

PROJET DE CYCLE

Jeux d'opposition

Boxe Française

Cycle 3 (CM2)

Gilbert ORSI – CPD EPS 06

Sommaire

Conditions d'encadrement de l'activité, p.2

Conditions matérielles, p.2

Enjeux éducatifs de la boxe française au cycle 3, p.3

- en relation avec les compétences attendues en EPS, p.3

- en relation avec les compétences du socle et autres domaines, p.4

Présentation des thématiques et des contenus, p.5

Programmation des séances, p.6

Répartition des différentes mises en activités des élèves pendant la séance, p.6

Techniques gestuelles étudiées au cours du cycle, p.7

La situation de référence, p.8

Fiche d'évaluation individuelle, p.9

Rôles du maître ou de la maîtresse pendant l'activité jeux d'opposition boxe française, p.10

Annexe 1 : Des jeux d'opposition collective pour s'échauffer en boxe française, p.12

Annexe 2 : Des jeux d'opposition duelle pour apprendre en boxe française, p.15

- à se déplacer par rapport à son adversaire, p.16

- à toucher sans faire mal, p.17

- à toucher sans se faire toucher, p.18

- à ne pas se faire toucher, p.20

- à boxer en assaut, p.21

- à boxer en démonstration, p.22

Des jeux de retour au clame en boxe française, p.23

PROJET PEDAGOGIQUE

Jeux d'opposition boxe française

Cycle 3 (CM2)

Conditions d'encadrement de l'activité

Les activités classées « jeux d'opposition » à l'école primaire ne sont pas à proprement parler des activités à encadrement renforcé. Leur caractère « ludique » relativement éloigné de la forme fédérale des sports de combat autorise donc le maître ou la maîtresse à les enseigner seul. Il semble cependant préférable, pour des raisons liées à la qualité des apprentissages, que les enseignants soient assistés, au moins pour un premier cycle, d'un intervenant extérieur qualifié et agréé. En effet, dans le cadre de ces jeux d'opposition individuelle, la boxe française utilisée comme activité de référence est en général moins connue que les traditionnels « jeux de lutte ». De plus, les situations, bien que majoritairement à base de jeux, admettent des séquences plus techniques où l'accent est mis sur les conditions d'efficacité et de sécurité des actions.

Conditions matérielles

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

La cible de la tête étant interdite, les protections autres que les gants sont superflues (casque, protège-dents...). Les gants (rembourrés), facultatifs au début ou dans beaucoup de jeux, ont pour fonction d'être un médiateur défensif et offensif, caractéristique d'un sport de percussion. Ils offrent aussi des « cibles » intéressantes dans l'aménagement de certaines situations. Ils doivent être une garantie de sécurité, non pas de puissance exacerbée. Le souci des les conserver en bon état et prévenir leur inconfort (odeur, transpiration...) est de la responsabilité des élèves et de l'encadrement. La tenue des élèves est la tenue classique d'EPS, les chaussures sont légères (si possible des chaussons type de gymnastique). Prévoir éventuellement des « chaussettes » ou des mitaines pour protéger les gants de la transpiration des mains.

Enjeux éducatifs de la boxe française au cycle 3

En relation avec les compétences attendues en EPS

Les programmes de l'EPS (B.O n°3- 19 juin 2008 H.S) ne définissent pas avec précision ce qu'il faut enseigner en BF au cycle 3. Cependant, ils indiquent le cadre des compétences dans lequel il convient d'exploiter ce type d'activité :

- **Coopérer ou s'opposer individuellement et collectivement**

C'est la compétence prioritaire développée dans ce genre d'activité. Les différentes formes de confrontation proposées en BF (jeux d'opposition collective ou duelle) permettent le développement des compétences visant à percevoir, deviner, comprendre, anticiper et s'adapter à autrui dans un contexte aménagé d'opposition ou de coopération. Le contrôle des formes ludiques d'assaut invitent l'élève à s'engager de façon raisonnée dans l'activité, dans le respect des règles et de l'autre, la gestion des émotions, la maîtrise des conduites motrices spécifiques et l'amélioration des qualités physiques qui leurs sont liées (souplesse, précision, coordination, vitesse d'exécution).

L'apport de la BF peut également être établi en liaison avec les autres compétences visées en EPS

- **Réaliser une performance mesurée**

La performance est surtout liée au niveau de réussite atteint dans le jeu : nombre de touches réalisées dans un temps contraint, pouvoir toucher le premier, être bien classé dans un tournoi, chercher à ne pas être éliminé dans un jeu... Les ressources énergétiques aérobie et anaérobie sont sollicitées de façon équilibrée, contribuant ainsi à un développement foncier harmonieux.

- **Adapter ses déplacements à différents types d'environnement**

Les élèves évoluent en tenant compte des contraintes de l'espace (limité par des plots) ou du volume (ring) dans lequel le jeu s'effectue. Ces contraintes, changeantes selon les types de jeu, induisent des adaptations spatio-temporelles fines (distance, rythme) et une organisation motrice permanente.

- **Concevoir et réaliser des actions à visée expressive, artistique, esthétique**

La recherche du dosage et de la précision des touches pied/poing renvoient à une recherche constante du « beau geste », à la fois économique et efficace. Il est également possible de développer les compétences de « créativité motrice » en offrant aux élèves la possibilité de créer leur propre enchaînement et de les exprimer notamment sous la forme d'une « démonstration technique ».

Maîtrise de la langue française :

- Termes spécifiques à la BF (gestes, actions, commandements, matériels, ...),
- Langage en situation :
 - Compréhension des consignes, des règles
- Langage d'évocation (en classe) :
 - Oraliser les actions effectuées
 - Exprimer ses émotions, son ressenti
 - Evaluer ses apprentissages

Eléments de mathématiques :

- Calcul des scores (bonifications, pénalités, opérations simples...)
- Organisation des assauts (tableau à double entrée, poule...)

