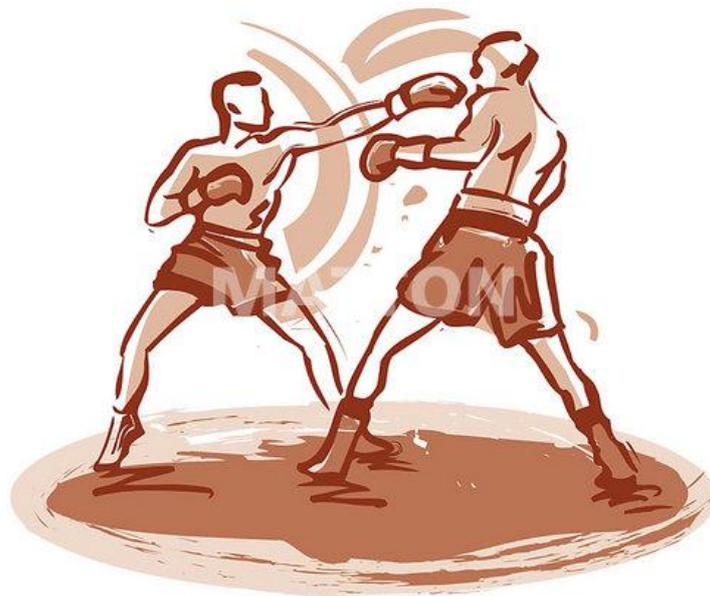


**STAGE FPC
AE EPS Aquitaine
7 mai 2011**



Bien être en EPS, Illustration en boxe française



Intervenant : Pascal Legrain
Document support rédigé par :
Pascal Legrain (MCF UFR STAPS de Reims)
Franck Rosenthal (PRAG EPS Reims)

Intégration de l'objectif santé à l'enseignement de l'EPS Illustration en savate boxe française

Définition de la Santé (OMS)

La santé est un état de bien être total physique, social et mental de la personne. Ce n'est pas la simple absence de maladie ou d'infirmité.

Il s'agit d'un état de bien-être dans lequel la personne peut se réaliser, surmonter les tensions normales de la vie, accomplir un travail productif et fructueux et contribuer à la vie de sa communauté.

La perception d'état de bien-être individuel est subjective peut n'être que passagère. Au demeurant, dans le cadre scolaire, elle semble largement dépendante des opportunités offertes aux enfants et aux adolescents de satisfaire trois besoins motivationnels fondamentaux :

- Besoin de compétence
- Besoin d'autonomie
- Besoin d'affiliation

Les enjeux d'une éducation à la santé

Les habitudes de vie de la population sont le résultat de l'adéquation des conditions de vie et des différentes influences sociales. Ces habitudes peuvent être facteurs de qualité de vie individuelle ou de cohésion sociale. La nécessité de respecter ces équilibres s'impose particulièrement dans l'éducation des populations scolaires. En effet, c'est au cours de l'enfance et de l'adolescence que ces habitudes s'installent selon un processus de socialisation. Les enfants et les adolescents sont ainsi amenés à faire des choix d'hygiène et de santé qui peuvent perdurer et influencer significativement la trajectoire de vie à l'âge adulte. Dans cet état d'esprit, l'éducation consiste à promouvoir le respect de l'enfant et de son évolution, et d'accompagner les éventuels déséquilibres causés par les changements de style de vie.

Les actions d'éducation pour la santé contribuent à la promotion de la santé dès l'instant où les démarches pédagogiques favorisent :

- L'amélioration du bien-être et le développement de la qualité de vie aux niveaux individuel et collectif.
- La prise en compte des ressources de l'enfant et de l'adolescent dans son développement.
- La participation des élèves aux décisions qui concernent la santé.

Ces actions concernent donc tous les élèves scolarisés dans des établissements du 1^{er} et du 2nd degré.

Ces actions renvoient néanmoins à une triple problématique :

D'une part, elles posent la question de l'affichage explicite de contenus d'enseignement visant directement la promotion et l'entretien de la santé. Il s'agit de développer chez les élèves de saines habitudes de pratique d'exercice physique en valorisant les conduites respectueuses de la santé. Ces contenus doivent permettre aux élèves de mieux connaître leurs ressources (compétences) et de mieux appréhender les contraintes des activités auxquelles ils s'adonnent. Ils contribuent en cela à l'accès à plus de lucidité (sécurité)

D'autre part, elles posent la question du traitement didactique des APSA et des stratégies d'intervention éducatives orientées vers l'intégration de cet objectif à la pratique des élèves. Il s'agit de développer chez les élèves des connaissances et savoir-faire pour franchir les étapes conduisant à la gestion autonome de sa pratique en fin de scolarité (autonomie). Ces acquisitions demandent une progressivité dans les procédures d'enseignement.

Enfin, elles posent la question des moyens d'évaluation de l'appropriation par les élèves de cet objectif santé. Il s'agit de développer des outils recevables favorisant l'identification dans l'action du niveau d'intégration par les élèves des contenus orientés vers l'objectif santé. Ces évaluations doivent à la fois présenter un versant formatif et sommatif afin de rendre compte des compétences acquises dans la gestion de sa pratique physique

La notion d'intégration de l'objectif santé

Cette expression suggère pour l'enseignant que l'objectif santé ne reste pas au niveau implicite dans la planification, et encore moins dans la mise en oeuvre des contenus d'enseignement. Cette expression suppose pour les élèves le passage par un processus dynamique d'éducation par étapes : => sensibilisation => construction => apprentissage => intégration autonome de la valeur santé

Dans le cadre de ce stage, cette intégration de l'objectif santé à la séquence d'EPS passe par :

- L'identification des contenus par l'enseignant référant à ce thème (santé, sécurité, responsabilité, citoyenneté)
- La mise en œuvre de stratégies d'enseignement destinées à sensibiliser les élèves à cet objectif pour qu'il soit reconnu (compétence, autonomie, affiliation)
- La mise en place de moyens destinés à évaluer directement puis indirectement l'appropriation de l'objectif par les élèves auxquels s'est adressé cette formation.

Santé et bien être

A) Traitement didactique de l'APSA

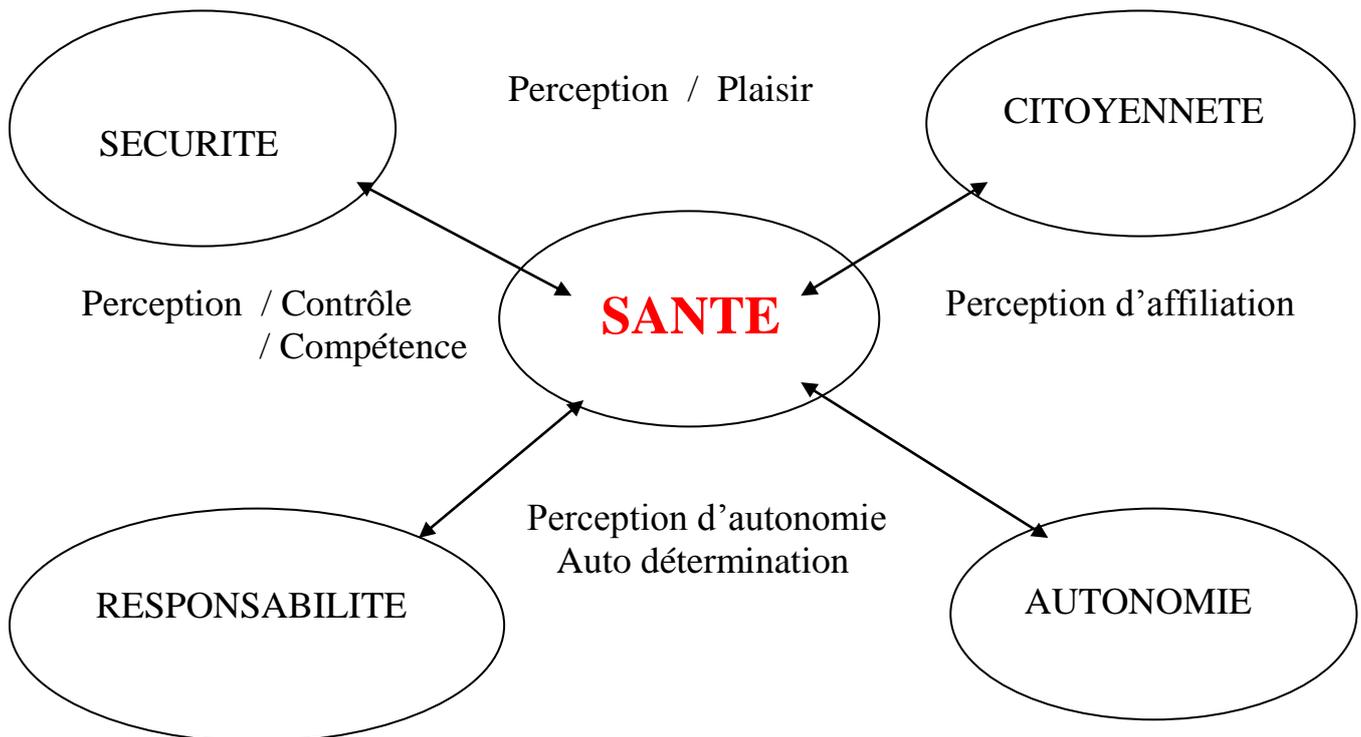
Définition des contenus centrés sur la santé

La notion de Santé renvoie à 4 items :

- La sécurité
- La citoyenneté
- L'autonomie
- La responsabilité

En fonction de l'analyse et du traitement didactique de l'activité boxe, l'élève va être en interaction avec différentes perceptions relatives :

- ✓ au plaisir ressenti
- ✓ à l'affiliation avec les autres
- ✓ à l'autonomie de gestion de sa pratique
- ✓ au contrôle perçu et au sentiment de compétence éprouvé



