

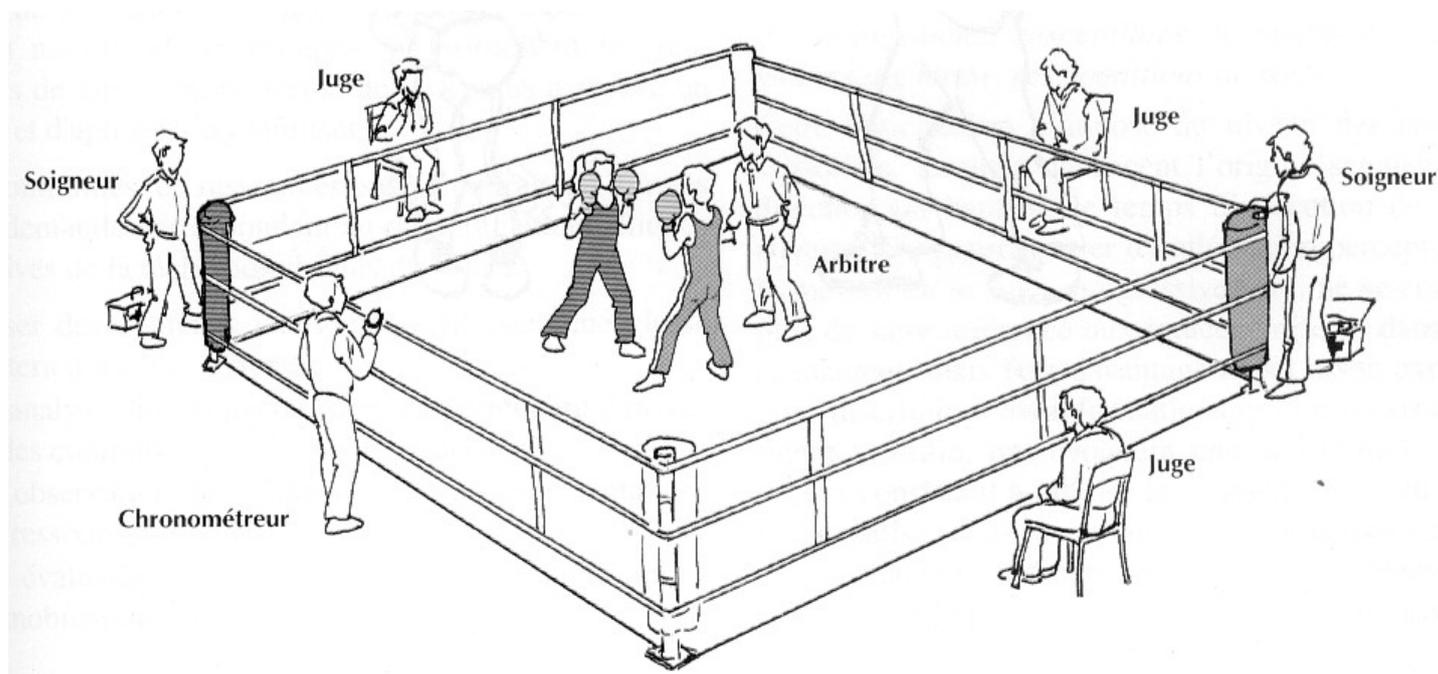
STAGE FPC ACADEMIE 2007-2008 : Savate Boxe Française



Horaires : (9H00 -12H00 et 13H30-16H30)

Intervenant : BONNIERE Frédéric
frederic.bonniere@free.fr

STAGE 2007-2008	FPC	DATES	TYPE	LIEU	Durée
EPS 0404 A1	Niveau 1	15-16 octobre 2007	Néotitulaire	Tremblay en France	2 jours
EPS 0404 A2	Niveau 1	18-19 octobre 2007	Neotitulaire	Tremblay en France	2 jours
EPS 1302 A1	Niveau 1	4-6-7 décembre 2007	Académie	Tremblay en France	3 jours
EPS 1501 A1	Niveau 1	J24 V25 Janvier	District Chelles	Chelles	2 jours
EPS 1701 A1	Niveau 1	J24 V25 janvier	District Mitry	Mitry	2 jours
EPS 1302 A2	Niveau 1	18-20-21 mars 2007	Académie	Tremblay en France	3 jours
EPS 1303 A3	Niveau 1	01-3-4 avril 2007	Académie	Tremblay en France	3 jours



(Dessin Legrain.P)

STAGE FPC ACADEMIE 2007 : Savate Boxe Française

SOMMAIRE

1. Historique
2. Les pratiques sociales actuelles
3. Enjeux de formation et Ressources sollicitées
4. Définition de l'activité
5. Les différentes formes de confrontation
6. Spécificité de la Boxe française
7. La sécurité
8. Forme de groupement des élèves
9. Mode d'entrée dans l'activité
10. Objectifs prioritaires
11. Les pré requis
12. Tâches et sous tâches de la SBF
13. Les Armes (bagage technique) (attaque)
14. La notion de distance
15. Les formes d'exécution complémentaires
16. Les situations éducatives : quelques principes à respecter
17. Amélioration de l'efficacité offensive
18. Amélioration de l'efficacité défensive
19. Connaissances : savoirs d'accompagnement (arbitrer juger conseiller)
20. Evolution dans les apprentissages P. LEGRAIN
21. AS ET UNSS
22. Evaluation
23. Bibliographie
24. Quelques adresses Internet utiles
25. Vidéos
26. Lexique

1. Historique

DATES	APPELLATION	ACTEURS	CARACTERISTIQUES
1820	SAVATE	Michel CASSEUX	Techniques de combat à coups de pied (chaussés) But : efficacité Techniques complémentaires : canne d'arme et lutte parisienne
1829	CHAUSSON	ISNARD	Technique de combat à coups de pieds aériens et contrôlés . Les frappes deviennent des touches . But : virtuosité technique
1830	BOXE FRANCAISE	Charles LECOUR	Combinaison des techniques de pied (savate et chausson) et des techniques de poings (boxe anglaise) But : efficacité et virtuosité technique.
1850		Joseph CHARLEMONT	Développement national. Méthode d'enseignement.
1880-1914		Charles (fils)	Continuité
1918-1945			Déclin BF – Montée de la BA
1945-1970		Pierre BARUZI Président CNBF	Renaissance. Comité National de BF Objectif : création d'une FFBF, 1000 licenciés, BF sport olympique
1974		Mich. MARLIERES Pdt FNBFDA	FNBFDA – 5000 lic. 1975 : scission FNS –FNBF
1978	BOXE FRANCAISE SAVATE D.A.	Daniel HECQUET Pdt FFBFSDA	FFBFSDA. Coups de pieds frontaux autorisés + séries de poings illimitées. 15 000 lic.
1982-1990		Pierre GAYRAUD Pdt FFBFSDA Michel ROGER Pdt FIBFS	Développement international. Chpt Europe, Chpt Monde. Création FIBFS. En 1985. 25 000 lic à FFBFS.
2000	SAVATE BF DA	Jean HOUEL Pdt FF Alex WALNIER Pdt FIS	Promotion de l'assaut. Chpt Europe, Chpt Monde. Création FI Savate en 2000. 30 000 lic à FFSbf
2005	SAVATE BF	Jean paul coutelier Pdt	3700 licenciés 15 titres de champion du monde sur 19 Championnat du monde technique

2. Les pratiques sociales actuelles

En 2005, les 37 000 licenciés se répartissent comme suit :

- 30% des licenciés ont moins de 16 ans
- 30% des licenciés sont féminines
- 10% pratiquent en compétition officielle

Comparativement aux autres boxes, la SBF est largement pratiquée par les jeunes, les femmes et sous forme de loisir sportif.

Apparition d'une nouvelle forme de pratique la **savate forme**.

Si l'assaut (boxe contrôlée) peut être pratiqué par tous, les compétitions en combat (victoire par KO autorisée) ne concernent en revanche qu'une minorité de pratiquants(es) majeurs(es) très bien préparés(es) (1% des licenciés).

La SBF est la seule boxe pieds-poings pratiquée en UNSS et FNSU : compétitions en **assaut**.

3. Enjeux de formation et Ressources sollicitées

Intérêt moteur

- Contrôle de l'investissement énergétique
- Amélioration des qualités de souplesse, d'équilibre et de coordination (coordonner et être coordonné)
- Toucher au poing et au pied, éviter d'être touché (esquives, déplacement, parades), enchaîner.

Intérêt cognitif et informationnel

- Identifier et reconnaître tous les coups.
- Apprécier les distances
- Agir au bon moment (gérer l'incertitude temporelle, événementielle et spatiale)
- Développement des capacités d'anticipation et d'enchaînement
- Développement des projets tactiques et maîtrise des situations duels
- Connaissances culturelles de la BFS en tant que pratique, sport et activité de combat.

Intérêt socio affectif

- Contrôle de ses actions et de ses émotions : Accepter de toucher et d'être touché
- Amélioration des conduites de coopération
- Respecter autrui
- Arbitrer, juger et coacher

4. Définition de l'activité

Boxe Française : « *Activité duelle de combat de percussion pied poing dont le but est de toucher l'adversaire suivant des techniques précises et sur des surfaces autorisées avec contrôle et précision dans un jeu permanent d'attaque défense.* »

La boxe française peut se définir de la manière suivante : « *Toucher l'autre avec les pieds et les poings, selon des règles connues par tous, sur des cibles autorisées et représentées par différentes parties du corps de l'autre, tout en empêchant cet autre d'atteindre ce résultat, et cela, dans une surface et un temps délimités, avec un arbitre qui dirige l'assaut et des juges qui donnent la décision.* » (Définition des programmes lycée)

Remarque : Rencontres dans un espace défini et pendant un temps imposé.

Activité téléocinétique (dont le but est de toucher) et pas morpho cinétique (production de forme).

Principe de base de la BFS : « *Tout mouvement doit être conçu pour être à la fois éducatif, esthétique et efficace.* »

5. Les différentes formes de confrontation

4 formes de compétitions : la savate forme, le duo, l'assaut, le combat.

1. **le duo** : c'est une forme de rencontre qui oppose des couples de 2 tireurs 'de même sexe ou de sexe différent évoluant en coopération et présentant une prestation technique et esthétique utilisant la gestuelle de la savate BF.
2. **L'assaut** est une forme de rencontre qui oppose deux tireurs de même sexe et qui se juge à l'aide d'une double notation tenant compte d'une part de la maîtrise technique et esthétique utilisant la gestuelle de la boxe française. Il se juge sur la technique et la précision des coups, dont toute puissance doit être exclue. En milieu scolaire pas de touche à la tête, ni de touches avec la pointe du pied. Pratiqué « de 7à77ans »
Il ne peut y avoir de victoire par KO. L'arbitre ne compte jamais un tireur en assaut.
3. **Le combat** : C'est une forme de rencontre qui oppose deux tireurs qui se juge sur la technique, la précision, l'efficacité des coups et la combativité des tireurs.
4. **La savate défense** : techniques de self défense (pas de compétition)
5. **La savate forme** : un dérivé de la tendance aérobie

5.1. Analyse comparée des boxes pieds-poings

BOXES	TENUE	ARMES	DISTANCE	ETHIQUE
Boxe thaïlandaise	Un short	Poings, pieds, tibias, genoux voire coudes et tête	Proche	Amateur et professionnel
Kick boxing K1	Un short	Poings, pieds, tibias	Intermédiaire	Amateur et professionnel
Full contact	Un pantalon et des protège-pieds	Poings, pieds et base des tibias	Plus loin	Amateur et professionnel
Savate Boxe Française	Une tenue intégrale et des chaussures Les pieds sont chaussés	Poings et pieds (tibias interdits)	Loin aux pieds	Strictement amateur

6. Spécificité de la Boxe française

Parmi toutes les APSA pratiquées, le visage du sujet est épargné, intouchable, sacré. Il est réglementairement interdit d'y porter atteinte... **sauf en boxe** où il est en plus une cible privilégiée pour les poings en boxe anglaise et pour les poings et les pieds en Boxe française.

Cette spécificité est génératrice de (fortes) émotions. Nul n'est neutre face à la boxe. Rejet et angoisse face à cette activité barbare ou intérêt, voire fascination devant le noble art, car l'issue est parfois dramatique. D'autant plus que les combattants sont soumis à une grande incertitude et à une forte pression temporelle.

Il ne s'agit pas, bien évidemment, d'organiser, grâce à la boxe, des immolations collectives en milieu scolaire. Cette activité doit subir un traitement didactique et pédagogique afin d'être compatible avec les valeurs que véhicule l'école (contrôle de la puissance, en particulier). Mais c'est précisément sa spécificité, dans le cadre d'un projet, qui peut amener les élèves à :

- Maîtriser leurs émotions en activité de combat (devant des spectateurs ou non)

- Tenir un rôle social : arbitrer (faire respecter les règles : contrôle, distance), juger (désigner un vainqueur), chronométrer.
- Acquérir une motricité spécifique de boxeur, alliant dans la même action deux visées contradictoires : toucher les cibles (dont le visage) sur le corps de l'adversaire tout en protégeant les siennes. Cette acquisition va non seulement développer les ressources des élèves (les qualités physiques : adresse : anticipation, décision, coordination ; précision, contrôle moteur, vitesse, force et endurance) mais aussi participer à la construction d'un socle culturel commun, apprendre à combattre avec poings et pieds en utilisant des techniques codifiées.

« Il est préconisé de conserver les cibles réellement prescrites par la situation de référence sociale. Nous considérons en effet que présenter l'activité sur des cibles considérées comme moins fragiles, telles que l'épaule par exemple pour remplacer la face, est en contradiction avec l'objectif de contrôle des touches qui doit présider à la programmation et à l'enseignement d'une telle activité. »



On peut aller jusqu'à proposer à l'élève de se laisser toucher le front lors de certaines situations de poing. Il est possible de « toucher » un partenaire sans porter atteinte à son intégrité physique.

« **Accepte d'être touché** » un des objectifs et passage obligé de la boxe !

Remarque : Dans le domaine de la boxe française, les points de vue sont divergents quant à accepter d'avoir la tête ou pas comme cible. Nous pensons qu'il est important d'interdire la tête comme cible pour un débutant en début de cycle. Mais tout dépend par la suite des caractéristiques comportementales des élèves : des attitudes, plus que du niveau de pratique ou du niveau de classe des élèves.

7. La sécurité

7.1. Le matériel obligatoire

- Les gants sans lacets
 - Taille 8 onces (228 g) jusqu' 60 Kg, 10 onces (285 g) de 60 à 75 \$Kg, 12 onces ((342 g) de 75 à 85 Kg, 14 onces (399 g), +85 Kg (20 €)
 - Tenue obligatoire : chaussures souples, bas de survêtement, tee-shirt
 - Une paire de mitaine (7€) ou chaussette coupé au bout des doigts (0 €) pour l'hygiène et la sécurité
- Protections obligatoires : coquille (messieurs) (8 €), protège poitrine (féminines), protège dents (pour les deux) (3 €)
- Les protections autorisées : protèges tibias (10 €)
- L'enceinte (Plot tracé)
 - Espace limité : 3 x 3 ou 4 x 4 ou 5 x 5 ou 6m x 6m (**Attention l'enceinte est aussi une variable didactique en EPS**)

7.2. Le matériel facultatif

- Cordes à sauter (pas cher)
- Casque (45 €) attention le casque ne peut en aucun cas faire l'économie d'une maîtrise absolue des touches
- Pao (65 €)
- Patte d'ours (45 €)
- Sac de frappe (de 25 à 150 €)
- Mannequin de frappe (450 €)
- Minuterie ou pendule de boxe (250 €)

Achat de matériel

<http://www.sport7online.com>

<http://rpsboxe.free.fr/>

Les gants	Protège dents simple	Mitaines	Coquilles	Casque
				
Protège dents doubles	Chaussures	Protège tibias	Sac de frappe	Mannequin
				
Pattes d'ours	Paos	Plastron	Horloge	Minuteur
				
Corde	Poire	Gant de sac	Raquettes	Bouclier de frappe
				

7.3. Consignes pratiques

- On met des bandes ou mitaine : hygiène, confort, protection et culture. On fait de la vraie boxe.
- On boxe habillé. Chaussures souples, bas de survêtement, tee-shirt. Coquille vivement conseillée.
- Jamais de gants par terre. Ils doivent être propres.
- On noue ses lacets (même si ce n'est pas la mode).
- On talque les gants à la fin de la leçon (sinon, bonjour l'odeur !). Mesure essentielle pour garantir une longue vie à vos gants.

7.4. Les représentations

Violence, brutalité, sport spectacle de garçon, Rocky, Tyson, Ultimate fighting. Amalgame avec la boxe anglaise ou thaïlandaise. Notion de KO. C'est le point de départ des plus importants pour la gestion de la sécurité en boxe française car les représentations sociales déterminent principalement l'activité de l'élève.

D'après un questionnaire posé à des élèves de 6^{ème} et 4^{ème} et avant un premier cycle de SBF : (Selon P. GOULPIE, Collège Charles BIGNON – OISEMONT) 80% des élèves considèrent la SBF comme un sport dangereux. 75% sont convaincus que le but est de frapper et de mettre KO son adversaire. Dans la perspective de mise en place d'un cycle de BF : 60% ont un à priori assez négatif, 40% restant sont contents car ils vont apprendre à se défendre (20%) et n'ont pas d'opinion (20%).

Pour proposer un cycle de SBF, il va falloir être en rupture avec la représentation sociale de l'activité (souvent venue de la Boxe Anglaise qui véhicule des images de violence), cette rupture sera d'autant plus radicale que nous proposons des touches et non des frappes.

L'enjeu (sécuritaire) va donc se situer sur la signification, le sens que l'on va donner à l'activité.
A savoir : **La Savate Boxe Française une activité ludique et éducative.**

7.5. La terminologie dans les consignes

La terminologie dans les consignes

- Précautions terminologique touches (assaut) / frappes (combat).
- Eviter les termes « coups », « combat » « frapper » « KO » « se battre » « taper »
- Le contrôle des touches comme objectif prioritaire

Le hors combat en assaut

Hors-combat ne signifie pas K.O. (knock out) : « *un tireur est considéré hors-combat par l'arbitre lorsqu'il présente des signes manifestes d'un affaiblissement physiologique tel qu'il n'a plus les possibilités physiques ou psychiques de continuer immédiatement la rencontre* » (Code fédéral).