Sciences expérimentales :

- Les effets de l'effort, de la fatigue, de la récupération (rougeurs, transpiration, rythme cardiaque, respiratoire, ...).
- L'anatomie (parties du corps, articulations et muscles sollicités).
- Les facteurs d'exécution motrice requis et sollicités dans les jeux (souplesse, vitesse, contrôle de son énergie, décontraction...)

Histoire et géographie :

- L'histoire de la BF notamment au XIXème siècle, les différentes formes de combats suivant les cultures et les époques, les arts martiaux français.
- Les écrits sur la BF dans leur contexte historique : T. Gautier, A. Dumas...

Les compétences sociales, civiques et l'accès à l'autonomie :

- Respecter les autres et soi-même (ne pas se faire mal, ne pas faire mal, ne pas laisser faire mal), respecter également le matériel mis à disposition
- Comprendre les notions de droit et de devoir et savoir les mettre en application (arbitrage, jugement)
- coopérer avec un ou plusieurs camarades (duo, partenariat, entraide technique)
- Respecter des consignes simples en autonomie (assumer le statut d'attaquant, de défenseur, respecter les rotations, les changements de rôle, les thèmes de jeu...)
- prendre des risques calculés, peser les conséquences de ses actes

Présentation des thématiques et des contenus

Six thématiques essentielles en BF abordées avec le niveau de classe (CM2) et leurs déclinaisons en contenus d'enseignement :

thématique	contenus étudiés
se déplacer par rapport à son adversaire	se déplacer à distance de touche se déplacer en restant face à face être mobile sur ses appuis
toucher sans faire mal	construire la « touche à rebond », sèche, précise, non appuyée avec le souci de toucher la cible corporelle sans faire mal. viser des cibles autorisées (cuisses et jambes, buste et épaules) avec des armes autorisées (pied et poing seulement). La tête est interdite découvrir les principaux gestes et trajectoires : les directs des deux gras (pas de crochet, ni d'uppercut) fouetté et revers chassé latéral et frontal (pas de mouvements tournants ou sautés)
toucher sans se faire toucher	la garde haute se couvrir pendant l'attaque prendre des risques calculés
ne pas se faire toucher	l'esquive sur place ou en déplacement les parades protections ou bloquées
boxer en assaut	savoir arbitrer : se déplacer en triangle, utiliser les commandements « allez ! », « stop ! », « saluez-vous ! », signaler les coups interdits savoir juger : repérer les touches valables, déclarer un vainqueur savoir boxer en respectant les thèmes d'attaque et/ou de défense
boxer en démonstration	savoir enchaîner : produire à deux une prestation esthétique de BF savoir riposter : idem boxer en « duo » : idem

Remarque : Pour sensibiliser les élèves aux « savoir enchaîner » et « savoir riposter » cette première approche est envisagée sous le thème « boxer en démonstration »

Programmation des séances

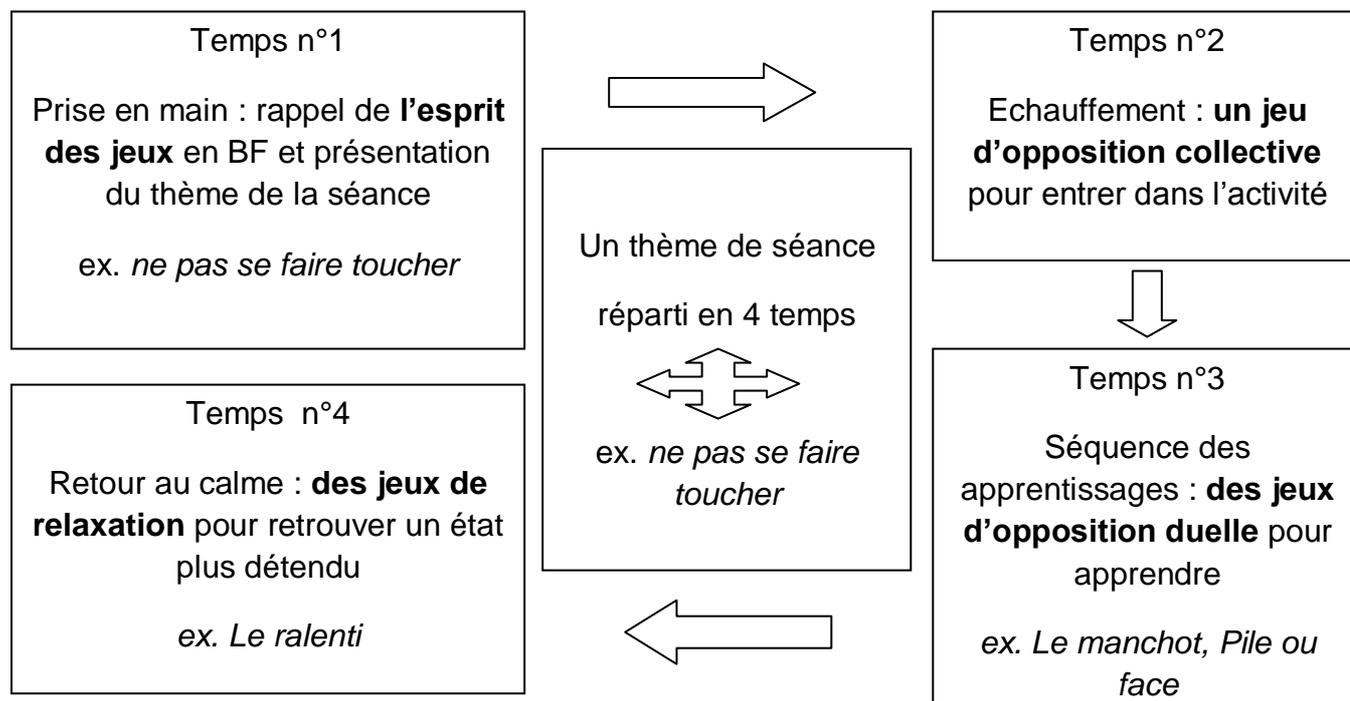
Répartition des 6 thèmes pour un module d'une douzaine de séances.

