

# STAGE FPC DECEMBRE 2004 : Boxe Française Savate

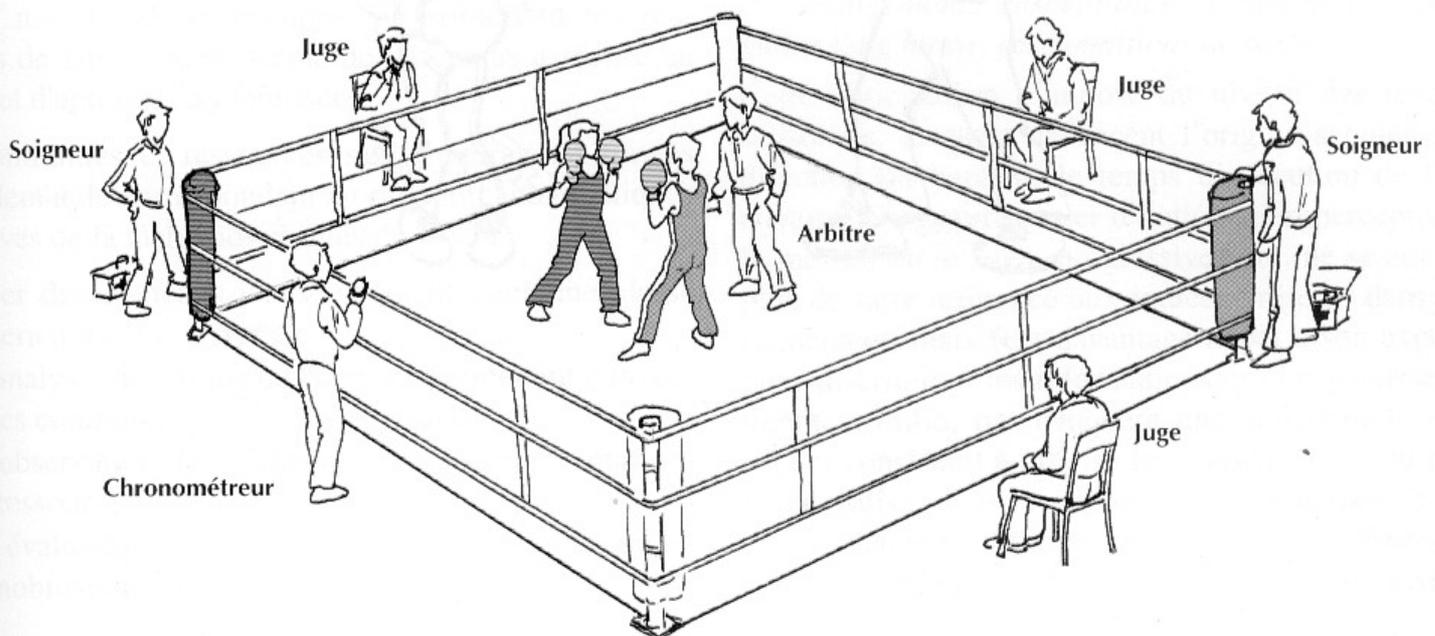


Lieu : collège Gérard Philippe Villeparisis

Contact FPC : Vincent MUSSOU

Dates: jeudi 9 et vendredi 10 décembre 2004 (9H00 -12H00 et 13H30-16H30)

Intervenant : BONNIERE Frédéric



## SOMMAIRE

1. Les textes officiels : Activités physiques de combat	3
2. Historique	9
3. Les pratiques sociales actuelles	10
4. Enjeux de formation et Ressources sollicitées	10
5. Définition de l'activité	10
6. Les différentes formes de confrontation	11
7. Spécificité de la Boxe française	11
8. La sécurité	11
9. Mode d'entrée dans l'activité	15
10. Les Armes (bagage technique) (attaque)	13
11. Les protections (Défense)	14
12. Les formes d'exécution complémentaires	16
13. Les situations éducatives : quelques principes à respecter	16
14. Amélioration de l'efficacité offensive	13
15. Amélioration de l'efficacité défensive	13
16. Connaissances : savoirs d'accompagnement ( arbitrer juger conseiller)	19
17. L'évaluation	22
18. Evolution dans les apprentissages	23
19. Conduites d'élèves types (débutant, débrouillé, confirmé et expert)	24
20. L'UNSS AS	26
21. Bibliographie	29
22. Quelques adresses Internet utiles	29
23. Vidéos	29
24. Lexique	30
Annexe 1 Planification de l'activité sur la scolarité (objectifs, contenus et situation de référence)	31
Annexe 2 Maîtrise de l'exécution.	32

## 1. Les textes officiels : Activités physiques de combat

### 1.1. Collège

#### Programme Sixième : Activité physique de combat de préhension

#### Programme du cycle central cinquième et quatrième : Activité physique de combat de percussion

- 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 préparer au combat : identifier les points forts et les points faibles de l'adversaire, connaître et appliquer les règles essentielles d'arbitrage.
- Se donner un projet tactique et l'expérimenter durant le combat.

**Commentaire :** La pratique des sports de combat doit permettre à l'élève d'exprimer sa volonté de vaincre un adversaire dans le respect de l'éthique d'affrontement en contrôlant ses actions et ses émotions. Par conséquent, l'enseignant veille à ce que la recherche d'efficacité soit menée de pair avec la maîtrise (motrice, effective) des moyens utilisés.

#### Programme du cycle Troisième : Activité physique de combat de percussion

À travers les activités physiques de combat, le professeur doit valoriser une éthique qui met l'accent sur le respect des lieux et des personnes. Elles développent une culture qui privilégie la maîtrise de soi et fait obstacle aux comportements impulsifs et à la violence. Dans une confrontation physique, en même temps qu'il exprime sa volonté de vaincre, l'élève, par ses comportements, observe des usages et des règles partagés par tous. L'expérience du combat contribue ainsi à l'éducation à la citoyenneté. L'estime mutuelle qu'engendre le défi physique, l'acceptation du résultat de la confrontation, le développement des capacités d'analyse et d'adaptation font que les activités de combat aident à la construction de la personnalité individuelle et sociale de l'élève. Durant la scolarité en collège, la pratique des activités physiques de combat doit permettre d'acquérir les compétences nécessaires à la mise en œuvre de conduites offensives construites et contrôlées. À l'issue de son apprentissage, l'élève doit être capable :

- 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...).

Durant la scolarité en collège, la programmation des activités de ce groupe peut aller dans le sens soit de l'approfondissement d'une activité, soit de la diversité des pratiques. Dans ce dernier cas, l'enseignant peut tenir compte du fait que l'intensité des attaques et de l'affrontement augmente avec l'éloignement des combattants. De ce point de vue, les formes de combat dites de préhension (judo, luttes...) peuvent être considérées comme une introduction aux formes dites de percussion (divers types de boxe, française ou autre). Il en est de même des formes de combat sans arme par rapport aux formes de combat avec arme (pour celles-ci, on utilisera des protections adaptées) ,

**L'activité programmée en troisième a déjà fait l'objet d'une durée de pratique au collège au moins égale à 20 heures effectives.**

L'enseignement vise essentiellement :

- 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.

Les compétences acquises dans la variété et dans l'enchaînement des formes d'attaque permettent à l'élève de construire son offensive et de trouver des solutions au problème que lui pose son adversaire. L'approfondissement des connaissances propres au combat passe pour l'élève par l'identification des points forts et des points faibles de son adversaire et une meilleure définition de son projet d'action.

## **L'activité programmée en troisième est nouvelle ou a fait l'objet d'un temps de pratique réduit inférieur à 20 heures effectives.**

Lorsque les élèves effectuent en classe de troisième leur première expérience dans les activités physiques de combat, l'accent doit être mis sur :

- 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 6ème, 5ème et 4ème. 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.

En raison de leur évolution psychologique et des transformations morphologiques qu'ils subissent, les élèves de troisième débutant ce type d'activités peuvent manifester des comportements de nature à freiner leurs apprentissages (réticence accrue aux contacts physiques, peur de tomber accentuée...). L'enseignant veillera donc à utiliser les procédés pédagogiques les mieux adaptés pour pallier les problèmes affectifs et moteurs, en particulier les activités comme la canne, l'escrime... dans lesquelles l'affrontement se fait par l'intermédiaire d'un engin.

### **REMARQUE**

S'exprimer dans un « combat sans risque » appelle un commentaire. La notion de combat est centrale et définit la logique de ce groupement d'activités physiques. Cependant, pour éviter à la fois que l'élève ne se fasse mal ou fasse mal en combattant, il est indispensable que les modalités et l'intensité des situations d'affrontement qui lui sont proposées soient déterminées en fonction de ses connaissances techniques et de sa capacité à maîtriser ses réactions émotionnelles. L'éventail des formes d'apprentissage que peut utiliser l'enseignant, allant de la situation d'opposition simple et formelle à l'affrontement libre, permet, quelle que soit la spécialité étudiée, une gradation dans l'engagement physique et, par conséquent, une adaptation au niveau des pratiquants. L'acquisition des compétences visées s'effectue dans le double respect de la sécurité des élèves et de la nature spécifique de ce groupement d'activités.