En assaut, l'arbitre interrompt la rencontre et peut laisser jusqu'à 1 minute de récupération au tireur avant de reprendre la confrontation.

7.6. Les consignes de sécurité

- Ne pas toucher à la tête (pas de protège dent, ni de casque)
- Combattre face à face la bouche fermée
- Respecter les commandements de l'arbitre et du professeur
- Respecter le règlement de SBF
- **La classe doit absolument respecter vos consignes** : statut, armes, cibles, contrôle, etc. pour des raisons élémentaires de sécurité
- On respecte le temps de combat. On ne s'arrête pas avant, sinon abandon.
- On ne parle pas pendant le temps de combat (dur, dur !). On garde la bouche fermée (sécurité)

8. Forme de groupement des élèves

Les élèves peuvent, **dans un premier temps, être groupés par affinité** et ensuite par morphologie et niveau.
On peut également regrouper les élèves par **représentations** pour assurer la sécurité affective et effective (bagarreur, peureux, débutant expert...)

Appareillage : au début une certaine liberté, groupement des élèves par affinité (affectif) puis par taille pour éviter les problèmes de distance. La mixité peut être envisagée sans jamais être forcée.

Remarque : Il semble important et intéressant de **changer d'adversaire** ou de partenaire régulièrement (développement des capacités d'adaptation).

La **mixité** est à envisager mais à ne pas forcer. Il va s'agir d'appareiller les élèves en fonction de leurs caractéristiques morphologiques, et surtout en fonction de leur taille, pour éviter une contrainte supplémentaire dans l'apprentissage de la distance de touche. Cela dit, il est fortement conseillé de laisser aux élèves le choix de leurs partenaires. Les groupes affinitaires seront majoritaires dans le début du cycle et pourront être reformés dans les échauffements, et pourquoi pas lors des rencontres de fin de leçon, où il s'agira de rencontrer plusieurs adversaires et d'interagir entre tireurs, arbitres, juges, chronométreurs.

En revanche, il est primordial de garder une logique de différenciation des sexes dans le cadre d'une évaluation terminale.

LES CATEGORIES D'AGE		LES CATEGORIES DE POIDS	
PRE-POUSSINS(INES)	7,8 et 9 ans	MOUSTIQUES	moins de 24 kg
POUSSINS(INES)	10 et 11 ans	PRE-MINI-MOUCHES	24 à 27 kg inclus
BENJAMINS(INES)	12 et 13 ans	PRE-MINI-COQS	27 à 30 kg inclus
MINIMES	14 et 15 ans	PRE-MINI-PLUMES	30 à 33 kg inclus
CADETS(ETTES)	16 et 17 ans	PRE-MINI-LEGERS(ERES)	33 à 36 kg inclus
JUNIORS	18,19 et 20 ans	MINI-MOUCHES	36 à 39 kg inclus
SENIORS	21 à 34 ans	MINI-COQS	39 à 42 kg inclus
VETERANS	35 ans et plus	MINI-PLUMES	42 à 45 kg inclus
		MINI-LEGERS(ERES)	45 à 48 kg inclus
		MOUCHES	48 à 51 kg inclus
		COQS	51 à 54 kg inclus
		PLUMES	54 à 57 kg inclus
		SUPER-PLUMES	57 à 60 kg inclus
		LEGERS(ERES)	60 à 63 kg inclus
		SUPER-LEGERS(ERES)	63 à 66 kg inclus
		MI-MOYENS(NES)	66 à 70 kg inclus
		SUPER-MI-MOYENS(NES)	70 à 74 kg inclus
		MOYENS(NES)	74 à 79 kg inclus
		MI-LOURDS	79 à 85 kg inclus
		LOURDS	plus de 85 kg

9. Mode d'entrée dans l'activité

Par le jeu et le règlement.

Cela permet d'agir sur le plan affectif et les représentations.

Les comportements face à l'agressivité

- Violence
- Peur (fuite)

➤ Gestion des émotions

En premier lieu, c'est de la boxe, donc la mise en spectacle d'un affrontement. Le dispositif du duel exacerbe les émotions. **La présence du public est une contrainte externe puissante** qu'il faut gérer avec prudence en milieu scolaire. Ne pas attendre la dernière leçon (évaluation pour boxer devant ses camarades de classe, et oubliez l'objectif « assumez son style pugilistique »).

Caractéristiques du débutant : Mouvements impulsifs, actions de touches aléatoires, agit et réagit dans l'urgence de la situation. Mouvements balistiques non contrôlés dans l'intensité et la direction. Réaction affective forte peur fuite, représentation erronée de l'activité.

Au préalable (résumé):

- Agir sur les représentations (explications)
- Etat d'esprit et respect des camarades
- Matériel, protections
- Règlement
- Terminologie des consignes (touches)
- Groupement des élèves : par affinité
- Mode d'entrée dans l'activité : le jeu
- Evaluation en fin de cycle : « le contrôle des touches »

10. Objectifs prioritaires

- Acquérir un bagage technique réglementaire minimum (directs, fouettés, chassés et revers)
- Régler les problèmes de distances (toucher à distance)
- Aborder les problèmes de liaisons assez rapidement
- **Contrôler la puissance** et la précision de ses coups

« Dans le cadre de la conduite de son cours, l'enseignant doit faire cesser tout comportement d'élèves pouvant devenir dangereux » BO 11 mars 1994

10.1. Le contrôle des touches

Quelques solutions en cas de touches trop puissantes chez certains élèves

➤ Si l'élève frappe fort en réponse au stress engendré par la confrontation

- Améliorer le contrôle de soi, toucher sans faire mal et gérer ses émotions
- Accepter d'être touché
- Limiter l'incertitude des situations voir privilégier des situations de coopération
- Limiter les cibles
- Interdire les enchainements
- Restreindre le territoire d'un tireur
- Regrouper les élèves par représentations

➤ Si l'élève frappe fort en réponse aux frappes de son adversaire

- Thème : toucher en contrôlant
- Faire comprendre la différence assaut- combat
- Expliquer que les champions sont les plus capables de se maîtriser
- Valoriser la précision et le contrôle des touches
- Pénaliser les coups trop forts
- Introduire l'arbitrage, différencier les touches contrôlées de celles trop puissantes en les sanctionnant immédiatement
- Situation : imposer de doubler ses coups
- Confronter l'élève brutal avec les plus lourds ou plus fort permet de modifier sa représentation du contrôle des touches
- Opposer l'élève à un adversaire qui atténue le sentiment de rivalité
- La mixité permet à certaines filles d'être valorisée, mais également à certains garçons virulents de canaliser leur fougue

➤ Si l'élève n'a pas une maîtrise motrice suffisante pour toucher vite sans frapper (insuffisance technique)

- Amélioration des gestes techniques : armé et réarmé pour les coups de pieds
- Régler les problèmes de déséquilibre lié à l'appui unipodal
- Améliorer la souplesse articulaire et musculaire. Une souplesse insuffisante entraîne des mouvements balistiques incontrôlés
- Apprendre à dissocier le déplacement et les coups (ne pas se jeter)
- Apprentissage des touches à rebond insister sur le retour en garde rapide après la touche

➤ Si l'élève pense que frapper fort est valorisant

- Proposer des situations de frappes sur appareils. Rôle cathartique du sac
- Proposer des situations où on alterne frapper fort, frapper vite et le plus possible au sac.
- Boxer poings nus sur un sac

10.2. Le règlement

10.2.1. Armes autorisées

- poings fermés (tête des métacarpes)
- pieds (chaussures) uniquement

10.2.2. Cibles autorisées / interdites

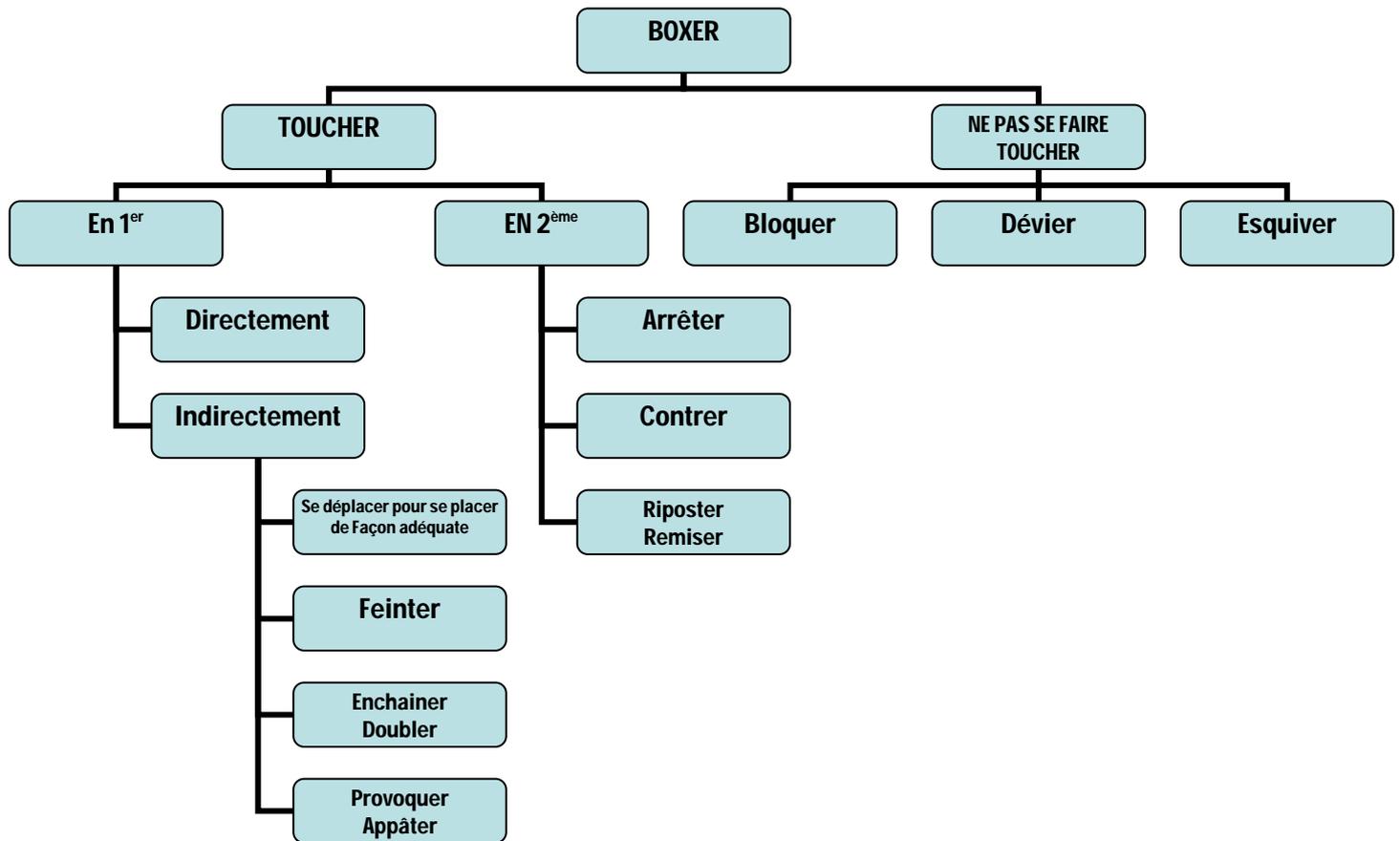


- avec les poings au dessus de la ceinture : faces antérieures et latérales du tronc et du visage. Poitrine interdite pour les filles. **Nuques et dos surfaces interdites. Attention cette règle doit être mise en corrélation avec l'interdiction de se retourner.**
- avec les pieds : tout le corps sauf arrière de la tête et nuque, triangle génital et poitrine pour les féminines. (le dos est donc une cible autorisée au pied).
- Hauteur : Bas, médian et haut
- Trajectoire : j'atteins la cible avec une trajectoire frontale ou circulaire

10.2.3. Actions interdites

- En assaut la puissance des coups doit être contrôlée
- De tirer, pousser et de tenir.
- D'accrocher
- De progresser d'une manière dangereuse (tête en avant).
- De parler
- De frapper derrière la tête, dans le triangle génital, dans la poitrine pour les féminines.
- De se retourner sauf coups de pied tournant
- Lancer les 2 poings en même temps
- De porter des coups en tenant l'adversaire.
- Progresser dangereusement genou levé et tête en avant
- Ne pas toucher un adversaire au sol
- Non respect des commandements de l'arbitre, comportement antisportif
- De faire prédominer des enchainements de coups de poings.
- De poser les mains à terre ou sur les cordes pour frapper.
- D'effectuer des parades avec les tibias.
- De frapper un adversaire à terre ou en train de se relever, un adversaire engagé dans les cordes.

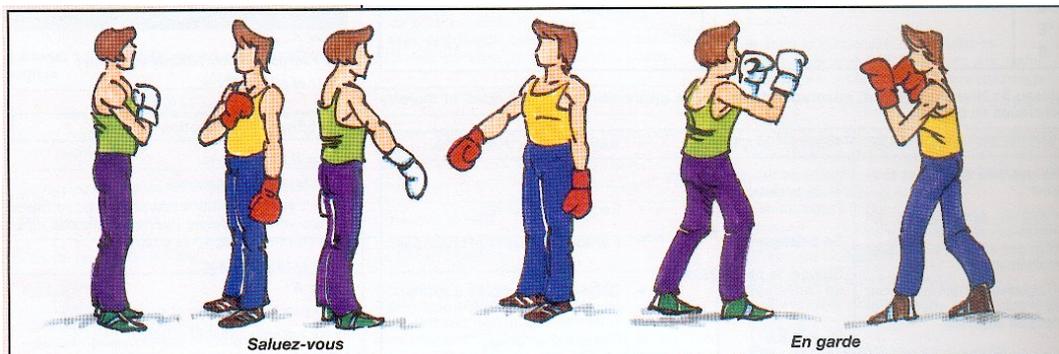
11. Tâches et sous tâches de la SBF (C LALES)



12. Les Pré requis

12.1. Le salut

- Au début et à la fin de chaque assaut, lorsque je fais une faute (frappe trop forte, coup interdit ...), je salue pour m'excuser.
- Rituel exprimant le respect.



12.2. La garde

- Ne plus considérer la garde comme un souci défensif, mais comme une organisation à la fois pour la défense et l'attaque.
- L'attitude de garde doit permettre de se déplacer avec une efficacité optimale.
- La mise de profil du buste est une condition nécessaire pour résoudre un des problèmes fondamentaux de l'activité qui est de toucher et de simultanément se protéger.

- En règle générale droitier jambe gauche devant, gaucher jambe droite

Stabiliser rapidement cette garde en travaillant les coups de pieds jambe avant

Aspect technique :

- Le centre de gravité reste au milieu des appuis
- Le pied avant est toujours le même
- L'écart entre les appuis est le plus possible constant

12.3. Echauffement et étirements

- De préférence avec les gants dans l'activité
- Activer les grandes fonctions, et entrer progressivement dans l'opposition
- Des étirements actifs et passifs (travail de la souplesse pour les coups de pieds ligne haute)

Remarque : Ne pas se limiter à de simples étirements (préparation et récupération), mais bien dans un objectif de gain d'amplitude musculaire et articulaire (souplesse).

L'action des pieds reste un problème : la ligne médiane est le maximum faisable pour les élèves dans les premières phases d'apprentissage ; la ligne basse est utile pour un travail musculaire en flexion sur la jambe d'appui ; la ligne haute sert à accéder à la face adverse sans compensation corporelle excessive, ce qui nécessite de la souplesse

12.4. Les déplacements

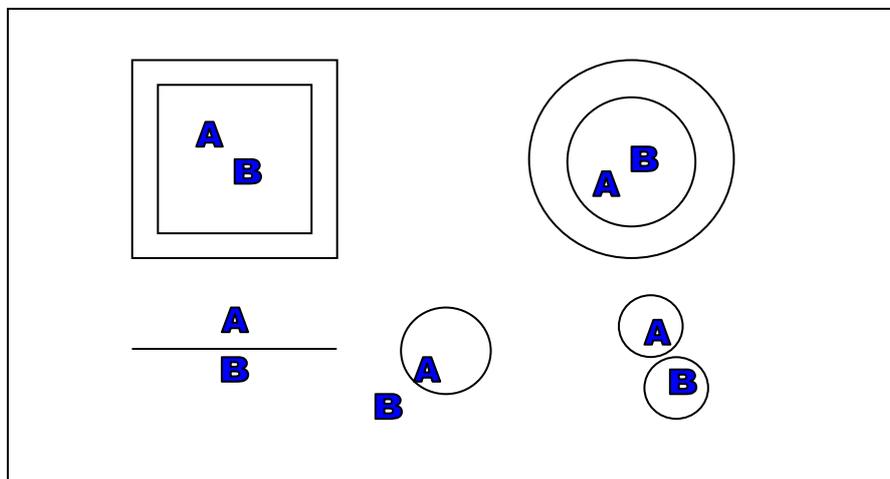
- Efficacité
 - Agir rapidement sur le mode déplacement pour éviter la marche et la course
- Equilibre : appui unipodal (bras non équilibrateur)

12.5. L'aménagement de l'espace

Espace d'affrontement

- Repères visuels : différentes formes qui impliquent des contraintes plus ou moins important.
- Fait référence à la mobilité : **Plus l'espace est réduit, plus il y a de contraintes.** Arriver progressivement dans un espace réduit dans lequel il faut une grande mobilité. Pour les débutants il faut donc stabiliser les 2 adversaires en limitant les moyens d'attaquer en faisant en sorte que le défenseur puisse être en mesure de se défendre. Cependant **il faut construire le savoir toucher avant le savoir ne pas être touché.**

Remarques : La résolution de problèmes affectifs et les acquisitions réglementaires favoriseront la qualité des futurs apprentissages. La responsabilisation des élèves, comme arbitre ou juge, est une de clés de la réussite du cycle



13. Les Armes (attaque)

Ce qui est fondamental

Les pieds sont chaussés, les poings sont gantés et tous les coups sont codifiés.

La réglementation concernant la réalisation des coups de pied donne à l'activité une image caractéristique qui la différencie actuellement des autres sports de combat pied poing.

Ce qui est obligatoire

Les coups doivent être armés et leur forme doit correspondre à la description du code :

En assaut, la puissance des coups doit être contrôlée.