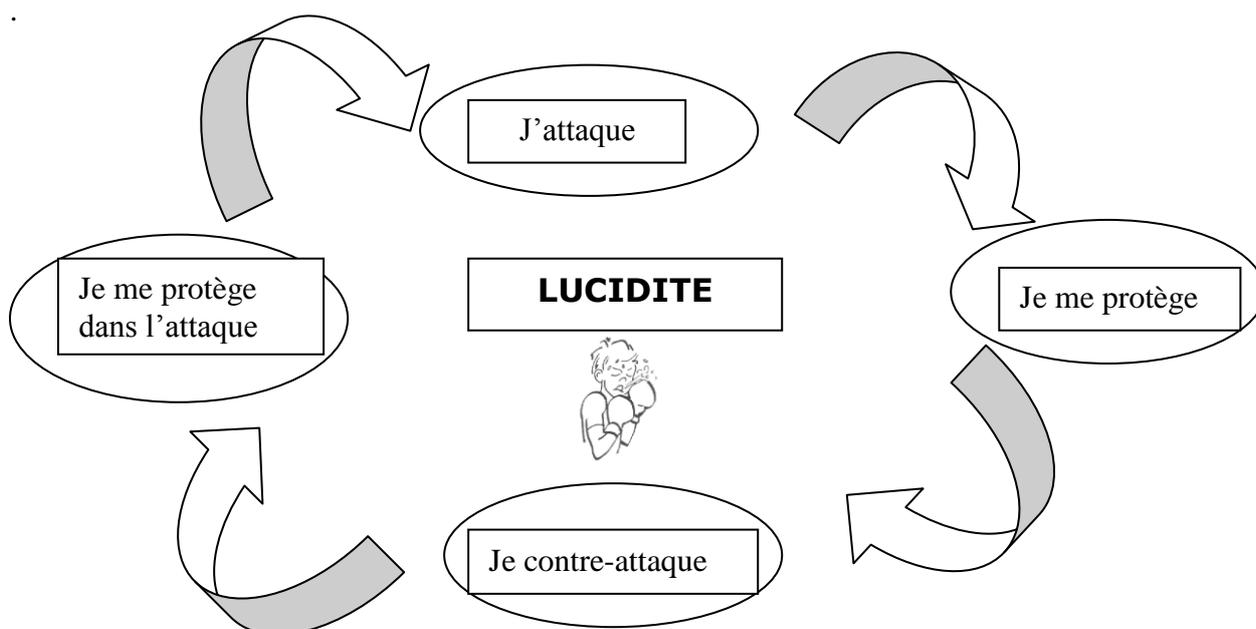
Santé et Sécurité

Etre capable d'entrer, de rester dans, et de sortir de l'activité en toute sécurité constitue un véritable défi pour certains élèves plus ou moins conscients de leurs difficultés à respecter:

- La distance d'action
- Le contrôle de la puissance
- Les zones de touches autorisées à être touchées
- Les zones corporelles autorisées pour toucher
- La multiplicité des sources d'incertitude
- Les habiletés nécessaires à la protection



Le respect d'une pratique sécuritaire de l'activité passe par un traitement didactique de l'activité permettant d'installer une logique d'enseignement. Celle-ci repose sur l'alternance de situations orientées vers des préoccupations offensives, défensives et contre-offensives. Cette alternance fournit le sens que les élèves peuvent attendre aussitôt qu'on se propose de contribuer au développement de la **lucidité** en EPS.

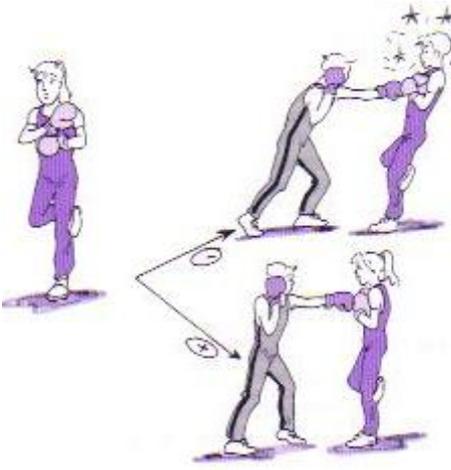
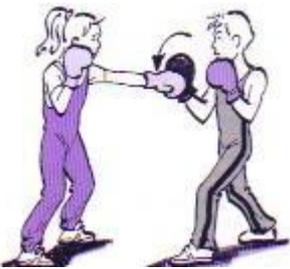


La maîtrise de l'alternance des rôles est également une variable déterminante de l'entrée dans la pratique. Ainsi, on préconise de passer d'une alternance des rôles d'attaquant et de défenseur (1 minute chacun), vers une alternance plus contraignante (3 fois chacun son tour) pour favoriser l'acquisition de la commutativité des rôles (chacun son tour) inscrite dans la pratique sportive de référence.

L'objectif assigné invite à s'intéresser à trois grandes séquences de la leçon :

- L'entrée dans l'activité permettant de présenter des formes d'échauffement
- Le cœur de la séance invitant à placer l'acquisition d'habiletés sécuritaires au centre des préoccupations
- La sortie de la l'activité demandant à s'intéresser aux modalités de retour au calme.

SITUATION	CE QUE JE DECOUVRE	CE QUE JE RETIRE
<i>Sollicitation des articulations périphériques</i>	<i>Une position de confort me permettant de solliciter, l'articulation cervicale, les poignets et les chevilles. Face au mur, flexion – extension de la tête, répulsions brachiales et circumduction au niveau cheville</i>	<i>La nécessité d'avoir des sensations au niveau des articulations qui seront sollicitées dans la pratique de l'activité (éveil)</i>
Jeu de touche épaule 1 main	Ma position de garde préférentielle, la nécessité d'être mobile selon un déplacement en pas glissés	Information sur la position initiale ou d'attente souhaitable + Plaisir du jeu
Jeu de touche épaules 2 mains	La distance moyenne de touche, la double mission des mains (action et protection),	Informations sur la distance optimale et les coordinations nécessaires d'action + Plaisir du jeu
<i>Etirement des jumeaux</i>	<i>La position de sollicitation des muscles des mollets</i>	<i>Une sensation d'étirement de muscles déjà sollicités</i>
Le sémaphore	Le tireur A se déplace les bras le long du corps et se stabilise pour ouvrir une cible à côté de son oreille droite ou gauche. Le tireur B le suit et réalise un direct du bras avant dans la cible ouverte en ayant le bras tendu à l'impact	Informations sur les formes de déplacement possibles et la conservation de la motricité en pas glissés dans différentes directions. Information sur ce qu'est la distance moyenne de touche
Le vérificateur	Le tireur A adopte le même rôle mais vérifie à l'issue du Direct de B que le poing non utilisé par son partenaire est resté en protection	La nécessité de toujours être en protection dans l'action offensive (premier signe de lucidité). Il faut lutter contre certaines coordinations spontanées qui me desservent

SITUATION	CE QUE JE DECOUVRE	CE QUE JE RETIRE
<p><i>Etirement des quadriceps et maintien de l'équilibre</i></p>	<p><i>Position de référence pour maîtriser un équilibre unipodal statique (sur une jambe, un pied dans la main, talon à la fesse)</i></p>	<p><i>Un instant pour me stabiliser dans une position requise par la pratique ultérieure</i></p>
 <p>Le flamand</p>	<p>Le tireur A se déplace les bras le long du corps et se stabilise sur une jambe pour ouvrir la main droite dans son épaule gauche (cible). Le tireur B le suit, se stabilise au signal de son partenaire pour réaliser un direct doublé du bras avant dans la cible. Son but est d'avoir le bras tendu à l'impact. Le premier impact doit être une touche, le deuxième impact doit être une frappe => découvrir ce qui différencie une frappe d'une touche</p>	<p>L'exploration des différences permettant de discriminer une touche d'une frappe. Mon pied arrière n'est pas reculé au-delà de la verticale de mon CG. Pour réaliser une touche, il me suffit de tendre le bras pour atteindre la cible. Les épaules se reculent plus qu'elles ne s'avancent dans l'action. Mon pied arrière ne se décolle pas, mon genou avant ne se fléchit pas.</p>
<p>La tête brûlée</p>	<p>Le tireur A se déplace les bras dans le dos et se stabilise pour présenter son front. Le tireur B le suit puis se stabilise pour réaliser une Direct du bras avant sur le front de son partenaire. C'est la tête des métacarpiens de mon poing fermé qui entre en contact avec la cible</p>	<p>Confiance en moi, confiance en l'autre. Je prends de l'assurance en exécutant le mouvement le plus en plus rapidement tout en conservant la précision et le contrôle nécessaires</p>
<p><i>Sollicitation des ceintures</i></p>	<p><i>Station écart => mobilisation du tronc en flexions, rotations et de la ceinture scapulaires, bras dans la dos se rejoignant</i></p>	<p><i>Un retour sur moi et la possibilité de mobiliser en amplitude des ceintures qui doivent trouver leur amplitude</i></p>
 <p>Parade Chassée</p>	<p>1^{ère} situation d'opposition : Un défenseur est en déplacement. Il ne peut rien lui arriver tant qu'il se déplace. Lorsqu'il se stabilise, l'attaquant qui le suit réalise un Direct du bras avant à la face. La défenseur réalise alors une parade chassée</p>	<p>Lorsqu'il n'y a pas d'incertitude (temporelle, événementielle, spatiale), je dois juste me concentrer sur le mouvement réalisé par mon partenaire pour me protéger au bon moment. Je peux lui demander d'aller moins vite.</p>

SITUATION	CE QUE JE DECOUVRE	CE QUE JE RETIRE
<p>Le boomerang</p> 	<p>A partir de la situation précédente, le défenseur fait suivre sa parade d'une remise en Direct bras avant à la face. L'attaquant s'en protège en réalisant une parade chassée à son tour. Les rôles changent toutes les 3 actions.</p>	<p>Je ne me protège pas exclusivement à l'aide de la parade. Celle-ci est organisatrice de ma contre-attaque en remise et débute la rotation nécessaire à cette action</p>
<p><i>Etirement des adducteurs</i></p>	<p><i>Station écart et flexions latérales alternatives pour passage de plus en plus bas d'une jambe sur l'autre</i></p>	<p><i>Une position utile à la mobilisation de mes qualités de souplesse. J'adapte le mouvement à mes possibilités</i></p>
<p>Découverte de mes possibilités d'action aux pieds</p>	<p>Le tireur A présente ses poings à une hauteur médiane. Son partenaire en garde, doit tenter de toucher cette cible avec les différentes surfaces des pieds</p>	<p>L'apprentissage des techniques de pieds repose sur des actions que je maîtrise et que je dois affiner. Je peux présenter des solutions en réponse à la question.</p>
<p>Mes jambes de géant</p> 	<p>Le tireur A se déplace de profil et se stabilise pour présenter une cible médiane avec les deux poings sur son buste. Le tireur B qui le suit se stabilise pour toucher la cible en fouetté de la jambe avant. A l'impact, ma hanche est de profil et ma jambe de frappe est tendue. C'est la pointe ou le dessus du pied qui entre en contact avec la cible</p>	<p>Mes jambes sont longues et je n'ai pas besoin de m'approcher pour toucher la cible. C'est au niveau du pivot que je réalise sur mon pied d'appui que je gagne la distance nécessaire pour toucher sans risquer d'être touché</p>
<p><i>Promenons-nous</i></p>	<p><i>Le tireur A, en restant de face, donne sa jambe à son partenaire qui se déplace avec précaution dans la salle. A le suit. Puis on fait la même chose en étant de profil</i></p>	<p><i>Je sens le passage de ma hanche au moment où j'adopte la position de profil.</i></p>

SITUATION	CE QUE JE DECOUVRE	CE QUE JE RETIRE
La parade par opposition	Chacun notre tour, nous réalisons un fouetté médian de la jambe avant lorsque le partenaire s'arrête. Celui qui défend se protège par une parade par opposition	Je n'ai pas besoin de me découvrir, je fléchis sur mes jambes pour aller en rotation à l'encontre du pied de mon partenaire
Le boomerang bis	A partir de la situation précédente, le défenseur fait suivre sa parade d'une remise en Fouetté médian jambe avant au corps. L'attaquant s'en protège en réalisant une parade par opposition à son tour. Les rôles changent toutes les 3 actions.	Je ne me protège pas exclusivement à l'aide de la parade. Celle-ci est organisatrice de ma contre-attaque en remise et débute la rotation nécessaire à cette action
Et si on enchaînait	Chacun son tour, on réalise l'enchaînement suivant : Direct bras avant à la face + fouetté médian jambe avant	Avec mes segments les plus proches de mon adversaire, c'est-à-dire les plus rapides, je peux le solliciter sur deux lignes (haute et médiane)
Sortir de l'activité	Des étirements qui favorisent le repositionnement de la posture. Allongé sur le dos, jambes en flexion sur le tronc (Inspiration - expiration). Exercices de Yoga permettant une coordination de la respiration et du remplacement vertébral	« Tout n'est qu'ordre et beauté, luxe, calme et volupté ».