n° de la séance	objectifs prioritaires visés
	Apprendre à...
1	se déplacer par rapport à son adversaire
2	toucher sans faire mal
3/4/5	toucher sans se faire toucher
6/7/8	ne pas se faire toucher
9/10	boxer en assaut
11	boxer en démonstration
12	<i>Evaluation</i>

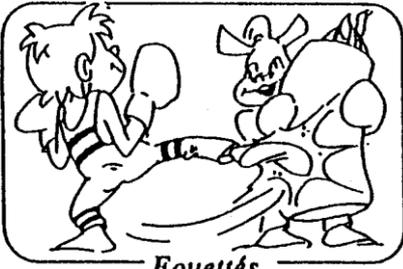
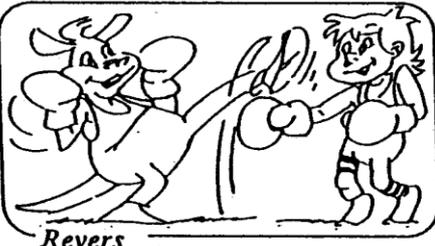
Remarque : cette programmation est donnée à titre indicatif. En cas d'unité d'enseignement plus courte, les 6 thèmes se répartissent au minimum 1 thème/séance

Répartition des différents types de jeux pendant la séance

Organisées autour d'un thème central, les différentes catégories de jeux peuvent se répartir en 4 moments clé au cours de la séance :

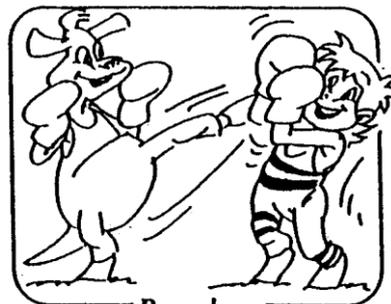


Techniques gestuelles étudiées au cours du cycle

<p>Les directs du poing avant ou du poing arrière :</p> <p>trajectoire rectiligne .</p> <p>impact = le devant des poings (les 4 métacarpiens).</p>	 <p style="text-align: center;"><i>Directs</i></p>
<p>Les fouettés :</p> <p>trajectoire circulaire, donnés après une flexion extension de la jambe,</p> <p>les hanches de profil.</p> <p>Impact = le cou- de pied</p>	 <p style="text-align: center;"><i>Fouettés</i></p>
<p>Les revers :</p> <p>trajectoire circulaire, donnés après une extension flexion de la jambe , les hanches de profil .</p> <p>impact = la semelle</p>	 <p style="text-align: center;"><i>Revers</i></p>
<p>Les chassés :</p> <p>trajectoire rectiligne, donnés après un groupé de la cuisse sur les hanches. Dans le chassé frontal les hanches sont de face. Dans le chassé latéral, les hanches sont de profil.</p> <p>impact = le talon</p>	 <p style="text-align: center;"><i>Chassés</i></p>
<p>Les esquives :</p> <p>consistent à retirer la cible corporelle de l'attaque adverse Il s'agit d'une esquive totale (recul des appuis), partielle (1 seul appui) ou sur place (inclinaison du buste)</p>	 <p style="text-align: center;"><i>Esquives</i></p>

Les parades :

à ce niveau : la parade protection ou bloquée. Il s'agit d'interposer son ou ses gants entre l'arme et sa cible corporelle.



Le salut :

Au début et à la fin de l'assaut . C'est la marque d'un engagement moral pour combattre loyalement et reconnaître la victoire ou la défaite.



La situation de référence

Cette situation est donnée simplement à titre indicatif pour rappeler le cadre réglementaire des actions. Car au cycle 3 la situation de « référence » doit prioritairement demeurer le jeu ou des petits assauts à thème avec règlement aménagé.

Préambule : l'élève ne doit pas chercher à frapper l'adversaire mais seulement à le toucher ce qui implique une maîtrise totale de l'impact.

- définition de la touche : c'est la capacité à atteindre son adversaire sans lui faire mal.
- les armes autorisées = les pieds et les poings (nécessité de travailler à distance)
- les cibles autorisées = en ligne basse : les jambes et les cuisses (avec les pieds seulement)
en ligne médiane : les épaules , le ventre, les flancs (avec les poings et les pieds)
- interdit de toucher la cible haute (tête)
- interdits de saisir la jambe de l'adversaire
- interdit de porter les touches avec les armes de jambes sans les avoir préalablement armées (flexion du genou + hanche de profil pour les fouettés et chassés latéraux)
- la surface d'assaut = 3 ou 4 m balisée par des plots ou un ring
- le temps d'assaut est court = 1 mn à 1mn 30 maximum
- chaque touche vaut 1 point
- le résultat de l'assaut est délivré au nombre de touches
- le salut conventionnel engage les tireurs à se confronter loyalement et à se plier au résultat

Remarque : chaque faute devra être sanctionnée (- 1 point) et pourra si elle est intentionnelle justifier la disqualification immédiate du boxeur qui l'a commise.