Remarque : « La démonstration est aujourd'hui reconnue comme une procédure de guidage efficace dans de nombreux apprentissages. L'enseignant guidera les apprenants dans l'observation afin de faciliter l'acquisition. Nous noterons toutefois l'importance de la justesse du modèle et le choix de celui qui effectue la prestation. » Code fédéral

TABLEAU SYNOPTIQUE DES COUPS (C. LALES)

LES COUPS	LES ARMES	LES CIBLES	LES TRAJECTOIRES	MECANISME MIS EN JEU	COMPORTEMENTS OBSERVABLES A FAIRE RESPECTER PAR L'ARBITRE
Fouetté	Pointe pied, coup de pied	Parties latérales du corps adverse	Latérale et circulaire	Fouet	<ul style="list-style-type: none"> Flexion importante du genou pendant la phase d'arme Bassin de profil à l'impact Pied en extension
Chassé latéral	Talon	Parties frontales du corps adverse	Rectiligne	Piston	<ul style="list-style-type: none"> Mouvement pistonne Trajectoire finale Rectiligne Pied en flexion lors de l'arme
Chassé frontal	Talon pointe de pied	Idem	Idem	idem	<ul style="list-style-type: none"> Idem
Revers	Bord externe du pied ou semelle	Parties latérales du corps adverse	Latérale et circulaire	Fouet ou balance	<ul style="list-style-type: none"> Pied en extension Trajectoire descendante verticalement interdite
Coup de pied bas	Bord interne du pied	Jambes adverses sous le genou	Rectiligne	Balance	<ul style="list-style-type: none"> Jambe tendue Crochetage interdit
Direct	Tête des métacarpiens	Parties frontales du buste et de la tête	Rectiligne	Piston	
Crochet	Idem	Parties latérales du buste et de la tête	Circulaire	Balance et/ou piston	<ul style="list-style-type: none"> Frappe avec le dos ou l'intérieur de la main interdite
Uppercut	Idem	Parties frontales Et latérales du corps adverse	Rectiligne ou circulaire	Balance et/ou piston	

13.1. Les techniques de poings

DESCRIPTION TECHNIQUE DES COUPS DE POING

Définition officielle de la FFSBF-DA

Directs

Ce sont des coups de poing portés par un mouvement de piston dans un plan frontal

Crochets

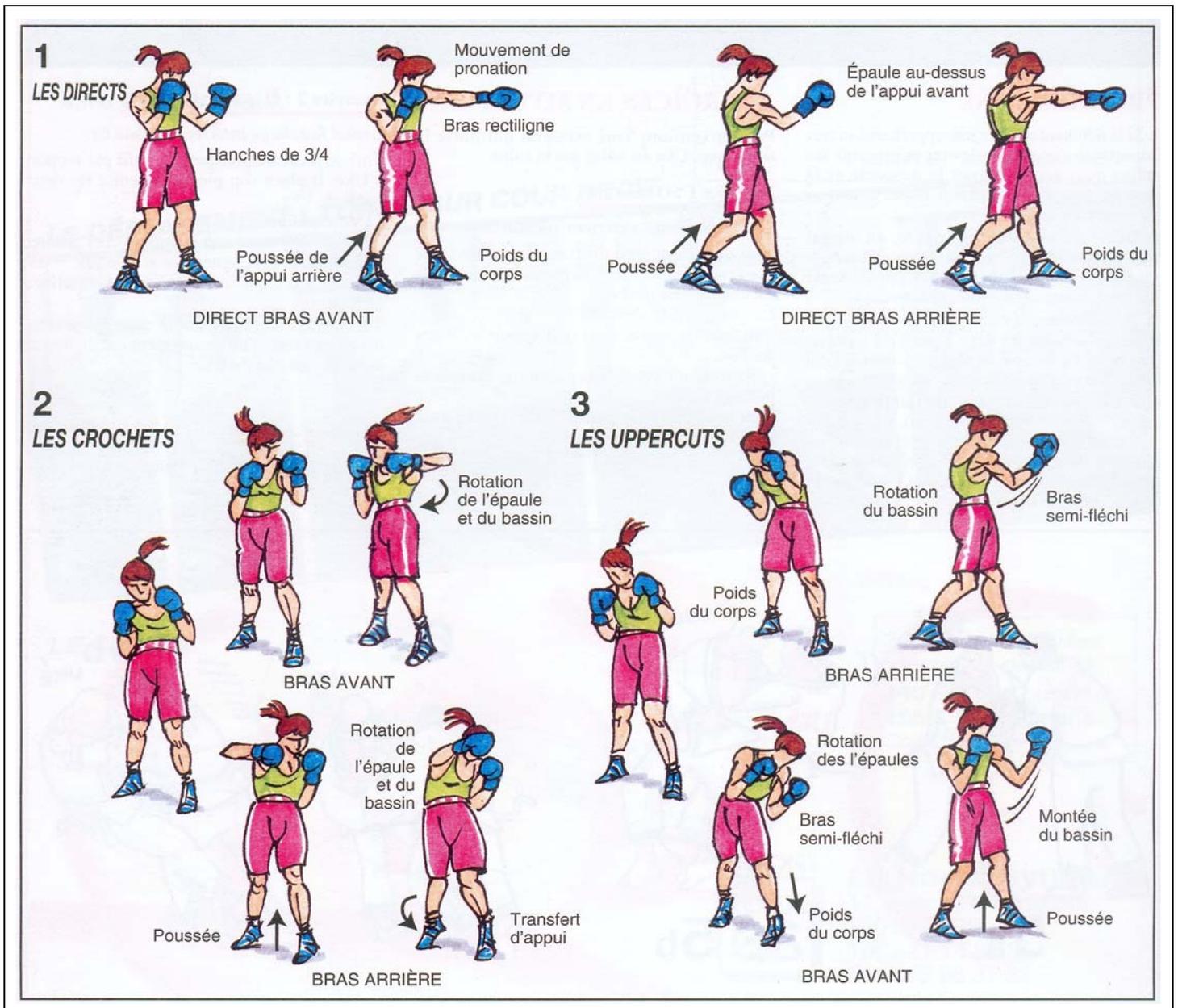
Ce sont des coups de poing portés par un mouvement combinant le balancé et le jeté direct dans un plan latéral

Uppercuts

Ce sont des coups de poing portés par un mouvement combinant le balancé et le jeté direct dans un plan frontal

Swings

Ce sont des coups de poing portés par un mouvement de balancé dans un plan latéral.



Coup	Fautes dans l'exécution des techniques	Consignes, explications à donner
Direct	Extension insuffisante Problème de distance Projection de l'épaule pas assez importante (bras arrière) Buste en retrait Trajectoire non rectiligne Appuis inefficaces, pas de poussée Chute du bras lors du retour en garde Mauvaise orientation des mains Faute d'armer Pas d'alignement Bras poing épaule Flexions du buste et des jambes insuffisantes	Etre capable de toucher de loin Toucher avec le segment tendu à l'impact Plus loin donc moins de risque Raisons affectives Mouvement de piston, coup de poing dans un cylindre Ancrage au sol Touche à rebond cible brûlante Pronation Signal pour l'adversaire Meilleure protection dans l'action
Crochet (2 ^{ème} cycle)	Coude pas assez levé Poignets cassés Frappe du pousse Pas de transfert d'appui, circulation d'appui	Monter les coudes et les descendre après la touche Dangereux Faire un angle de 90° bras avant-bras Travailler dans un premier temps avec les 2 pieds au même niveau
Uppercut (3 ^{ème} cycle)	Retrait du coude armé Bolo punch ouverture du bras Coude trop écarté du corps ou de l'appui du bras qui frappe Pas d'appui pas de poussée	Signal pour l'adversaire Pas d'armé Charger les appuis, faire un pas en avant pour le charger (phase d'apprentissage) travailler bras arrière pour sentir l'amplitude.

Remarques :

- Introduire le travail des poings dès le début de l'activité et en particulier du bras avant
- Les crochets, swings et uppercuts sont à différer dans l'apprentissage, car les mouvements sont balistiques, avec une perte de repères visuels donc difficilement contrôlables
- Avec les élèves justifier les intérêts : les principes d'efficacité
 - Charge d'appui
 - Transfert d'appui
 - Trajectoire perpendiculaire
 - Alignement des segments

13.2. Les techniques de pieds

LES FOUETTÉS

Définition officielle de la FFSBF-DA

Ce sont des coups de pied portés de la jambe avant ou arrière en ligne basse, médiane ou haute, avec la pointe ou le dessus du pied en extension, par un mouvement de "Fléau" qui passe par une position caractéristique appelée "Groupé-Fouetté" (abduction de la cuisse sur le tronc, flexion de la jambe sur la cuisse, extension du pied sur la jambe). Au moment de la frappe, la jambe s'étend sur la cuisse (mouvement de fouetté "à l'endroit") les hanches étant alors placées de profil par rapport à l'impact

FOUETTÉ BAS JAMBE AVANT



FOUETTÉ HAUT JAMBE AVANT



FOUETTÉ MÉDIAN JAMBE AVANT



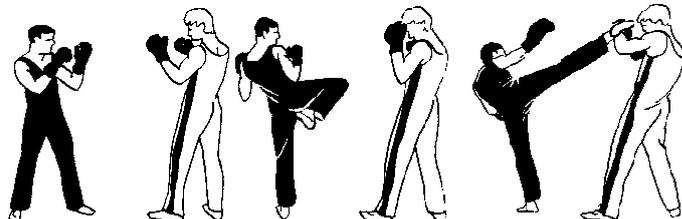
FOUETTÉ BAS JAMBE ARRIERE



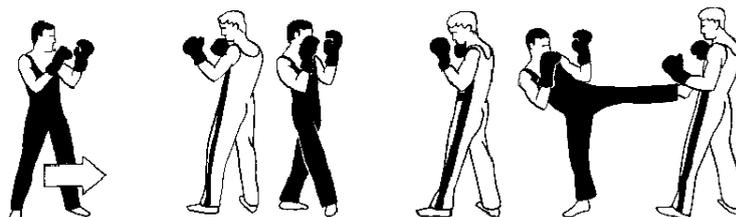
FOUETTÉ MÉDIAN JAMBE ARRIERE



FOUETTÉ HAUT JAMBE ARRIERE



FOUETTÉ GROISÉ MÉDIAN JAMBE AVANT



COUP

Fautes dans l'exécution des techniques

Consignes à donner

FOUETTÉ

Non ou mal armé, coup dit « balancé »

Pas de mise de profil

Rearmer

Principes d'efficacité de l'armé (spécifique à la SBF)

Mise sous tension des extenseurs, muscle préalablement étiré. Equilibre, Précision et Vitesse

Rearmer permet les enchainements et les contres

Repère Talon fesse dans la phase d'armé

Viser la cible avec le genoux

Toucher de plus loin

Pivoter davantage

Transfert de masse avec le pivot

Enchaîner doubler

LES CHASSÉS

Définition officielle de la FFSBF-DA

Ce sont des coups de pied portés par la jambe avant ou arrière, en ligne basse, médiane ou haute, avec le talon, « pied en flexion », par un mouvement de « bielle-piston » qui passe par une position caractéristique de « Groupé-Chassé » (flexion de la cuisse sur le tronc, de la jambe sur la cuisse et du pied sur la jambe). Au moment de la frappe, il y a extension simultanée des segments « cuisse » et « jambe » qui lance le talon à l'impact sur une trajectoire rectiligne, les hanches étant soit de profil (**Chassés dits Latéraux**), soit de face ou en oblique (**Chassés dits Frontaux**). Pour les Chassés Frontaux, la surface de frappe peut être également la pointe de la chaussure ; l'extension du pied s'exécute alors au moment de l'extension des segments « cuisse » et « jambe »

Tournants

Les Revers et Chassés peuvent être effectués en pivotant sur la jambe d'appui qui reste tendue lors du mouvement de rotation. Celle-ci débute par un mouvement de la tête et du tronc, ce qui permet de viser une surface de frappe avant de porter le coup. Pour les coups portés en ligne basse, la jambe d'appui se fléchit en fin de rotation

CHASSE LATERAL BAS JAMBE AVANT



CHASSE LATERAL MEDIAN JAMBE AVANT



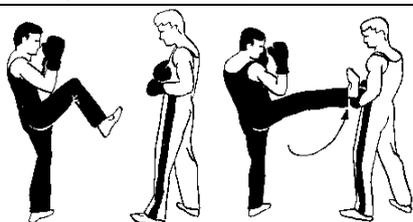
CHASSE LATERAL HAUT JAMBE AVANT



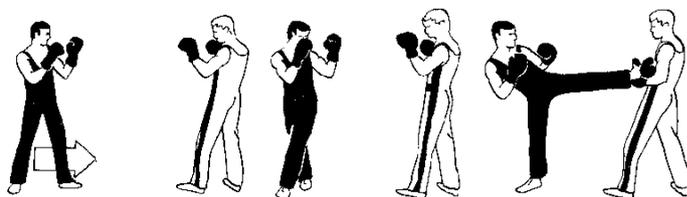
CHASSE LATERAL HAUT JAMBE ARRIERE



CHASSE FRONTAL MEDIAN JAMBE AVANT



CHASSE LATERAL CROISÉ MEDIAN JAMBE AVANT



CHASSE LATERAL TOURNANT MEDIAN JAMBE AVANT



COUP	Fautes dans l'exécution des techniques	Consignes à donner
CHASSÉ LATERAL	Non ou mal armé Pas de mise de profil Réarmer	Repère genou poitrine dans la phase d'armé Viser la cible avec le genou Toucher de plus loin Pivoter davantage Pied de frappe horizontal Enchaîner ou doubler
CHASSÉ FRONTAL	Non ou mal armé, coup dit « montant »	Repère cuisse ventre dans la phase d'armé Pied de frappe vertical

LES REVERS

Définition officielle de la FFSBF-DA

Fouettés

Ce sont des coups de pied portés de la jambe avant ou arrière en ligne basse, médiane ou haute avec la semelle du pied en extension par un mouvement de circumduction de l'intérieur vers l'extérieur du membre de frappe en extension. Au moment de la frappe, la jambe se fléchit sur la cuisse entraînant la semelle à gifler l'endroit visé (mouvement de fouetté à l'envers), les hanches étant alors placées de profil par rapport à l'impact

Balancés

Ce sont des coups de pied de la jambe avant ou arrière en ligne basse, médiane ou haute, par un mouvement de circumduction de l'intérieur vers l'extérieur du membre de frappe, le membre inférieur reste tendu et la frappe se fait soit avec la semelle si les hanches sont placées de profil (**Revers dits Latéraux**), soit avec le bord externe du pied si les hanches sont placées de face ou en oblique (**Revers dits frontaux**). Dans tous les cas, le pied est en extension au moment de la frappe

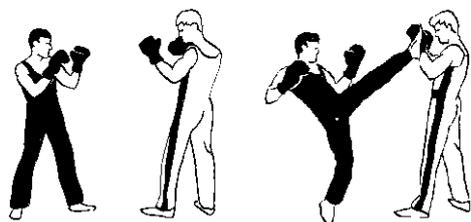
Groupés

Ce sont des coups de pied portés de la jambe avant ou arrière en ligne basse, médiane ou haute, avec la semelle du pied en extension par un mouvement qui initialement est identique à celui des Chassés Latéraux mais qui, au moment de la frappe, se termine par une flexion de la jambe sur la cuisse (**propre au Revers Fouetté**) et d'une extension du pied sur la jambe permettant ainsi à la semelle de gifler la cible

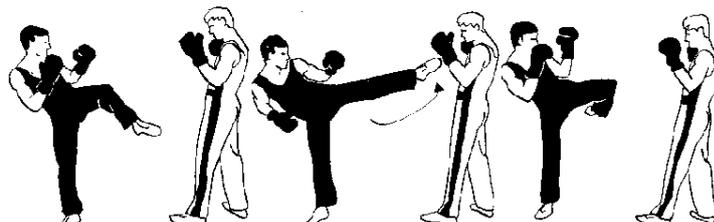
Tournants

Les Revers et Chassés peuvent être effectués en pivotant sur la jambe d'appui qui reste tendue lors du mouvement de rotation. Celle-ci débute par un mouvement de la tête et du tronc, ce qui permet de viser une surface de frappe avant de porter le coup. Pour les coups portés en ligne basse, la jambe d'appui se fléchit en fin de rotation

REVERS FRONTAL HAUT JAMBE AVANT



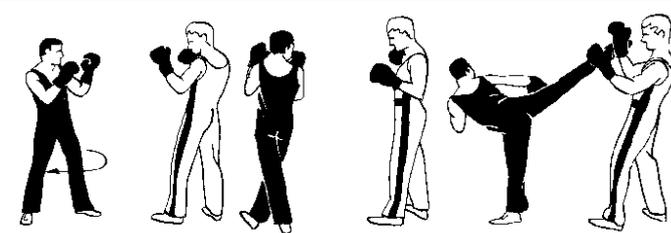
REVERS LATERAL FOUETTÉ JAMBE AVANT



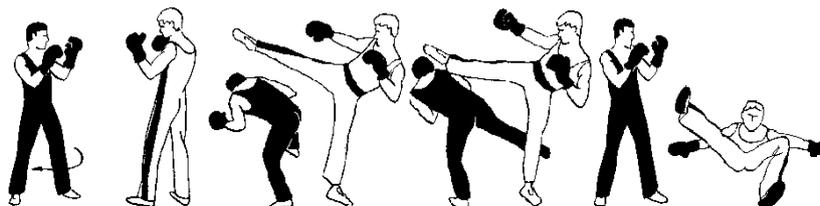
REVERS LATERAL HAUT JAMBE AVANT



REVERS LATERAL TOURNANT JAMBE ARRIERE



REVERS LATERAL BAS TOURNANT JAMBE ARRIERE (Balayage ou fauchage)



COUP

Fautes dans l'exécution des techniques

Consignes à donner

REVERS

Revers à l'envers coup interdit
Revers dit « en marteau »

De l'intérieur vers l'extérieur
Mouvement circulaire

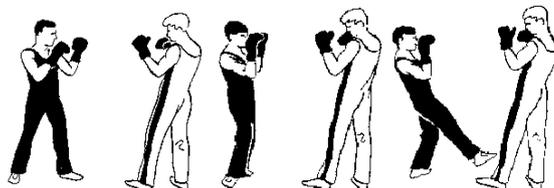
LES COUPS DE PIED BAS

Définition officielle de la FFSBF-DA

De déséquilibre ou de frappe

Ce sont des coups de pied portés de la jambe avant ou arrière en ligne basse, médiane ou haute avec le bord interne du pied en extension sur la jambe avant ou arrière de l'adversaire -en dessous de la ligne du genou- par un mouvement de balance de la jambe de frappe. Ce balancé peut se faire soit sur une trajectoire rectiligne de l'arrière vers l'avant (**Coup de pied de Frappe**), dans ce cas une légère "flexion-extension" du genou est autorisé dans la mesure où le pied de frappe ne s'élève pas au-dessus des genoux de l'adversaire ; soit sur une trajectoire curviligne et latérale, de l'extérieur vers l'intérieur (**Coup de pied de Déséquilibre**)

COUP DE PIED BAS JAMBE ARRIERE DE FRAPPE



COUP	Fautes dans l'exécution des techniques	Consignes à donner
COUP DE PIED BAS		Permet des feintes dans les enchaînements

REMARQUES :

Ces quatre coups de base peuvent ensuite être déclinés dans des combinaisons en coups de pieds sautés, sautés-croisés, coups de pieds tournants ou tournants sautés.