Santé et Responsabilité

I) Echauffement :

Comment dès l'échauffement, à travers des modes de groupement ou d'action, un élève peut appréhender la notion de responsabilité tout en cherchant son bien être (physique et psychologique).

Objectifs : Respect des consignes et du matériel

Rester dans la tâche à effectuer

Durée : temps de travail 1'30 / récup 15''

Durée totale de l'échauffement : 12'

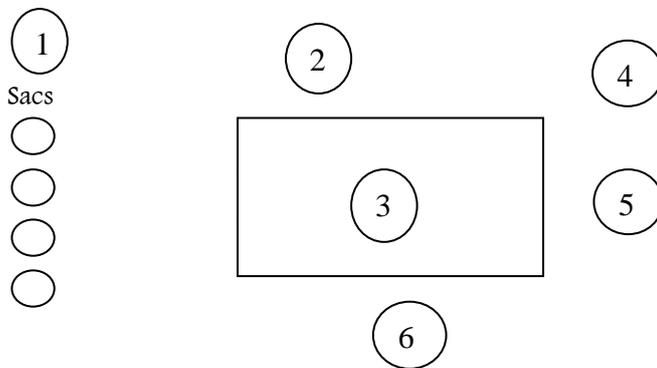
Situation : Réaliser un circuit de 6 ateliers en respectant l'ordre de passage

Organisation : Constitution de 6 groupes de 4 par affinité (se sentir en confiance)

CIRCUIT :

1. Travail au sac (sans gant / pied ligne basse et moyenne)
2. Corde (sautillement un pied un pied)
3. Shadow dans les coins de l'enceinte
4. Plastron poings (10 actions sur plastron en alternance)
5. Plastron pieds (10 actions sur plastron en alternance)
6. 3 attaques alternées.

Mise en espace :



II) Education de la relation entre les boxeurs

✓ Education du plastron

Le plastron est une cible que propose le défenseur à l'attaquant afin que celui-ci réalise une action motrice conforme à la cible proposée et/ou à la demande. Lors de la présentation du plastron le défenseur est immobile.

Le plastron commence l'action et l'attaquant répond. Il faut donc que le plastron présente des cibles règlementaires en adéquation avec le niveau identifié de son partenaire. Il est responsable de ce qu'il demande et de ce qu'il peut demander. Il identifie, il agit et surtout, il régule l'interaction des 2 boxeurs.

✓ Education de l'exécutant

L'attaquant doit réaliser des touches règlementaires en contrôlant la force et la puissance. Il est responsable de l'impact de la touche. Il doit répondre dans l'instant au plastron proposé (relation identification/action) il obéit à la cible proposée en gérant sa distance, son équilibre et sa puissance. Il obéit à une demande et il est responsable de la réponse motrice.

Situation avec plastron unique

<ul style="list-style-type: none">• Direct avant figure• Direct arrière figure• Fouetté arrière ligne moyenne• Fouetté avant ligne basse	Constitution de binômes (affinitaires) Durée : 1'de travail avant changement de rôle
---	---

Enchaînement de plastron

Deux poings (avant / arrière) Deux pieds (fouetté arrière bas / fouetté avant bas) Un poing un pied (direct avant / fouetté arrière)	1'30 avant changement de rôle
--	-------------------------------

Alternance de plastron

1. **Plastron désigné (poings ou pieds ou alternance pieds-poings)**
2. **Choix du type de plastron**

Unique ou pas Poings ou pieds Pieds/poings ou poings/pieds	2 x (2x1')
--	------------

A cet instant on reproduit deux fois la même situation pour permettre à l'attaquant d'appréhender les feedbacks donnés par le plastron.

Le plastron a ici un rôle de régulateur et est source de perfectionnement technique pour le boxeur.

3. **Choix du type de plastron avec changement de partenaire**

Réalisations de 4 reprises de 1 minute avec 4 partenaires différents.

En cherchant à respecter une logique d'opposition, à savoir à s'adapter aux caractéristiques de mon partenaire, le changement de partenaire est une possibilité. Le « couple » devra percevoir les compétences de chacun. Chaque boxeur, en fonction de son statut dans l'opposition aura la responsabilité de l'autre.

On se rend compte que dans une logique d'opposition la notion de responsabilité est partagée entre les 2 tireurs. Pour l'attaquant, c'est la précision et la vitesse de réaction de la cible visée ainsi que l'exécution, pour le plastron, c'est la qualité et la faisabilité des cibles proposées.

Santé et Autonomie

Pour l'apprenant, l'autonomie est source de plaisir et de maîtrise dans l'apprentissage. Elle lui permet de construire des compétences à son propre rythme et de choisir les conditions dans lesquelles ces dernières seront mises en valeur (différentes techniques, choix de l'adversaire, type d'opposition). Cependant, cette autonomie demande à franchir des étapes dans la construction des représentations qu'on se fait de l'activité et de la forme de pratique dans laquelle on s'engage. Il peut s'agir de passer de la coopération à l'affrontement en passant par une opposition raisonnée.

Afin d'appréhender l'APSA boxe dans sa globalité et d'avoir un aperçu des ressources psychologiques et physiques qu'elle peut nécessiter en relation avec la notion d'autonomie, nous favoriserons le passage « d'une boxe à l'autre ». Pour ce faire, il nous apparaît essentiel de gérer l'incertitude dans l'opposition à chaque stade de l'apprentissage.

Cette gestion permet :

- De donner les moyens de gérer l'information progressivement en excluant les facteurs de stress perturbant à haut degré le choix moteur et la réalisation motrice.
- D'isoler les informations pertinentes lors d'une opposition (traitement hiérarchisé de l'information).

Trois types d'incertitudes ont été relevés. Le « où », le « quand » et le « comment ». En isolant ou en combinant un ou plusieurs types, la gestion du couple incertitude/ prise d'information est graduée en difficulté.

Nous passerons de situations fermées (aucune incertitude) à des situations semi-ouvertes (1 ou 2 incertitudes) pour finir avec des situations totalement ouvertes (3 incertitudes).

Schématiquement : Coopération → Assaut à thème → Assaut libre

Mise en pratique de la relation boxe et autonomie

I) Echauffement :

Objectif : être capable après l'échauffement de gérer une situation d'opposition

Durée : 10'

Modalités : Réaliser un échauffement complet en parfaite autonomie permettant d'exploiter toutes ses compétences en situation d'affrontement.

II) Boxe et autonomie :

1. Aucune incertitude (boxe sur plastron)
2. Gestion des incertitudes (cf. tableau)
3. Gestion des incertitudes + changement d'adversaire.

Cette dernière étape est certainement la plus riche d'un point de vue de l'autonomie dans l'apprentissage de la boxe. Non seulement il va falloir gérer des incertitudes mais les actualiser en fonction non pas d'un opposant habituel mais d'une multitude d'adversaires aux caractéristiques différentes.

Pour être autonome dans ses apprentissages, il faudra être capable de déterminer son niveau technique (compétence motrice) à travers un type de boxe (alternée ou non) et en fonction d'un partenaire et/ou adversaire. Le sentiment de bien être de l'apprenant ne sera réel qu'à travers cette triple analyse.

DIFFERENTS DEGRES DE LA GESTION DU COUPLE

INCERTITUDE/PRISE D'INFORMATION

TABLEAU NIVEAU 1

UNE SEULE INCERTITUDE	ROLE DE A	SITUATION PROPOSEE	ROLE DE B	RESSOURCES SOLICITEES	EXEMPLE CONCRET
« COMMENT » inconnu	Aider B en variant les plastrons et les déplacements	A guide, B suit. A s'arrête avec un plastron (2s) ; B frappe sur le plastron avec un coup.	Adapter sa frappe en fonction du plastron.	Lecture de l'information et choix adapté.	A se déplace, B suit. A déclenche la frappe de B avec un plastron sur le devant de la cuisse jambe avant. B a deux secondes pour toucher le plastron avec un coup adapté (chassé bas...)
« QUAND » inconnu	S'adapter à l'attaque de B à tout moment - esquive - parade	A guide, B suit. B attaque A quand il veut avec un coup unique connu des deux.	Toucher A avec un coup décidé à l'avance en choisissant le moment opportun.	Affiner la prise d'information.	A se déplace, B suit. B peut le toucher quand il veut avec un fouetté médian jambe avant. A s'adapte pour éviter le coup de B.
« OU » inconnu	Après le signal A casse la distance ou pare le coup de B	A guide, B suit. B attaque quand le signal est donné avec une technique latéralisé connue mais pas la cible	Répondre au signal le plus vite possible en trouvant une cible juste non protégée.	Vitesse d'exécution.	A se déplace, il déclenche un balayage jambe arrière ; B riposte avant d'être touché avec un chassé médian jambe avant.