Fiche d'évaluation individuelle

Nom _____

Prénom _____

se déplacer par rapport à son adversaire			
se déplace à distance de touche			
se déplace en restant face à face			
est mobile sur ses appuis			
toucher sans faire mal			
touche « à rebond »			
maitrise les fouettés ou revers			
maitrise les chassés frontaux ou latéraux			
maitrise les directs des 2 poings			
toucher sans se faire toucher			
se déplace en garde			
touche avec souci de protection			
ne pas se faire toucher			
maitrise les esquives			
maitrise les parades			
boxer en assaut			
sait arbitrer			
sait juger			
respecte les thèmes imposés de l'assaut			
boxer en démonstration			
sait enchaîner			
sait riposter			
sait boxer en « duo »			

Rôles du maître ou de la maîtresse pendant l'activité jeux d'opposition boxe française

Si les intervenants extérieurs mettent à disposition leurs compétences techniques, en aucun cas ils doivent se substituer à l'enseignant. Celui-ci assure la mise en œuvre de la séance par sa participation et sa présence effective dans le dispositif, quelle que soit sa forme (cf. BO n° septembre 1999). Il a toujours la maîtrise de l'activité et vérifie que les intervenants respectent les conditions d'organisation et les objectifs visés dans le projet.

Dans le cadre de cette réglementation, l'enseignant s'assure :

- que la démarche pédagogique est ludique avec des contenus effectifs (les « techniques » ne peuvent être que des solutions pratiques répondant aux besoins de l'élève pour résoudre un problème précis et non le plaquage d'une forme gestuelle extérieure, souvent inadaptée).
- que les consignes de sécurité sont énoncées et contrôlées
- que les consignes portant sur les tâches sont bien comprises par les élèves, au besoin il n'hésite pas à les reformuler
- que les élèves ont une tenue adaptée à la pratique de la BF (en particulier, chaussures légères, voire chaussons de gym)
- qu'il existe différents temps dans la séance et par ce biais que la séance se déroule selon un processus anticipé (notamment à partir d'un thème central de séance qui lui donne une unité).
- que tous les élèves sont en activité, sans de longs moments d'inactivité (grande file d'attente).

Il collabore avec l'intervenant, en particulier :

- au niveau de l'horaire : il aide à une mise en œuvre rapide, veille à terminer à l'heure et au respect des différents temps de la séance.
- au niveau des ateliers : l'enseignant s'assure que les consignes sont bien respectées (surtout celles relatives à la sécurité) et il peut prendre en charge un groupe d'élève
- au niveau de la discipline : par sa connaissance des élèves, il est le mieux placé pour constituer les groupes et si besoin gérer les problèmes de comportement
- au niveau de la préparation : il fournit les outils nécessaires aux apprentissages visés (fiche d'évaluation, grilles, affichage...)
- au niveau des séquences en assaut : l'enseignant aide au travail d'observation et aux rôles sociaux (arbitrage et juge), il vérifie que les thèmes sont bien compris par tous les élèves
- au niveau de l'évaluation : il propose des grilles de suivi de l'activité et évalue l'activité des élèves quand il le juge opportun
- au niveau de la transversalité des apprentissages, il envisage des pistes de travail pluridisciplinaires exploitables ultérieurement ou parallèlement en classe.

D'une façon générale, l'enseignant est attentif à la bonne marche du projet pédagogique. Au besoin, il fait le point avec l'intervenant pour trouver des axes de remédiation.

Annexe 1

**Des jeux d'opposition collective en boxe française pour entrer dans l'activité
et s'échauffer**



Des jeux d'opposition collective pour s'échauffer en boxe française

☐ La queue du diable

Objectif : travail du face à face,
travail de l'arme de pied
travail de la touche

But du jeu : arracher la queue du diable

Durée du jeu : 7 minutes

Organisation :

- Un diable avec une corde coincée dans le pantalon (côté fesses)
- Les chasseurs : le reste de la classe

Déroulement :

- Le diable doit toucher les chasseurs ; chaque touche est éliminatoire.
- Les chasseurs doivent, avec le pied, bloquer la corde de façon à l'arracher.

Variante : augmenter le nombre de diables,
le diable doit toucher une cible précise (ex. épaule)

☐ L'épervier

Objectifs :

- Travailler l'esquive, la touche

But du jeu :

- Pour les éperviers : éviter de se faire toucher par le chasseur
- Pour le chasseur : toucher les éperviers.

Durée du jeu : de 5 à 7 minutes

Organisation :

- Le chasseur se place au centre de la salle.
- Les éperviers se placent en ligne d'un côté de la salle.

Déroulement :

- Les éperviers se placent d'un côté de la salle et, au signal, courent au devant du chasseur afin de traverser la salle. Ils doivent éviter de se faire toucher par le chasseur.
- Le chasseur donne le signal du départ de la course (« Eperviers, sortez ! ») et attrape les éperviers en les touchant. La touche est éliminatoire.

Variante : Les éperviers touchés restent sur place et touchent à leur tour

☐ **Le gant musical**

Objectifs:

- Travailler la position de garde, d'armé, de frappe équilibrée
- Travailler la rapidité des déplacements, la concentration

But du jeu : au signal, se placer devant un gant placé au sol

Durée du jeu : de 5 à 7 minutes

Organisation :

- Un gant de moins que le nombre de joueurs
- Un meneur de jeu

Déroulement :

- Les élèves se déplacent en trottinant dans la salle.
- Au signal, ils s'immobilisent devant un gant en position de garde.
- L'élève n'ayant pas de gant est éliminé.

Variantes :

- Varier la position : en frappe équilibrée de fouetté, en armé de chassé
- Varier la direction : se placer face au meneur

☐ **Le coupe-jarret**

Objectifs :

- Travailler l'esquive
- Travailler l'observation de l'attaque

But du jeu : éviter de se faire toucher en jambes par le bourreau

Durée du jeu : de 5 à 7 minutes

Organisation :

- Le bourreau est armé d'une bouteille en plastic

Déroulement :

- Les attaquants se placent en file indienne et courent au devant du bourreau. Ils doivent esquiver le geste du bourreau.
- Le bourreau fait le geste de couper les tibias (sous le genou et uniquement en coup de taille) de l'attaquant qui se présente devant lui.