- Ne pas introduire tout de suite les coups tournants ou sautés pour des raisons d'équilibre et de contrôle.
- Privilégier la jambe avant (problème moteur et stabilisation de la garde) en ligne médiane

13.3. Séries ou enchaînement

Séries ou enchaînement : Suite de coups délivrés après un premier coup propre

Travailler les liaisons **pied/pied Poing/poing** puis **pied/poing** et **poing/pied**.
Puis les enchaînements **pieds/poings/pieds** et **poings/pieds/ poings**.

Dans un premier temps en travaillant sous formes statiques et imposées pour régler les problèmes de distance.
Chez les débutants proposer des enchaînements structurés de type :

1. jambe avant
2. les poings
3. jambe arrière

Puis en riposte plus ou moins libres (armes et cibles).

Remarques :

- Faire comprendre l'importance des segments avant qui permettent de toucher plus vite. (comblent le déficit moteur)
- Privilégier dans un premier temps le travail des pieds en ligne médiane
- Veiller à ce que les élèves ne changent pas de garde
- Les chassées frontaux, swing, sautés croisés, et tournants (volte) sont à différer dans l'apprentissage, car les mouvements sont balistiques, avec une perte de repères visuels donc difficilement contrôlables,

☞ Mais dans un second cycle ce travail se révèle intéressant et ludique.

Puis Il faut développer des **réponses flexibles** chez l'élève : passer d'une remise à des ripostes en variant les lignes, en variant les techniques, et en variant les trajectoires

13.4. Combinaison

Combinaison : Suite de coups délivrés après un coup de l'adversaire.

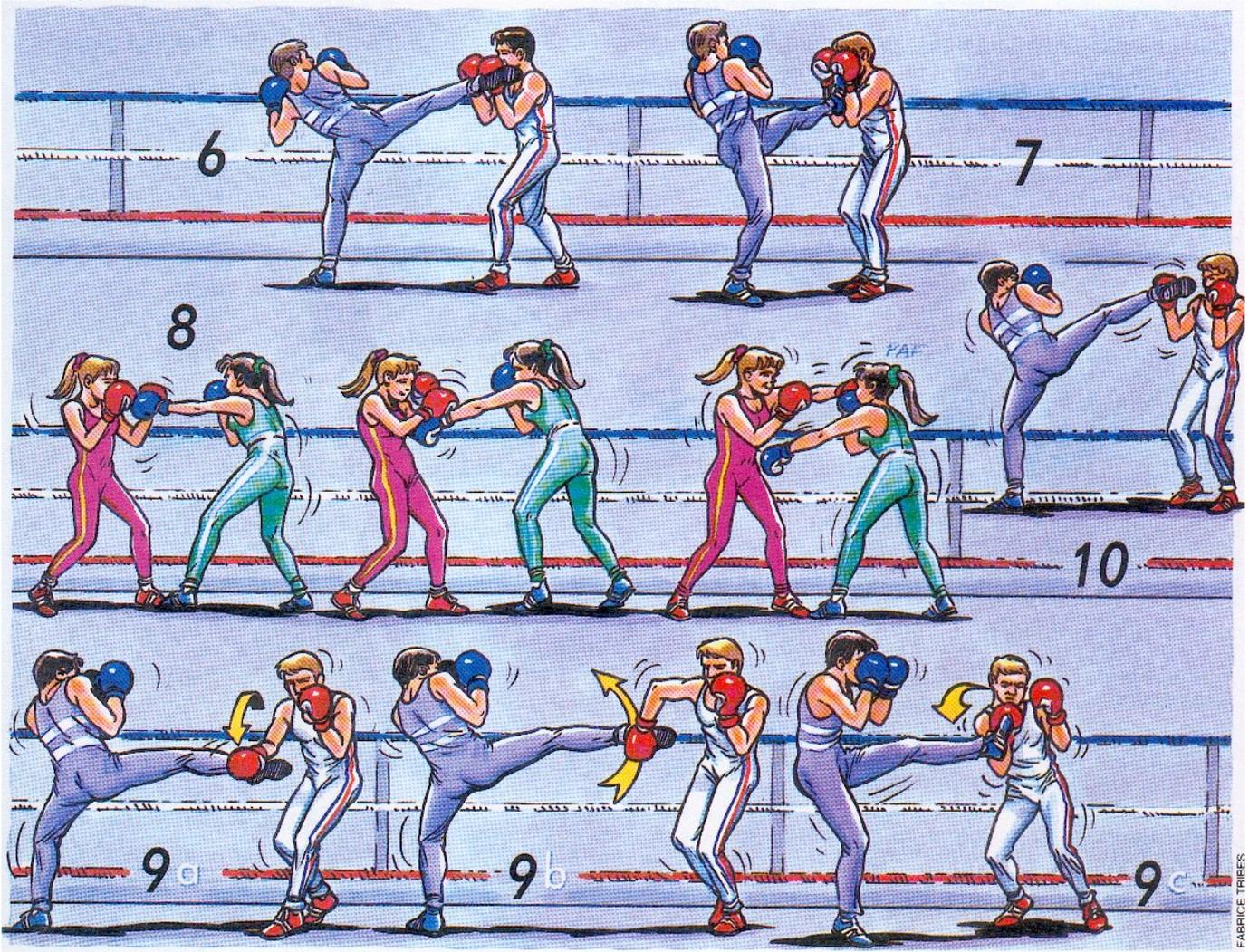
13.5. Les différentes parades

Les parades sont des mouvements exécutés avec les membres supérieurs permettant de protéger les surfaces de frappe visées par les coups de pied ou de 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 de frappe 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 visé par l'adversaire
 - Paume de la main en opposition (**figure 10**)

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



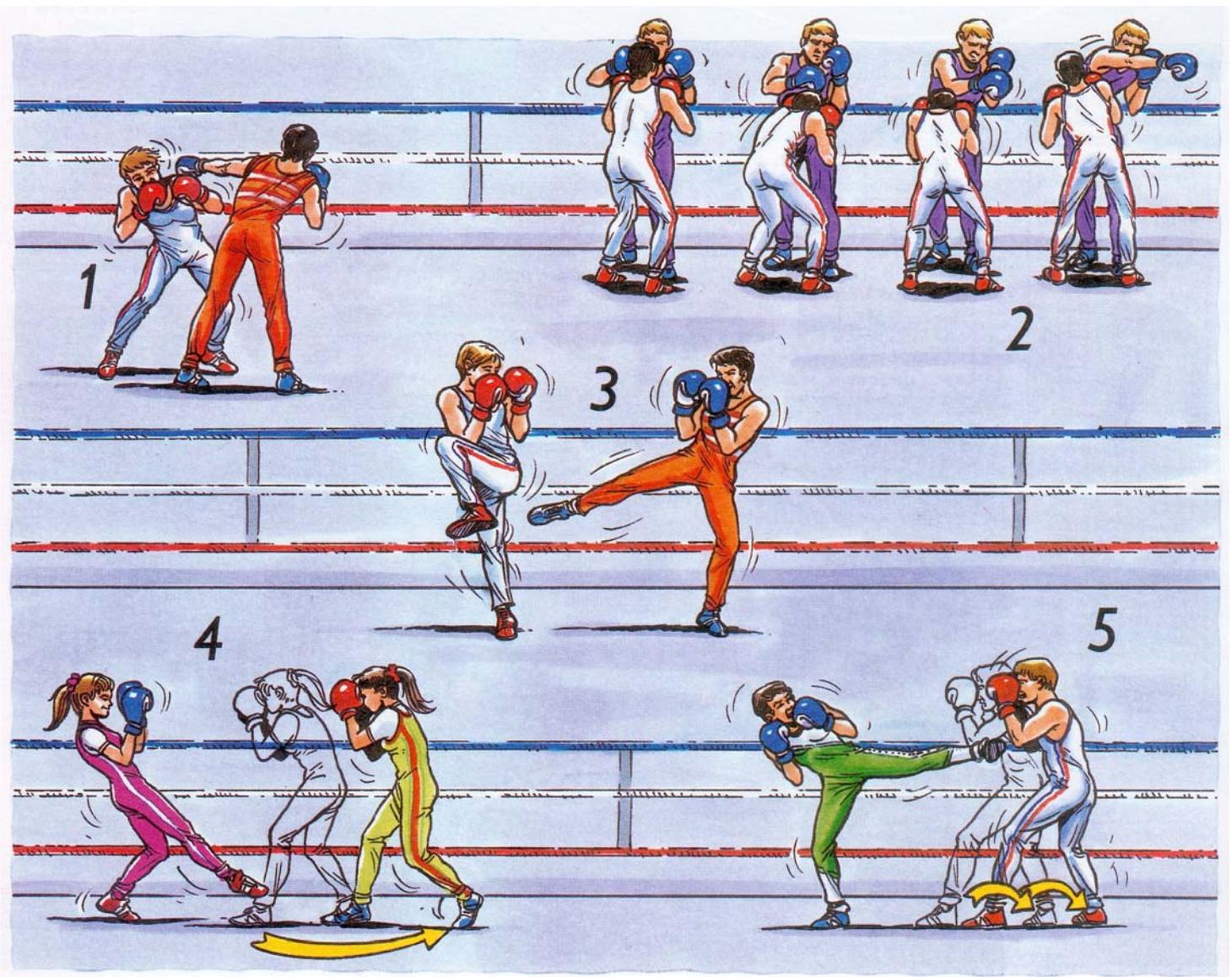
Dessins Agnès Pacquelin (revue EPS)

13.6. Les esquives

Les esquives sont des mouvements ou des déplacements ayant pour but d'éviter d'être touché par les coups de pied ou de poing en retirant la surface de frappe visée de la trajectoire du coup

- **Sur place** : Retrait de la surface de frappe visée sans déplacement des appuis
 - Esquive **latérale** extérieur sur direct bras avant (**figure 1**)
 - Esquive **rotative** sur crochet bras arrière (**figure 2**)
 - Esquive par **retrait du buste** sur revers frontal
- **Partielles** : Esquives mettant en œuvre un déplacement d'un seul appui
 - **Enlèvement** de la jambe en armé de chassé (**figure 3**)
 - Esquive par **changement de garde** (**figure 4**)
- **Totales** : Esquives mettant en œuvre un déplacement des deux appuis
 - **Recul** sur chassé (**figure 5**)

Remarque : Les esquives partielles sont à introduire assez vite dans les contenus pour éviter la boxe en accordéon et introduire la notion de riposte.

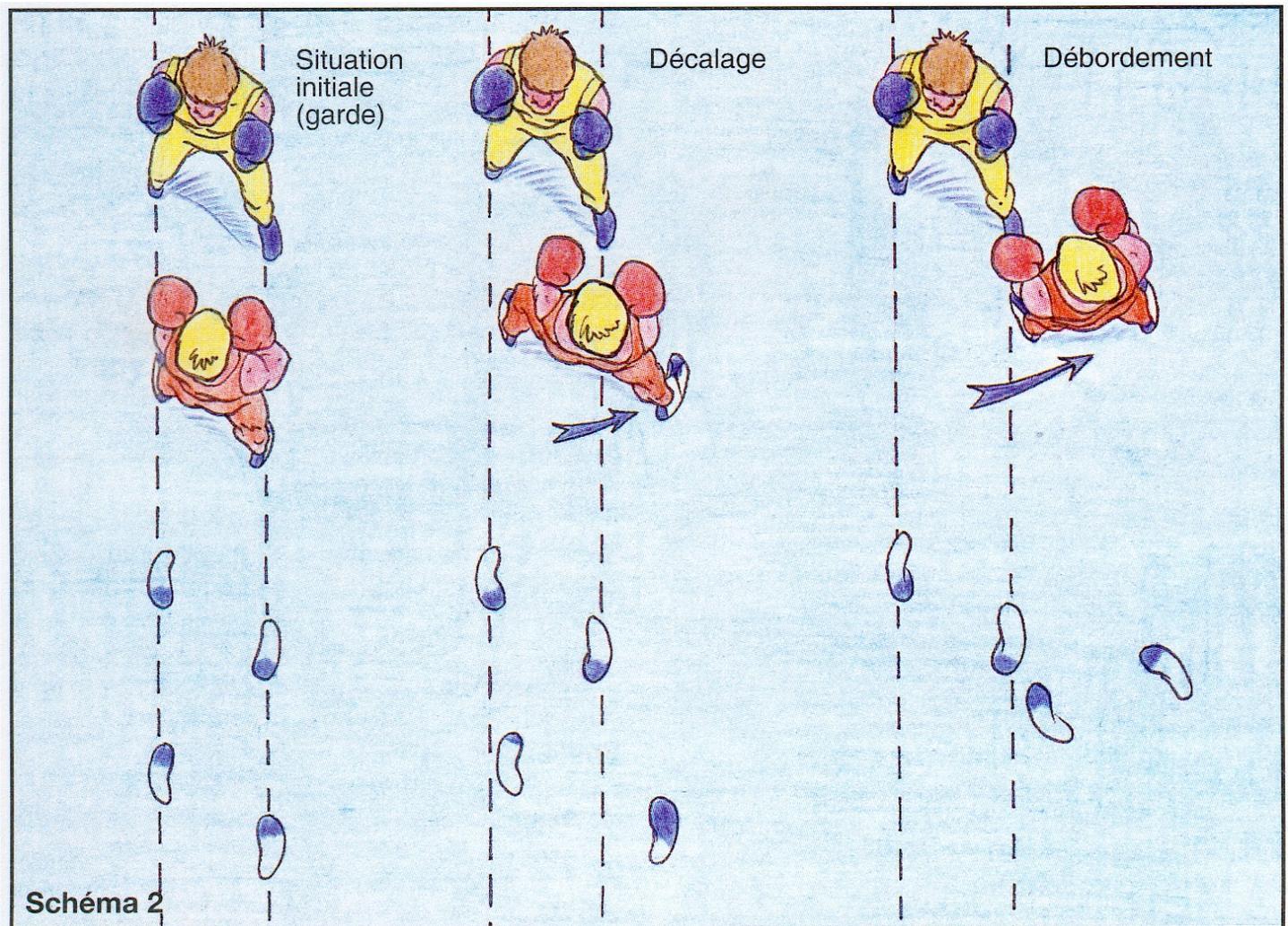


Dessins Agnès Pacquelin (revue EPS)

14. La notion de distance

Problème fondamental !

- 4 types : courte (corps à corps), moyenne (poings), longues (pieds), et très longue (sauté croisé)
- Décalage : sortie d'un appui du COD (Couloir d'Opposition Direct)
- Débordement : Sortie des 2 appuis de l'AAD (Axe d'Affrontement Direct)



Dessin C. LALES Revue EPS

15. Les formes d'exécution complémentaires

15.1. techniques

Les coups de pieds peuvent être exécutés en marchant, en sautant, en tournant (volte)
Il semble intéressant dans un second cycle d'aborder les coups de pieds sautés et tournant.

15.2. tactiques

- Riposte : un ou deux coups succédant immédiatement à l'attaque adverse
- Remise : riposte utilisant le même coup que l'attaque adverse
- Coup d'arrêt : qui stoppe, qui bloque le déclenchement de l'attaque adverse
- Contre : coup porté pendant l'attaque adverse, plus difficile qu'un coup d'arrêt car il faut décoder la nature de l'information (direct, crochet) alors qu'un coup d'arrêt je peux déclencher toujours la même chose, c'est presque toujours opportun.

16. Les situations éducatives : quelques principes à respecter

- **Alternance** de situation de coopération et d'affrontement (les rôles).
- « *l'enseignant veille à ce que la recherche d'efficacité soit menée de pair avec la maîtrise (motrice, effective) des moyens utilisés.* » (textes collègue)
- La socialisation : favoriser l'émergence des rôles dans les situations d'apprentissage, l'élève doit les distinguer pour mieux les assumer (attaquant, défenseur, partenaire)
- « *toute action offensive sera complétée par une action défensive* » (textes lycée)
- Respecter l'alternance attaque - défense (protection riposte).
- **Appareillage** : au début une certaine liberté, groupement des élèves par affinité (affectif) puis par taille pour éviter les problèmes de distance. La mixité peut être envisagée sans jamais être forcée.
- Favoriser les **changements d'adversaires** et de partenaires
- Critère de réussite : Renseigner l'élève sur des critères de réussite précis (Réussir 7 fois sur 10 à ...)
- Critère de réalisation précis
- Une augmentation progressive de **l'incertitude**

Pour les **débutants**, il s'agira d'éliminer l'incertitude temporelle au début : le défenseur décide du moment d'attaque de l'adversaire, seulement par la suite l'attaquant décidera de l'opportunité temporelle de son attaque

- Situation simple / complexes, Situation fermée / ouverte
- Progressivité dans les situations
 - **Stéréotypées** : arme et cible imposé pour A et B
 - **Simple** : Arme et cible imposé pour A / Libre pour B
 - **Intermédiaires** : Arme imposé A et B
 - **Réelles** : assaut libre
 - **Complexes** : A ou B est limité sur le plan des attaques
- Situations ludiques et de découvertes
- Situations avec
 - **Rôle déterminé** : un tireur est soit attaquant soit défenseur pendant toute la durée du temps de travail.
 - **Rôle alterné** : Le changement de rôle s'effectue à la fin de chaque phase d'attaque.
 - **Rôle indéterminé** : le tireur est attaquant ou défenseur selon l'évolution du rapport de force
- Toujours contextualiser un apprentissage dans la situation de référence : l'assaut libre.