DIFFERENTS DEGRES DE LA GESTION DU COUPLE

INCERTITUDE/PRISE D'INFORMATION

TABLEAU NIVEAU 2 ET 3

PLUSIEURS INCERTITUDES	ROLE DE A	SITUATION PROPOSEE	ROLE DE B	RESSOURCES SOLICITEES	EXEMPLE CONCRET
2 INCERTITUDES « COMMENT » et « QUAND » sont inconnus	A esquive : esquive partielle esquive totale A pare : parade bloquée parade chassée	A guide, B suit. B attaque quand il veut avec un coup au choix sur une cible connue	B s'organise pour réussir à toucher A avec une préparation d'action.	Contre - Communication	A se déplace, B s'organise pour toucher sur la cuisse jambe avant. A tente d'éviter d'être toucher.
2 INCERTITUDES « COMMENT » et « OU » sont inconnus	Après le signal : A casse la distance et se protège.	A guide, B suit. B attaque au signal donné avec toute liberté sur le coup.	B reste à distance de frappe pour réagir promptement pour toucher A.	Vitesse de réaction.	A se déplace, au signal sonore du professeur, B attaque A avec un coup libre.
2 INCERTITUDES « QUAND » et « OU » sont inconnus	A pare ou esquive l'attaque de B.	A guide, B suit. B déclenche une attaque quand il veut avec une technique latéralisée connue.	B touche A avec une technique décidée. B doit préparer son action.	Affiner la prise d'information. Attaquer à bon escient.	A se déplace, B déclenche l'attaque quand il veut en utilisant le fouetté jambe avant. A s'organise pour parer et/ou esquiver.
3 INCERTITUDES « QUAND » « OU » et « COMMENT » sont inconnus	A pare ou esquive l'attaque de B.	A guide, B suit. B déclenche une attaque libre.	B touche A avec une frappe la plus adaptée.	Contre - Communication Attaque technique conforme à la lecture du milieu.	A se déplace, B déclenche une attaque libre. A s'organise pour parer et/ou esquiver.

Passage de la coopération à l'affrontement

L'objectif pour l'apprenant consiste à vivre tous les stades de la construction de l'opposition.

Il passera de situations totalement fermées (coopération) à des situations totalement ouvertes (affrontement) afin qu'il puisse identifier et mettre en relation ses besoins et ses attentes avec son niveau d'expertise. L'apprenant sera responsable de ses apprentissages. Son épanouissement (sentiment de réussite) et son bien être (sentiment d'accomplissement) pourra pleinement s'exprimer s'il est capable de proposer un décalage optimum entre la situation à vivre et ses compétences motrices.

A) Coopération

L'objectif est de réaliser des enchaînements moteurs sur plastrons. Le défenseur commande et initie les enchaînements que l'attaquant doit réaliser. Le plastron cherche à mettre en valeur les qualités techniques de l'exécutant (armes et trajectoires).

B) Affrontement : de la gestion des différentes incertitudes à l'assaut libre

A partir du moment où il y a interaction entre deux tireurs, il est impossible de faire l'impasse sur le jeu défensif. Se désintéresser des actions de protection, c'est s'exposer à voir émerger rapidement des comportements agressifs consécutifs à une difficulté à gérer les composantes informationnelles de l'action d'opposition.

Parmi les actions de protection, nous distinguerons les parades et les esquives.

1 Les parades :

La parade constitue la première action de protection à enseigner. Elle correspond à une entrée en contact, à l'aide d'un poing, avec le segment de frappe de l'adversaire (pied ou poing). Elle permet une préservation de la distance de garde et lutte contre les phénomènes « d'accordéon » liés au déplacement des boxeurs. Elle peut être réalisée sur 3 lignes. Cependant on réservera son utilisation à la protection des lignes hautes et médianes et ceci pour des raisons stratégiques évidentes.

Deux types de parades existent.

La parade bloquée : consiste à arrêter le coup dans sa trajectoire.

La parade chassée : accompagne ou repousse le coup afin de le dévier de sa trajectoire.

2 L'esquive :

L'esquive est une action plus complexe car elle nécessite une analyse de l'information en fonction du coup de l'attaquant. (Voir les 3 types d'esquives => Dernier document)

On distingue 3 catégories d'esquives.

Toutes ces techniques défensives ont une visée stratégique en filigrane, à savoir: toucher ou retoucher son adversaire. Défendre en tant que tel n'a pas de sens. C'est cette relation bilatérale attaquant/ défenseur qui déterminera le degré d'expertise du boxeur.

Vers la situation de référence

L'objectif est de se rapprocher progressivement de la réalité de l'assaut libre. Pour ce faire, le passage par l'assaut à thème permet d'introduire le traitement des incertitudes.

C) Passage de l'assaut à thème à l'assaut libre

Au-delà de la gestion stricte du nombre des incertitudes, il est possible d'aller vers l'assaut libre en utilisant différents thèmes :

Boxe et Trajectoires : utilisation de trajectoires différentes en assaut (trajectoires circulaires ou rectilignes selon le tireur)

Boxe et Lignes : utilisation des différentes hauteurs en pied et/ou en poing

Boxe et Statuts : attaquant, défenseur, contre-attaquant

Boxe alternée : enchaînement de 3 à 5 coups à tour de rôle.

Boxe simultanée : assaut libre.

■ Gestion d'une incertitude à travers une opposition

✚ Illustrations :

- *Gestion du « quand » : l'attaquant doit toucher en fouetté arrière médian, le défenseur s'adapte à l'incertitude temporelle.*
- *Gestion du « comment » : lorsque l'attaquant frappe ses gants, le défenseur sait qu'il va être attaqué en ligne médiane, et doit s'adapter au type d'attaque.*

Variables possibles :

- nombre de touches
- enchaînements segmentaires (avec ou sans changement de distance)
- enchaînements inter-segmentaires (avec ou sans changement de distance)

■ Gestion de deux incertitudes à travers une opposition

✚ Illustrations :

- *Gestion du « quand » et du « comment » : l'attaquant doit toucher la ligne médiane de l'adversaire sur une attaque. Le défenseur s'adapte au type d'attaque.*

Variables possibles :

- nombre de touches
- enchaînements segmentaires (avec ou sans changement de distance)
- enchaînements inter-segmentaires (avec ou sans changement de distance)
- *Gestion du « quand » et du « où » : l'attaquant doit toucher en fouetté jambe arrière à hauteur de son choix (ligne basse, ligne médiane, ligne haute).*

Variables possibles :

- nombre de touches
- enchaînements segmentaires (avec ou sans changement de distance et/ou de ligne)
- enchaînements inter-segmentaires (avec ou sans changement de distance et/ou de ligne)

■ Gestion des trois incertitudes à travers une opposition

A ce stade de la gestion de l'incertitude, l'objectif est de réaliser un assaut libre en jouant sur les différents rôles possibles et leurs interrelations.

On peut définir 3 rôles, l'attaquant, le défenseur et le contre-attaquant.

Deux possibilités d'assaut se déclinent alors :

La boxe alternée : chaque tireur choisit un rôle qu'il conserve sur une durée définie (enchaînement de 3 à 5 coups par exemple avant l'inversion des rôles).

La boxe simultanée : assaut complètement libre où chacun cherche à gagner.

Santé et Citoyenneté

La citoyenneté consiste à partager les droits et les devoirs de la communauté dans laquelle on exerce un rôle, une activité.

La citoyenneté est directement liée au développement de l'autonomie de l'enfant et de l'adolescent par les valeurs qu'elle véhicule et qui font l'objet d'une éducation.

Un élève qui éprouve un sentiment de bien-être est souvent un adolescent qui a appris à progressivement identifier, puis intégrer ces valeurs au profit de la construction personnelle de sa conduite. Celle-ci a du sens pour lui et pour les autres vers lesquels il peut se tourner dans le cadre d'actions de co-élaboration, de coopération, d'aide et de soutien. Le sentiment de bien-être social et d'intégration de l'élève au groupe-classe repose sur le développement de ces valeurs.

Le cours d'EPS prenant comme support l'activité Savate boxe française peut constituer l'un des médiateurs de cette éducation à la citoyenneté en enseignant aux élèves qu'apprendre n'est pas une simple activité individuelle mais l'occasion d'un partage d'expériences vécues autour des enjeux d'une pratique physique et sportive. Au demeurant, la poursuite d'un tel objectif nécessite une planification et une mise en œuvre de l'acte d'enseignement prenant en compte une réflexion didactique portant sur les modes de groupement.

L'objectif est alors de placer les élèves en partenariat, puis en équipe dans une activité sportive interindividuelle d'opposition souvent difficile à supporter sur une longue période pour les élèves peu initiés à la pratique de cette activité. Ce partenariat peut être mis en œuvre aux différentes périodes de la séance d'EPS que sont : l'entrée dans l'activité, la répétition d'habiletés sportives, la situation de référence, le retour au calme.

Entrée dans l'activité - Le rôle de plastron.

Le plastron est un partenaire qui se met à la disposition d'un pratiquant désireux d'entrer progressivement dans l'activité et qui le confronte à des contraintes croissantes représentatives de la logique interne de la pratique sportive (Déplacement, distance, contrôle, précision, parade, contre-attaque, incertitudes événementielle, spatiale et temporelle).

Le plastron est éduqué à la présentation de cibles ayant une fonction précise (Exemple : demander une action rectiligne ou circulaire en plaçant opportunément ses gants sur des zones précises).

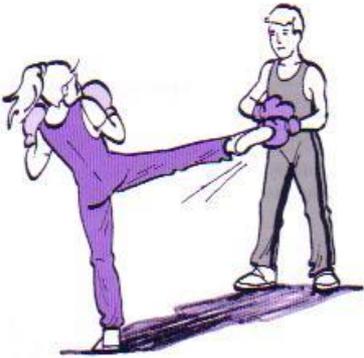
Le plastron connaît les grandes fonctions et groupes musculaires à solliciter dans la préparation à la pratique sportive.

Le plastron est éduqué à la progressivité des sollicitations de son partenaire (Exemples : de l'action isolée à l'enchaînement de plusieurs actions, de la distance moyenne à conserver à la variation de distance à laquelle s'adapter, de la ligne médiane aux lignes basse et haute, de la présentation de cibles à toucher à la présentation et sollicitation demandant d'enchaîner des actions offensives et défensives).

Le plastron est éduqué aux critères d'observation et de régulation de l'action de son partenaire en fonction de la situation qu'il utilise pour le mettre en condition (Exemples : Suivre => mobilité et distance ; Plastron réactif => conserver sa protection ; Plastron riposte => temps de réaction).