Variantes :

- Le bourreau fait le geste de couper les cuisses, le buste, les deux lignes au choix.
- On peut multiplier le nombre de bourreaux, d'attaquants

☐ 1, 2, 3 soleil

Objectifs :

- Travailler la position de garde
- Travailler les déplacements avants
- Travailler l'anticipation et le maintien des appuis

But du jeu : s'immobiliser au signal pour ne pas être éliminé

Durée du jeu : de 5 à 7 minutes

Organisation :

- Le meneur se place contre un mur.
- Les joueurs se placent en ligne à l'autre bout de la salle.

Déroulement :

- Au signal, les joueurs se déplacent (déplacement de BF) vers le meneur.
- Lorsque le meneur se tourne, les joueurs s'immobilisent en position de garde.
- Lorsque le joueur parvient à toucher le mur, il doit être en position de frappe du poing (de la main) avancé(e).

Variante : le meneur donne des consignes de position armée: « Un, deux, trois... fouetté... », « Un, deux, trois.... chassé », etc.

☐ Le chausson

Objectifs :

- Travailler les déplacements avants et arrières rapides
- Travailler la rapidité et la précision de la touche

But du jeu : ramener le chausson, ne pas se faire toucher et retourner au plus vite dans son camp

Durée du jeu : de 5 à 7 minutes

Organisation :

- Un chausson (ou un foulard) placé au centre de la salle
- Deux équipes placées face à face
- Chaque joueur porte un numéro.

Déroulement :

- A l'appel de leur numéro, les joueurs courent vers le chausson, se baissent et le rapportent dans leur camp en courant en arrière (exclusivement) sans se faire toucher.
- Le joueur qui touche marque un point.
- Celui qui rapporte le chausson dans son camp marque un point.

Variantes :

- Deux numéros peuvent être appelés (4 joueurs).

Annexe 2

Des jeux d'opposition duelle en boxe française pour illustrer les différents thèmes d'apprentissage

Des jeux de retour au calme en boxe française

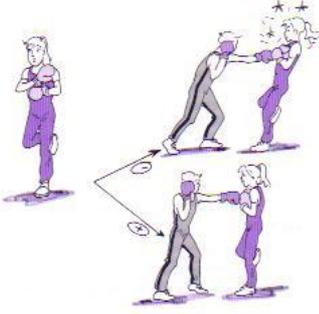


Des jeux d'opposition duelle pour apprendre en boxe française

Thème : Apprendre à se déplacer par rapport à son adversaire

objectif	but du jeu	organisation/déroulement	critères de réussite et de réalisation
suivre à distance de bras les déplacements de l'autre	B = rester en contact avec A A = déplacer B dans tous les sens	<p style="text-align: center;">☐ Le robot</p> le robot A, un bras tendu sur l'épaule de B, déplace B dans toute la salle évolution : B doit suivre A, au contact, les yeux fermés	B « sent » quand A avance, recule ou se déplace latéralement. Il doit interioriser cette distance de bras.
se déplacer en miroir en restant dans un face à face permanent	le chauffeur A = être capable de conduire B à destination	<p style="text-align: center;">☐ Le chauffeur</p> 5 cônes sont répartis dans la salle. A, sans toucher B, le dirige vers l'un deux en induisant ses déplacements ; B ignore la destination mais doit maintenir le face à face et la distance évolution : uniquement en marche avant de A, en marche arrière de B	B suit les déplacements de A en miroir en restant à distance (interiorisée) de bras. Ne pas croiser les jambes, être sur les avants plantes
rester à distance de touche et réagir au signal de l'autre	B = toucher A rapidement et à distance	<p style="text-align: center;">☐ Le touriste</p> Le touriste A se déplace et de temps en temps s'arrête 1 seconde pour « prendre B en photo » (2 bras hauteur des tempes). Instantanément B touche A (épaule, ventre, ou ligne basse)	B doit réagir vite à l'arrêt de B et rester en permanence à distance de bras
rester à distance de touche tout en se déplaçant et en automatisant la position de garde haute	bloquer la balle à hauteur des yeux	<p style="text-align: center;">☐ Le passeur</p> 1 ballon pour 2. A se déplace, ballon tenu à 2 mains à hauteur des yeux (en garde) B le suit en miroir et à distance (idem en garde). A s'arrête et envoie la balle à B qui bloque et devient le chauffeur. évolution : - A envoie la balle de la main arrière comme pour lancer un direct - A enchaîne envoi + fouetté bas	Se déplacer en étant concentré, à distance et en position de garde haute
profiter d'un déplacement défectueux de l'adversaire	toucher, ne pas se faire toucher	<p style="text-align: center;">☐ Le kangourou</p> A doit obligatoirement boxer pieds-joints (en sautillant comme un kangourou) B boxe librement. évolution : - A = doit boxer sur 1 pied - A = le pied avant dans 1 cerceau, ou les 2 pieds dans le cerceau	A = rester face à face B = se déplacer sous tous les angles (face, côtés...), se déplacer en petits pas, sans sautiller