Alternances des rôles dans les situations

- En fonction du statut (attaque/ défense)
- Temps 1mn
- Répétition 10 fois chacun
- A tour de rôle
- En fonction de la réussite : une touche valide

Toute progression pédagogique doit nécessairement développer chez l'élève de façon concomitante :

1. Une attitude offensive
2. Une attitude défensive
3. Un souci de riposte dans la défense
4. Un souci de protection dans l'attaque



Remarque : Faire varier le rythme d'exécution de l'attaque par rapport au niveau de pratique : d'un armé lent, précis et contrôlé, à un armé rapide mais précis.

Construire ses situations d'apprentissage

THEMES D'ACTION	TEMPS	ESPACE	OPERATIONS	INDICATEURS DE RÉUSSITE
<i>Choisir 1 thème sur 7:</i>	<i>Temps des reprises</i>	<i>Ring</i> <input type="checkbox"/>	<i>A exécute le thème B riposte un coup libre</i>	<i>Pour le tireur A</i>
Etre capable de toucher puis ne pas se faire toucher <input type="checkbox"/>	1'30 <input type="checkbox"/>		MOYENS D'ACTIONS	
Etre capable de toucher et ne pas se faire toucher <input type="checkbox"/>	2'00 <input type="checkbox"/>		<i>Liaisons (3 maximum classées par ordre) :</i>	Je touche <input type="checkbox"/>
Etre capable de ne pas se faire toucher et toucher <input type="checkbox"/>	2 fois <input type="checkbox"/>		Pied/Pied <input type="checkbox"/>	Je ne touche pas <input type="checkbox"/>
Toucher avant d'être touché <input type="checkbox"/>	3 fois <input type="checkbox"/>	<i>Tracé au sol</i> <input type="checkbox"/>	Pied/Poing <input type="checkbox"/>	
Perturber pour toucher <input type="checkbox"/>	<i>Temps de consignes</i>		Poing/Pied <input type="checkbox"/>	
Provoquer pour toucher <input type="checkbox"/>	Pendant la reprise <input type="checkbox"/>		Poing/Poing <input type="checkbox"/>	
Surprendre pour toucher sans être touché <input type="checkbox"/>	1'00 maxi entre les reprises <input type="checkbox"/>		<i>Armes (2 maximum classées par ordre) :</i>	
	3'00 maxi entre les assauts <input type="checkbox"/>	<i>Autres surfaces</i> <input type="checkbox"/>	Fouetté <input type="checkbox"/>	
			Chassé <input type="checkbox"/>	
			Revers <input type="checkbox"/>	
			CPB <input type="checkbox"/>	
			Direct <input type="checkbox"/>	
			Uppercut <input type="checkbox"/>	
			Crochet <input type="checkbox"/>	

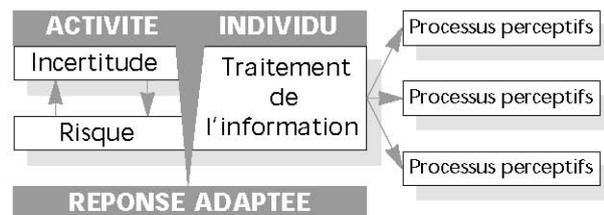
PEDAGOGIE

MEMENTO FORMATION FFBFS 1994 - © FFBFS

SITUATIONS	TIREUR A		TIREUR B	
STEREOTYPEES (SANS RISQUE)	AI	CI	AI	CI
SIMPLES (RISQUE LIMITE)	AL	CL	AI	CI
	AL	CI	AI	CI
	AI	CL	AI	CI
INTERMEDIAIRES (RISQUE MOYEN)	AL	CL	AL	CI
	AL	CI	AL	CI
	AI	CL	AL	CI
	AL	CL	AI	CL
	AL	CI	AI	CL
REELLES (RISQUE REEL)	AL	CL	AL	CL
COMPLEXES (RISQUE SUPERIEUR)	AL	CI	AL	CL
	AI	CL	AL	CL
	AI	CI	AL	CL

- **situations complexes** : elles peuvent être proposées en réponses à certaines fins pédagogiques. Le tireur A a une totale liberté d'action, alors que le tireur B se voit imposer arme ou/et cible. L'absence de choix dans la réponse accroît et rend complexe l'adaptation à la riposte; le risque devient supérieur à celui d'une situation d'opposition libre.

2- Les paramètres de l'incertitude.



LES PARAMETRES D'INCERTITUDE				
DIVERSITE DES ACTIONS				
3 hauteurs	7 formes gestuelles	4 segments	nombre d'actions	modalités
- basse - médiane - haute	- fouetté - chassé - revers - coup de pied bas - direct - crochet - uppercut	- avant - arrière - pied - poings	- une seule - deux - plusieurs	- sautés - tournants
ALTERNANCE ALEATOIRE DES ROLES SOCIO-MOTEURS				
- position d'attaque - position neutre, d'observation - position de défense				

16.1. Les principes Techniques

- « *Tout mouvement de BFS doit être conçu pour être à la fois éducatif, efficace et esthétique* » (code fédéral.)

Les principes d'exécution pour les armes (techniques)

1. Déplacement en garde (Les coups partent de la garde et reviennent à la garde)
2. Armer (fouetté chassé) ou éviter l'armé des poings
3. Etre de profil (pivot) ou de face
4. Contrôler sa touche ; tendre vers des touches a rebond « consigne cible brûlante, retour en garde très rapide)
5. Etre équilibré (Les bras ne sont pas équilibrateurs pendant les coups de pieds) et avoir de bons appuis
6. Etre à distance de touche
7. Etre précis sur la cible
8. Etre protégé pendant l'attaque
9. Distinguer les positions de profil et de face
10. Réarmer sur fouetté/chassé pour enchaîner, doubler ou contrer
11. Retrouver un déplacement, sortir de l'axe d'affrontement direct

Remarques : Insister sur la mise de profil sur les coups de pieds ! Tous ces principes peuvent être évalués.

16.2. Les principes Tactiques : les intentions d'action

- **L'aspect tactique** (amélioration de l'utilisation des techniques) nécessite un bagage technique minimum
- **La difficulté** : « *Au sein de la même action, le tireur doit projeter de toucher une partie du corps de son adversaire tout en assurant sa propre protection.* »

Tactique. Boxe d'action (N1) boxe de réaction (N2) boxe action-réaction (N3) (G. ORSI)

Les intentions d'action :

1. Toucher
2. Toucher le plus grand nombre de fois
3. Ne pas être touché
4. Ne pas être touché et toucher
5. Toucher sans se faire toucher
6. Toucher pour ne pas être touché
7. Etre touché et toucher
8. Toucher avant d'être touché
9. Feinter pour toucher
10. Provoquer, appâter pour toucher

17. Amélioration de l'efficacité offensive

17.1. Diminuer le temps d'exécution

Temps de réponse = Temps de réaction + temps d'exécution

- **Temps de réaction** (percevoir, choisir une réponse)
- **Temps d'exécution moteur, de mouvement** (déclencher, agir, vitesse d'exécution)

La vitesse d'exécution des coups de poing et de pied et la qualité des trajectoires.

Une attitude offensive

Un souci de protection dans l'attaque

Spécificité de l'assaut en quelques chiffres (Victor Sebastiao)

Nombre de coups donnés par 1 tireur en 1 reprise 1mn 30s	35,5
Répartition Pieds-poings	
Pieds	29,3 coups soit 82 %
poings	6,2 coups soit 18 %
Durée moyenne des échanges	1 à 2 s
Durée moyenne de la récupération entre 2 échanges	2 s

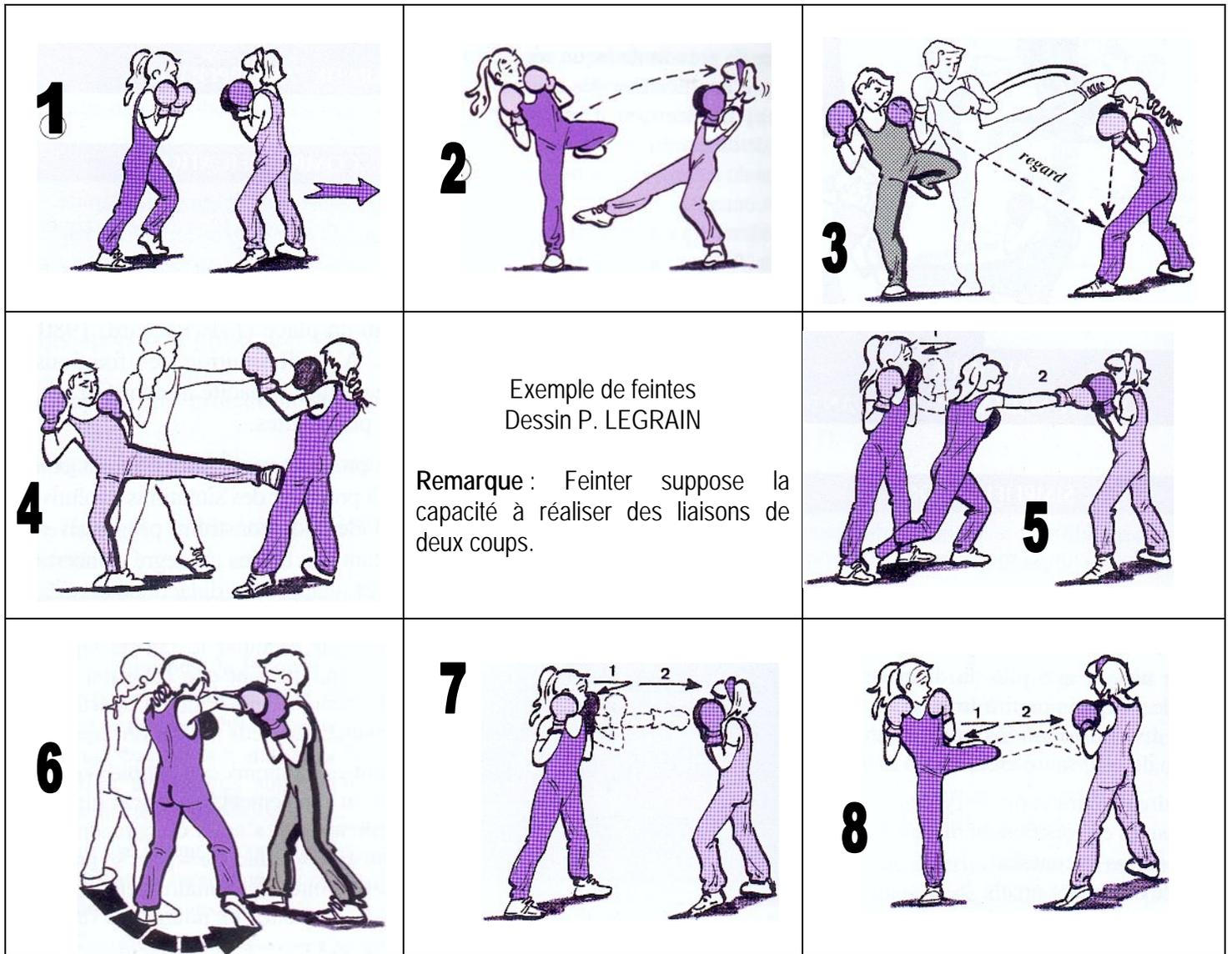
17.2. Amélioration du temps de réaction

Situations d'apprentissage avec réactions a un :

- **Signal sonore** : déclenchement d'un enchaînement par exemple
- **Signal visuel** : (positionnement de cible, baisse de la garde, déclenchement d'un coup, un déplacement)

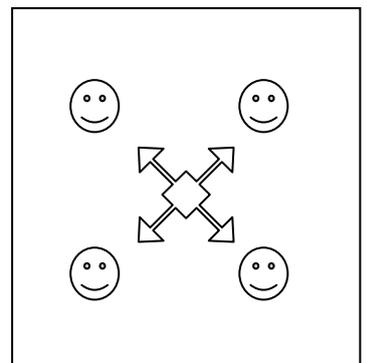
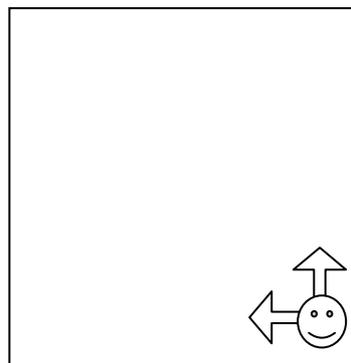
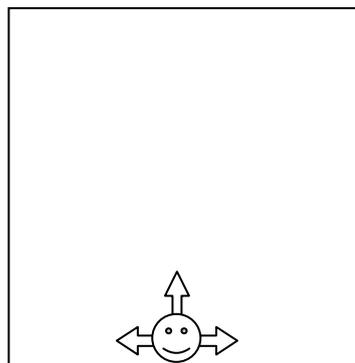
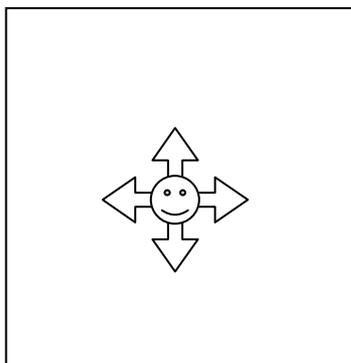
17.3. Créer de l'incertitude

- **Varié les attaques** (Changement de rythme, armes cibles)
- **Varié les lignes** (hauteurs de touches)
- **Enchaîner les coups**
 - Travailler les liaisons pieds poings pieds
- **Changer les rythmes d'exécution**
- **Fixer une zone défensive pour en libérer une autre**
- **Masquer ses intentions**
 - Déclencher ses actions sans mouvement parasite
 - Cacher le départ du coup dans un ensemble continu de bruit informationnel sautilllements déplacements latéraux transfert d'appui d'une jambe sur l'autre
- **Feintes les cibles, les armes.**
 - **Feinte d'attitude et de posture**
 - Provocations
 - Présentation intentionnelle d'une partie du corps à l'adversaire (1 et 2)
 - De temps d'action (7 et 8)
 - Regard (3)
 - Abaissement du centre de gravité
 - Déplacements
 - Changement d'axe (6)
 - **Feintes de cible, de ligne, de trajectoire**
 - Feinte Fouetté bas fouetté haut même jambe
 - Feinte Chassé bas fouetté haut même jambe
 - Feinte Chassé bas Revers haut même jambe
 - Feinte Coup de pied bas fouetté haut même jambe
 - Feinte Coup de pied bas fouetté haut sauté autre jambe
 - Revers haut fouetté haut même jambe
 - Feinte direct bras avant corps, toucher direct avant à la face ou l'inverse
 - **Feintes d'arme ou de technique, intersegmentaires**
 - Feinte de direct bras avant, touche en crochet (6)
 - Feinte de direct d'un poing, touche de l'autre (5)
 - Chassé bas jambe avant direct bras avant ou l'inverse (4)
 - Feinte fouetté médian jambe avant Direct bras arrière
 - Crochet avant coup tournant jambe arrière



17.4. Les centres relatifs

Prise en compte de l'importance dans le ring pour limiter les réactions adverses, notamment ces déplacements



Le centre du ring 360 °	Dans les cordes 180°	Dans les coins 90 °	4 Centres relatifs
-------------------------	----------------------	---------------------	--------------------

Remarque : si l'espace d'affrontement est trop réduit le centre du ring regroupe les centres relatifs.

17.5. Le cadrage (aspect tactique)

- Fermer les portes dans une enceinte, limiter le déplacement de mon adversaire dans l'enceinte 360°, 180° dans les cordes et 90° dans le coin en provoquant ou non un dégagement.

Assaut à thèmes

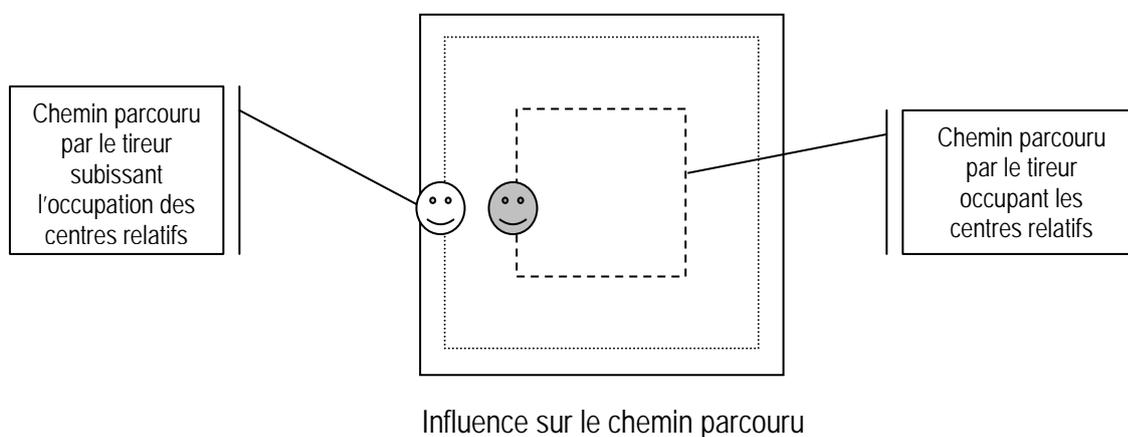
- Cadrer sans se faire toucher par la riposte
- Maintenir son adversaire dans un coin
- Conduire et stabiliser son adversaire dans un coin

17.6. Les transferts de poids (lycée niveau 2)

- Charge d'appui
- Circulation d'appui

Notions intéressantes mais en contradiction avec l'objectif de contrôle des touches.

17.7. La gestion de l'effort



- Utilisation de ses ressources : (morphologie, souplesse technico-tactique, énergétique, psychologique)
- Le souffle et le stress. Gérer son énergie sur la totalité des reprises.
- Travailler avec des séquences de 1 minute 30 secondes et 1 minute de récupération pendant tout le cours.