SITUATION	CE QUE JE DECOUVRE	CE QUE JE RETIRE
Le plastron mobile	Il est important que je sois toujours bien à distance vis-à-vis de mon partenaire que je suis dans ses déplacements	Je suis disponible sur mes appuis et de profil
Le plastron sollicitant	Il est important que je reste en garde et que celle-ci soit stable dans mes déplacements	Mes poings prennent une position de référence quelque soit le déplacement que je réalise pour suivre mon partenaire
<i>Mobilisation cervicale</i>	<i>Mon partenaire debout devant moi place ses mains derrière ma tête en flexion et résiste légèrement à mon mouvement d'extension. Puis il se place derrière moi pour placer ses mains sur mon front et opérer dans le sens inverse</i>	<i>Le meilleur moyen d'être disponible, c'est d'avoir la tête libérée</i>
<p>Le plastron poing</p> 	Mon poids de corps est harmonieusement réparti sur mes deux appuis. Cela me rend disponible pour répondre à un signal me demandant de réaliser une action de poing	Je n'ai pas à modifier brutalement la distance pour agir. Je ne me jette pas mais je suis réactif
<i>Sollicitation ischio-jambiers</i>	<i>Je suis assis, jambes tendues, mon partenaire m'aide à faire glisser mes mains le long des jambes en expirant. Pour ce faire, il exerce une pression continue sur la zone dorsale puis relâche</i>	<i>J'associe un exercice d'étirement musculaire avec de longs mouvements d'inspiration et d'expiration</i>
Le plastron réactif poing	Je reste disponible pour réaliser une parade quand mon partenaire vérifie ma protection dans l'attaque	Je ne découvre pas lorsque j'agis et je peux enchaîner un mouvement d'attaque et une action de défense de faible amplitude
<i>Sollicitation de la ceinture scapulaire</i>	<i>Je suis assis en tailleur, mon partenaire se place dans mon dos et m'aide à étirer mes bras vers le haut, paumes des mains croisées face à face ou vers l'arrière, mains sur les omoplates, coudes hauts</i>	<i>Trouver la distance aux poings c'est rechercher de l'amplitude grâce aux étirements</i>

SITUATION	CE QUE JE DECOUVRE	CE QUE JE RETIRE
<p>Le plastron pied</p> 	<p>Mon poids de corps est prioritairement placé sur ma jambe arrière. Cela me rend disponible pour répondre rapidement à un signal me demandant de réaliser une action de la jambe avant en ligne médiane</p>	<p>Je n'ai pas à modifier brutalement la distance par un pré appel pour agir. Je ne me jette pas mais je suis réactif et je lis la cible demandée</p>
<p><i>Sollicitation adducteurs fessiers</i></p>	<p><i>Je suis de profil par rapport au mur et à mon partenaire qui vient se placer sous ma jambe levée pour m'aider à la monter</i></p>	<p><i>Je reste de profil sans m'écrouler contre le mur</i></p>
<p>Le plastron réactif pied</p>	<p>Je peux réaliser une parade quand mon partenaire vérifie ma protection dans l'attaque alors que je sors d'un équilibre sur un pied</p>	<p>Je ne me découvre pas lorsque j'agis et je peux enchaîner un mouvement d'attaque et une action de défense de faible amplitude</p>
<p>Le plastron de ligne</p>	<p>Je peux répondre pertinemment à un ensemble de signaux me demandant d'exécuter une action de poing ou une action de pied</p>	<p>Je distingue les demandes de mon partenaire et gère la distance que ce soit lors d'une touche au pied en ligne médiane que lors d'une action de poing</p>
<p>Le plastron de riposte</p>	<p>Je peux adopter une attitude d'attente et en profiter. Lorsque mon partenaire me sollicite par une action de poing ou de pied je suis capable de riposter dans le temps de la contre-attaque</p>	<p>Je préserve la distance et n'ai pas besoin de la rompre pour riposter. Tout est une question de disponibilité et de vitesse tout en conservant le contrôle de la puissance de mes actions</p>

Répétitions d'habiletés sportives – le rôle de sparing

SITUATION	CE QUE JE DECOUVRE	CE QUE JE RETIRE
<p>Le plastron enchaînement</p>	<p>Je peux réaliser des actions de poings et de pieds enchaîner sans commettre de fautes de distance. Mon partenaire me demande de doubler mes touches ou d'enchaîner pied/poing ou poing/pied</p>	<p>Lorsque j'enchaîne, c'est pour tirer profit de la surcharge informationnelle que je crée et non pour prendre un avertissement pour non respect des distances</p>
<p>Le plastron de ligne</p>	<p>Je peux répondre pertinemment à un ensemble de signaux me demandant d'exécuter une action de poing ou</p>	<p>Je distingue les demandes de mon partenaire et gère la distance que ce soit lors d'une</p>

SITUATION	CE QUE JE DECOUVRE	CE QUE JE RETIRE
	une action de pied	touche au pied en ligne médiane que 'ors d'une action de poing
Le plastron tournant	Je conserve mes repères même dans les situations techniques les plus difficiles. Je suis capable de réaliser un chassé tournant ou un revers tournant à la demande et de sortir de cette technique en étant protégé lorsqu'à la fin il me sollicite	Quand je prends le risque de tourner pour améliorer ma note technique c'est pour toucher et ne pas être touché
Le plastron insistant	On se déplace à deux en contrôlant nos touches pour exécuter alternativement une technique de notre choix.	Je suis le premier à agir et le dernier à terminer l'échange. Cela marque les juges. Mon partenaire ne sort jamais de l'échange avec un point d'avance
Le sparing partner	On simule de courtes séquences d'assaut (15 secondes pour terminer dans le contexte d'opposition de l'assaut	Mon partenaire me donne confiance en moi en me résistant comme il se doit. C'est à moi de le dépasser quantitativement et qualitativement.

Situation de référence – le rôle de second

Le second est un partenaire qui, placé dans le coin de l'enceinte, observe chacune de mes reprises et me donne un conseil éclairé au cours de la minute de repos. Il est éduqué pas à pas à la lecture des facteurs de la performance et dispose à la fin de la formation d'une grille suffisamment importante d'indicateurs pour m'indiquer l'écart (favorable, défavorable ou nul) qui me sépare de mon adversaire et me suggérer des stratégies de déplacement, d'action ou de protection plus efficaces. Il sait garder son calme au cours des reprises et de la minute de repos

SITUATION	CE QUE JE DECOUVRE	CE QUE JE RETIRE
Le second observateur de mon résultat	De son coin, mon partenaire observe une reprise de son coin. Il compte les touches et me donne à la fin de la reprise la nature et l'amplitude de l'écart entre mon adversaire et moi (3-1 ; 3-2 ; 2-2)	Je dois savoir si je suis en train de perdre ou de gagner la reprise et dans quelle mesure pour mieux gérer mon retard ou mon avance
Le second observateur de ma performance	De son coin, mon partenaire observe ma conduite sur deux reprises pour me suggérer des modifications relatives à un ou deux points de ma boxe qui méritent d'être améliorés	Je sais écouter des remarques pour modifier ma conduite et optimiser ma performance.

L'arbitre et le chronométrateur

SITUATION	CE QUE JE DECOUVRE	CE QUE JE RETIRE
La complexification des rôles au profit d'une rencontre par équipe	On peut réaliser un petit tournoi à partir de 3 équipes de 2 tireurs se rencontrant alternativement. 1 Equipe joue le rôle d'arbitre et de chronométrateur tandis que deux équipes s'affrontent en demandant aux élèves de jouer l'un après l'autre le rôle de boxeur et de second	Je connais le règlement et les commandements de l'arbitre (Saluez, en garde, allez). Je peux le faire appliquer à partir d'indications simples relatives à : la distance, la précision, et le contrôle de la puissance

Sortie de l'activité – le rôle de récupérateur

SITUATION	CE QUE JE DECOUVRE	CE QUE JE RETIRE
Récupération stretching	Mon partenaire se met à ma disposition en s'agenouillant entre mes jambes tendues. Je suis en position assise au sol et exerce une pression en fermeture des jambes pendant 10 secondes. A la suite de cette contraction, mon partenaire se place dans mon dos pour exercer une pression au niveau lombaire et m'aider à m'étirer vers l'avant jambes écartées	Je respecte les temps que mon partenaire énonce à haute voix pour me laisser guider et m'étirer. Je lui signale mon point mort avant dans la dernière phase de l'exercice et je le maintiens.

Intégration de l'objectif santé bien-être à la séance d'EPS

Vers une autre entrée dans l'activité Savate Boxe Française

Remarques

Sur un cycle long (séances de 2 heures), certains élèves peuvent éprouver des difficultés à rester dans une logique d'opposition (assaut) (insuffisance d'affiliation + stress). D'autres élèves peuvent difficilement vivre le climat contrôlant que l'enseignant installe dans la classe pour gérer la sécurité dans la conduite de cette activité (manque d'autonomie). Certains élèves trouvent difficilement dans la pratique d'opposition le moyen de satisfaire les buts de maîtrise qu'ils poursuivent ou la motivation pour la dimension esthétique de cette activité qu'ils privilégient (manque de plaisir). Enfin, de nombreux élèves constatent leurs compétences à contrôler leurs actions se dégrader au fil de la séance (fatigue et baisse de compétence dans la maîtrise du contrôle et de la précision des actions).

Par définition (fédérale), la savate boxe française se veut être une activité sportive éducative, efficace et esthétique. Proposer, complémentarément à la pratique d'opposition une pratique du Duo peut constituer une réponse à l'hétérogénéité des motivations des élèves et favoriser une pédagogie du contrat.

Le Duo consiste en une prestation en coopération réalisée par 2 partenaires de même sexe ou de sexe différent ayant une visée expressive, esthétique et spectaculaire. Cette forme de pratique est à ranger plutôt dans les activités d'expression et de création.

Objectif pour le couple

Réaliser un duo d'une durée d'une minute débutant et se terminant par un salut en recherchant la variété, la crédibilité par des coordinations interindividuelles d'actions d'attaque et de défense en mobilisant les pieds et les poings sur différentes trajectoires (circulaire ou rectiligne) visant à solliciter le corps du partenaire sur les trois lignes (basse, médiane, figure).

Principes de construction du Duo

1. Choisir une séquence d'actions (Ex : 4-2-1-3) et se mettre d'accord sur son application (qui commence ?). Toute séquence est constituée d'actions libres réalisées dans l'ordre prescrit par le choix des partenaires et présentant des incertitudes spatiales et événementielles puisque le partenaire ne connaît pas la nature des actions sur lesquelles il doit se protéger. Il ne connaît que l'ordre de succession des actions et peut éventuellement se faire toucher (augmentation de la crédibilité du Duo).
2. Construire individuellement un spécial et le mémoriser. Un spécial est un enchaînement de 5 actions utilisant les poings et les pieds, exploitant les deux types de trajectoire (circulaire et rectiligne), sollicitant les 3 lignes du partenaire, et comprenant un mouvement tournant (revers ou chassé). Il convient d'aider le partenaire à mémoriser la protection adéquate pour faire face à ce spécial et s'intéresser à l'imbrication d'un spécial avec celui de son partenaire.