Thème : Apprendre à toucher sans faire mal

objectif	but du jeu	organisation/déroulement	critères de réussite et de réalisation
toucher « à rebond », frappe sèche et rapide.	B= toucher rapidement sans se faire « piquer » son poing (ou son pied) A= « piquer » le poing (ou le pied) de B	<p align="center">□ Le pique-poing</p> <p>A se déplace, 2 mains ouvertes, dos des mains collés aux épaules. B le suit en miroir et de temps en temps porte une touche en direct poing fermé dans le creux d'une des mains ouvertes de A. A essaie de refermer la main pour faire prisonnier le poing de B.</p> <p>évolution :</p> <ul style="list-style-type: none"> - idem mais en fouetté (ou revers). <p>A se déplace le dos des mains collées sur le côté des cuisses (pique-pied)</p>	<p>ne pas chercher à « enfoncer » le poing (ou pied) si l'arme est piquée c'est que la touche n'est pas assez sèche (B frappe trop fort ou trop « mou »)</p> <p>Affiner progressivement la touche « direct bras avant ou arrière»</p>
contrôle de la puissance de la touche	A = doit toucher la cible de gant sans déséquilibrer B B = le flamant rose, doit demeurer sur une jambe à l'impact	<p align="center">□ Le flamant rose</p> 	la touche doit être « à rebond » sèche, rapide, et sans appuyer le coup. Si déséquilibre de B c'est que A tape trop fort ou trop en « profondeur »
contrôle de la puissance de la touche et de la précision	toucher le ballon sans le faire tomber des mains	<p align="center">□ Le chasse-ballon</p> <p>A se déplace en tenant un ballon à deux mains (hauteur du ventre, 1 main juste posée dessus, l'autre dessous). Quand A s'arrête, B lance un fouette pour toucher le ballon sans le faire tomber</p> <p>évolution :</p> <ul style="list-style-type: none"> - A est toujours en déplacement - le ballon est tenu plus haut 	la touche est à rebond (après la frappe le pied revient rapidement fléchi sur le mollet). Si le ballon s'échappe c'est que B a frappé trop fort.
contrôle de la puissance de la touche en demeurant équilibré	toucher la cible à 2 reprises (doubler)	<p align="center">□ La double touche</p> <p>A se déplace et de temps en temps s'arrête 2 secondes en présentant une cible à B (plastron). Instantanément B touche la cible en doublant sa touche. (Avec les pieds ne pas reposer la jambe lors de la 1ere touche).</p>	les touches sont sèches et rapides. Lors de la première touche revenir en position d'armé.

découvrir la trajectoire horizontale des pieds (fouetté et revers)	toucher les cibles le plus vite possible après les changements de direction du partenaire, en contrôlant la puissance de la touche.	<p>□ Le métronome</p> <p>A se déplace vers l'avant ou vers l'arrière, les 2 bras le long du corps gants en protection sur le côté des cuisses. De temps en temps il se déplace à droite ou à gauche. B ne déclenche les touches (dans les gants) que lorsque A se déplace vers le D ou vers la G (et instantanément)</p> <p>consigne : B doit toucher avec le dessus du pied ou avec la semelle (découverte du fouetté et revers)</p>	affiner progressivement la touche « fouetté », et « revers » : armé, hanches de profil, pied en extension
découvrir la trajectoire directe des pieds (chassé frontal et latéral)	Toucher les cibles au signal	<p>□ Le cuissard</p> <p>A se déplace normalement, B le suit. De temps en temps A s'arrête et pose les 2 gants croisés sur sa cuisse avant. C'est le signal d'attaque de B</p> <p>consigne : B doit toucher la cible avec le talon (découverte des chassés)</p>	affiner progressivement la touche « chassé frontal » : armé, hanches de face, et « chassé latéral » : hanches de profil, pied en flexion

Thème : Apprendre à toucher sans se faire toucher

objectif	but du jeu	organisation/déroulement	critères de réussite et de réalisation
<ul style="list-style-type: none"> - prendre des risques contrôlés. - interioriser la logique de la BF : chercher à toucher sans être touché dans l'action (ne pas gagner sur fond de perte) 	marquer le plus de points en piquant les épingles et/ou en touchant.	<p>□ Le pique-épingle</p> <p>A et B ont 1 épingle chacun. Ils l'accrochent au choix aux épaules ou au ventre. Ils cherchent à s'en emparer le plus de fois possible en 2 minutes (1 prise = 1 point)</p> <p>évolution :</p> <ul style="list-style-type: none"> - A a 2 épingles (accrochées au choix), B n'en a pas. B cherche à piquer les épingles de A (1 point/prise). Le but pour A est de toucher B en fouetté bas (1 point/touche). 	<p>Ne pas chercher à piquer (ou toucher) coûte que coûte. Savoir placer les épingles (ex. épaule la plus éloignée), se mettre de profil lors de l'attaque.</p> <p>Attention à ne pas se faire toucher pendant l'attaque ou juste après l'attaque.</p> <p>Si un gain = une perte c'est que la prise de risque est mal gérée</p>

<ul style="list-style-type: none"> - prendre des risques contrôlés. - interioriser la logique de la BF : chercher à toucher sans être touché (ne pas gagner sur fond de perte) 	<p>marquer le plus de points en piquant le foulard et en touchant.</p>	<p>☐Le pique-foulard A et B ont 1 foulard accroché à la ceinture (flanc ou ventre). Ils ont une paire de gants pour deux (1 seul poing est ganté). Ils cherchent à s'emparer du foulard avec la main libre (1 point) ou bien à toucher l'épaule du gant (1 point). Changement de gants toutes les 2 minutes. évolution : - touche supplémentaire possible en fouetté bas</p>	<p>Attention à ne pas se faire toucher pendant l'attaque ou juste après l'attaque (placement de profil, être réactif après la touche ou la prise) Si un gain = une perte c'est que la prise de risque est mal gérée</p>			
<ul style="list-style-type: none"> - être vigilant en pesant les conséquences d'une prise de risque (attaque) - préparer son attaque ou préparer sa riposte 	<p>marquer le plus de points à l'issue des deux reprises</p>	<p>☐La riposte A attaque sur 5 cibles au choix : 2 épaules, 1 ventre, 2 jambes. B ne peut que riposter et seulement quand A attaque sa cible de ventre. Chaque touche vaut 1 point, sauf la cible de ventre = 5 points. Changement des rôles toutes les 2 minutes et totalisation des points.</p>	<p>Pour B = faire déclencher l'attaque du ventre (placement découvert de face) puis esquive et riposte Pour A = détourner l'attention de B en lançant une attaque préparatoire avant l'attaque au ventre.</p>			
<p>vivre différentes distances de combat selon le degré de dangerosité (proche ou lointain)</p>	<p>arriver le premier à marquer 5 points</p>	<p>☐Le nid</p> <table style="margin-left: auto; margin-right: auto; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="text-align: center; padding: 5px;">camp de A</td> <td style="border-left: 1px solid black; border-right: 1px solid black; text-align: center; padding: 5px;">zone de combat</td> <td style="text-align: center; padding: 5px;">camp de B</td> </tr> </table> <p>Les boxeurs ne peuvent pas aller dans le camp (nid) adverse victoire en 5 points</p> <p>évolution : B doit toujours être dans la zone de combat, A peut entrer et sortir</p>	camp de A	zone de combat	camp de B	<p>zone de combat = risque maximum (être vigilant) nid = quand on se trouve en difficulté ou pour « souffler » un peu</p>
camp de A	zone de combat	camp de B				