18. Amélioration de l'efficacité défensive

18.1. Améliorer le traitement de l'information en réduisant l'incertitude

- **Temporelle (quand l'adversaire va-t-il déclencher ?)**
 - Signal annonciateur
 - Désamorcer une attaque dès sa préparation (coup d'arrêt)
- **Spatiale (ou va-t-il tenter de me toucher ?)**
 - 3 hauteurs de touches
 - Déterminer les cibles en fonction de la distance
 - Le regard de l'adversaire souvent sur la cible qu'il veut atteindre
- **Évènementielle (Quel coup va-t-il utiliser ?)**
 - Déterminer ses armes (limiter)
 - 4 segments (2 poings 2 pieds)
 - 7 formes de coups

- Trouver la dominante du comportement de l'adversaire. Exemple :
 - Attitude de profil : (arme avant, coup circulaire)
 - Attitude de face (arme arrière, coup rectiligne)
 - La distance : tous les coups n'ont pas la même probabilité d'apparition à toutes les distances.
 - De loin : forte probabilité d'attaque au pied
 - De près : au poing
 - Les charges d'appui (**niveau 2**)
- **Discriminatoire (Difficulté à différencier 2 actions voisines)**
 - Chassé et revers groupé
 - Médian ou figure

18.2. Analyse technico tactique de son adversaire

- Sa garde (droite ou gauche).
Tireur de même garde ou garde opposée
Son attitude de profil ou de face
- Son bagage technique
Son niveau
Son point fort son point faible
Son expérience
Ses feintes
Ses enchainements
Son spécial
Ses coups préférentiels
- Ses qualités physiques
Son allonge.
Adversaire petit ou grand
Sa jambe et son bras préférentiels
Souplesse
Ses charges d'appui
- Ses déplacements
Adversaire statique ou mobile. Appuis et buste
Boxe en avançant en reculant
Attaquant contre attaquant

18.3. Améliorer les capacités d'anticipation

Un souci de riposte dans la défense

Apprendre à lire les actions adverses :

- les signaux annonciateurs de coup
 - évènement plus prévisible
 - L'utilisation d'une jambe, d'une arme, d'une cible de façon répétée
 - La charge d'appuis
 - Mouvement compensatoire
 - Selon la distance
- Ceci permettra de diminuer l'incertitude du coup et d'améliorer la qualité de l'anticipation et donc de la riposte en passant d'un mode réactif à un mode prédictif, voir provoquer.

- **Anticipation guettée** : attendre l'apparition d'un signal précis pour agir, d'un déplacement ou une charge d'appui.
- **Anticipation provoquée** : Provoquer l'apparition d'un signal pour agir, offrir une cible ou provoquer un déplacement

Construction d'une préparation adaptée à la situation et calculée

- **Préparation totale** : détermine une réponse à l'avance en fonction d'un signal particulier.
- **Préparation partielle** : se prépare à un signal plus prévisible mais reste vigilant
- **Préparation neutre** : pas de détermination en fonction d'un événement particulier

Travail sous forme d'assauts à thèmes.

- **Détecter l'attaque pour se protéger et riposter** : attaque simple du bras ou de la jambe arrière pour faciliter le travail de parades esquives ripostes pieds poing pieds

18.4. Améliorer la capacité à se protéger dans l'action

Une attitude défensive

- Neutraliser
- Désamorcer
- Savoir reprendre l'initiative : utiliser l'action adverse pour toucher.

19. Connaissances : savoirs d'accompagnement (Chronométrer arbitrer juger conseiller)

19.1. Les rôles

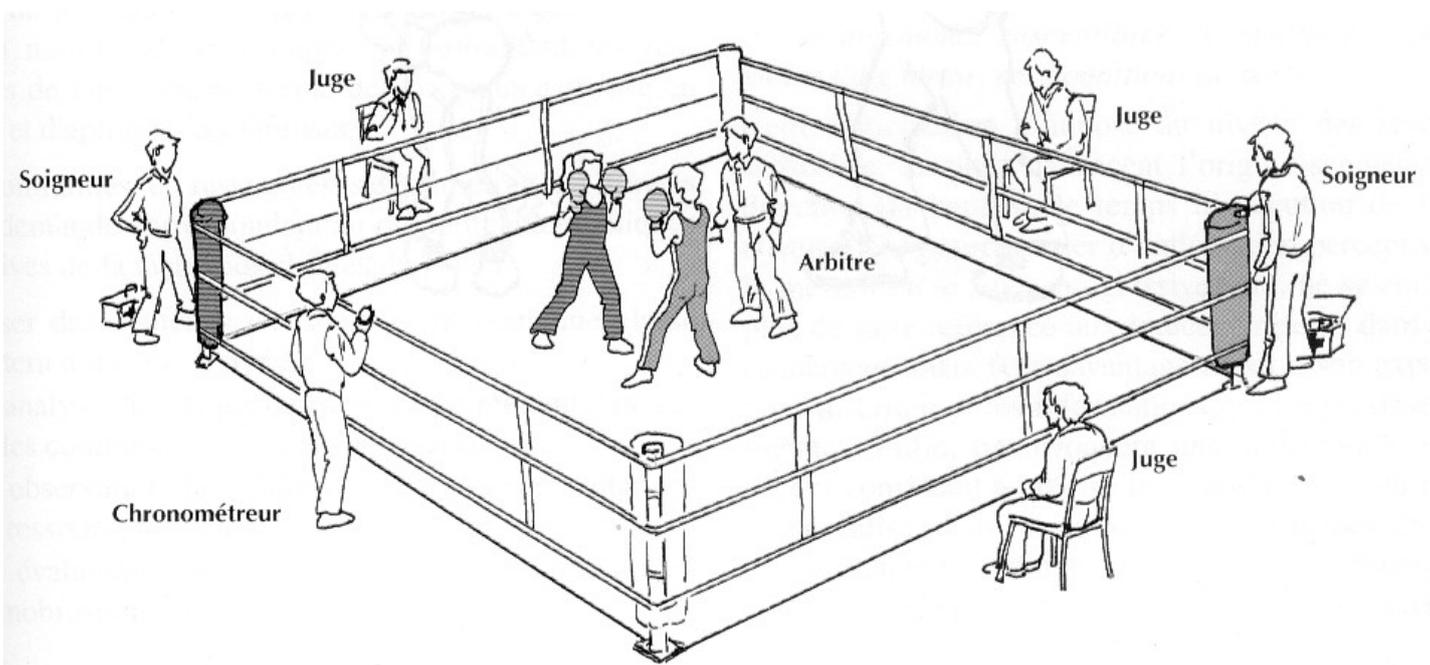
Le Jugement et l'arbitrage constituent un retour sur la pratique

- Arbitrage simplifié avec des consignes claires et précises.
- Dans un premier temps le critère d'observation pour l'élève est le nombre de touches valides.

Pourquoi développer les rôles sociaux ?

1. ils appartiennent pleinement à la culture de l'APSA : Savate boxe française = objet de l'EPS.
2. ils favorisent un retour réflexif sur l'action.
3. ils contribuent au développement d'une citoyenneté sportive : respecter et faire respecter les règles.
4. ils permettent des temps de récupération

COMPETENCES	ETAPE 1	ETAPE 2
Arbitrer	Sécurité + respect règles Saluez ! en début et en fin rencontre. Allez ! Se placer en triangle. Identifier coups trop puissants. STOP ! En garde ! Allez ! etc.	Identifier distances, trajectoires, actions interdites : STOP
Juger	Désigner un vainqueur au total des touches Compter touches valables (cad contrôlées avec arme autorisée sur cible autorisée) 1 pt par touche	Compter touches valables au pied : fig. : 4 pts : - corps : 2 pts – ligne basse : 1 pt une touche poing : 1 pt – série de pgs : 2 pts maxi
Savoir conseiller	Le « second » joue un rôle tactique important. Il assiste le tireur pendant la rencontre et le conseille pendant l'intervalle de repos.	
Chronométrer	Assurer le temps effectif être aux ordres de l'arbitre Allez ! enclencher chrono Stop ! arrêter chrono Temps écoulé : Gong ! Annoncer les 5 secondes	



19.2. Les commandements et sanctions 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 aux 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*"

Pour donner un double avertissement

- 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 annonce le double avertissement : "*Demande de double avertissement*"
- 5 - Premier tireur :
"*Demande de 1er [2ème ou 3ème pour la disqualification selon le cas] avertissement pour le tireur coin Rouge [un geste montre le coin et le tireur] pour [justification de l'avertissement accompagnée d'un geste], Juges ensembles...*"
- 6 - L'arbitre annonce la décision des juges : "*Avertissement prononcé [ou Refusé selon le cas]*"
- 7 - Second tireur :
"*Demande de 1er [2ème ou 3ème pour la disqualification selon le cas] avertissement pour le tireur coin Bleu [un geste montre le coin et le tireur] pour [justification de l'avertissement accompagnée d'un geste], Juges ensembles...*"
- 8 - L'arbitre annonce la décision des juges : "*Avertissement prononcé [ou Refusé selon le cas]*"
- 9 - L'arbitre fait reprendre la rencontre : "*Tireurs au centre, EN GARDE, ALLEZ*"

19.3. Mémento gestuelle

La gestuelle est un élément essentiel d'un bon arbitrage. Elle permet de se faire comprendre par les tireurs, les juges et le public

Demande d'avertissement

- 1 - L'arbitre se place au centre et désigne les Coins Neutres
- 2 - L'arbitre lève un bras tendu en indiquant le n° d'avertissement avec 1,2 ou 3 doigts
- 3 - L'arbitre désigne en même temps de l'autre bras le coin Rouge ou Bleu du tireur concerné
- 4 - L'arbitre expose le motif par un geste
- 5 - L'arbitre place ses 2 bras tendus vers le bas à 45° (*juges prêts ?*)
- 6 - Après 3 secondes, l'arbitre lève les 2 bras (*prononcez vous !*)
- 7 - Si l'AV est prononcé, l'arbitre lève le bras en indiquant le n° d'avertissement et désigne le coin Rouge ou Bleu
- 8 - En cas contraire, l'arbitre croise les 2 avant bras au dessus de la tête.

Coup interdit

Geste général : avant-bras croisés devant la poitrine

- 1 - Coup de pied remontant : le bras ou le pied reproduit le coup remontant
 - 2 - Revers en "marteau" : le bras décrit la forme du coup interdit
 - 3 - Coup de poing en revers : le revers du poing frappe la main ouverte
 - 4 - Coup de pied porté avec le tibia : une main sur le tibia
 - 5 - Coup coquille : les mains montrent le triangle génital
 - 6 - Coup poitrine (féminines) : les bras délimitent la partie "poitrine" pour la désigner
- liste non exhaustive*

- **Tête en avant, genou en avant**
 - 1 - Tête en avant : montre d'une main le front en baissant la tête (suivi d'un geste remontant de la main, paume vers le haut, lors d'une remarque)
 - 2 - Genou en avant : montre d'une main le genou en le levant
- **Coup non (ou mal) armé**

L'arbitre reproduit le coup de pied balancé
- **Coup fourré (répétés)**

L'arbitre reproduit avec les mains l'élément sanctionné (et invite les tireurs à s'éloigner lors d'une remarque)
- **Prédominance des coups de poings**
- **Coup insuffisamment contrôlé en assaut**

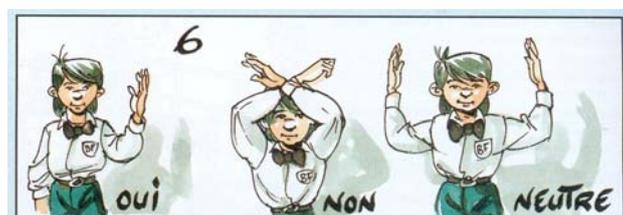
Geste général : poing fermé contre paume au dessus de la tête
- **Temps de lutte (accrochage)**

L'arbitre referme ses bras comme une étreinte
- **Tenue de corde**

L'arbitre attrape une corde
- **Non respect des commandements de l'arbitre**

Geste général : poing droit sur cœur
- **Insuffisance technique**

19.4. Les gestes des juges



19.5. La notation des juges

U.N.S.S. S B.F		Rencontres en ASSAUT							
JUGE		Nom :				N°			
NOM									
COIN		ROUGE				BLEU			
NOTATION		TEC. TAC	TOUCHE	TOTAL	AVT	TEC. TAC	TOUCHE	TOTAL	AVT
Egalité 2 : 2 Gagné 3 : 2 Dominé 3 : 1 Avert. - 2	1								
	2								
S/TOTAUX									
AVT. MINORATION									
TOTAUX									
DECISION		<input style="width: 100%; height: 20px;" type="text"/>							

Entourer le nom du vainqueur	JUGE				Entourer le nom du vainqueur	JUGE			
	TIREUR A		TIREUR B			TIREUR A		TIREUR B	
1 ^{ère} Reprise	Haut		Haut		Haut		Haut		
	Médian		Médian		Médian		Médian		
	Bas		Bas		Bas		Bas		
2 ^{ème} Reprise	Haut		Haut		Haut		Haut		
	Médian		Médian		Médian		Médian		
	Bas		Bas		Bas		Bas		
Total des touches					Total des touches				

20. Evolution dans les apprentissages P. LEGRAIN

DE	→	VERS
Les caractéristiques du débutant		Un élève débrouillé
Déplacements <ul style="list-style-type: none"> • Marche • Tourne sur le point fort de son adversaire 		Déplacements de type boxe
La distance de touche <ul style="list-style-type: none"> • Boxe dans le vide • Esquive sans avoir besoin • Coups trop près hors distance • Accordéon • Utilise uniquement la jambe arrière 		Appréciation des distances Accepter de se faire toucher L'esquive, la parade Utilisation de la jambe avant
La panique <ul style="list-style-type: none"> • Tourne le dos, fuit, ferme les yeux • Frappe • Présente le dos des poings • La passivité 		La stratégie de combat Contrôle des touches La prise de risque
L'équilibre <ul style="list-style-type: none"> • S'écroule après la frappe • Absence de garde, Ne revient pas en garde • Bras équilibrateurs • Pas de réarmé • Pas de pied de pivot 		S'équilibrer sur un appui unipodal Armé réarmé les coups de pieds
la défensive ou l'offensive <ul style="list-style-type: none"> • Un seul statut à la fois 		l'acceptation d'un double statut.
l'information visuelle exclusive <ul style="list-style-type: none"> • Ne regarde qu'en bas 		la multiplicité des sources de contrôle
la réponse réactive <ul style="list-style-type: none"> • Coup fourré • Protège la ligne basse avec les gants 		l'organisation de la réponse
l'action subie		la construction des réponses (anticipation).
l'action incontrôlée <ul style="list-style-type: none"> • Pas d'armé ni de réarmé des coups • Pas de contrôle des touches • Se préoccupe que tu trajet aller • Réalise des pré-actions avertissant l'adversaire du temps d'attaque 		un mouvement cohérent.
l'action isolée <ul style="list-style-type: none"> • Coup isolé 		la construction d'enchaînements
la prise en compte exclusive de soi <ul style="list-style-type: none"> • Coup fourré 		la prise en compte prioritaire de l'autre
la consommation		l'implication dans l'organisation Juge Arbitre Second Chronométréur
Mauvaise gestion de l'effort <ul style="list-style-type: none"> • Abandon • Hors combat 		Gestion de son potentiel sur l'ensemble des 3 reprises de l'assaut

21. AS et UNSS

Voir documents annexes (CD)

Livret « je suis jeune officiel en savate » et OCM collègue et lycée

Vous trouverez en annexe et sur le site <http://www.unss.org> :

- des bulletins élites équipes
- des fiches de poules
- des tableaux d'organisation de poule
- les passages de grade

Remarque : un logiciel est actuellement en cours d'élaboration pour aider au déroulement d'une compétition

22. Evaluation

22.1. Performance

Gain des assauts libres, à thèmes, adversaire choisi ou imposé.

22.2. Les Grilles

Grille 1 et 2 Tableau synthétique des textes officiels

Grille 3 et 4 Evaluation formative indices quantitatifs et qualitatifs

Grille 5 Evaluation des savoirs d'accompagnement

Grille 6 Programmation sur l'ensemble de la scolarité

Grille 7 Maitrise de l'exécution

Grille 8 Référentiel national 2008

NIVEAU	COMPETENCES		
Cycle d'adaptation d'adaptation SIXIEME	<ul style="list-style-type: none"> • projeter en contrôlant la chute de l'adversaire, • Au sol, amener l'adversaire sur le dos et le maintenir en choisissant les placements et déplacements favorables, • utiliser les déplacements de l'adversaire, pour des attaques directes sur tirades ou poussées de l'adversaire, • accepter l'affrontement, maîtriser ses émotions. <p>Commentaire : en classe de sixième, une attention particulière peut être accordée aux sports de combat de préhension. Dans ce cas,</p>		
Cycle central d'approfondissement CINQUIEME / QUATRIEME	<ul style="list-style-type: none"> • Varier la forme et les opportunités des attaques directes. • Enchaîner les attaques selon les réactions de l'adversaire (esquives simples) : enchaînement dans la même direction que l'attaque ou dans une direction complémentaire de l'attaque initiale. • Se donner un projet tactique et l'expérimenter durant le combat • Se préparer au combat : identifier les points forts et les points faibles de l'adversaire, • connaître et appliquer les règles essentielles d'arbitrage. 		
Cycle d'orientation TROISIEME	<ul style="list-style-type: none"> • de s'exprimer dans un combat sans risque (cf. remarque), • de connaître, appliquer et exploiter les éléments techniques indispensables à la réalisation d'actions organisées dans un projet tactique, • d'éprouver sa connaissance de l'activité dans la tenue de différents rôles sociaux (combattant, arbitre, juge, commissaire...). 	<p>L'activité programmée en troisième est nouvelle ou a fait l'objet d'un temps de pratique réduit inférieur à 20 heures effectives.</p> <ul style="list-style-type: none"> • l'acceptation de la confrontation et l'absence de risques dans le sens défini précédemment, c'est-à-dire combattre sans se faire mal et sans faire mal. • l'acquisition de connaissances techniques par le développement des compétences spécifiques telles qu'elles ont été définies dans les programmes de 6^{ème}, 5^{ème} et 4^{ème}. Celles-ci doivent permettre à l'élève de développer, dans un premier temps en situation d'opposition modérée et dans des situations plus intenses au fur et à mesure des progrès accomplis, les éléments d'une conduite offensive construite et réfléchie. • L'élève s'initie progressivement aux aspects tactiques qui font la richesse des activités de combat en développant sa connaissance des attaques directes et des actions combinées. 	<p>L'activité programmée en troisième a déjà fait l'objet d'une durée de pratique au collège au moins égale à 20 heures effectives.</p> <ul style="list-style-type: none"> • la maîtrise de connaissances diversifiées grâce auxquelles l'élève adapte ses actions aux comportements et aux réactions de ses adversaires, • la mise en œuvre et l'adaptation d'un projet tactique élaboré à partir de l'observation et de la connaissance qu'acquiert l'élève de ses possibilités offensives et défensives et de celles de ses adversaires, • une gestion des ressources que l'élève mobilise en fonction de la nature de l'opposition et de la durée du combat ou de l'assaut.
SEGPA	<ul style="list-style-type: none"> • L'objectif essentiel en boxe française et en boxe anglaise est de passer du coup à la touche. C'est le nombre de touches qui détermine le vainqueur. 		