## **1.2. Compléments de programmes SEGPA**

### **Les sports de combat de percussion**

Ils seront abordés dans un second cycle : les charges affectives et émotionnelles sont plus importantes, le coup au visage et au corps étant plus traumatisant pour celui qui en est l'auteur et celui qui le reçoit. 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. La **situation de référence en boxe anglaise est la situation d'assaut**, où chaque combattant se situe de part et d'autre d'un élastique tendu à cinquante centimètres du sol. Cette séparation matérialisée entre les combattants permet d'éviter toute agression. Il s'agit dans le même temps d'une situation qui oblige l'élève à dissocier le poids du corps du mouvement des membres supérieurs. La nuisance du coup étant due à l'absence de maîtrise des appuis au sol, le travail par cible constitue l'essentiel des situations d'apprentissage. **La situation d'assaut constitue une finalité** (trente secondes à une minute) et fait l'objet d'une situation pédagogique dans laquelle les élèves sont arbitres et juges.

### **Contribution des sports de combat à l'éducation à la citoyenneté**

L'obligation du respect de la règle, de l'adversaire et de l'arbitrage, l'impératif de sécurité, la gestion des situations de victoire et de défaite à l'issue d'affrontements physiques qui excluent de tricher envers soi-même ou envers autrui légitiment l'utilisation des sports de combat en EPS pour l'éducation à la citoyenneté des élèves de SEGPA.

## **1.3. Lycée**

### **Programme cycle terminal : Boxe française**

#### **La boxe française et le lycéen**

On distingue actuellement trois formes de compétition en boxe française :

- **Le duo** : c'est une forme de rencontre dans laquelle deux tireurs, n'ayant pas obligatoirement les mêmes caractéristiques (sexe, âge, poids et niveau de compétition), évoluent en coopération dans le but de présenter une

prestation technique et esthétique qui utilise la gestuelle de la boxe française. Elle se juge sur la technique, la tactique, le degré d'originalité et la prise de risque. Le couple vainqueur est celui qui obtient la meilleure note.

• **L'assaut** : c'est une forme de rencontre dans laquelle deux tireurs ayant les mêmes caractéristiques s'opposent pour le gain d'un match. Elle se juge à l'aide d'une double notation qui tient compte, d'une part, de la maîtrise technique et du style démontrés par le tireur et, d'autre part, de la précision des touches dont toute puissance est exclue. La modalité de délivrance des coups est la **touche**.

• **Le combat** : c'est la forme de rencontre dans laquelle deux tireurs ayant les mêmes caractéristiques s'opposent pour le gain du match. Elle se juge sur la technique, la précision et l'efficacité des coups. La modalité de délivrance des coups est la **frappe**. Pour des raisons évidentes de sécurité, seules les deux premières formes peuvent être retenues en milieu scolaire. La notion de duo n'étant pas fondée prioritairement sur l'opposition, nous privilégierons la référence à l'assaut. Cependant, en fonction des divers éléments qui fondent son intervention pédagogique, l'enseignant pourra soit valoriser l'esthétique, et l'on sera en présence d'un assaut duo, soit valoriser l'efficacité, et l'on sera en présence d'un assaut combat.

## La boxe française et les compétences du programme

L'initiation à la boxe consiste avant tout à amener l'élève à comprendre et à maîtriser les conduites d'opposition qui caractérisent le jeu de l'assaut, et non pas seulement, comme on le suppose souvent, à donner des coups. 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. »

Le but de l'activité est donc de toucher plus que d'être touché pour emporter la décision. Dans ce type d'activité, l'élève est confronté à une double contradiction :

- assurer simultanément l'attaque du corps de l'autre et la protection de son propre corps ;
- toucher l'autre le plus rapidement et le plus souvent possible tout en maîtrisant la force et la précision de la touche. Il importe donc à travers cette activité physique et sportive de :
- développer la capacité à contrôler des réactions émotionnelles dans une situation duelle codifiée : compétence culturelle CM1 ;
- améliorer le traitement d'informations dans le but de gérer un rapport de force ; gérer le couple incertitude-prise de risque : compétence culturelle CC4 ;
- s'inscrire dans un projet collectif par la tenue de rôles sociaux (juge, arbitre, chronométreur, voire
- homme de coin pour le niveau 2 du cycle terminal) : compétence méthodologique CM4.

### Situation proposée en classe de seconde

#### Compétences attendues

Être compétent en boxe française pour un élève de seconde consiste à :

- 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 l'apprentissage de techniques spécifiques ;
- accepter d'entrer dans une logique d'affrontement codifié, s'y adapter au niveau affectif et physiologique.

#### Entrée dans l'activité

L'enseignant devra, d'une part, veiller à ce que chaque élève puisse entrer et progresser dans l'activité et, d'autre part, faire acquérir les principes d'affrontement en combat de percussion. La première difficulté à résoudre pour l'enseignant est de faire évoluer les représentations que peuvent avoir les élèves. La boxe est souvent synonyme de violence caractérisée, d'agressivité et de règlement de comptes ; or, une entrée basée sur le jeu qui ne se focalise pas dans un premier temps sur la mise des gants, l'espace et la durée d'affrontement, permet à chacune et chacun d'accéder à une logique d'affrontement, sans mettre en péril son identité physique.

**Exemple 1** : « le segment tendu »

Les élèves se déplacent face à face par deux. Au signal donné par l'enseignant, un des deux élèves essaie de toucher son adversaire sur une seule tentative, en utilisant la main ou le pied, avec l'obligation d'avoir le segment tendu, lors de

la touche. Les rôles sont déterminés à l'avance. Le jeu consiste à avoir le rapport nombre de succès/nombre de tentatives le plus élevé possible.

**Exemple 2** : « jeu des pinces à linge »

Chaque élève porte sur lui (elle) trois pinces à linge (une à chaque épaule, et une au niveau du plexus). L'objectif est d'enlever avec ses mains les pinces adverses sans perdre les siennes. Le comportement des élèves est libre, avec comme seul impératif de ne pas « frapper » pour enlever les pinces, mais de venir les « piquer ».

## Évolution

Par la suite, l'enseignant pourra modifier le comportement des élèves en privilégiant tel ou tel aspect comme les déplacements, l'attitude de posture ou les organisations offensives ou défensives. Lors d'un cycle de boxe en seconde, les difficultés rencontrées peuvent être diverses. On constate généralement des problèmes de déplacement, de garde et de justesse technique. Pour résoudre ces différents problèmes, tout en respectant la logique des activités de duel et d'opposition, nous proposons d'aborder les apprentissages sous l'angle du traitement des informations. La boxe peut se définir par rapport à trois éléments d'incertitude : Où ? Quand ? Comment ? En fonction de son niveau d'expertise, l'élève travaillera sur un ou plusieurs de ces facteurs simultanément. Nous conseillons de débiter par des situations dites « fermées », sans inconnue, pour aller vers des situations à une inconnue, en travaillant sur des enchaînements d'attaque de deux à trois techniques.

L'organisation défensive sera toujours concomitante à celle de l'attaque.

**Exemple 1** : aucune incertitude = situation fermée

Les deux boxeurs se déplacent. Quand le défenseur s'arrête, cela indique où, quand et comment il doit être touché ; l'enchaînement est connu des deux boxeurs à l'avance (exemples : direct poing avant, fouetté médian jambe arrière, chassé frontal médian jambe avant).

**Exemple 2** : une incertitude = quand ? Même situation que précédemment, mais cette fois-ci l'attaquant à l'initiative du déclenchement de l'attaque. Le défenseur doit être capable de lire à quel moment l'attaquant est dans une situation favorable d'attaque et doit réagir en tant que tel. Le jeu défensif (parades et esquives) sera toujours étudié en même temps que le jeu offensif (organisation des enchaînements).

Durant tout le cycle, une attention particulière sera portée aux rôles sociaux : arbitrage et jugement.

## Situation proposée en cycle terminal

### Niveau 1

#### Compétences attendues

Être compétent en boxe française en cycle terminal au niveau 1 consiste à :

- 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).

#### Perfectionnement

À ce stade de l'apprentissage, l'enseignement porte essentiellement sur deux axes : d'une part, un perfectionnement technique et, d'autre part, une lecture de plus en plus fine des situations rencontrées afin de s'y adapter. Le perfectionnement technique va consister à doter les élèves d'un bagage suffisamment élargi, afin qu'ils puissent développer dans leur boxe une variété d'enchaînements. Par variété, on entendra ici, la possibilité à la fois de délivrer des coups différents à une même hauteur d'attaque, et de pouvoir attaquer sur deux hauteurs différentes, en combinant les pieds et les poings (deux distances de combat).

