1 point à son équipe. L'arbitre de la</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Ne pas faire mal. • Possibilité de mettre une Zone à ne pas franchir pour éviter les touches trop fortes • Pénaliser les touches non maîtrisées : + 1 point pour l'autre équipe. 	<ul style="list-style-type: none"> • Toucher et ne pas se faire toucher pour marquer 1 point. 	<ul style="list-style-type: none"> • Agrandir ou réduire l'espace. • Déterminer les touches et les lignes (basses, médianes, hautes). Directs, crochets,... ; Fouettés, chassés latéraux, revers,... • En pieds, varier les lignes de touche des deux Tireurs afin d'éviter les touches tibiales.

		troisième équipe ayant le même numéro que les Tireurs appelés donne la décision de la touche validée ou pas. 5' ou le temps de passer tous les numéros.			
15	MONTANTE DESCENDANTE.	1 contre 1. Le terrain est en ligne. On place en fonction de la distance jambe tendue le plot pour délimiter le fond puis on place une bande pour séparer les deux tireurs. Chaque tireur ne doit jamais pénétrer ds le camp adverse. Au sifflet, le gagnant monte et le perdant descend. Un arbitre compte les points et fait saluer les tireurs. A chaque toucher, l'arbitre ANNONCE le score et les remet en Garde	<ul style="list-style-type: none"> • Toucher plus qu'être touché. 	<ul style="list-style-type: none"> • Assauts : 1pt pour les mains et 3 points pour les fouettés 	<ul style="list-style-type: none"> • Surface plus grande • Touches à délivrer
16	POINTS DE VIE	Chaque tireur possède 10 points de vie. Les tireurs choisissent un partenaire pdt 15 secondes puis change. On décompte à voix haute.	<ul style="list-style-type: none"> • Armes mains et pieds en fouetté. 	<ul style="list-style-type: none"> • Perdre le moins de points de vie possible. 	<ul style="list-style-type: none"> • Valorisation des points pour les fouettés possible.
Situations d'apprentissage					
	Délivrer une touche positive en fouetté sur son partenaire Travail technique du fouetté	Par deux avec des gants, se tenir par un gant à l'autre, venir coller son genou au gant de l'autre pour toucher.	<ul style="list-style-type: none"> • J'arme mon fouetté en ramenant mon pied vers ma fesse • Pivot du pied qui ne délivre pas la touche • Jambe tendue à l'impact • On touche avec le dessus du pied • Je reviens en position de départ 	<ul style="list-style-type: none"> • Toucher son partenaire sans trop de puissance. 	<ul style="list-style-type: none"> • hauteur
	Se protéger durant une attaque. GARDE	Par 2, face à face. Un élève est porteur de gants, l'autre non. Celui qui a les gants doit porter des attaques sur le corps de l'autre. Celui qui n'a pas de gants doit se protéger et surtout observer qu'à la moindre baisse de garde de son partenaire, il doit lui mettre une claquounette main ouverte sur les le joues ou le front.	<p>Avoir une garde haute :</p> <ul style="list-style-type: none"> • coudes collés au buste. • Poings quasi collés sur le joues et juste en dessous les yeux. <p>A la délivrance de la touche, ne pas baisser la garde</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Ne pas prendre de claquounettes 	<ul style="list-style-type: none"> • Pour celui qui a les gants, hauteur des cibles, doubler les touches.