VOIE PROFESSIONNELLE

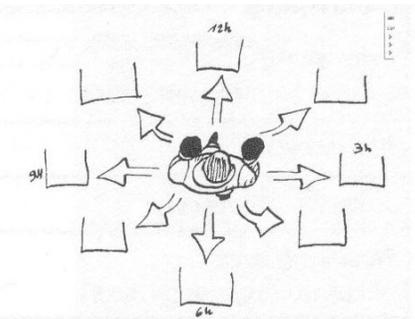
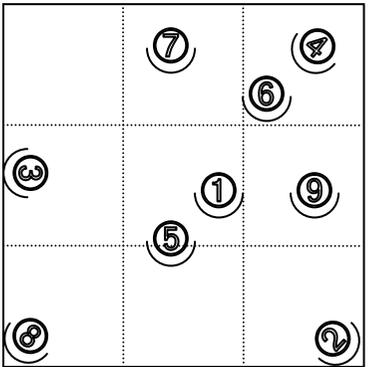
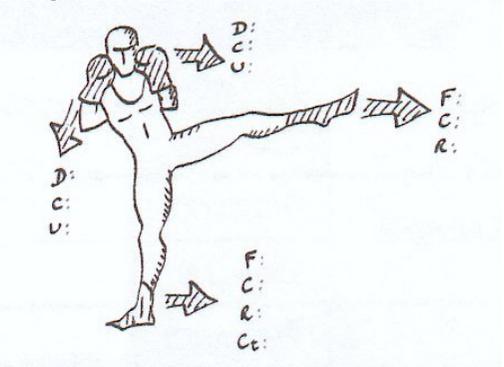
CAP BEP et BAC PRO	NIVEAU 1	<ul style="list-style-type: none"> S'initier et acquérir les principes d'affrontement en préservant son intégrité physique, par l'alternance de phases de coopération et d'affrontement, et par l'apprentissage de techniques spécifiques. Accepter d'entrer dans une logique d'affrontement codifié
	NIVEAU 2	<ul style="list-style-type: none"> Construire les éléments de base d'un système d'attaque et de défense afin d'élaborer et de mettre en œuvre un projet personnel. Développer son potentiel technique et tactique.
	NIVEAU 3	<ul style="list-style-type: none"> Renforcer et perfectionner son bagage technique afin d'optimiser un projet personnel pouvant s'adapter à divers types de situations, et permettre d'obtenir le gain de l'affrontement selon les règles. Imposer son potentiel technique et tactique en jouant sur la spécificité des efforts.

VOIE GENERALE ET TECHNOLOGIQUE

	COMPETENCES	CONNAISSANCES : LES INFORMATIONS	TECHNIQUES ET TACTIQUES	CONNAISSANCE DE SOI	SAVOIR FAIRE SOCIAUX
DETERMINATION SECONDE	<ul style="list-style-type: none"> S'initier et acquérir les principes d'affrontement (distance, garde, déplacements et actions simples) en préservant son intégrité physique, par l'alternance de phases de coopération et d'affrontement, et d'apprentissage de techniques spécifiques en toute sécurité. Accepter d'entrer dans une logique d'affrontement codifié, s'y adapter au niveau affectif et physiologique 	<p>Sur l'activité pratiquée :</p> <ul style="list-style-type: none"> Eléments de terminologie Code moral Conditions de l'assaut <p>Sur le pratiquant dans l'activité : Principes de :</p> <ul style="list-style-type: none"> mobilité distance garde <p>Sur la pratique sociale :</p> <ul style="list-style-type: none"> Bases du code moral de la boxe française 	<ul style="list-style-type: none"> Adapte ses appuis pour concilier mobilité et équilibre Varie son déplacement pour garder la bonne distance (se rapprocher pour toucher avec les poings, se reculer pour toucher avec les pieds) Organise sa garde pour attaquer et se défendre Enchaîne pied – pied / poing ou poing – poing / pied. 	<ul style="list-style-type: none"> Gère le couple risque-sécurité s'adapte aux moments forts et aux moments faibles des assauts Adapte ses techniques en fonction des caractéristiques de ses adversaires : morphologiques et psychologiques Identifie les points forts de l'adversaire et s'y adapte Met en œuvre un projet personnel 	<ul style="list-style-type: none"> Fait respecter le règlement dans le rôle de l'arbitre Identifie les touches et peut les comptabiliser

<p style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);">CYCLE TERMINAL NIVEAU 1</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Construire les éléments de base d'un système d'attaque et de défense afin d'élaborer et de mettre en œuvre un projet personnel. • Développer son potentiel technique et tactique 	<p>Sur l'activité pratiquée :</p> <ul style="list-style-type: none"> • terminologie de la boxe française, code moral. <p>Sur le pratiquant dans l'activité : principes d'attaque :</p> <ul style="list-style-type: none"> • enchaînements, variété, liaisons, hauteur... <p>situations d'attaque :</p> <ul style="list-style-type: none"> • mises à distance, déplacements dans l'espace de combat, changements de direction. <p>Sur la pratique sociale :</p> <ul style="list-style-type: none"> • hiérarchie des gants (couleurs) • Principes des sports de combats sans des rituels, action-réaction, gestion énergétique <p>Sur les relations entre disciplines : principes biomécaniques fonctionnalité et synergies articulaires</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Varie les déplacements pour préparer les attaques • Varie les attaques en enchaînant : sur deux hauteurs, de face, en décalage • Esquive sans casser la distance d'assaut. • Pare en bloquant. • Exécute des enchaînements combinant deux distances (pie-poin, poin-pie) 	<ul style="list-style-type: none"> • Identifie et utilise son point fort • S'organise par rapport aux statuts . d'attaquant . de défenseur . de contre-attaquant • Crée ou exploite les conditions favorables à l'attaque. • Identifie les causes de ses échecs 	<ul style="list-style-type: none"> • Fait respecter le règlement dans le rôle de l'arbitre • Identifie les touches et peut les comptabiliser • Tient une fiche de juge
<p style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);">CYCLE TERMINAL NIVEAU 2</p>	<ul style="list-style-type: none"> • renforcer et perfectionner son bagage technique (feintes, actions combinées, rythme en attaque, actions spécifiques liées aux morphologies), afin d'élaborer et d'optimiser un projet personnel pouvant s'adapter à n'importe quel type de situation, et permettant d'obtenir le gain de l'affrontement selon les règles ; • imposer son potentiel technique et tactique, dans le respect strict des règles, en jouant sur la spécificité des efforts (alternances de temps forts et faibles, changements de rythme). 	<ul style="list-style-type: none"> • Sur l'activité pratiquée : types de stratégies • Sur le pratiquant dans l'activité : feed-back entre observations, arbitrage et élaboration de stratégies • Sur la pratique sociale : les trois modalités de la boxe française : duo, assaut, combat • Sur les relations entre disciplines : les différents types de boxe et de sports de percussion • Gestion énergétique et filières énergétiques • Risques et prévention dans les pratiques de combat 	<ul style="list-style-type: none"> • Induit le déplacement de l'adversaire pour mieux attaquer : "cadre" • Utilise des feintes dans sa visée stratégique • Combine des attaques : de face, avec demi-tour, sur les trois hauteurs • Exécute des enchaînements • combinant trois distances : pie-poin-pie et poin-pie • Utilise la parade chassée pour accélérer la contre. 	<ul style="list-style-type: none"> • Adapte ses choix techniques en fonction du comportement de son adversaire • Gère efficacement le rapport temps/espace • Anticipe et provoque les conditions favorables à l'attaque • Conduit l'affrontement pour imposer sa boxe (coups préférentiels) • Modifie son statut en fonction de l'évolution de l'affrontement (attaquant, défenseur, contre-attaquant) • Conserve sa lucidité en étant dominé(e) et trouve les moyens de renverser la situation • Gère ses efforts et reste maître de ses actions 	<ul style="list-style-type: none"> • Fait respecter le règlement dans le rôle de l'arbitre • Tient une fiche de juge • Tire les enseignements d'une série d'assauts pour orienter son travail ou celui d'un(e) autre élève

EVALUATION FORMATIVE : Garde, Déplacements, Techniques, Diversité, contrôle

<p>NOM : GRADE : TITRE :</p>	<p>RENCONTRE</p> <p><input type="checkbox"/> Assaut <input type="checkbox"/> Compétition <input type="checkbox"/> Combat <input type="checkbox"/> Entraînement</p>	<p>ADVERSAIRE : GRADE : TITRE :</p>	<p>AGE : POIDS : TAILLE :</p>
<p>LA GARDE</p> <p><input type="checkbox"/> Droite <input type="checkbox"/> Gauche <input type="checkbox"/> Change de garde</p>	<p>LA DISTANCE</p> <p><input type="checkbox"/> Hors distance frappe tibia <input type="checkbox"/> Accrochage <input type="checkbox"/> Touches à distance</p>	<p>LES MAINS</p> <p><input type="checkbox"/> Haute <input type="checkbox"/> Basse <input type="checkbox"/> Large</p>	<p>PLACEMENT DES APPUIS</p> <p><input type="checkbox"/> Avant pieds <input type="checkbox"/> Talons <input type="checkbox"/> Marche</p>
<p>LES DEPLACEMENTS PRIVILEGIES</p> 	<p>MOBILITE AAD ou COD</p> <p><input type="checkbox"/> Reste dans l'axe <input type="checkbox"/> Décalage <input type="checkbox"/> Débordement</p>	<p>CONTROLE DES TOUCHES ASSAUT</p> <p><input type="checkbox"/> Puissance mal contrôlée <input type="checkbox"/> Sur certaines techniques <input type="checkbox"/> Contrôlée <input type="checkbox"/> Contrôlée et à rebond</p>	<p>OCCUPATION DE L'ESPACE</p> 
<p>TECHNIQUES (exécution)</p> 	<p>DEGAGEMENT</p> <p><input type="checkbox"/> à distance <input type="checkbox"/> hors distance</p>	<p>DIVERSITE SEGMENTAIRE</p> <p><input type="checkbox"/> Jambe avant <input type="checkbox"/> Jambe arrière <input type="checkbox"/> Les deux jambes <input type="checkbox"/> poing avant <input type="checkbox"/> poing arrière <input type="checkbox"/> Les deux bras</p>	<p>ARMES UTILISEES</p> <p><input type="checkbox"/> Direct <input type="checkbox"/> fouetté <input type="checkbox"/> Crochet <input type="checkbox"/> chassé <input type="checkbox"/> uppercut <input type="checkbox"/> Revers <input type="checkbox"/> Coup de pied bas <input type="checkbox"/> les deux</p> <p>Coup tournant :</p> <p>Coup sauté :</p>

EVALUATION FORMATIVE : Enchaînements, Contrôle, Efficacité, cibles, Intentions tactique, Protection, Neutralisation, Exploitations

LES ENCHAINEMENTS 1 -2 ou 3 coups : entourer les touches valides

0 45s 1mn30s

→

2 / 3 / 1 / 3 / 1 / 4 / 2 / 1 / 3 / 1 / 3 / 1 / 2 / 1 / 3 / 1 / 3 / 1 / 4 / 2 / 1

DIVERSITES DES ARMES entourer les touches valides

0 45s 1mn30s

→

F / C / FD / UD / R / DC / FF / C / RDD F / FFD / DD / C / F / FF / D / RF / C / F

EFFICACITE DES TOUCHES

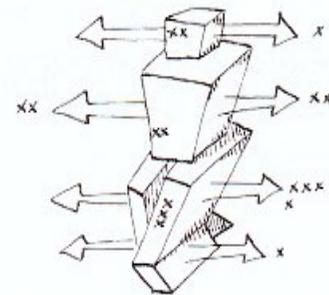
$$\text{Indice d'efficacité} = \frac{\text{Nombre de touches}}{\text{Nombres de tentatives}}$$

QUALITES PHYSIQUES ET MENTALES

- Allonge
- Souplesse
- Endurance
- Explosivité
- Mental

CIBLES TOUCHEES

- Haute
- Médiane
- Basse
- Latérale
- Frontale



NATURE DES ENCHAINEMENTS
- de 3 coups + de 3 coups

- Pied
- Poing
- Pied-pied
- Poing-poing
- Poing-pied
- Poing-pied-poing
- Poing-pied-poing

CIBLES NON PROTEGEES PAR LE TIREUR

En Défense



En Attaque



DEFENSE NEUTRALISATION

- Parade bloquée
- Parade chassée
- Parade par opposition
- Esquive latérale
- Esquive rotative
- Esquive en changeant de garde
- Esquive par retrait du buste

TACTIQUE

- Déplacement
- Feinte
- Provoque
- Appâte
- Coup d'arrêt
- Contre
- Remise
- Cadre
- Prend l'initiative

CHANGEMENT DE RYTHME

- Oui
- Non

GESTION DE L'EFFORT

- Irrégulière
- Bonne
- Pertinente et efficace

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 Connait et fait respecter les différents commandements (salut, en garde, allez, stop, demande d'avertissement) Connait 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	<ul style="list-style-type: none"> N'arrive pas à comptabiliser les touches pendant l'assaut 	<ul style="list-style-type: none"> Connaitre 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

PERIODES	Cycle d'adaptation SIXIEME	Cycle central d'approfondissement CINQUIEME / QUATRIEME	Cycle d'orientation TROISIEME ET LYCEE
CYCLE DE 10 LECONS 1H30	<p>Objectifs</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Acquérir un bagage technique minimum 2. Attaque : Toucher avec des touches contrôlées et réglementaires 3. Défense : Ne pas se faire toucher 4. Réaliser des enchaînements de coups de poings et de coups pieds simples <p>Intentions tactiques</p> <p>En attaque : Créer de l'incertitude. Doubler ses attaques, varier les cibles et les armes, augmenter la vitesse.</p> <p>En défense : Réagir aux réactions adverses. Neutraliser une attaque en la stoppant, la bloquant, l'esquivant ou la chassant avec ou sans riposte.</p> <p>Moyens techniques</p> <ul style="list-style-type: none"> • Le salut, la garde (choix) • Déplacements en garde (impulsion / répulsion) • Le fouetté, le chassé, le revers, le direct • Parades protection / bloquées • Esquives totales / retrait du buste • Ligne basse/médiane/haute • Contrôle de la puissance des coups • Enchaînement avec variation de distance poing / pied et pied / poing (Décalage) 	<p>Objectifs</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Acquérir des techniques plus élaborées 2. Attaque : Toucher sans être touché 3. Défense : Ne pas se faire toucher et toucher 4. Etre équilibré sur un appui unipodal <p>Intentions tactiques</p> <p>En attaque : Créer de l'incertitude. Feinter les armes et les cibles. Limiter les réactions adverses. Fixer un espace défensif pour en libérer un autre, cadrer.</p> <p>En défense: Prévoir / anticiper les adverses. Désamorcer une attaque dès préparation. Réduire l'incertitude.</p> <p>Moyens Techniques</p> <ul style="list-style-type: none"> • Le crochet, le coup de pied bas • Parades chassés • Riposte • Ligne basse/médiane/haute • Coups sautés, tournant • Coups d'arrêt, contre • Feinter (simples) • Contrôle de la puissance des coups • Toucher avec précision. • Amélioration du temps de réaction 	<p>Objectifs</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Acquérir des techniques plus complexes 2. Attaque : Toucher sans être touché et retoucher 3. Défense : Ne pas se faire toucher et toucher sans se faire toucher <p>Intentions tactiques</p> <p>En attaque : Créer de l'incertitude. Feinter les armes et les cibles. Limiter les réactions adverses. Fixer un espace défensif pour en libérer un autre, cadrer sur les côtés ou les coins en provoquant ou non un dégagement</p> <p>En défense: Prévoir / anticiper les adverses. Désamorcer une attaque dès préparation. Faire déclencher une attaque et contrôler Lecture de l'adversaire, analyse points forts et des points faibles. Limiter les réactions adverses.</p> <p>Moyens techniques</p> <ul style="list-style-type: none"> • L'Uppercut • Esquives partielles, rotatives • Coups d'arrêt, contre, feintes • Coups croisés, sautés, tournant • Enchaînements poing/pied/poing pied/poing/pied • Notion de centres relatifs • Notion de transferts de poids • Changement de rythme
COMPETENCES			
CONTENUS			
ET			
MOYENS			
SITUATIONS DE REFERENCE	<p>Groupes de niveaux / poids 2 tireurs 1 arbitre 2 juges</p> <p>Enchaînements imposés +</p>	<p>Groupes de niveaux / poids 1 arbitre 1 juges 2 tireurs</p> <p>Assaut à thèmes pour les 2 tireurs +</p>	<p>Groupes de niveaux / poids 1 arbitre 1 juges 2 tireurs 2 seconds</p> <p>Assaut dirigé pour un seul tireur (consigne que l'adversaire et son second ne connaissent pas) +</p>
EVALUATION	<p>Assauts libres avec adversaire choisi ou imposé (Déplacements, variétés, distance, contrôle des coups)</p>	<p>Assauts libres avec adversaire imposé (Idem 6^{ème} + enchaînements, précision, stratégies)</p>	<p>Assauts libres (Idem 5^{ème} et 4^{ème} + utilisation de l'espace)</p>