**Exemple 1** : enchaînement de quatre techniques sur une hauteur à une seule distance Fouetté médian jambe arrière ; fouetté médian jambe avant ; chassé frontal médian jambe avant ; chassé frontal médian jambe arrière.

**Exemple 2** : enchaînement de cinq techniques sur deux hauteurs et sur deux distances Direct poing avant ; fouetté bas ; fouetté médian jambe avant ; fouetté bas jambe arrière.

## Évolution

Une gestion plus fine du traitement de l'information va accroître chez l'élève son pouvoir d'adaptation et de réaction aux situations rencontrées ; plus cette gestion sera pertinente, plus l'élève aura une chance d'influer sur le rapport de force en sa faveur. En jouant sur le nombre de facteurs d'incertitude (trois possibles) et en les combinant, on pourra faire rencontrer à l'élève des problèmes sans cesse différents ; c'est dans cette diversité que résident les progrès. On s'attachera à se rapprocher le plus possible de la situation réelle d'opposition.

**Exemple** : deux incertitudes : Quand ? Où ? Les élèves se déplacent par deux, et les rôles d'attaquant et de défenseur sont connus à l'avance. L'attaquant décide du moment et de l'endroit de la touche. Le défenseur connaît simplement la technique qui va être utilisée (par exemple, le fouetté jambe arrière). Il sera possible, par la suite, de complexifier les situations en autorisant un plus grand nombre de techniques par attaque.

### Niveau 2

#### Compétences attendues

Les compétences attendues sont les mêmes qu'au niveau 1, mais elles font l'objet d'un affinement et d'un approfondissement :

- 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).

## Évolution

Les principes généraux sont identiques au niveau 1, par contre les mises en œuvre seront plus fouillées, spécifiques et personnelles. En effet, à ce stade de l'apprentissage, l'élève devra non seulement avoir un projet personnel construit, mais aussi pouvoir provoquer des situations voulues et anticiper les réactions adverses afin de les contrecarrer. Il sera capable, en fonction de son analyse et des différentes morphologies existantes, d'établir des stratégies et, en même temps, de les faire évoluer, que le rapport de force lui soit favorable ou non. Pour atteindre ces perspectives, l'élève devra encore affiner son **potentiel technico-tactique** ; il devra maîtriser des **enchaînements variés, avec ajustement rapide des distances (poing-pied-poing ou pied-poing-pied)**, en attaque de face ou avec demi-tour, en situations d'affrontement. Toutefois, par souci de clarté et de sécurité, l'enseignant pourra jouer sur la durée des assauts, sur le nombre de techniques enchaînées, voire sur le nombre d'enchaînements par assaut. Un trop grand décalage technique entre boxeurs nuirait à l'apprentissage.

#### Éléments de progressivité

Le fait de caractériser la boxe française par rapport à trois facteurs d'incertitude (Où ? Quand ? Comment ?) Permet à l'enseignant de proposer des situations d'apprentissage de difficulté croissante. Avec l'amélioration du niveau des élèves, la qualité du traitement de l'information sera de plus en plus pertinente ; les élèves passeront d'une attitude de réaction à la construction d'un projet personnel adapté et évolutif.

L'enseignant veillera, autant que faire se peut, à équilibrer le rapport de force dans le couple en interaction, tout au long de l'apprentissage. Par conséquent, toute action offensive sera complétée par une action défensive. L'apprentissage de l'opposition passe aussi par la capacité à juger et à diriger en fonction de règles établies. L'organisation et la mise en place de la gestion de l'opposition par les élèves accélèrent la compréhension des principes d'affrontement et facilitent les réalisations futures.

## 1.4. COMPETENCES ATTENDUES EN TERMINAL NIVEAU 1 et 2

BOXE FRANCAISE	COMPÉTENCES ATTENDUES			CYCLE TERMINAL : 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.				
CONNAISSANCES : informations	CONNAISSANCES : procédures			
	Techniques et tactiques	Connaissance de soi	Savoir-faire sociaux	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Sur l'activité pratiquée :               <ul style="list-style-type: none"> <li>. terminologie de la boxe française</li> <li>. code moral</li> </ul> </li> <li>- Sur le pratiquant dans l'activité :               <ul style="list-style-type: none"> <li>. principes d'attaque : enchaînements , variété, liaisons, hauteur...</li> <li>. situations d'attaque : mises à distance, déplacements dans l'espace de combat, changements de direction. . .</li> </ul> </li> <li>- Sur la pratique sociale :               <ul style="list-style-type: none"> <li>. hiérarchie des gants (couleurs)</li> <li>. principes des sports de combat sans des rituels, action-réaction, gestion énergétique</li> </ul> </li> <li>- Sur les relations entre disciplines :               <ul style="list-style-type: none"> <li>. principes biomécaniques :</li> <li>. fonctionnalité et synergies articulaires</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Varie les déplacements pour préparer les attaques</li> <li>- Varie les attaques en enchaînant :               <ul style="list-style-type: none"> <li>. sur deux hauteurs</li> <li>. de face</li> <li>. en décalage</li> </ul> </li> <li>- Esquive sans casser la distance d'assaut</li> <li>- Pare en bloquant</li> <li>- Exécute des enchaînements combinant deux distances (pied-poing, poing-pied)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Identifie et utilise son point fort</li> <li>- S'organise par rapport aux statuts d'attaquant               <ul style="list-style-type: none"> <li>. défenseur</li> <li>. contre-attaquant</li> </ul> </li> <li>- Crée ou exploite les conditions favorables à l'attaque</li> <li>- Régule ses efforts et s'efforce de rester maître de ses actions</li> <li>- Identifie les causes de ses échecs</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Identifie et utilise son point fort</li> <li>- S'organise par rapport aux statuts d'attaquant               <ul style="list-style-type: none"> <li>. de défenseur</li> <li>. de contre-attaquant</li> </ul> </li> <li>- Crée ou exploite les conditions favorables à l'attaque</li> <li>- Régule ses efforts et s'efforce de rester maître de ses actions</li> <li>- Identifie les causes de ses échecs</li> </ul>	
SITUATION PROPOSÉE				
Assauts libres avec partenaires choisi(e)s.				

BOXE FRANCAISE	COMPÉTENCES ATTENDUES			CYCLE TERMINAL : 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.				
CONNAISSANCES : informations	CONNAISSANCES : procédures			
	Techniques et tactiques	Connaissance de soi	Savoir-faire sociaux	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Sur l'activité pratiquée :               <ul style="list-style-type: none"> <li>. types de stratégies</li> </ul> </li> <li>- Sur le pratiquant dans l'activité :               <ul style="list-style-type: none"> <li>. feed-back entre observations, arbitrage et élaboration de stratégies</li> </ul> </li> <li>- Sur la pratique sociale :               <ul style="list-style-type: none"> <li>. les trois modalités de la boxe française : duo, assaut, combat</li> </ul> </li> <li>- Sur les relations entre disciplines :               <ul style="list-style-type: none"> <li>. les différents types de boxes et de sports de percussion à travers le temps et l'espace</li> <li>. gestion énergétique et filières énergétiques</li> </ul> </li> <li>- Risques et prévention dans les pratiques de combat</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Induit le déplacement de l'adversaire pour mieux attaquer ("cadrage")</li> <li>- Utilise des feintes dans sa visée stratégique</li> <li>- Combine des attaques :               <ul style="list-style-type: none"> <li>. de face</li> <li>. avec demi tour</li> <li>. sur les trois hauteurs</li> </ul> </li> <li>- Exécute des enchaînements combinant trois distances :               <ul style="list-style-type: none"> <li>. pied-poing- pied</li> <li>. poing-pied- poing</li> </ul> </li> <li>- Utilise la parade chassée pour accélérer la contre</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Adapte ses choix techniques en fonction du comportement de son adversaire</li> <li>- Gère efficacement le rapport temps/ espace</li> <li>- Anticipe et provoque les conditions favorables à l'attaque</li> <li>- Conduit l'affrontement pour imposer sa boxe (coups préférentiels)</li> <li>- Modifie son statut en fonction de l'évolution de l'affrontement (attaquant, défenseur, contre-attaquant)</li> <li>- Conserve sa lucidité en étant dominé(e) et trouve les moyens de renverser la situation</li> <li>- Gère ses efforts et reste maître de ses actions</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Fait respecter le règlement dans le rôle d'arbitre</li> <li>- Tient une fiche de juge</li> <li>- Tire les enseignements d'une série d'assauts pour orienter son travail ou celui d'un(e) autre élève</li> </ul>	
SITUATION PROPOSÉE				
Assauts libres avec partenaires choisi(e)s et imposé(e)s.				