	<p>Se protéger durant une attaque.</p> <p>GARDE POSITION ARBITRE</p>	<p>Situation identique sauf que les 2 tireurs ont les gants. Un troisième élève est présent dans l'interaction pour mettre une claquounette à celui des 2 qui baissera sa garde</p>	<p>Avoir une garde haute :</p> <ul style="list-style-type: none"> • coudes collés au buste. • Poings quasi collés sur le joues et juste en dessous les yeux. • A la délivrance de la touche, ne pas baisser la garde 	<ul style="list-style-type: none"> • Ne pas prendre de claquounettes 	<ul style="list-style-type: none"> • Un seul tireur pour celui qui met les claquounettes. • hauteur des cibles. • doubler les touches.
	<p>Favoriser l'apprentissage des parades et des esquives</p> <p>PARADES ESQUIVES</p>	<p>« A » cherche à toucher « B » ; « B » évite / arrête et touche « A ». C'est donc en priorité « B » qui est visé par l'apprentissage, c'est sur lui que se fera l'observation lors de l'évaluation. Dans une situation d'apprentissage, B doit « attendre » l'attaque de « A », attaque dont la cible et l'arme utilisée sera connue ou non (de façon combinée), puis adopter une réaction imposée (esquive, retraite, parade) ou non suivie d'une riposte imposée ou non (arme,cible).</p>	<p>Pour « A », la contre-stratégie consistera à repérer dans un assaut que l'adversaire boxe selon l'application de ce thème, c'est-à-dire a tendance à attendre les coups pour parer ou esquiver puis riposter et envisager la stratégie idéale : feinter une attaque directe pour provoquer une parade ou une esquive orientée dans un sens favorable à la réussite de l'attaque composée (jeu en 2° intention).</p>	<p>NE PAS ETRE TOUCHE ET TOUCHER</p> <ul style="list-style-type: none"> • Porter le plus grand nombre de touches possible. • Ne pas être touché. 	<ul style="list-style-type: none"> •
	<p>choix du moment (rapidité d'action, rapidité de réaction).</p> <p>PARADES ESQUIVES</p>	<p>« A » touche « B » sans être touché en retour. (La réponse de « B » est déclenchée par la touche de « A »). « A » touche « B », « B » répond, « A » esquive ou pare la riposte de « B ». « A » est visé par l'apprentissage en priorité. « A » touche « B » ; « B » répond ; « A » évite, pare l'attaque de « B ». « A » doit savoir anticiper pour choisir soit une parade, soit une esquive, soit une retraite pour éviter d'être touché par « B ». L'esquive ou la parade ou la retraite pourront être imposés à « A » comme stratégie pré-établie d'évitement de la touche (stratégie inconnue de « B » avant l'évaluation). Il est crucial,</p>	<ul style="list-style-type: none"> • En contre-stratégie, « B » doit repérer l'adoption par « A » de ce thème comme stratégie d'assaut et adopter la bonne « contre-stratégie » en provoquant puis en parant l'attaque de « A » (jeu en 2° intention) 	<ul style="list-style-type: none"> • Réussir le plus grand nombre de touches et de parades/ esquives. 	<ul style="list-style-type: none"> •

		dans ce thème que « A » sache comment casser la distance après son attaque afin de ne pas être touché et, éventuellement, de pouvoir remiser.			
développer le sens de l'anticipation PARADES ESQUIVES	« A » cherche à toucher « B », « B » doit toucher « A » avant. « B » tente l'attaque sur la préparation suivie de parade suivie ou non de riposte. « B » doit donc anticiper et provoquer la préparation de « A », suivie de l'attaque directe ou composée de « A » pour le toucher sur sa préparation et parer ou esquiver son attaque. « B » doit attendre la préparation d'attaque de « A » ou savoir la provoquer.	Pour contrer « B », « A » doit repérer l'adoption par « B » de ce thème comme stratégie d'assaut et adopter la bonne « contre-stratégie » en provoquant puis en parant l'attaque sur la préparation de « B » (jeu en 2° intention), par une « invite » c'est-à-dire un mouvement ou un geste qui incite ou « invite » « B » à venir attaquer sur l'avancée de « A ».	<ul style="list-style-type: none"> réussir le plus grand nombre d'attaques réalisées sur la préparation adverse (donc avoir réussi à provoquer des préparation d'attaque, ET le plus grand nombre de parades, d'esquives 	<ul style="list-style-type: none"> 	

EVALUATION BOXE FRANCAISE niveau 1

NOMS	Se protéger			Se déplacer			Toucher				Arbitrer (5 points)
	<i>Garde inexistante</i>	<i>Garde mais inefficace</i>	<i>efficace</i>	<i>Peu de mobilité</i>	<i>Se déplace d'avant en arrière Appui sur l'avant du pied</i>	<i>Tourne et reste à distance</i>	<i>chassé</i>	<i>fouetté</i>	<i>Direct</i>	<i>Utilise toutes les touches</i>	<i>Voir fiches annexes</i>