Thème : Apprendre à ne pas se faire toucher

objectif	but du jeu	organisation/déroulement	critères de réussite et de réalisation
- esquiver - être vigilant	être le dernier à ne pas avoir été touché.	<p align="center">☐ Les statues</p> <p>Au début le jeu est collectif, puis par élimination il se termine par un 1X1. Le premier qui est touché s'immobilise comme une statue. Le dernier en mouvement a gagné. évolution : les statues, tout en restant sur place, peuvent toucher un joueur passant à proximité et le statufier.</p>	avoir « des yeux dans le dos » être mobile
travailler l'esquive	ne pas se faire toucher	<p align="center">☐ Le manchot</p> <p>A boxe obligatoirement les 2 bras dans le dos (manchot), B doit toucher les épaules</p>	esquive par retrait du buste ne pas fuir, rester face à face, esquiver au dernier moment
travailler les défenses : esquive, parade protection ou bloquée	ne pas se faire surprendre, ne pas se tromper de statut	<p align="center">☐ Pile ou face</p> <p>L'un est pile l'autre est face. Exercice en déplacement Au signal du maitre (ex. « pile ! ») l'1 attaque en direct du bras avant, l'autre esquive. évolution : -changer d'arme (ex. chassé bas) - imposer une autre défense (ex. parade bloquée) - autoriser toute une ligne d'attaque (ex. toucher en ligne basse)</p>	réagir au changement de statut en s'organisant rapidement (donc être concentré). Pour l'attaquant doser son attaque (varier la vitesse) et ne pas augmenter la puissance
apprendre à placer ses gants en parade protection	-pour le défenseur : varier les défenses et positionner correctement les gants -pour l'attaquant : faire correspondre le signal de défense à la bonne trajectoire	<p align="center">☐ Les cibles</p> <p>A en défense. B en attaque. Les deux tireurs se déplacent. Sur son initiative, de temps en temps, A s'arrête. L'orientation de ses gants appelle une trajectoire de frappe précise de B. ex : - dos du gant contre le flanc = fouetté médian ou revers médian. - gants croisés l'un au-dessus de l'autre devant le ventre = direct ou chassé frontal</p>	offrir une large surface de protection les gants appuient contre la partie à protéger

décoder les attaques adverses	-le défenseur ne doit pas se faire toucher - l'attaquant doit donner un signal clair d'attaque (pas de feinte)	□ Le signal A en défense. B en attaque. Les deux tireurs se déplacent. Sur son initiative, de temps en temps, A s'arrête. C'est le signal d'attaque pour B, qui doit atteindre une "cible autorisée" en retenant son coup, pour que la touche soit dosée et reçue sans douleur. A doit effectuer une parade appropriée	le défenseur doit décoder très tôt l'arme et la cible visée (ex. hauteur du genou adverse dans l'armé du fouetté ou chassé : bas, cuisse ou médian)
-------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Thème : Apprendre à boxer en assaut

objectif	but du jeu	organisation/déroulement (plusieurs espaces de 3m/3m avec cônes ou ring aménagé)	critères de réussite et de réalisation
arbitrer : s'exercer à repérer les touches valables et interdites	Pour les tireurs = faire un « bel assaut » souple, sans danger Pour l'arbitre = repérer les touches valables ou interdites	□ thème : à la touche A et B font un assaut d'entraînement. Après chaque touche réussie le combat s'arrête. L'arbitre dit « stop ! 1 touche », puis reprise au commandement « allez ! » A près chaque touche interdite l'arbitre dit « stop ! coup trop fort, ou coup interdit »	placement en triangle de l'arbitre pour voir sans gêner crier fort : « stop ! » et « allez ! » connaître les critères d'une touche valable et interdite (non réglementaire, dans le vide ou dans les avant- bras ou les gants)
juger : s'exercer à repérer les touches valables et les additionner pour déclarer un vainqueur	Pour les tireurs = faire un « bel assaut » souple, sans danger Pour les juges = déclarer qui est vainqueur	□ thème : aux points A et B font un assaut d'entraînement. Selon les assauts, les touches n'ont pas la même valeur, ex : - la cible buste vaut 3 points - l'arme pied gauche vaut 3 points Les juges peuvent être nombreux mais ne communiquent pas entre eux. A la fin déclarer le nombre de points des 2 boxeurs.	Les juges ne comptabilisent que les touches valables, réellement portées et vues. Ils doivent noter rapidement (sans baisser longtemps la tête pour écrire)
- sécuritaire : travailler la touche à rebond - tactique : doubler la touche pour créer plus de difficulté à la parer	pour les tireurs : gagner l'assaut	□ thème : le « tac-tac » Le thème de l'assaut est le suivant : assaut à double touche, il faut deux touches successives (tac-tac) pour marquer le point temps : 1 minute arbitre et juges	être équilibré sur la première touche, ne pas chercher à frapper fort, changer éventuellement de cible (ex. fouetté bas + fouetté médian)