## 2. Historique

DATES	APPELLATION	ACTEURS	CARACTERISTIQUES
1820	SAVATE	Michel CASSEUX	Techniques de combat à coups de pied <b>(chaussés)</b> But : efficacité Techniques complémentaires : canne d'arme et lutte parisienne
1829	CHAUSSON	ISNARD	Technique de combat à coups de pieds aériens et <b>contrôlés</b> . Les <b>frappes deviennent des touches</b> . 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 Pdt CNBF	Renaissance. Comité National de BF Objectif : création d'une FFBF, 100 000 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 FISavate en 2000. 30 000 lic à FFSbf
2004	SAVATE BF	Jean paul coutelier Pdt	32000 lic 15 titres de champion du monde sur 19 Championnat du monde technique

### 3. Les pratiques sociales actuelles

En 2003, les 32 000 licenciés se répartissent comme suit :

- 30% des licenciés ont moins de 16 ans
- 30% des licencié(e)s sont féminines
- 10% pratiquent en compétition officielle

Comparativement aux autres boxes, la BF 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).

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

### 4. 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 et juger

### 5. 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.* »

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, esthétiques et efficace.* »

### 6. 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 le gestuelle de la boxe française.

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 7 à 77 ans »  
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 forme** : un dérivé de la tendance aérobie

## 7. 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 !

## 8. La sécurité

### 8.1. Le matériel

- Les gants
  - Taille 8onces 10onces 12onces tailles
  - Tenue obligatoire : chaussures souples, bas de survêtement, tee-shirt
  - Une paire de mitaine ou chaussette coupé au bout des doigts pour l'hygiène et la sécurité
- L'enceinte

- Espace limité : 4 x 4 ou 5 x 5 ou 6m x 6m (**Attention l'enceinte est aussi une variable didactique en EPS**)
- Les protections obligatoires  
Coquille, protège tibia, protège dents, protège poitrine pour les féminines

### 8.2. Consignes pratiques

- on met des bandes : 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.

### 8.3. Les représentations

Violence, brutalité, sport spectacle de garçon, Rocky et Tyson. Amalgame avec la boxe anglaise ou thaïlandaise. Notion de KO. **La SBF une activité ludique et éducative.**

### 8.4. Analyse comparée des boxes pieds –poings

BOXES	TENUE	ARMES	DISTANCE	ETHIQUE
<b>Boxe thaï</b>	Un short	Poings, pieds, tibias, genoux voire coudes et tête	Proche	Amateur et professionnel
<b>Kick boxing</b>	Un short	Poings, pieds, tibias	Intermédiaire	Amateur et professionnel
<b>Full contact</b>	Un pantalon et des protège-pieds	Poings, pieds et base des tibias	Plus loin	Amateur et professionnel
<b>Savate BF</b>	Une tenue intégrale et des <b>chaussures</b>	Poings et pieds (tibias interdits)	Loin aux pieds	Strictement amateur

#### 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 »).

### 8.5. 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

## 8.6. 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)
- On change d'adversaire ou de partenaire régulièrement (développement des capacités d'adaptation). Toutefois, les élèves peuvent, dans un premier temps, être groupés par affinité et ensuite par morphologie.

## 9. Mode d'entrée dans l'activité

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

### 9.1. Objectifs prioritaires

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

### 9.2. 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.

### 9.3. 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

### 9.4. Echauffement

- De préférence avec les gants dans l'activité
- Des étirements actifs et passifs (travail de la souplesse pour les coups de pieds ligne haute)

### 9.5. Les déplacements

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

### 9.6. Le règlement

### 9.6.1. Règles essentielles

Salut en début et fin de rencontre.

#### 9.6.1.1. Armes autorisées

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

#### 9.6.1.2. 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

#### 9.6.1.3. Actions interdites

- **frappe non contrôlée** (puissance, distance, trajectoire verticale)
- accrocher, tenir, pousser, fuir, boxer tête en avant,
- parler
- se retourner sauf coups de pied tournant
- boxer avec prédominance de poings
- Lancer les 2 poings en même temps
- Ne pas progresser dangereusement genou levé et tête en avant
- Ne pas toucher un adversaire au sol
- non respect des commandements de l'arbitre, comportement antisportif
- Protections obligatoires : coquille (messieurs), protège poitrine (féminin es), protège dents (pour les deux)

### 9.7. 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

## 10. Les Armes (bagage technique) (attaque)

### 10.1. Les poings

- Directs (1<sup>er</sup> cycle)
- Crochets (2<sup>ème</sup> cycle)
- Uppercuts (3<sup>ème</sup> cycle)

Remarque :le travail des poings dès le début de l'activité et en particulier du bras avant

### 10.2. Les pieds

- **Fouettés** (1<sup>er</sup> cycle) : coups de pied portés avec la pointe ou le dessus du pied selon un mouvement de «fléau». Au moment de la frappe, la jambe s'étend sur la cuisse, les hanches étant alors placées de profil. La trajectoire est horizontale.
- **Chassés** (1<sup>er</sup> cycle) : coups de pied portés avec le talon ou l'avant-plante selon un mouvement de «pis-ton ». Au moment de la frappe, il y a extension simultanée des segments cuisse et jambe. Les hanches sont soit de profil (chassés latéraux), soit de face (chassés frontaux). La trajectoire est rectiligne.
- **Revers** (1<sup>er</sup> cycle) : coups de pied portés par la semelle (revers de profil) ou le bord externe (revers de face) selon un mouvement de «fléau à l'envers» ou de «balancé». Les hanches sont soit de profil, soit de face. La trajectoire est horizontale ou circulaire.
- **les coups de pied bas** (2<sup>ème</sup> cycle) : coups de pied portés avec le bord interne du pied en extension sur le tibia de la jambe avant ou arrière, selon un mouvement de « bascule ». Les hanches sont de face et la trajectoire est soit rectiligne (frappe) soit circulaire (balayage).

Remarque : Le travail des pieds en ligne médiane et la jambe avant

### 10.3. Séries ou enchaînement

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

Travailler les liaisons  **pieds/poings** et  **poing/pieds** Puis les enchaînements  **pieds/poings/pieds**. Dans un premier temps en travaillant sous formes statiques et imposées puis en riposte plus ou moins libres (armes et cibles).

- **Technique** : les coups de pieds peuvent être exécutés en marchant, en sautant, en tournant (volte)

### 10.4. Combinaison

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

### 10.5. Les différentes parades

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

- **Protection** : avec les gants et les bras
- **Bloquée** : arrête le coup dans son mouvement
- **Chassés** : déviant la trajectoire du coup
- **Par opposition** avec le gant et le bras mais par un mouvement de rotation du buste destinée a proteger une cible visé par l'adversaire

### 10.6. Les esquives

**Totales** : déplacement des 2 appuis

**Partielles** : retrait de la surface visée (exemple : par retrait du buste)

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

## 11. 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 du AAD (Axe d'Affrontement Direct)

## 12. Les formes d'exécution complémentaires

### 12.1. 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.**

### 12.2. 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.

## 13. Les situations éducatives : quelques principes à respecter

- Alternance de situation de coopération et d'affrontement (les rôles).
- Respecter l'alternance attaque défense.
- Appareillage : au début 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
- Une augmentation progressive de l'incertitude
- Situation simple / complexes, Situation fermée / ouverte
- Progressivité dans les situations
  - **Stéréotypés** : 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**
- Toujours contextualiser un apprentissage dans la situation de référence : l'assaut libre.

**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

### 13.1. 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. Les coups partent de la garde et reviennent à la garde
2. Contrôler sa touche Tendre vers des touches a rebond « consigne cible brûlante, retour en garde très rapide)
3. Etre équilibré (Les bras ne sont pas équilibrateurs pendant les coups de pieds)
4. Etre a distance
5. Etre précis

6. Etre protégé pendant l'attaque
7. Distinguer les positions de profil et de face
8. Armé/ réarmé sur fouetté/chassé
9. retrouver un déplacement

Insister sur la mise de profil sur les coups de pieds !

### 13.2. 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) boîte de réaction (N2) boîte action-réaction (N3)

**Les intentions d'action :**

1. Toucher
2. Ne pas être touché
3. Ne pas être touché et toucher
4. Toucher sans se faire toucher
5. Toucher le plus grand nombre de fois
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

### 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)

## 14. Amélioration de l'efficacité offensive

### 14.1. Diminuer le temps d'exécution

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

### 14.2. 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)

### 14.3. Créer de l'incertitude

- Feintes les cibles, les armes.
- Varier les attaques (rythme, armes cibles)
- Varier les lignes (hauteurs de touches)
- Enchaîner les attaques
  - Travailler les liaisons pieds poings pieds
- Fixer une zone défensive pour ne libérer une autre

#### 14.4. 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.

#### 14.5. Les centres relatifs

Prise en compte de l'importance dans le ring pour limiter les réactions adverses.

#### 14.6. 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.**

#### 14.7. La gestion de l'effort

- 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.