Formation Boxe française 13/06/12

Échauffement

*Classique mené par Didier

* version plus athlétique menée par Alexandra

*duo pour une majorité de filles

situation	objectif	armes	cibles	organisation	variante	arbitre	juge
bras tendu	A garder la distance B la casser	bras tendu déplacement	buste	Par 2 dans un ring			
pincés à linges	Attraper plus vite que son adversaire les pincés à linges	Mains déplacement	Epaules 2 Buste »poignées d'amour »2	Par 2 dans un ring	Nombres emplacement	Se place en triangle	Détermine le gagnant
toucher avec le dessus du pied	Toucher sans faire mal	Dessus du pied	Bas et médian	Par 4		+ stop coup fort + stop sortie	Compte les touches
Fouetté avec les règles en se tenant le poing	Pivoter, armer toucher en revenant rapidement	Fouetté jambes avant et arrière	Gant ,bas et médian	Par 2 face à face ,chacun sur une ligne A montre, B touche en fouetté	Ne plus se tenir en statique En mouvement		
Toucher sans faire mal	A Toucher B Ne pas se faire toucher	Fouetté jambes avant et arrière	Bas et médian	Par 4 , un ring	Puis B touche FRONT si épouvantail	++stop coup mal réalisé	compte touches valables pour les 2
direct	Technique : toucher bras tendu ,paume vers le bas(tuyau)	Bras avant et arrière	Ventre et front	A montre B touche Face à face par 2	En mouvement	+ stop coup interdit : dos et nuque	
assaut	Toucher sans se faire toucher et sans faire mal	A fouetté B riposte front ou buste			Montante descendante	+commandement de départ « en garde , allez »+ passe à chaque touche valable	Compte les points à l'aide de la fiche
A toi à moi	Garde et direct	A et B direct 1 COUP / 1 COUP	Buste et front	Par 4, un ring	3 coups / 3 coups contre mur jeu Didier :calbèche	+ distance de touche	Compte les pts à l'aide de la fiche+appréciat°(3/ 0.3/1.2/2.3/2)

situation	objectif	armes	cibles	organisation	variante	arbitre	juge
Chassé latéral	Technique :Pivoter, armer toucher avec le TALON	Chassé des deux jambes	Bas et médian	A montre B touche Face à face par 2	En mouvement		
assaut	B prend l'initiative Comprendre l'intérêt du chassé	B direct A chassé latéral	Front et buste Bas et médian	Par 4 , un ring	Changer les rôles Montante descendante	+ verbalisation forte et adéquate	Compter les points Explication de la valeur des points en fonction de la hauteur
assaut	Garde, équilibre et trouver les cibles	A : pied B : poing	Bas et médian Front et buste	Par 5, un ring	Toutes les armes , à toi à moi Assauts libres	TOUT+ beaucoup de présence :expliquer que si l'arbitre est BON TOUT VA BIEN et que si cela dégénère c'est de SA FAUTE	2 juges : Chacun Compte les touches de l'autres Donner un score

EVALUATION du NIVEAU 1, évaluation des tireurs et des arbitres.

Pour une meilleure organisation , l'évaluation des arbitres peut se faire dès la sc 7/8, la note sera sur 20 puis remise sur le nombre de points que vous souhaitez.

Nous pouvons demandé, parallèlement aux tireurs, de placer leurs arbitres dans la grille d'évaluation.

Exemple de situations de NIVEAU 2

Pour connaître les acquis des élèves après un premier cycle, nous vous proposons après discussions avec eux , de leur faire construire un DUO 1', avec les armes et les cibles de leur choix, leur objectif étant que ce soit le plus réel possible et le plus proche d'un assaut.(voir fiche d'évaluation diagnostique).

situation	objectif	armes	cibles	organisation	variante	arbitre	juge
Coup de pied bas	Toucher avec l'intérieur du pied, jambes tendue	Coup de pied bas	bas	A montre B touche Face à face par 2	En mouvement Toucher dès qu'il y a arrêt sans mettre les gants		
Luke Luke	Toucher un maximum en 1'	A : Fouetté, direct, chassé latéral, coup de pied bas B se protège	Bas médian au pied, buste et front en direct	Par 4, un ring Passer à tous les rôles	Réduire les armes, les hauteurs Le temps	Tout ce qui a été vu en N1	Compte les valides
Les cartouches	Passer 20 cartouches en 30' à son adversaire=20 coups et 10 touches	A Fouetté, direct, chassé latéral, coup de pied bas B se protège et riposte en direct dès que possible	Bas médian au pied, buste et front en direct Front et buste	Par 4 A puis B	Certaines surfaces comptent plus Armes comptent plus Les deux tireurs en même temps	Très vigilant	
A la recherche de combinaison magiques	Trouver un enchainement de 3 coups avec pied et poing dans les 3.	Tous ce qui est connu	toutes	Par 2 Trouver puis apprendre à l'autre son enchainement et apprendre le sien	Les montrer à tous et les apprendre... Donner suite à un duo		
Termine en pied ,je commence en poing et inversement	Utiliser 3 coups de suite pied et poing pour toucher au moins une fois sur les 3	tout	toutes	Par 4 2 tireurs moins de 2' pour les 3 coups enchainés montante descendante	Mettre la corde pour éviter l'accordéon ou un cercle et favoriser les déplacements circulaires	1 er temps /passe après la série de trois entre les tireurs si une touche est valable	Repérer touche valable Compter à l'aide de la fiche et donner un vainqueur