<p>sécuritaire :</p> <ul style="list-style-type: none"> - le poing avant est moins puissant - une seule arme = moins d'incertitude à gérer 	<p>pour les tireurs : gagner l'assaut</p> <p>pour les juges : identifier qui arrive à 5 touches valables en premier</p>	<p>□ thème : l'escrimeur</p> <p>Le thème de l'assaut est le suivant : une main dans le dos, seul le poing avant est autorisé (on peut changer en cours de combat)</p> <p>victoire en 5 touches (les juges utilisent leurs doigts pour compter : main droite = A, gauche = B)</p>	<p>varier les cibles (épaules, ventre), chercher à travailler aussi en riposte</p>
<p>avoir un projet d'action offensif ou défensif</p>	<p>pour les tireurs : gagner l'assaut</p>	<p>□ thème = le secret</p> <p>Le thème de l'assaut est le suivant : 1 cible visée est secrète. Un des tireurs annonce à l'oreille de l'arbitre la cible qu'il doit toucher. Le combat est arrêté quand le tireur touche la cible annoncée à l'arbitre.</p> <p>évolution : idem mais le tireur annonce la cible qu'il doit défendre (dès qu'elle est touchée l'arbitre arrête le combat)</p> <p>temps maximum : 1 minute</p>	<p>secret d'attaque : explorer différentes cibles susceptibles d'être éliminatoires</p> <p>secret défense : protéger la cible à défendre (ex. boxer en fausse garde pour protéger l'épaule gauche)</p>
<p>attaquer de façon efficace, en évitant une boxe brouillonne, une dépense tous azimuts</p>	<p>pour les tireurs : gagner l'assaut</p>	<p>□ thème = les 3 cartouches</p> <p>Le thème de l'assaut est le suivant : chaque tireur ne dispose que de 3 touches (les cartouches), ensuite il doit gérer la fin de l'assaut de façon défensive</p> <p>temps maximum : 1 minute</p>	<p>si possible marquer 3 points (1 point/touche) signifiant que les attaques ont été efficaces.</p>

Thème : Apprendre à boxer en démonstration

objectif	but du jeu	organisation/déroulement	critères de réussite et de réalisation
<p>enchaîner</p> <p>reproduire (ou créer) un enchaînement respectant des consignes d'échanges</p>	<p>démontrer qu'on sait enchaîner des touches contrôlées et des parades et esquives en BF</p>	<p>□ 2 données + 2 données</p> <p>A, porte successivement : direct du poing avant (parade bloquée) + fouetté bas (esquive)</p> <p>B porte à son tour : chassé cuisse (esquive) + direct du poing avant (parade bloquée)</p> <p>(ou bien enchaînement à créer)</p>	<p>réalisme (« faire vrai »), vitesse d'exécution (sans se « gratter la tête » pour se souvenir) , précision technique (trajectoires/distance et contrôle) , respect des consignes (2d/2d)</p>

riposter reproduire (ou créer) un enchainement avec riposte respectant des consignes d'échanges	démontrer qu'on sait riposter de façon contrôlée	☐ 1 donnée + 2 rendues A attaque en : fouetté médian de la jambe avant (parade bloquée) B riposte en enchainant : fouetté bas + chassé médian (esquivés) (ou bien enchainement/ripostes à créer par les élèves)	réalisme (« faire vrai »), vitesse d'exécution (sans se « gratter la tête » pour se souvenir), précision technique (trajectoire/distance et contrôle), respect des consignes (1d/2r)
esthétique créer un assaut « spectacle » à partir d'un code élaboré en commun	démontrer qu'on sait produire une « belle boxe », avec touches et défenses contrôlées et variées.	☐ « le duo » Les deux tireurs mettent en scène un petit assaut « arrangé » avec des séries d'attaques enchaînées, des ripostes à des moments convenus en commun... temps = 30 secondes environ	convenir par exemple d'une succession préétablie « à toi, à moi » ou bien « 3 touches données + 3 touches rendues »...

jeux de retour au calme en boxe française

Titre	but du jeu	déroulement
☐ le ralenti	boxer au ralenti	C'est un « boxing shadow » (boxer seul avec son ombre) effectué très lentement, comme dans un film passé au ralenti. évolution : - demander le scénario suivant : un départ au ralenti, puis une accélération, puis un retour au ralenti et une position de boxeur en finale (statue). - demander (avec ou sans scénario) de boxer à deux (ou plus) et au ralenti
☐ l'équilibriste	tenir en équilibre, sans bouger	Demander de réaliser une succession de postures aux appuis inhabituels (tenues une dizaine de secondes) dans la plus grande immobilité, par ex. sur : la pointe des pieds – les talons -1 pied - les fesses - 1 pied + 1 main – 2 pieds + omoplates - coudes + genoux – 1 épaule + 2 pieds – doigts + les cous- de-pied, tête + pieds, etc.
☐ le téléphone	lever le poing le premier	jeu d'équipe. La classe est divisée en deux groupes. Chaque groupe se tient la main. Le maitre (ou 1 élève) tient la main aux 2 premiers élèves de chaque groupe. A un moment, il exerce discrètement et en même temps une pression de sa main sur celles des 2 élèves. Ceux-ci passent de la même manière le message au voisin, qui transmet à son tour au suivant et ainsi de suite jusqu'au dernier. Le dernier lève le poing. Le premier des deux groupes à lever le poing a gagné (partie en 5 points).
☐ Jacques a dit	exécuter l'ordre au bon signal	« Jacques a dit » classique, adapté à la BF. Les commandements renvoient aux termes de la BF. Il s'agit d'exécuter ce que « jacques a dit... » : - un direct – un fouetté médian - un chassé bas – une parade bloquée- montez la garde ! – saluez ! – boxez en reculant, etc.