CLASSE	NOM				MAITRISE DE L'EXECUTION BOXE FRANCAISE				
CRITERES D'OBSERVATION	NIVEAU 1 0 → 3 Points		NIVEAU 2 3 → Points		NIVEAU 3 6 → 9 Points		NIVEAU 4 9 → 12 Points		
Contrôle Précision Distance des touches	<ul style="list-style-type: none"> Mauvais dosage de la puissance Motricité en bloc Touches incontrôlées Touches imprécises Touches hors distance (tibia ou ne touche pas) Coups fourrés 		<ul style="list-style-type: none"> Certaines touches sont contrôlées, d'autres le sont moins pour des problèmes de souplesse, d'équilibre ... 				<ul style="list-style-type: none"> Touches à rebond Touches contrôlées Touches précises Touches à distance 		
Garde	<ul style="list-style-type: none"> Pas de protection, bras équilibrateurs Pas de mise de profil Sur les talons 		<ul style="list-style-type: none"> Protection des gants mais pas au niveau des coudes Mise de profil Parfois sur les talons/Pointes 				<ul style="list-style-type: none"> Protection hermétique, bras non rééquilibrateur Regard orienté Appuis sur pointes de pieds orientés vers l'adversaire 		
Déplacements	<ul style="list-style-type: none"> L'élève marche ou court Antéropostérieur Faible mobilité 		<ul style="list-style-type: none"> L'élève se déplace toujours avec la même jambe devant 		<ul style="list-style-type: none"> Exploitation des déplacements de l'autre pour toucher plus que l'on soit touché Bonne mobilité 		<ul style="list-style-type: none"> Impulsion / répulsion Déplacements adaptés à ceux de l'adversaire Occupations des centres relatifs 		
Attaque / Défense Enchaînements Diversité des armes des cibles des protections	<ul style="list-style-type: none"> Coup isolé Faible Direct, fouetté Utilisation de 2 segments: Un bras, une jambe Un ou deux hauteurs de touche Esquive totale, parade protection et bloquée 		<ul style="list-style-type: none"> Pieds/Pieds et Poings/Poings Moyenne Utilisation de tous les coups Utilisation des 3 Segments Bas / Médian Parades bloquées, Esquive par retrait du buste 		<ul style="list-style-type: none"> Pieds/Poings et Poings/Pieds Moyenne Utilisation de tous les coups Utilisation des 4 Segments Bas / Médian / Haut Parades bloquées chassés Décalage 		<ul style="list-style-type: none"> Pieds/Poings/Pieds et Poings/Pieds/Poings avec Changement de rythme Grande Utilisation de tous les coups et variations Utilisation des 4 Segments Bas / Médian / Haut Esquives partielles Décalage/Débordement 		
Intentions tactiques	<ul style="list-style-type: none"> Mode réactif Toucher ou ne pas se faire toucher 		<ul style="list-style-type: none"> Feintes armes et cibles 		<ul style="list-style-type: none"> Mode prédictif Anticipation guettée 		<ul style="list-style-type: none"> Fait déclencher Sait reprendre l'initiative Désamorcer, neutralise Cadre, fixe 		

SAVATE BOXE FRANCAISE		PRINCIPES D'ÉLABORATION DE L'ÉPREUVE			
COMPÉTENCES ATTENDUES		Trois assauts libres de 2 reprises d'une durée d'1 minute 30 avec une minute de récupération entre chaque reprise, à niveau d'opposition équivalent (10 minutes de récupération entre chaque assaut)			
<p>NIVEAU 1 Construire les éléments de base d'un système d'attaque et de défense afin d'élaborer et de mettre en œuvre un projet personnel. Développer son potentiel technique et tactique</p> <p>NIVEAU 2 Renforcer et perfectionner son bagage technique afin d'optimiser un projet personnel pouvant s'adapter à divers types de situations, et permettant d'obtenir le gain de l'affrontement selon les règles ; Imposer son potentiel technique et tactique en jouant sur la spécificité des efforts</p>		<ul style="list-style-type: none"> • Surface de 5 x 5m • Contrôle de la puissance des touches, contrôle de la trajectoire des touches et précision des cibles conformément au règlement UNSS • Arbitrage et gestion des assauts par les élèves 			
POINTS À AFFECTER	ÉLÉMENTS À ÉVALUER	NIVEAU NON ATTEINT	DEGRÉ D'ACQUISITION DU NIVEAU 1	DEGRÉ D'ACQUISITION DU NIVEAU 2	
08/20	<p>Efficacité : uniquement en situation d'assaut réel</p> <p>Fréquence d'attaques</p> <p>Gestion de l'effort et du rapport de forces</p>	Gagne 1 assaut sur 3. Difficultés à s'adapter aux problèmes posés par l'adversaire. Gestion irrégulière de l'effort.	Gagne 2 assauts sur 3 face à des adversaires différents, mais de son niveau technique et tactique. Bonne gestion de l'effort.	Gagne tous ses assauts. Adaptation lors d'assauts à thèmes. Gestion pertinente et efficace des efforts. Changements de rythme.	
08/20	<p>Déplacements pour préparer les attaques</p> <p>Système d'attaque et de défense</p> <p>Diversité des attaques</p>	Les coups ne sont pas donnés à distance de touche. Puissance mal contrôlée. Trajectoires de touche approximatives Une seule touche sans enchaîner (coup isolé). Manque de mobilité. Protection approximative. Ripostes peu fréquentes.	Trajectoires et distances de touche acquises et le plus souvent respectées. Trajectoire du premier coup s'oppose à la direction du déplacement de l'adversaire : début de Cadrage (cadre son adverse dans l'enceinte). Combinaisons Poing-poing pieds-pieds et pieds-poings acquises mais peu souvent utilisées aux différentes hauteurs de touche autorisées. Déplacement en réaction aux attaques de l'adversaire. Quelques décalages et débordements. Parades bloquées ou protection mais peu d'esquives.	Attaques préparées, créant les conditions d'utilisation de coups tournants et sautés. Cadrage : cadre son adverse dans l'enceinte. Limite les réactions de son adversaire. Combine attaques avec pieds et poings, sur les différents niveaux autorisés. Déplacements judicieux/points forts de l'adversaire. Déplacements : Décalage et débordements (sort du couloir d'opposition direct). Combinaison de parades et d'esquives adaptées à l'adversaire. Parades bloquées et chassées ou esquives et riposte 3 coups (poing-pieds-poing) et (pied-poing-pied).	
04/20	<p>Arbitrage</p> <p>Ethique et rituel</p>	Fait respecter le rituel en début et en fin de chaque assaut. Se trompe parfois de valeur d'action. Intervient sur le déroulement du combat et cote les actions en retard. Assure la sécurité.	Gère les sorties de l'espace. Utilise la terminologie. Applique le code de jugement.	Cote les actions sans erreurs. Gère les sorties de l'espace. Applique les sanctions en cas de manquement.	

23. Bibliographie

- Les textes officiels collèges et lycée et les documents d'accompagnement

Revue EPS (27 articles boxe anglaise et Française) depuis 13 ans (sur le cd rom)

SBF Savate Boxe Française BA Boxe anglaise

1. Boxe histoire, philosophie, littérature EPS N° 240 (1993)
2. SBF Stratégie de l'assaut (R. COQUOZ) EPS N° 242 (1993)
3. BA Une logique de l'observation des duels (A. BENET) EPS N° 244 (1993)
4. SBF Savoir réagir (G. ORSI) EPS N° 249 (1994)
5. SBF Gestion de l'opposition (PH. HIEGEL) EPS N° 250 (1994)
6. SBF Découverte des coups de pieds (A. PACQUELIN) EPS N° 252 (1995)
7. SBF Le savoir combattre : essai d'élucidation EPS N° 252 (1995)
8. SBF Assaut duo ou assaut combat (P. BERAUD) EPS N° 253 (1995)
9. SBF Débutants et contrôle des touches (B. HILTON et JM. JECKER) EPS N° 255 (1995)
10. SBF Les savoirs attaquer (CH. LALES) EPS N° 258 (1996)
11. SBF Les savoirs défendre (CH. LALES) EPS N° 260 (1996)
12. BA De la technique à la tactique (J. SAVARINO) EPS N° 261 (1996)
13. SBF Construction de la distance et de la garde (J.M. JECKER, B. HILTON) EPS N° 263 (1997)
14. SBF Comment ne pas se faire toucher (A. PACQUELIN) EPS N° 267 (1997)
15. SBF Cadrage et enchaînement (B. HILTON et JM. JECKER) EPS N° 273 (1998)
16. SBF Technique, tactique, stratégie: leur exploitation didactique (JF LOUDCHER et E. FAGET) EPS N° 280 (1999)
17. SBF Riposter après une parade (A. PACQUELIN) EPS N° 281 (2000)
18. BA Du duo au duel : vers une opposition réglementée (K. RABAUD) EPS N° 283 (2000)
19. SBF Adaptation tactique à différents types d'adversaires (B. HILTON, JM. JECKER) EPS N° 291 (2001)
20. SBF Evaluation en milieu scolaire Le passage de grade à l'as (C. MENARD) EPS N° 293 (2002)
21. BA Boxe éducative en milieu scolaire (G. JOIE) EPS N° 294 (2002)
22. SBF Contenus de formation pour arbitrer et juger (B. HILTON, JM. JECKER) EPS N° 298 (2002)
23. SBF Proposition d'itinéraire pugilistique en lycée (JM. JECKER) EPS N° 305 (2004)
24. SBF Témoignage : un exemple de section sportive en BF (C. ALBERTINI) N° 309 (2004)
25. SBF en lycée (JM. JECKER) EPS N° 313 (2005)
26. BA Boxe éducative Entrer dans l'activité (S. RAYNAUD, P. COUGOULIC) EPS N° 315 (2005)
27. BA Boxe éducative : Provoquer les conditions de l'attaque (M. BARBOUCHI) EPS N° 318 (2006)
28. SBF Maîtriser le risque sans dénaturer l'activité (D. MARTIN) EPS N° 323 (2007)
29. BA Dossier technique et pédagogique (M. BARBOUCHI) EPS N° 325 (2007)

- Pédagogie de la boxe française De l'école au club VIGOT 1988
- Boxer jeune ! C'est boxer Kangourou (fédération) 1992
- Dossier EPS N°26 Ce qu'on ne peut ignorer ! APS (G. ORSI) 1996
- Boxe Française Apprentissage et enseignement PASCAL LEGRAIN (Edition Revue EPS) (1998)
- La boxe éducative - Jeux et situations pédagogiques P. Cougoulic, S. Raynaud, B. Cougoulic (1999)
- MEMENTO formation 11 cahiers 2004 ou CDROM
- Passeport Savate Boxe Française Christine MENARD Revue EPS 2004
- La préparation physique en savate Boxe française VICTOR SEBASTIAO (2004)
- L'ESSENTIEL DE LA BOXE FRANCAISE - Mezaache Franck, Bouquet Stephane (2004)
- BOXE FRANCAISE - COMPRENDRE ENSEIGNER - Lales Yves (2005)
- La préparation technico-tactique en SBF VICTOR SEBASTIAO (2007)

Les rapports de stages FPC

- Stage FPC Jm JECKER mars 2002
- Elisabeth PETIT et Cyrille SOCCARD - FPC février 2002
- C. FERSING Stage F.P.C Février 2004
- Stage FPC FAGARD

- Stage FPC D. GIRAULT 2005



24. Quelques adresses Internet utiles

- <http://www.ffsavate.com>
- <http://boxefrancaise.free.fr/>
- <http://www.phoenix-13.com/>
- <http://boxepiedspoings.free.fr/>
- <http://www.tac-savate.fr/>
- <http://membres.lycos.fr/bfsavate/>
- <http://perso.wanadoo.fr/christian.julia/>
- <http://www.multimania.com/bfsavate/>
- <http://www.webmartial.com/>
- <http://www.ffbfda.asso.fr/>
- <http://www.cdbf75.com>
- <http://www.revue-eps.com>
- <http://membres.lycos.fr/bfsavate/>
- <http://www.netboxe.com/>

25. Vidéos

- Les gants magiques VHS
- BFS initiation et perfectionnement 1992 VHS
- Coupe du monde assaut 2000 VHS
- Championnat du monde 2001 VHS
- Finales championnat du monde 2003 DVD
- Finales championnat de France élite 2005,2006 DVD
- Boxe éducative Jeux pédagogiques 2004 K7
- Boxe française savate - KAMEL CHOUAREF DVD 2004



26. Lexique

- **ALLEZ** : Commandement de l'arbitre qui autorise les deux tireurs à commencer ou à reprendre la confrontation.
- **ANTICIPATION** : Conduite d'un pratiquant qui prend en compte l'évolution potentielle de la situation afin de se préparer à agir dans les meilleurs conditions : Prévoir l'action adverse et agir avant que celle-ci se déclenche
- **APPUI DYNAMIQUE**: Appui de répulsion impulsif augmentant le principe de force vitesse du coup
- **APPUI STATIQUE**: Point fixe sur lequel le tireur charge son poids du corps pour délivrer le coup
- **ARME**: Surface du membre supérieur ou membre inférieur avec laquelle on touche (assaut) ou frappe (combat)
- **ASSAUT** : Rencontre où deux tireurs se confrontent en opposition et qui se juge sur la technique et la précision des coups dont toute puissance doit être exclue.
- **ATTAQUE** : Prise d'initiative obligeant l'adversaire à des actions défensives. Délivrance d'un ou plusieurs coups sur le corps de l'adversaire.
- **ATTITUDE** : Position du corps qui peut indiquer les intentions d'un combattant à l'égard de son adversaire. On parle d'une attitude de garde.
- **BALAYAGES** : Mouvements destinés à déséquilibrer l'adversaire par la suppression de ses appuis.
- **S.B.F** : Abréviation de Savate Boxe Française.
- **BLOCAGE** : Geste défensif permettant d'arrêter un coup en interposant un poing ou un avant-bras.
- **CADRAGE**: Neutralisation offensive qui tend à réduire l'espace d'évolution de l'adversaire
- **CHANGEMENT DE RYTHME** : Varier sa vitesse gestuelle et sa vitesse de déplacement dans un temps donné
- **CIBLE** : But à atteindre dans des conditions définies par le règlement ou par l'entraîneur.
- **COMBAT** : Rencontre identique à l'assaut où la puissance des coups est autorisée.
- **CONTRE** : Coup déclenché pendant l'attaque adverse et qui arrive avant que celle-ci ne réussisse. Brusque offensive qui touche l'adversaire dans la phase de lancement de son action
- **CONTRE-ATTAQUE** : Brusque offensive qui intervient pendant l'attaque avant que celle-ci arrive à son terme
- **COUP** : Geste effectué avec les membres supérieurs ou inférieurs afin d'atteindre une cible.

- **COUP D'ARRET** : Coup qui stoppe l'attaque adverse dès son déclenchement, c'est à dire avant même que l'adversaire n'ait délivré son propre coup. Action qui stoppe un adversaire dans sa progression
- **CROSS** : Coup de poing croisant un coup de poing adverse au même instant et touchant avant celui ci.
- **DECALAGE** : Placement du corps hors de l'axe de l'attaque adverse par déplacement d'un appui. Déplacement d'un appui pour sortir de l'axe d'affrontement direct
- **DEBORDEMENT**: Déplacement de 2 appuis pour sortir de l'axe d'affrontement direct
- **DEFENSE** : Ensemble d'actions permettant de se protéger de l'attaque adverse (déplacements, esquives, parades).
- **DEPLACEMENT** : Acte moteur permettant de changer de place dans l'espace.
- **DESAXE** : Déplacement du buste hors de l'axe de l'attaque adverse sans déplacements des appuis.
- **DOUBLÉ** : Répétition immédiate d'un coup. Exemple : doublé du gauche.
- **DUO** : Rencontre qui oppose des couples de deux tireurs pour présenter une prestation technique et esthétique utilisant la gestuelle de la SBFS.
- **ENCHAINEMENT ou SERIE** : Délivrance de plusieurs coups à la suite.
- **ESQUIVE** : Mouvement défensif du corps permettant d'éviter un coup. Déplacement de tout ou partie du corps pour éviter d'être touché (il n'y a pas de contact entre l'arme et la cible) L'esquive peut être totale, partielle, ou sur place.
- **FEINTE** : Action visant à perturber l'adversaire pour créer une situation favorable avant l'exécution d'une attaque planifiée. Fausse information donnée à l'adversaire dans le but de le tromper puis de le surprendre par une action offensive. Action qui vise à provoquer un acte réflexe de l'adversaire pour découvrir une cible.
- **F.F.B.F.S.** : Abréviation de Fédération Française de Boxe Française Savate.
- **GARDE** : Attitude obtenue par la combinaison de l'orientation du corps et la position des bras par rapport à l'adversaire.
- **HORS-COMBAT** : Signes manifestes d'un affaiblissement physiologique tel qu'il n'a plus les possibilités physiques ou psychiques pour un tireur de continuer immédiatement la rencontre.
- **KANGOUROU** : Opération de la F.F.B.F.S. pour attirer les jeunes (6 à 14 ans) en leur faisant découvrir les avantages de la boxe Française Savate.
- **NEUTRALISATION** : Comportement visant à rendre nul ou inefficace le projet d'action ou l'action de l'adversaire. On neutralise l'adversaire en l'empêchant de bouger ses bras, de sortir d'un coin, ou de boxer en corps à corps.
- **OPPORTUNITÉ** : Choix de la meilleure action au meilleur moment
- **OPPOSITION** : Situation où les actions des participants se contrarient.
- **PARADE** : Mouvements exécutés avec les membres supérieurs permettant de protéger les surfaces de frappes visées. Elle peut être bloquée, chassée, ou en protection
- **PRESSING** : Placement offensif continu visant à perturber et à dominer l'adversaire.
- **REMISE** : Répond à l'attaque de l'adversaire par un coup identique au sien. Même technique que l'attaque (même arme, même cible)
- **REPRISE** : Période de confrontation durant une rencontre de BFS.
- **RIPOSTE** : répond à l'attaque de l'adversaire par une contre-attaque. (pas forcément identique). Réaction qui intervient au terme de l'attaque de l'adversaire
- **STRATEGIE** : Art d'accorder la tactique à l'objectif choisi. La stratégie serait plutôt une conception théorique avant le combat et la tactique une mise en œuvre pratique pendant le combat.
- **SWING** : C'est un coup de poing, décroché de côté par un mouvement en forme de demi-cercle avec un balancement du corps.
- **TACTIQUE** : Mise en œuvre concrète des moyens d'action adoptés en fonction de la situation.
- **TIREURS** : Les pratiquants de boxe Française savate qui participent à des rencontres sont des tireurs (masculins) ou des tireuses (féminines).
- **TRAJECTOIRE** : Course décrite par l'arme pour atteindre la cible. Elle est soit circulaire soit rectiligne
- **TRANSFERT D'APPUI**: Changement de poids de corps d'un appui sur l'autre. On parle aussi de **circulation d'appui**
- **VITESSE D'ACTION** : Temps de réaction et d'exécution du geste
- **VITESSE DE REACTION** : Délai nécessaire au tireur pour percevoir et prélever de l'information, prendre des décisions et élaborer une réponse.