Avantages

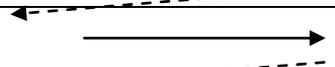
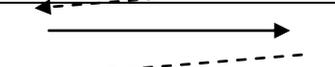
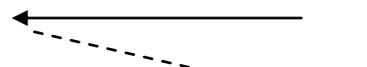
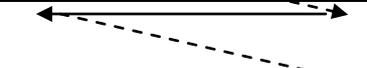
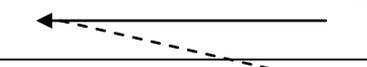
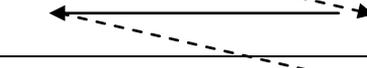
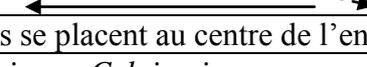
Sur le plan cognitif : chaque tireur ne doit mémoriser que les 5 actions offensives de son spécial et que les 5 actions de protection pour faire face au spécial de son partenaire et automatise ces deux enchaînements d'attaque ou de parade-esquive.

Sur le plan technico-tactique : les élèves découvrent de nouvelles techniques (certaines spectaculaires au niveau figure) et s'y familiarisent dans la coopération. Ils appréhendent la diversité des moyens de se protéger d'une action d'attaque et réfléchissent sur la distance dans laquelle les place une action d'esquive ou de parade pour enchaîner à leur tour.

Sur le plan social : Les élèves doivent se mettre d'accord sur l'imbrication des deux spéciaux pour qu'ils s'exécutent harmonieusement dans les deux sens (de A vers B et de B vers A).

Sur le plan méthodologique : Les élèves construisent leur Duo en autonomie et consultent l'enseignant ressource pour obtenir un avis et des conseils sur l'amélioration de leur spécial, les moyens d'imbrication des actions, les moyens de donner un caractère original à leur prestation (version aérienne par un coup de pied sauté, version dramatique par la simulation d'un KO...) ou les moyens de changer de rythme dans l'élaboration de leur séquence. Enfin, les élèves sont amenés à écrire l'état d'avancée de leur Duo à chaque séance afin de conserver une trace du travail réalisé qui sera repris la semaine suivante.

Exemples

TIREUR A	Durée : environ 1 minute	TITEUR B
Les deux partenaires se placent au centre de l'enceinte et se saluent		
Commence la séquence par 4 actions		Se protège et quand il le veut réalise à son tour 4 actions
Se protège et poursuit par 2 actions		Se protège et poursuit par 2 actions
Se protège et poursuit par 1 action		Se protège et poursuit par 1 action
Se protège et poursuit par 3 actions		Se protège et poursuit par 3 actions
Réalise son SPECIAL		Réalise son SPECIAL
Se protège et poursuit par 4 actions		Et reprend l'initiative de la séquence en commençant par 4 actions
Se protège et poursuit par 2 actions		Se protège et poursuit par 2 actions
Se protège et poursuit par 1 action		Se protège et poursuit par 1 action
Se protège et poursuit par 3 actions		Se protège et poursuit par 3 actions
Réalise son SPECIAL		Réalise son SPECIAL
Les deux partenaires se placent au centre de l'enceinte et se saluent		
<i>Moyen mnémotechnique : Celui qui a commencé le Duo le termine</i>		

Situations d'apprentissage

Objectif	Mise en oeuvre
Echanger des actions segmentaires sous forme de ping-pong aux poings sur une gamme 1-1	Exemple : A fait des directs et B réalise des crochets. Les deux lignes doivent être exploitées par des mouvements réalisés du bras avant ou du bras arrière. En défense, je tente de rester à distance pour parer ou esquiver => techniques d'esquive sur place ou partielle (latérale ou rotative) et de parade (bloquée ou chassée)
Echanger des actions segmentaires sous forme de ping-pong aux pieds sur une gamme 1-1	Exemple : A fait des fouettés et B des chassés. Les lignes basse et médiane sont autorisées pour des mouvements réalisés de la jambe avant ou arrière. En défense, je tente de rester à distance pour parer ou esquiver => techniques d'esquive sur place ou partielle (en montant ou en changeant de garde sur place) et de parade (par opposition ou en protection)
Echanger des actions segmentaires sous forme de ping-pong aux poings sur une gamme 2-2	Exemple : le tireur A réalise un Crochet du bras avant à la face et un Direct du bras arrière à la face. Le tireur B réalise une esquive rotative sur place puis une esquive par retrait du buste. Il riposte par un Direct du bras arrière

Objectif	Mise en oeuvre
	à la face et par un crochet du bras avant au corps. Le tireur A est amené à se protéger en enchaînant une parade chassée et une parade de protection
<p>Improviser à partir du modèle présenté dans la situation précédente. L'enseignant peut imposer un rythme de travail progressivement contraignant (on boxe en 1^{ère}, puis en 2^{ème}, puis en 3^{ème} et on passe ainsi les vitesse à mon signal)</p>	<p>Les élèves exploitent les variantes possibles de l'exercice précédent et doivent réaliser alternativement deux actions de poing sans rechercher de vitesse d'exécution au départ sur un partenaire qui cherche à se protéger en parant et en esquivant.</p>
<p>Echanger des actions segmentaires sous forme de ping-pong aux pieds sur une gamme 2-2</p>	<p>Exemple : le tireur A réalise un fouetté médian jambe avant et un coup de pied bas jambe arrière. Le tireur B réalise une parade par opposition et un esquive en montant pour riposter par un chassé médian jambe avant et un fouetté bas jambe arrière après décalage. Le tireur A est amené à se protéger en enchaînant une parade en protection et une esquive en montant</p>
<p>Improviser à partir du modèle présenté dans la situation précédente. L'enseignant peut imposer un rythme de travail progressivement contraignant (on boxe en 1^{ère}, puis en 2^{ème}, puis en 3^{ème} et on passe ainsi les vitesse à mon signal)</p>	<p>Les élèves exploitent les variantes possibles de l'exercice précédent et doivent réaliser alternativement deux actions de pied sans rechercher de vitesse d'exécution au départ sur un partenaire qui cherche à se protéger en parant et en esquivant.</p>
<p><i>Des exercices similaires sont présentés aux élèves sur les gammes segmentaires 3-3 et 4-4 avant d'aborder des gammes inter segmentaires</i></p>	
<p>Echanger des actions inter segmentaires sous forme de ping-pong sur une gamme 2-2</p>	<p>Exemple : le tireur A réalise l'enchaînement suivant : « Direct bras avant à la face suivi d'un fouetté bas jambe avant ». Le tireur B enchaîne une parade chassée avec une esquive en changeant de garde et riposte en réalisant un chassé médian jambe avant suivi d'un crochet bras arrière à la face en fausse garde. Le tireur A est amené à réaliser une parade de protection puis une esquive rotative.</p>
<p>Improviser à partir du modèle présenté dans la situation précédente. L'enseignant peut imposer un rythme de travail progressivement contraignant (on boxe en 1^{ère}, puis en 2^{ème}, puis en 3^{ème} et on passe ainsi les vitesse à mon signal)</p>	<p>Exemple : le tireur A réalise l'enchaînement suivant : « Direct bras avant à la face suivi d'un fouetté bas jambe avant ». Le tireur B enchaîne une parade chassée avec une esquive en changeant de garde et riposte en réalisant un chassé médian jambe avant suivi d'un crochet bras arrière à la face en fausse garde. Le tireur A est amené à réaliser une parade de protection et une esquive rotative</p>
<p><i>Des exercices similaires sont présentés aux élèves sur les gammes inter segmentaires 3-3 et 4-4 avant d'aborder des gammes inter segmentaires</i></p>	
<p>Acquisition de nouveaux moyens techniques d'expression</p>	<p>Ex : le chassé tournant. Chacun son tour réaliser un chassé tournant en ligne médiane sur un partenaire qui présente</p>

Objectif	Mise en oeuvre
	<p>une cible (2 poings sur le ventre). Pour la réalisation du mouvement, l'élève doit respecter les consignes suivantes :</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Conserver un écart de pied réduit ▪ Positionner son poids du corps sur la jambe avant ▪ Se servir de l'axe de rotation tête pied avant ▪ Réaliser une volte ▪ A la fin de la volte mon épaule arrière est passée devant et vise mon partenaire ▪ Je regarde la cible présentée par mon partenaire ▪ Je libère ma jambe arrière en piston pour réaliser le chassé ▪ Je poursuis ma rotation pour revenir dans ma garde initiale
<p><i>D'autres exercices techniques peuvent être insérés à chaque séance pour alimenter le bagage technique utilisable par les élèves au cours des séquences ou de leurs spéciaux tant sur le plan offensif (Ex : fouetté figure, revers frontal) que défensif (Ex : esquive rotative partielle, parade chassée sur action de pied adverse)</i></p>	

Modalités d'évaluation

Pour ce stage, nous choisissons de fournir un éclairage à partir de différents outils d'évaluation.

Pour ce faire, nous constituons 4 groupes centrés sur différents indicateurs.

- Un groupe sur la fiche de jugement fédéral.

Evaluation technico-tactique de nombre de touches.

- Un groupe sur la fiche comportementale.

Comportement en attaque et en défense.

- Un groupe sur la fiche « duo ».

Apprentissage de la notion d'opposition.

- Un groupe sur la fiche « second ».

Qualités de coaching de l'homme de coin. (Notions de distance, diversité des trajectoires et des lignes, enchaînements segmentaires et inter segmentaires, gestion de l'effort)

FICHE « second »		
OBSERVE	- Manque d'attention	0 pt
	- Focalise ou globalise	1 pt
	- Observe et lit l'action à partir d'indicateurs	2 pts
CONSEILLE	- Muet ou non pertinent	0 pt
	- Constate simplement	1 pt
	- Justifie sélectivement	2 pts
MOTIVE	- Excite ou néglige	0 pt
	- Rassure ou reconforte	1 pt

En fonction des caractéristiques de sa classe et de ses objectifs, l'enseignant est libre de choisir le ou les outils qui lui semblent les plus appropriés.