### 15. Amélioration de l'efficacité défensive

#### 15.1. 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 ?)**
  - Déterminer les cibles en fonction de la distance
  - Le regard de l'adversaire souvent sur la cible qu'il veut atteindre
- **Evènementielle (Quel coup va-t-il utiliser ?)**
  - Déterminer ses armes (limiter)
  - 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**)

#### 15.2. Améliorer les capacités d'anticipation

**Apprendre à lire les actions adverses :**

- les signaux annonciateurs de coup
- L'utilisation d'une jambe, d'une arme, d'une cible de façon répétée
- 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

### 15.3. Améliorer la capacité à se protéger dans l'action

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

### 16. Connaissances : savoirs d'accompagnement (arbitrer juger conseiller)

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

### Le rôle de l'arbitre

L'arbitre a pour rôle de faire respecter le règlement et, en cas d'infraction(s) répétée(s) ou grave(s) au cours de la rencontre de consulter les juges pour sanction ou arrêt de la rencontre.

L'arbitre s'assure que

- tout le monde est présent : juges, chronométreurs, soigneurs.
- les tireurs ont bien leur protège dent à chaque reprise
- que rien n'encombre l'enceinte à chaque reprise.

Il veille à ce que les deux tireurs se saluent au début et en fin de rencontre.

Il recueille les bulletins des juges et vérifie qu'ils sont correctement remplis.

Il désigne le vainqueur en lui levant le bras dès que le résultat est proclamé.

Il est toujours le premier sur l'enceinte.

Il donne les recommandations qu'il juge nécessaire en début d'assaut.

## Les commandements de l'arbitre

### En début de rencontre :

- « messieurs les tireurs au centre » « juges prêt ? » « Chono prêt »
- « saluez vous »
- « en garde »
- « allez ! »

### Pendant la rencontre :

- STOP : arrêt momentané ou définitif de l'assaut
- ALLER : reprise ou début de l'assaut
- Attention ne pas oublier de remettre les tireurs « en garde » avant de dire « Allez »

## Les sanctions de l'arbitre

### Les remarques :

Pour des petites fautes, l'arbitre peut faire des remarques aux tireurs qui sont sans incidence sur le jugement.

### Les avertissements :

Infraction aux règles de la boxe française, avec une demande de l'avis des juges.

- arrêt de l'assaut : « STOP ! »
- demande aux tireurs de rejoindre les coins neutres
- « demande de premier avertissement aux tireur coin ... ( bleu ou rouge) pour...(donner la raison ) » exemple : demande de premier avertissement au tireur coin rouge pour coup interdit
- « messieurs les juges ensemble » → les juges donnent leurs décisions par des gestes.
- si l'avertissement est donné, il l'annonce : « premier avertissement pour tireur coin (bleu ou rouge)»
- si la majorité des juges ont voté pour ( ex :2 ou 3 sur 3 juges )

### **Ceci vaut pour les deux premiers avertissements après c'est une demande de disqualification.**

L'Arbitre peut faire une demande pour les deux tireurs au quel cas il fait les demandes séparément (d'abord l'un puis l'autre)

### La disqualification :

Peut être prononcée après un deuxième avertissement ou directement si le cas est très grave : manque de respect, boxe trop dangereuse, ne sait pas boxer...

Même fonctionnement que pour les avertissements

### Exemple de cas de non respect des règles de boxe française :

- coup (ou boxe) dangereux(se)
- coup interdit
- **Coups insuffisamment contrôlés en assaut**
- Coup non (ou mal) armés
- **Insuffisance technique**
- Non respect des commandements de l'arbitre
- Comportement antisportif
- Temps de lutte

## Le rôle des juges

Chaque juge attribue à l'issue de chaque reprise une note et remet son bulletin en fin d'assaut.

Les juges donnent leur avis et participent à la décision des avertissements.

**Les juges sont seuls à leur table et n'ont pas le droit de communiquer entre eux.**

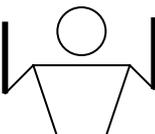
Par contre ils peuvent faire des remarques à l'arbitre si ils le jugent nécessaire.

La notation : écart technico-tactique et domination dans les touches :

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

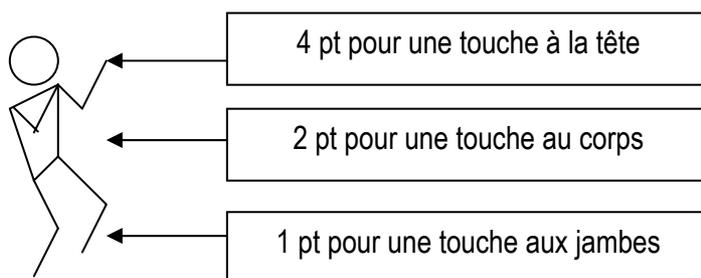
Entourer le nom du vainqueur	JUGE				Entourer le nom du vainqueur	JUGE			
	TIREUR A		TIREUR B			TIREUR A		TIREUR B	
touches Valides									
1 <sup>ère</sup> Reprise	Haut		Haut		Haut		Haut		
	Médian		Médian		Médian		Médian		
	Bas		Bas		Bas		Bas		
2 <sup>ème</sup> Reprise	Haut		Haut		Haut		Haut		
	Médian		Médian		Médian		Médian		
	Bas		Bas		Bas		Bas		
Total des touches									

## Les gestes des juges qui ne se consultent jamais !!!

<b>ACCORD :</b> un bras levé en l'air au dessus de la tête	
<b>DESACORD</b> les deux avant bras croisés devant le visage	
<b>SANS AVIS I</b> les deux avants bras levés de chaque coté de la tête.	

### La notation des juges

#### JAMBES :



**POINGS :** 2 points maximum par enchaînement.

### 17. L'évaluation

#### 17.1. Performance

##### Assaut à thèmes

- Armes
- Cibles
- Lignes
- Buts
- Initiative
- Consignes donnée à l'un des boxeur ou les deux par l'enseignant

##### Assaut libre

- Ecart des touches
  - Pied ligne haute 4points
  - Pied ligne médiane 2 points
  - Pied ligne basse 1 points
  - Poing 1point, série= 2 points

- Contrôle des touches, précisions
- Qualité des touches (exécution)
- Opportunité et enchaînements

## Assaut dirigé

Performance / maîtrise de l'exécution

L'assaut dirigé: les combattants livrent assaut sous le regard bienveillant et éclairé du professeur, qui régule leurs prestations en temps réel (trop fort le prof).

Gains des assauts avec des partenaires différents. Possibilité de regrouper par poids et par sexe.

**Annexe 2** Maîtrise de l'exécution. (Page 32)

### 18. Evolution dans les apprentissages

DE	→	VERS
La panique		La stratégie de combat
La crainte de se faire toucher		L'esquive, la parade
La passivité		La prise de risque
l'information visuelle exclusive		la multiplicité des sources de contrôle
la réponse réactive		l'organisation de la réponse
l'action subie		la construction des réponses (anticipation).
la défensive ou l'offensive		l'acceptation d'un double statut.
l'action incontrôlée		un mouvement cohérent.
l'action isolée		la construction d'enchaînements
la prise en compte exclusive de soi		la prise en compte prioritaire de l'autre
la consommation		l'implication dans l'organisation