Rectiligne/ circulaire	Utiliser les coups de l'adversaire pour enchaîner	A : double fouetté B : direct + chassé	Bas, médian Front, buste et bas	Par 3 ou 4	L'inverse : A : double chassé B : fouetté jbe avant+ direct bras avant Enlever les doubles pour accélérer la répon		
Revers	Toucher avec le semelle de la chaussure, pivoter, armer, jambes tendues à la touche	revers	Bas et médian	A montre B touche Face à face par 2	B ne montre plus, il s'arrête Faire le jeu de la télécommande avec tous les coups de pieds		
Utilisation du revers	Toucher au moins une fois sur les 3	A : fouetté, revers, direct B : direct, direct chassé			L'un après l'autre En même temps libres	Très présent Notés par ses tireurs	Compte et donne le score final

Il y aurait encore des situations , à vous de varier soit le curseur armes, soit cible, de renforcer la garde....mais nous vous proposons l'EVALUATION de N 2.
(Voir la fiche.)

Exemple de situation de NIVEAU 3

situation	objectif	armes	cibles	organisation	variante	arbitre	juge
Jeu des hauteurs	Toucher à 2 hauteurs différentes au pied	A et B :tout	toutes	3 coups / 3 coups par 5	2 hauteurs différentes en poing 2 hauteurs changer d'adversaire	+ 1 commande ment en geste	1 juge compte les points 1 juge donne un avis sur les réalisations(ex : utilisation d'un seul coup de pied, manque de vitesse...)
Jeu des contrats Jeu des feintes	A : Toucher son adversaire avec une arme et une cible déterminer par son juge ,dans un enchaînement B :ne doit pas se faire toucher , et doit deviner l'arme et la cible	A : doit toucher son adversaire en fouetté médian B : se protège, esquive et riposte si possible	Au juge de déterminer cibles et armes pour l'attaquant	Par 5 Tireur A avec le juge A Tireur B avec le tireur B	FEINTER les armes, les cibles, les hauteurs, le regard, le changement de rythme, les déplacements.	+1 autre	Le juge de l'attaquant compte le nombre de touche de l'arme et de la cible choisie L'autre juge donne le résultats final :3/0, 3/1, 3/2, 2/2 Sans fiche
Rôles imposés pendant la reprise	Toucher sans se faire toucher et sans faire mal voir riposte et contre riposte	A : ATT par une forme de frappa aux pieds B : DEF puis riposte par un chassé + revers A : contre riposte en fouetté	Bas + médian Bas + médian bas	Par 4 , Tenir le rôle imposé toute la reprise Changer les rôles	Une partie de la reprise après un signal, sans signal. Varier les frappes, les adversaires,les lignes d'attaque,le nombre d'attaque enchaînée	+1 dernier	Tout
Idem que précédente		A :ATT en pied B : pare et riposte en 3 cps A contre riposte par un coup dans cible libre					
Assaut à thèmes	Toucher à certain endroit pour une bonification	A et B en assaut libre		C arbitre , D et E JUGE	Varier les cibles Bonification pour : Les armes, les enchaînements, le front, les feintes, pied poing ou poing pieds, déplacement circulaire, garde efficace(moins de 10 touches durant la reprise..)...	Connaître 3 commande ment en geste	Juger sans pointer sur la fiche ,juste en regardant.

EVALUATION BOXE FRANCAISE niveau 2

NOMS	Se protéger			Se déplacer			Toucher			Arbitrer (5 points)	
	<i>Garde mais inefficace</i>	<i>efficace</i>	<i>Garde bloc et riposte</i>	<i>Se déplace d'avant en arrière Appui sur l'avant du pied</i>	<i>Tourne et reste à distance</i>	<i>Déplacements circulaires</i>	<i>single</i>	<i>Combine pd/pg ou pg/pd sans trouver cible</i>	<i>Combine et touche</i>	<i>Utilise toutes les armes</i>	<i>Voir fiches annexes</i>

EVALUATION BOXE FRANCAISE niveau 3

NOMS	Se protéger			Se déplacer			Toucher				Arbitrer (5 points)
	<i>Garde efficace</i>	<i>Garde bloc et riposte</i>	<i>Enlève et chasse</i>	<i>Tourne et reste à distance</i>	<i>Déplacements circulaires</i>	<i>Cadrage débordement</i>	<i>Combine pd/pg ou pg/pd sans trouver cible</i>	<i>Combine et touche</i>	<i>Combine et touche en fonction pts + et pts - adversaire</i>	<i>Utilise toutes les armes</i>	<i>Voir fiches annexes</i>