Les modalités d'évaluation en DUO

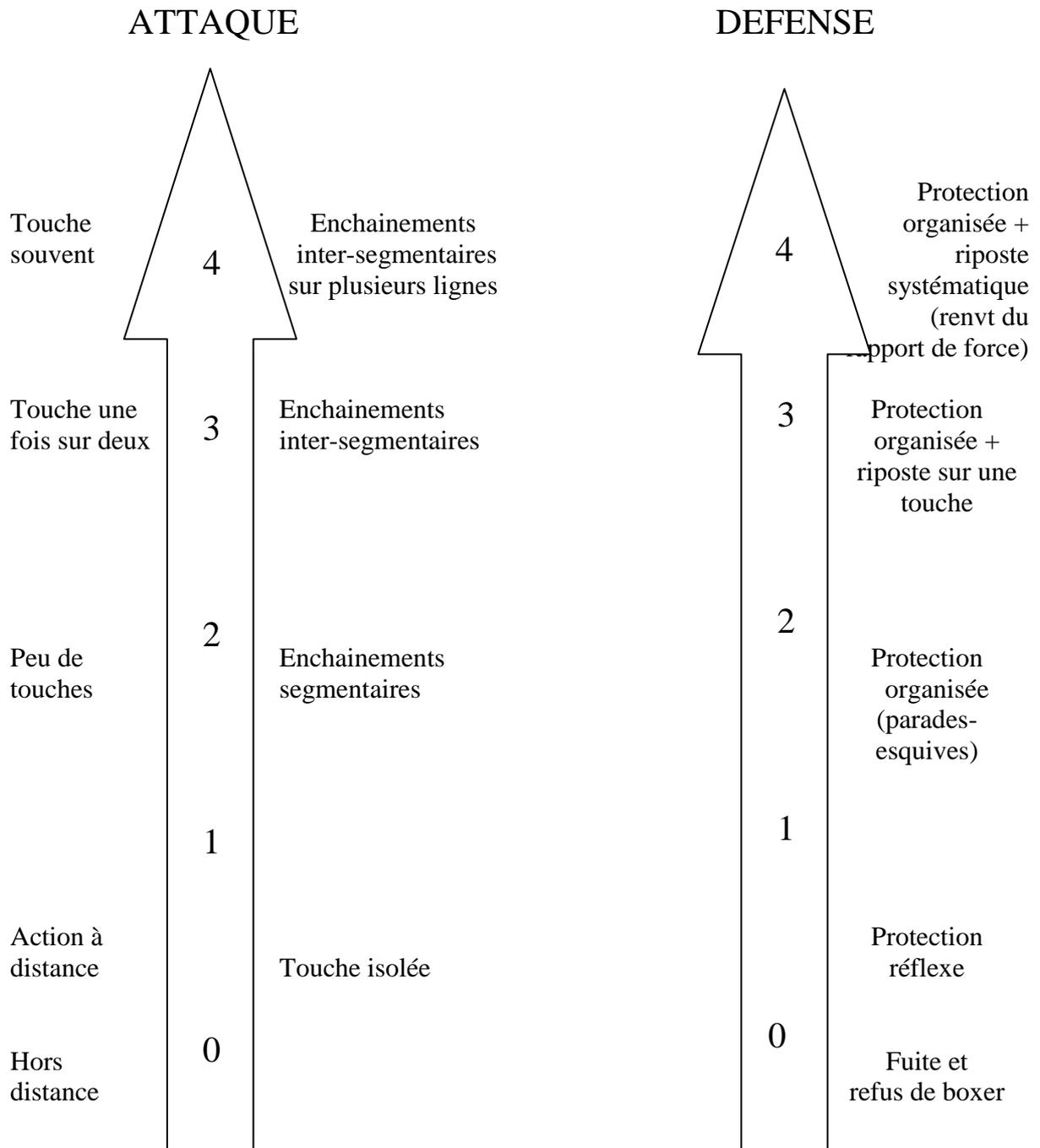
Celles-ci, présentées à la fin de ce document doivent être aussi exigeantes que celles appliquées dans le cadre de l'assaut.

Elle doit tenir compte de la spécificité du Duo (activité de coopération à visée esthétique et expressive)

Elle peut déboucher sur une note individuelle et sur une note collective répondant à l'esprit d'interdépendance positive des partenaires (coopération) dans lequel on souhaite voir les élèves travailler.

Certains indicateurs peuvent être efficacement mobilisés par l'enseignant dans une logique de progression expliquant les nouveaux comportements attendus :

Nomogramme de compétences en ASSAUT dans les rôles d'attaquant et de défenseur



Fiche de jugement Assaut

Juge	Nom :				Juge n°				
	Signature :								
Nom des tireurs									
COIN		ROUGE				BLEU			
Notation		TECH TAC	TOUCHES	TOTAL	AVT	TECH TAC	TOUCHES	TOTAL	AVT
	1°								
	2°								
	3°								
	4°								
S/TOTAUX									
AVT. MINORATION									
TOTAUX									
DECISION		R.				B.			

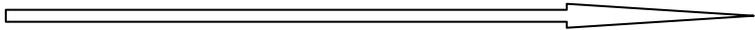
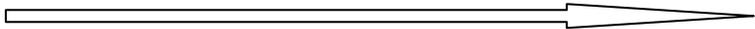
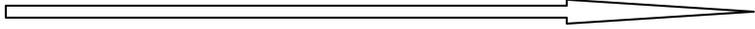
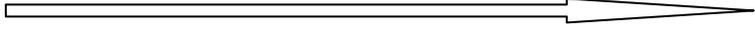
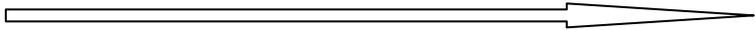
Fiche de jugement Assaut

Juge	Nom :				Juge n°				
	Signature :								
Nom des tireurs									
COIN		ROUGE				BLEU			
Notation		TECH TAC	TOUCHES	TOTAL	AVT	TECH TAC	TOUCHES	TOTAL	AVT
	1°								
	2°								
	3°								
	4°								
S/TOTAUX									
AVT. MINORATION									
TOTAUX									
DECISION		R.				B.			

L'évaluation EN DUO

Privilégier	Sur	Critères d'évaluation
Le contrat écrit	L'improvisation	Tenue de la fiche de Duo
La diversité technique	La redondance	Variété
La mobilité	La statique	Espace
Les ruptures de rythme	La monotonie	Rythme
Les coordinations d'actions	La juxtaposition de techniques	Liaison
La connaissance de l'autre	La focalisation sur soi	Disponibilité défensive

Modalités d'évaluation en DUO

Critères d'évaluation	Indicateurs			
Variété /3	0	1	2	3
				
	Même ligne Même traj	Rares changemts de ligne/traj	Fréquents changts de ligne ou trajet	Varie ligne et trajectoire
Espace /3	0	1	2	3
				
	Statique au centre	dans un couloir	déplacements circulaires	Exploite les coins
Rythme /3	0	1	2	3
				
	Un après l'autre	accélérat° au cours du Duo	Intègre 1 riposte	Intègre +2 ripostes
Liaison /3	0	1	2	3
				
	Cherche Ses actions	Hésite parfois	Enchaîne rythme lent	Enchaîne rapidement
Disponibilité défensive /3	0	1	2	3
				
	Focalisé Sur soi	Encaisse	Se fait souvent toucher	Esquive pare efficacement
Note individuelle /15	Somme des notes obtenues aux 5 critères			
Tenue de la fiche de Duo /2	0	1	2	3
				
	Absence de fiche	Fiche négligée	Fiche soignée mais incomplète	Fiche impeccable
Coordination d'actions /3	0	1	2	3
				
	2 partenaires se trompent dans la séquence et le spécial	2 partenaires se trompent dans la séquence ou le spécial	Pas d'erreur mais des situations d'attente	Parfaite coordination ponctué par des accélérat°
Note collective /5	Somme des notes obtenues aux 2 critères			
Note finale /20	Somme des notes individuelle et collective			

SAVATE BOXE FRANÇAISE

Sommaire

1 **INTRODUCTION**

- 1.1 QUELLE ENTREE DANS L'APS BOXE FRANÇAISE ?
- 1.2 CONCEPTIONS ET DEFINITIONS DE LA BOXE FRANÇAISE EN MILIEU SCOLAIRE.

2 **REGLEMENTS**

- 2.1 PRINCIPES TECHNIQUES
 - 2.1.1 *Principes mécaniques d'exécution des coups de pied*
 - 2.1.2 *Description technique des coups de pied de SBF*
 - 2.1.3 *Principes mécaniques d'exécution des coups de poing*
 - 2.1.4 *Description technique des coups de poing*
- 2.2 AUTORISATIONS ET INTERDICTIONS
 - 2.2.1 *Surfaces autorisées pour toucher*
 - 2.2.1.1 En pied
 - 2.2.1.2 En poing
 - 2.2.2 *Surfaces autorisées à toucher*
 - 2.2.2.1 En pied
 - 2.2.2.2 En poing
 - 2.2.3 *Surfaces interdites à toucher*
 - 2.2.3.1 En pied
 - 2.2.3.2 En poing
 - 2.2.4 *Rappels*
- 2.3 ARBITRAGE JUGEMENT
 - 2.3.1 *L'arbitre*
 - 2.3.2 *Les juges*
- 2.4 L'EQUIPEMENT

3 **LES ENJEUX DE L'ACTIVITE**

- 3.1 INSTITUTIONNELS
 - 3.1.1 *Les grades en boxe française*
- 3.2 CULTURELS ET EDUCATIFS
 - 3.2.1 *Sur le plan psychosociologique :*
 - 3.2.2 *Sur le plan moteur*
 - 3.2.3 *Sur le plan cognitif :*
- 3.3 DES COMPETENCES DANS LE DOMAINE DE LA MOTRICITE :
 - 3.3.1 *Construction de la distance et de la garde*
 - 3.3.1.1 La distance
 - 3.3.1.2 La garde
 - 3.3.2 *Les actions offensives*
 - 3.3.3 *Les actions défensives*
 - 3.3.3.1 La parade :
 - 3.3.3.2 L'esquive :

4 **LEXIQUE**

5 **BIBLIOGRAPHIE**



1 INTRODUCTION

1.1 Quelle entrée dans l'APS Boxe Française ?

On distingue actuellement trois formes de compétition en SBF (Code Fédéral 1990) :

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 utilisant 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 du match. Elle se juge à l'aide d'une double notation qui tient compte d'une part, de la maîtrise technique et du style démontré 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 une 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 sur 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 se rangeant dans la famille des activités physique d'expression et de création dont la finalité ne consiste pas à créer de l'incertitude pour l'adversaire ni de la réduire pour soi, nous privilégierons l'assaut comme pratique de référence.

1.2 Conceptions et Définitions de la Boxe Française en milieu scolaire.

Axe Fédéral : « ... 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 pas seulement comme on le suppose souvent, à donner uniquement des coups..... » M. LETESSIER (ex DTN FFB).

Axe E.P.S. : « Toucher l'autre avec les pieds et les poings, selon des règles de délivrance 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 ». (D.RAY & D.RIMET dans Activités de lutte, Spirales n°1 Spécial Didactique, 1986).

Ainsi le but de l'activité consiste à toucher le plus grand nombre de fois possibles un adversaire en étant soi-même touché le moins souvent possible pour emporter une décision qui obéit à une logique de score.

Dans ce type d'activité, l'élève est ainsi confronté à une double contradiction :

- Assumer simultanément l'attaque du corps de l'autre et la protection de son propre corps
- Toucher l'autre le plus rapidement possible tout en maîtrisant la force de la touche.

Il importe donc de développer, à travers cette APS, la capacité à contrôler ses réactions émotionnelles dans une situation duelle codifiée et d'améliorer ses capacités de traitement de l'information dans le but de gérer un rapport de force.