**Annexe 1** Planification de l'activité sur la scolarité (objectifs, contenus et situation de référence) (page 31)

## 19. Conduites d'élèves types (débutant, débrouillé, confirmé et expert)

### 19.1. PRINCIPES OPÉRATIONNELS EN ATTAQUE

Principes	Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3	Niveau 4
<b>Mobilité</b>	Boxe en marchant ou en pas chassés, tourne souvent sur le point fort de l'adversaire.	Se stabilise pour agir mais ne reprend le déplacement qu'après un temps d'attente.	Alterne déplacements et stabilisation sans produire de changement de rythme ou d'amplitude.	Agit par déplacements diversifiés (sursauts, croisés, sautés) et modifie, quand il le souhaite, le tempo de l'action.
<b>Équilibre</b>	Maintient sur une touche aux pieds en ligne médiane, une touche aux poings à la face, un enchaînement de deux touches sur ces mêmes lignes.	Maintient sur une touche aux pieds en ligne haute, sur une touche aux poings en ligne médiane, sur un enchaînement pieds-poings-poings/pieds-pieds/poings sollicitant deux lignes.	Maintient sur deux lignes aux poings et sur les trois lignes de pied en enchaînant sur la durée d'une reprise de 2 mn.	Maintient sur toutes les lignes dans la construction d'enchaînements sur la durée d'un assaut de 3 x 2 mn.
<b>Intégrité</b>	Contrôle d'une touche aux poings, d'une touche aux pieds, de deux touches liées.	Contrôle d'un enchaînement pieds, d'un enchaînement poings.	Contrôle d'enchaînements pieds-poings/poings-pieds sur la durée d'une reprise de 2 mn.	Contrôle d'enchaînements pieds-poings-pieds/poings-pieds-poings sur la durée d'un assaut de 3 x 2 mn.
<b>Distance</b>	Agit sur distance moyenne aux poings et aux pieds.	Agit sur distances moyenne et longue et suit sur ces deux distances par des enchaînements.	Agit sur distances courtes, moyenne, longue et suit sur ces trois lignes par des enchaînements.	Agit avec pertinence sur toutes les distances en créant leur nécessaire variété comme facteur d'incertitude.
<b>Efficience</b> <b>Précision</b>	Est précis sur le secteur face aux poings et sur le secteur médian aux pieds.	Est précis sur les deux secteurs aux poings, sur la cible médiane et les secteurs bas, médian, figure aux pieds.	Est précis sur trois cibles dissociées et sur trois secteurs associés par la réalisation d'enchaînements.	Est précis sur différentes cibles supposant une définition précise, exploitables lors de la réalisation d'enchaînements.
<b>Liaison</b>	Enchaîne poing/pied, puis enchaînements de poings et de pieds.	Enchaîne poing-pied/pied-poing sur distance inchangée.	Enchaîne poing-pied/pied-poing sur distances variables. Suit et sort.	Actions coordonnées de pied et de poing sur trois distances maîtrisées. Sort et rompt.
<b>Variété segmentaire</b>	Utilisation étagée des poings avant et arrière, des jambes avant et arrière.	Utilisation « délatéralisée » des poings avant et arrière, des jambes avant et arrière.	Utilisation transférée et « désétagée » des poings et des pieds.	Gestion stratégique de l'espace de mobilité adverse (préparation et exploitation du cadrage par accélération).
<b>Variété des trajectoires</b>	Exploitation d'un axe profond ou d'un axe latéral.	Association de l'axe de préservation profond et de l'axe latéral de contournement.	Association de l'axe profond et de l'axe latéral dans l'élaboration de l'espace de cadrage.	Gestion stratégique de l'espace de mobilité adverse (préparation et exploitation du cadrage par accélération).
<b>Variété des espaces</b>	Prend essentiellement en compte l'espace proche.	Conserve l'espace proche (maintenir la distance moyenne).	Occupe le centre de l'enceinte. Structure ses actions en fonction de sa position.	Place l'adversaire dans un espace défavorable. Exploite cordes et coins.
<b>Variété des lignes</b>	Lignes haute/médiane associées aux poings. Lignes médiane/basse/haute dissociées aux pieds.	Exploitation de trois lignes dissociées et liaison de deux lignes proches.	Liaison sur deux lignes distantes et sur trois lignes proches.	Élaboration d'une stratégie de feinte pour une meilleure exploitation de la liaison sur trois lignes.
<b>Disponibilité</b>	Mobilité/stabilité. Se déplace pour ne pas être touché. S'arrête pour agir.	Occupe les espaces latéraux pour esquiver et prendre l'initiative.	Provoque l'attaque adverse par une stabilisation. Occupe l'espace avant pour esquiver et prendre l'initiative dans un autre axe d'action.	Alterne les phases statiques de provocation et les phases dynamiques de rupture de l'axe frontal.
<b>Gestion espace/temps</b>	Différencie attaque et défense.	Flexibilité des statuts d'attaquant et de défenseur.	Création du statut pour une meilleure exploitation ou rupture (stratégie d'installation et de renversement).	Élaboration stratégique des statuts en fonction des contraintes spatio-temporelles de la situation d'opposition du score.

## 19.2. PRINCIPES OPÉRATIONNELS EN DEFENSE

Principes	Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3	Niveau 4
<b>Mobilité</b>	Se déplace en sautillant. Croise encore les appuis. Identifie rarement où ses pas le conduisent.	Se déplace efficacement hors de ses initiatives. Se stabilise pour parer. Esquive totalement.	Réalise des esquives en montant et des esquives totales pour mieux riposter. Se déplace dans l'action (décalage).	Réalise des déplacements multiples sur les avant-pieds. Crée des feintes de déplacement.
<b>Équilibre</b>	Pare et reste (parades bloquées et par opposition).	Reste et est actif en parade (parades chassées) ou bien évite et ouvre (esquives partielles).	Alterne les réponses sur attaque adverse (parade anonyme ou active). Donne la priorité à l'esquive.	Alterne les différentes réponses à partir du choix le plus pertinent. Exploite la dimension riposte.
<b>Intégrité</b>	Protège les secteurs de touche médian et haut.	Protège une cible haute ou médiane et le secteur bas.	Protège les différentes cibles sur les trois lignes de touche.	Protège totalement les cibles proches ou distantes, à la hase de l'élaboration des possibilités de riposte.
<b>Distance</b>	Se protège sur distance moyenne. Arrête l'avance adverse.	Se protège sur distances moyenne et longue (parades et esquives totales). Sait rompre.	Se protège sur distances courte, moyenne et longue (esquives partielles et sur place). Conserve l'opportunité de riposte.	Combine les stratégies de protection ayant pour but de rompre ou de casser la distance sur chaque attaque adverse.
<b>Effcience</b> <b>Précision</b>	Protège deux secteurs corporels haut et médian essentiellement en parades.	Protège deux cibles (médiane et haute) et trois secteurs corporels à partir d'esquives en ligne basse.	Est précis sur les trois lignes et enchaînements de parades et d'esquives. Se fait toucher et touche en cherchant un avantage.	Est précis dans la protection sur les différentes cibles visées et crée des opportunités de touche susceptibles d'apporter un avantage (provocation).
<b>Liaison</b>	Enchaîne parade/riposte.	Enchaîne parade ou esquive/riposte.	Enchaîne parades et esquives associées pour choisir son opportunité de riposte.	Enchaîne parades, esquives (mise en confiance) et touche sans être déstabilisé dans l'organisation d'une rupture opportune.
<b>Variété segmentaire</b>	Motricité étagée. Utilise les poings avant et arrière pour se protéger sur les lignes médiane et haute (parades). Approche des esquives en ligne basse.	Motricité délatéralisée. Utilise les transferts de poids de corps et rotations dans la liaison parades/esquives préparatoire à la riposte.	Motricité globale. Utilise les segments avant et arrière à l'intérieur d'enchaînements de parades et d'esquives sur les trois lignes sollicitées (toutes les esquives en ligne basse).	Motricité provocatrice. Conçoit les parades et les esquives comme les bases de l'organisation motrice en riposte (privilège à l'esquive sur les lignes haute et basse).
<b>Variété des trajectoires</b>	Se protège sur les trajectoires profondes et latérales.	Se protège sur des combinaisons exploitant la profondeur et la latéralité des trajectoires.	Se protège sur les trajectoires tournantes profondes et latérales. Adapte sa défense à des informations sollicitant les différentes cibles autorisées.	Adapte sa défense sur des trajectoires associées. Provoque par ses déplacements les trajectoires souhaitées dans le but de les anticiper.
<b>Variété des espaces</b>	Perçoit l'espace proche. Se centre sur la distance de garde.	Exploite l'espace proche par utilisation des déséquilibres.	Évite les espaces fermés. Sait sortir.	Exploite tous les espaces. Provoque des situations à l'apparente infériorité. Contre. Sort. Renverse.
<b>Variété des lignes</b>	Se protège sur les trois lignes dissociées.	Se protège sur les trois lignes associées.	Protège des cibles précises sollicitées sur les trois lignes.	Provoque sur certaines lignes ou offre certaines cibles pour diminuer l'incertitude.
<b>Disponibilité</b>	Mobilité/stabilité. S'arrête pour agir en défense. Se déplace pour ne pas être touché (dans les deux gardes).	S'arrête pour rester et profiter. Se déplace à distance optimale pour ne pas être touché et mettre en danger.	Alterne les stratégies de fuite et d'affrontement. Réalise des esquives partielles pour varier la distance.	Alterne dans une construction stratégique les phases de déplacement et de stabilité pour agir sur différents axes et différentes distances.
<b>Gestion espace/temps</b>	Apprécie la distance. Synchronise les parades.	Modifie les distances. Synchronise les parades et les esquives. Anticipation guettée.	Tri informationnel. Adapte la défense, pertinence des actions dans une stratégie de riposte.	Adapte la défense (parades anonymes et parades actives, esquives pour rupture de distance et de rythme) dans le but de gérer (dans l'espace et le temps) les actions offensives adverses, voire les interrompre.

**I - ORGANISATION DU CHAMPIONNAT DE FRANCE**

Catégories

Selon les âges :

- Catégorie Minimes (surclassement B 3 possible)
- Catégorie Cadets (surclassement M 2 possible)
- Catégorie Juniors/Seniors (pas de surclassement Cadet)

Le certificat médical de surclassement est obligatoire lors de la compétition.

Qualification

Des rencontres inter-académiques seront organisées pour déterminer les équipes qualifiées à la Coupe Nationale. Le niveau de qualification pour la Coupe Nationale Individuel ou par Equipes est l'inter-académie.