ARBITRER, JUGER, SECONDER, CHRONOMETRER				
Arbitrage et jugement simplifié. Consignes claires. Nombre de touches valides.				
	NIVEAU 1 0-1 Point	NIVEAU 2 2 Points	NIVEAU 3 3 Points	NIVEAU 4 4-5 Points
ARBITRER	<ul style="list-style-type: none"> • N'utilise pas toujours les commandements prescrits • Reste sur place 	<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 	<ul style="list-style-type: none"> • Gère les sorties d'espace d'affrontement • Connaît et fait respecter les différents commandements (salut, en garde, allez, stop, demande d'avertissement) • Connaît et fait respecter les règles essentielles 	<ul style="list-style-type: none"> • Utilise la bonne terminologie avec précision et opportunité • Se déplace en triangle • Applique les sanctions en cas de manquement : avertissements, disqualification
JUGER	N'arrive pas à comptabiliser les touches pendant l'assaut	<ul style="list-style-type: none"> • Connaître la valeur des différents coups (pieds / poings) • Sait différencier les touches valides et invalides 	<ul style="list-style-type: none"> • Remplir une fiche de juge simplifiée • Sait différencier les touches autorisées 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
SECONDER	<ul style="list-style-type: none"> • L'observation se limite à des encouragements 	<ul style="list-style-type: none"> • Suit l'assaut mais se limite à des commentaires 	<ul style="list-style-type: none"> • Conseille efficacement un partenaire au cours du repos 	<ul style="list-style-type: none"> • En tant que second identifier les points forts et faibles et proposer des stratégies d'adaptation
CHRONOMETRER	<ul style="list-style-type: none"> • Manque d'attention • Ne maîtrise pas le temps 	<ul style="list-style-type: none"> • Ne respecte pas toujours les arrêts de l'arbitre 	<ul style="list-style-type: none"> • Respecte les arrêts de l'arbitre • Ne maîtrise pas l'annonce des 5 secondes 	<ul style="list-style-type: none"> • Chronomètre l'assaut et la minute de repos • Annonce les 5 secondes

JUGEMENT BOXE niveau 1

JUGE :	
Assaut : /	
Tireur :	
TP	TN
Score :	
Decision:	

JUGE :	
Assaut : /	
Tireur :	
TP	TN
Score :	
Decision:	

JUGE :	
Assaut : /	
Tireur :	
TP	TN
Score :	
Decision:	

JUGE :	
Assaut : /	
Tireur :	
TP	TN
Score :	
Decision:	

JUGE :	
Assaut : /	
Tireur :	
TP	TN
Score :	
Decision:	

JUGE :	
Assaut : /	
Tireur :	
TP	TN
Score :	
Decision:	

JUGEMENT BOXE niveau 2

JUGE :			
T 1 :		T 2 :	
TP	TN	TP	TN
Score :		Score :	
Décision :			

JUGE :			
T 1 :		T 2 :	
TP	TN	TP	TN
Score :		Score :	
Décision :			

JUGE :			
T 1 :		T 2 :	
TP	TN	TP	TN
Score :		Score :	
Décision :			

JUGE :			
T 1 :		T 2 :	
TP	TN	TP	TN
Score :		Score :	
Décision :			

JUGE :			
T 1 :		T 2 :	
TP	TN	TP	TN
Score :		Score :	
Décision :			

JUGE :			
T 1 :		T 2 :	
TP	TN	TP	TN
Score :		Score :	
Décision :			

JUGEMENT BOXE niveau 3

ASSAUT UNSS équipe			
Nom :		N-°: 1	
Signature:			
Reprises de 1'15 avec 1'de repos			
TIREURS	A		B
COINS	ROUGE		BLEU
Egalité: 2 / 2 Gagné : 3 / 2 Dominé: 3 / 1 Non décision: X X Avertissement : -1 Bonus : +1	R1		R1
	R2		R2
SOUS-TOTAUX			
Avertissements	-		-
Bonus	+		+
TOTAUX			
DECISION			.

F. F. B. F. S.			Rencontre en ASSAUT								
JUGE			Nom :				N°				
			Signature :								
NOM											
COIN			ROUGE				BLEU				
NOTATION			TECH. TACT	TOUCHES	TOTAL	AVT	TECH. TACT	TOUCHES	TOTAL	AVT	
Egalité	2 : 2	1°									
Gagné	3 : 2	2°									
Dominé	3 : 1	3°									
Non décision	: x x	4°									
Avert.	- 1										
S/TOTAUX											
AVT. MINORATION					-				-		
TOTAUX											
DÉCISION			R.					B.			