Classement

**Attribution des points pour le classement des équipes :**

- ➔ 1 point par participant
- ➔ 1 point par ½ finaliste
- ➔ 2 points par finaliste
- ➔ 4 points par vainqueur
- ➔ 1, 2, 4 ou 5 points de bonification pour un Jeune Officiel
- ➔ 1 point si pas d'adversaire

**En cas d'égalité, les critères suivants seront appliqués :**

1. Présence d'un Jeune Officiel
2. Niveau de compétence du Jeune Officiel
3. Nombre de victoires (1<sup>ère</sup> place)
4. Nombre de finalistes (2<sup>ème</sup> place)
5. Nombre de demi finalistes (3<sup>ème</sup> et 4<sup>ème</sup> place)
6. L'éventuelle promotion, au niveau national, de l'officiel pendant la compétition
7. La somme des points acquis par chaque tireur de l'équipe rapportée au nombre total des rencontres effectuées par l'équipe
8. Ancienneté de l'officiel dans l'échelon
9. Equipe la plus jeune (addition des années de naissance)
10. Equipe qui a le plus jeune boxeur (année, mois, jour)

Titre décerné

Trois titres de " Vainqueur du Championnat de France " sont décernés (un par catégorie d'âge).

**II - REGLEMENT**

Ce Championnat de France s'adresse aux jeunes ***jamais licenciés FFBFS*** d'un niveau de pratique compris entre le **gant bleu** et le **gant rouge** (voir annexe).

Les compétiteurs de sports pieds poings autres que la Boxe Française-Savate engagés dans des compétitions de niveau supérieur au niveau régional (interrégional, national ou international) ne sont pas autorisés à concourir en Coupe Nationale UNSS par équipe. En revanche, ils peuvent s'inscrire individuellement en Coupe Nationale UNSS Elite.

Le Président de l'Association Sportive s'interdit donc d'engager en Coupe Nationale UNSS par équipe des élèves licenciés à la F.F.B.F.S.D.A. Il s'interdit également d'engager des compétiteurs d'autres disciplines pieds-poings ayant atteint en compétition un niveau supérieur au niveau régional. L'élève s'engagera par écrit sur ce point du règlement par la signature d'une charte.

Règlement technique régissant les assauts : se référer au **Code Fédéral de la F.F.B.F.S.D.A.**

### **Catégories de poids :**

Dans ce type d'organisation, les catégories de poids ne sont pas déterminées à l'avance.

Les poules seront constituées en fonction des poids enregistrés.

Les écarts au sein d'une même poule ne devront pas excéder 5 kg.

## **III - FORMULE DE COMPETITION**

### **Déroulement**

Compétition en poules pour les rencontres inter-académiques : il est conseillé de constituer des poules de 3, 4 ou 5 tireurs. Au-delà, deux poules ou plus seront constituées.

Au niveau **national**, les poules n'excéderont pas **4 tireurs**. Rencontre des **premiers de chaque poule : places 1 et 2**.

⇒ **Remarque : les poules sont constituées par sexe, catégories d'âge et de poids.**

### **Durée des rencontres**

Une reprise unique de 2'30 avec la possibilité de demander un temps mort de 30 secondes pour chacun des seconds qui sera obligatoirement jeune licencié U.N.S.S.

Le classement, au sein de chaque poule, se fera de la manière suivante :

➔ A la suite de l'assaut, la décision de match nul ne peut être rendue. La **victoire** rapporte **3 points**, la **défaite 1 point**, le **forfait 0 point** (résultat à marquer sur le passeport des tireurs).

➔ En cas d'égalité obtenue entre les tireurs de la poule, les critères pour les départager sont les suivants :

- nombre d'avertissements reçus
- nature de la victoire (unanimité, majorité)
- nombre de points obtenus

## **IV - EQUIPEMENT**

- **Les protections obligatoires, quel que soit l'âge** : casques, coquille et protège-dents

- **Les protections autorisées** : protège-tibias, protège-poitrine

- **Les gants** : 8 onces jusqu'à 60 kg, 10 onces au-delà,

- **Les chaussures** : chaussures homologuées BF ou chaussons de gymnastique. L'opposition nue-pied est interdite.

- **Tenue** : lors de la vérification de l'équipement, la chambre d'appel exigera une tenue adaptée à l'activité sur les critères suivants :

- ★ Tenue sportive peu ample, short interdit
- ★ Chausson souple ou chaussures de Boxe Française

⇒ **Remarque** : la présence du médecin de l'U.N.S.S. est obligatoire tout le temps de la rencontre.

## V – ORGANISATION DE COMPETITIONS : conseils et principes à respecter

### 1- Organiser une pesée (obligatoire)

**Quatre centres de pesée sont recommandés. Vous répartirez alors les tireurs en fonction des critères suivants : nombre/ élite/ équipe/ sexe**

**Vous pouvez utiliser le tableau d'organisation de poule présenté en annexe. L'inscription de chaque tireur par colonne en fonction de son poids (ou catégorie de poids pour l'élite) permet par une lecture horizontale de gagner du temps dans la constitution des poules.**

Remarque : pour les tireurs en équipes, inscrire le poids réel à côté du nom.

En élite, organiser des assauts amicaux pour les tireurs n'ayant pas d'adversaires dans leur catégorie de poids en inter – académique afin de voir leur niveau. Une demande de qualification sera alors faite et étudiée à la commission nationale

Le moment de la pesée permet de vérifier la licence et le passeport (ce dernier est à demander à votre direction régionale, il est obligatoire à la coupe de France pour les élites)

### 2- Les jeunes officiels

Un responsable des jeunes officiels doit être nommé à la CMR. Ses missions sont les suivantes :

- Former
- Aider
- Evaluer

Les jeunes officiels. Une journée de formation peut être incluse dans le calendrier. L'évaluation se déroule pendant les académiques et les inter-académiques.

**Un niveau 1 est obligatoire pour les académiques, un niveau 2 pour la coupe de France.**

**Quel que soit le niveau de compétition, un délégué officiel ne peut remettre en cause la décision des juges.**

Remarque : les compétences visées par niveau sont développées sur le programme UNSS 2001-2004

### 3 - Outils

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

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

## 21. Bibliographie

- **Les textes officiels collèges et lycée**

### Revues EPS (articles boxe anglaise et Française) depuis 10 ans (sur le cd rom)

#### SBF Savate Boxe Française SBF

##### BA Boxe anglaise

- Boxe histoire, philosophie, littérature EPS N° 240 (1993)
  - SBF Stratégie de l'assaut (R. COQUOZ) EPS N° 242 (1993)
  - BA Une logique de l'observation des duels (A. BENET) EPS N° 244 (1993)
  - SFB Savoir réagir (G. ORSI) EPS N° 249 (1994)
  - SFB Gestion de l'opposition (PH. HIEGEL) EPS N° 250 1994
  - SBF Découverte des coups de pieds (A. PACQUELIN) EPS N° 252 (1995)
  - SBF Le savoir combattre : essai d'élucidation EPS N° 252 (1995)
  - SBF Assaut duo ou assaut combat (P.BERAUD) EPS N° 253 (1995)
  - SBF Débutants et contrôle des touches (B. HILTON et JM. JECKER) EPS N° 255 (1995)
  - SBF Les savoirs attaquer (CH. LALES) EPS N° 258 (1996)
  - SBF Les savoirs défendre (CH. LALES) EPS N° 260 (1996)
  - SBF De la technique à la tactique (J SAVARINO) EPS N° 261 (1996)
  - SBF Construction de la distance et de la garde (J.M JECKER, B. HILTON) EPS N° 263 (1997)
  - SBF Comment ne pas se faire toucher (A. PACQUELIN) EPS N° 267 (1997)
  - SBF Cadrage et enchaînement (B. HILTON et JM JECKER) EPS N° 273 (1998)
  - SBF Technique, tactique, stratégie : leur exploitation didactique (JF LOUDCHER et E. FAGET) EPS N° 280 (1999)
  - SBF Riposter après une parade (A. PACQUELIN) EPS N°281 (2000)
  - BA Du duo au duel : vers une opposition réglementée (K. RABAUD) EPS N° 283 (2000)
  - SBF Adaptation tactique à différents types d'adversaires (B. HILTON, JM JECKER) EPS N° 291 (2001)
  - SBF Evaluation en milieu scolaire Le passage de grade à l'as (C.MENARD) EPS N° 293 (2002)
  - BA Boxe éducative en milieu scolaire (G. JOIE) EPS N°294 (2002)
  - SBF Contenus de formation pour arbitrer et juger (B. HILTON, JM JECKER) EPS N° 298 (2002)
  - SBF Proposition d'itinéraire pugilistique en lycée (JM JECKER) EPS N°305 (2004)
  - SBF Témoignage : un exemple de section sportive en BF (C.ALBERTINI) N°309 (2004)
- **Boxe Française Apprentissage et enseignement PASCAL LEGRAIN (Edition Revue EPS) (1998)**
  - **Le code fédéral**
  - **Dossier EPS N°26 Ce qu'on ne peut ignorer ! APS (G. ORSI)**
  - **Boxer jeune ! C'est boxer Kangourou (fédération)**

## 22. Quelques adresses Internet utiles

<http://www.ffsavate.com>  
<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/>

## 23. Vidéos

Les gants magiques  
Coupe du monde assaut  
Championnat du monde 2001

## 24. 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 meilleures conditions.
- **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.
- **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** : 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.
- **B.F.S.** : Abréviation de Boxe Française Savate.
- **BLOCAGE** : Geste défensif permettant d'arrêter un coup en interposant un poing ou un avant-bras.
- **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.
- **CONTRE-ATTAQUE** : Coup ou enchaînement de coups déclenchés après avoir neutralisé l'attaque adverse par une technique.
- **COUP** : Geste effectué avec les membres supérieurs ou inférieurs afin d'atteindre une cible.
- **CROCHET** : Coup de poing latéral, délivré à mi-distance ou en corps à corps bras fléchi, sans extension de l'avant bras sur le bras.
- **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.
- **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.
- **DIRECT** : C'est un coup de poing délivré à distance décrivant une trajectoire rectiligne dans un plan frontal.
- **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 BFS.
- **ENCHAINEMENT** : Délivrance de plusieurs coups à la suite.
- **ESQUIVE** : Mouvement défensif du corps permettant d'éviter un coup.
- **FEINTE** : Fausse information donnée à l'adversaire dans le but de le tromper puis de le surprendre par une action offensive.
- **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** : On neutralise l'adversaire en l'empêchant de bouger ses bras, de sortir d'un coin, ou de boxer en corps à corps.
- **OPPOSITION** : Situation où les actions des participants se contraignent.
- **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.
- **REPRISE** : Période de confrontation durant une rencontre de BFS.
- **RIPOSTE** : répond à l'attaque de l'adversaire par une contre-attaque. (pas forcément identique).
- **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).
- **UPPERCUT** : C'est un crochet effectué dans le plan vertical, délivré à mi-distance ou en corps à corps, de bas en haut.

PERIODES	Cycle d'adaptation SIXIEME	Cycle central d'approfondissement CINQUIEME / QUATRIEME	Cycle d'orientation TROISIEME ET LYCEE
<p><b>CYCLE DE 10 LECONS</b></p> <p><b>CONTENUS</b></p> <p><b>REALISER IDENTIFIER APPRECIER GERER</b></p>	<p><b>Objectifs</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Acquérir un bagage technique minimum</li> <li>2. Attaque : Toucher avec des touches contrôlées et réglementaires</li> <li>3. Défense : Ne pas se faire toucher</li> <li>4. Réaliser des enchaînements de coups de poings et de coups pieds simples</li> </ol> <p><b>Intentions tactiques</b></p> <p><b>En attaque :</b> Créer de l'incertitude. Doubler ses attaques, varier les cibles et les armes, augmenter la vitesse.</p> <p><b>En défense :</b> Réagir aux réactions adverses. Neutraliser une attaque en la stoppant, la bloquant, l'esquivant ou la chassant avec ou sans riposte.</p> <p><b>Moyens techniques</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Le salut, la garde (choix)</li> <li>• Déplacements en garde (impulsion / répulsion)</li> <li>• Le fouetté, le chassé, le revers, le direct</li> <li>• Parades protection / bloquées</li> <li>• Esquives totales / retrait du buste</li> <li>• Ligne basse/médiane/haute</li> <li>• Contrôle de la puissance des coups</li> <li>• Enchaînement avec variation de distance poing / pied et pied / poing (Décalage)</li> </ul>	<p><b>Objectifs</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Acquérir des techniques plus élaborées</li> <li>2. Attaque : Toucher sans être touché</li> <li>3. Défense : Ne pas se faire toucher et toucher</li> <li>4. Etre équilibré sur un appui unipodal</li> </ol> <p><b>Intentions tactiques</b></p> <p><b>En attaque :</b> 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><b>En défense:</b> Prévoir / anticiper les adverses. Désamorcer une attaque dès préparation. Réduire l'incertitude.</p> <p><b>Moyens Techniques</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Le crochet, le coup de pied bas</li> <li>• Parades chassés</li> <li>• Riposte</li> <li>• Ligne basse/médiane/haute</li> <li>• Coups sautés, tournant</li> <li>• Coups d'arrêt, contre</li> <li>• Feinter</li> <li>• Contrôle de la puissance des coups</li> <li>• Toucher avec précision.</li> <li>• Amélioration du temps de réaction</li> </ul>	<p><b>Objectifs</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Acquérir des techniques plus complexes</li> <li>2. Attaque : Toucher sans être touché et retoucher</li> <li>3. Défense : Ne pas se faire toucher et toucher sans se faire toucher</li> </ol> <p><b>Intentions tactiques</b></p> <p><b>En attaque :</b> 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><b>En défense:</b> 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><b>Moyens techniques</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• L'Uppercut</li> <li>• Esquives partielles, rotatives</li> <li>• Coups d'arrêt, contre, feintes</li> <li>• Coups croisés, sautés, tournant</li> <li>• Enchaînements poing/pied/poing pied/poing/pied</li> <li>• Notion de centres relatifs</li> <li>• Notion de transferts de poids</li> <li>• Changement de rythme</li> </ul>
<p><b>SITUATIONS DE REFERENCE</b></p> <p><b>EVALUATION</b></p>	<p>Groupes de niveaux / poids 2 tireurs 1 arbitre 2 juges</p> <p><b>Enchaînements imposés</b> +</p> <p><b>Assauts libres</b> (Déplacements, variétés, distance, contrôle des coups)</p>	<p>Groupes de niveaux / poids 1 arbitre 1 juges 2 tireurs</p> <p><b>Assaut à thèmes</b> pour les 2 tireurs +</p> <p><b>Assauts libres</b> (Idem 6<sup>ème</sup> + enchaînements, précision, stratégies)</p>	<p>Groupes de niveaux / poids 1 arbitre 1 juges 2 tireurs 2 seconds</p> <p><b>Assaut dirigé</b> pour un seul tireur (consigne que l'adversaire et son second ne connaissent pas) +</p> <p><b>Assauts libres</b> (Idem 5<sup>ème</sup> et 4<sup>ème</sup> + 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		
<b>Contrôle Précision Distance des touches</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mauvais dosage de la puissance Motricité en bloc</li> <li>Touches incontrôlées</li> <li>Touches imprécises</li> <li>Touches hors distance (tibia ou ne touche pas)</li> <li>Coups fourrés</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>Certaines touches sont contrôlées, d'autres le sont moins pour des problèmes de souplesse, d'équilibre ...</li> </ul>				<ul style="list-style-type: none"> <li>Touches à rebond</li> <li>Touches contrôlées</li> <li>Touches précises</li> <li>Touches à distance</li> </ul>		
<b>Garde</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pas de protection, bras équilibrateurs</li> <li>Pas de mise de profil</li> <li>Sur les talons</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>Protection des gants mais pas au niveau des coudes</li> <li>Mise de profil</li> <li>Parfois sur les talons/Pointes</li> </ul>				<ul style="list-style-type: none"> <li>Protection hermétique, bras non rééquilibrateur</li> <li>Regard orienté</li> <li>Appuis sur pointes de pieds orienté vers l'adversaire</li> </ul>		
<b>Déplacements</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>L'élève marche ou court</li> <li>Antéropostérieur</li> <li>Faible mobilité</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>L'élève se déplace toujours avec la même jambe devant</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>Exploitation des déplacements de l'autre pour toucher plus que l'on soit touché</li> <li>Bonne mobilité</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>Impulsion / répulsion</li> <li>Déplacements adaptés à ceux de l'adversaire</li> <li>Occupations des centres relatifs</li> </ul>		
<b>Attaque / Défense Enchaînements Diversité des armes des cibles des protections</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Coup isolé</li> <li>Faible</li> <li>Direct, fouetté</li> <li>Utilisation de 2 segments : Un bras, une jambe</li> <li>Un ou deux hauteurs de touche</li> <li>Esquive totale, parade protection et bloquée</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>Pieds/Pieds et Poings/Poings Moyenne</li> <li>Utilisation de tous les coups</li> <li>Utilisation des 3 Segments</li> <li>Bas / Médian</li> <li>Parades bloquées, Esquive par retrait du buste</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>Pieds/Poings et Poings/Pieds Moyenne</li> <li>Utilisation de tous les coups</li> <li>Utilisation des 4 Segments</li> <li>Bas / Médian / Haut</li> <li>Parades bloquées chassés</li> <li>Décalage</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>Pieds/Poings/Pieds et Poings/Pieds/Poings</li> <li>Grande</li> <li>Utilisation de tous les coups et variations</li> <li>Utilisation des 4 Segments</li> <li>Bas / Médian / Haut</li> <li>Esquives partielles</li> <li>Décalage/Débordement</li> </ul>		
<b>Intentions tactiques</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mode réactif</li> <li>Toucher ou ne pas se faire toucher</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>Feintes armes et cibles</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>Mode prédictif</li> <li>Anticipation guettée</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>Fait déclencher</li> <li>Sait reprendre l'initiative</li> <li>Désamorcer, neutralise</li> <li>Cadre, fixe</li> </ul>		