2 **REGLEMENTS**

2.1 Principes techniques

2.1.1 Principes mécaniques d'exécution des coups de pied

Les coups de pied peuvent utiliser trois principes :

Le frapper par FOUETTE : mouvement de « fléau » ou de « fouet »

Le frapper par JETE DIRECT : mouvement de « piston »

Le frapper par BALANCE : mouvement de « fronde »

En fonction de ces trois principes mécaniques, on distingue six catégories de coups de pied

Les coups de pied FOUETTES

Les coups de pied en REVERS FOUETTE utilisant le frapper par FOUETTE

Remarque : Pour ces deux catégories les hanches sont obligatoirement de profil au moment de la frappe et leur trajectoire finale doit être latérale

Les coups de pied CHASSES utilisant le frapper par JETE DIRECT

Les coups de pied en REVERS BALANCE

Les coups de pied BAS (de FRAPPE ou de DESEQUILIBRE) utilisant le frapper par BALANCE

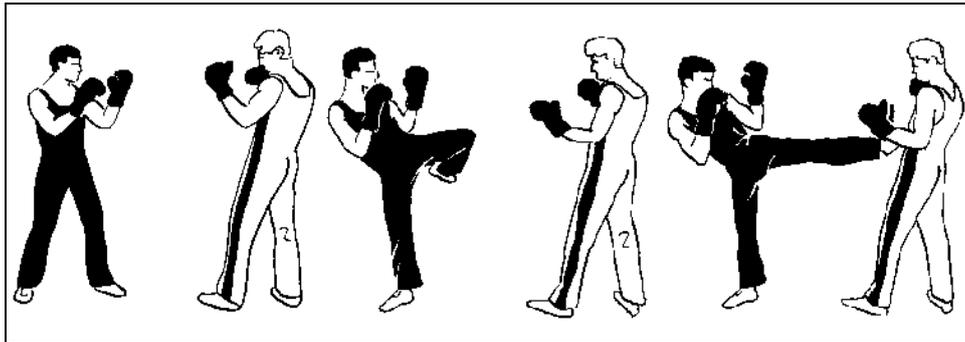
Les coups de pied en REVERS GROUPE dont l'exécution combine le principe d'efficacité du JETE DIRECT et celui du FOUETTE (à l'envers)

2.1.2 Description technique des coups de pied de SBF

LES FOUETTES

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.

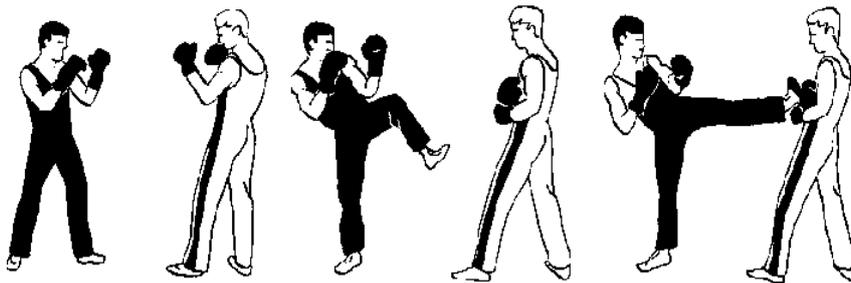


Le fouetté médian jambe avant

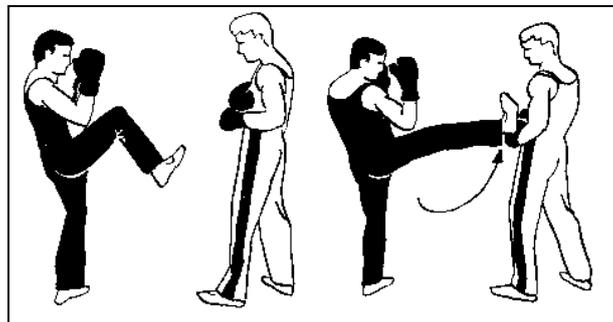
LES CHASSES (LATERAUX OU FRONTAUX)

Ce sont des coups de pied portés de la jambe avant ou arrière en ligne basse, médiane ou haute avec le talon, « pied en flexion », par un mouvement de « piston » qui passe par une position caractéristique de Groupé Chassé (flexion de la cuisse sur le tronc, de la jambe sur la cuisse, du pied sur la jambe).

Au moment de la frappe, il y a une extension simultanée des segments cuisse et jambe qui lance le talon à l'impact sur une trajectoire rectiligne, les hanches étant soit de profil : CHASSES dits LATÉRAUX soit de face ou en oblique : CHASSES dits FRONTAUX



Le chassé latéral médian

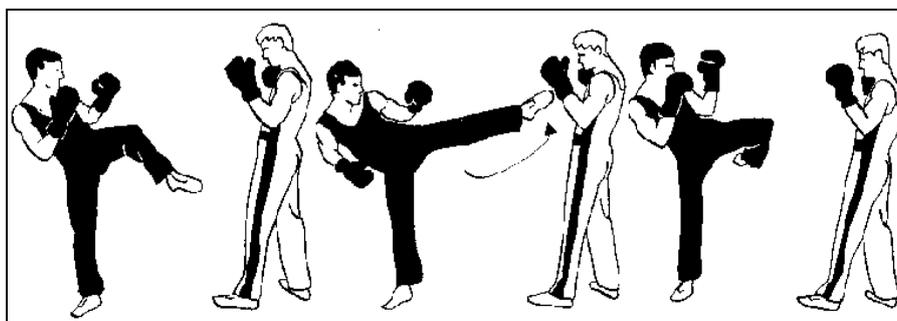


Le chassé frontal médian

LES REVERS FOUETTES

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.

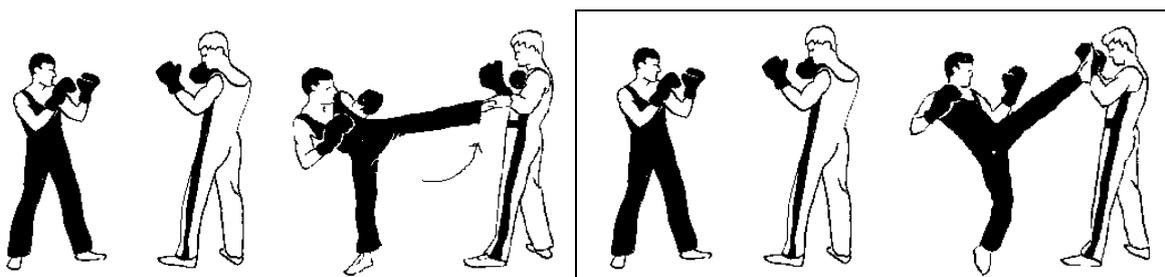


Le revers fouetté jambe avant

LES REVERS BALANCES (LATERAUX OU FRONTAUX)

Ce sont des coups de pied portés 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 du pied si les hanches sont placées de profil : REVERS dits LATERAUX, 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.



Le revers latéral Le revers frontal

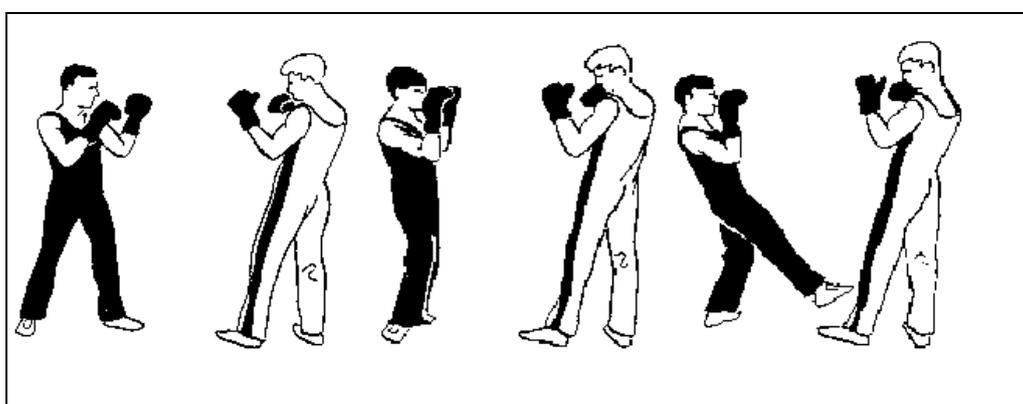
LES REVERS GROUPEES

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 (armé en groupé chassé), mais qui, au moment de la frappe combine un mouvement d'extension de la jambe et un mouvement de circumduction de la hanche (caractéristique des mouvements par fouetté à l'envers). Le coup de pied se termine par une extension du pied sur la jambe permettant ainsi à la semelle de gifler la cible.

LES COUPS DE PIED BAS (DE FRAPPE ET DE DESEQUILIBRE)

Ce sont des coups de pied portés de la jambe avant ou arrière avec le bord interne du pied en extension sur la jambe avant ou arrière de l'adversaire, en dessous de la ligne des genoux, par un mouvement de balance de la jambe de frappe.

Ce balancé de jambe peut se faire soit sur une trajectoire rectiligne de l'arrière vers l'avant : COUPS DE PIED BAS DE FRAPPE soit sur une trajectoire curviligne et latérale (de l'extérieur vers l'intérieur) : COUPS DE PIED BAS DE DESEQUILIBRE



Le coup de pied bas de frappe

2.1.3 Principes mécaniques d'exécution des coups de poing

Les coups de poing peuvent utiliser deux principes :

Le frapper par JETE DIRECT : mouvement de « piston »

Le frapper par BALANCE : mouvement de « fronde »

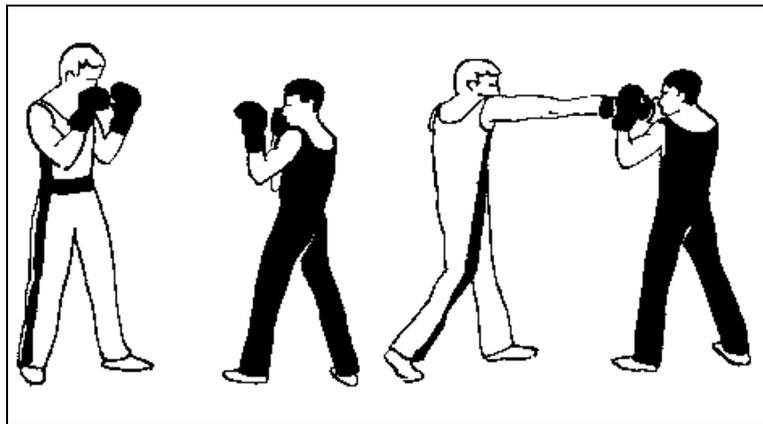
En fonction de ces deux principes, on distingue quatre catégories de coups de poing en SBF

- Les DIRECTS qui utilisent le frapper par JETE DIRECT
- Les CROCHETS qui combinent les mouvements de BALANCE et de JETE DIRECT
- Les UPPER CUTS qui combinent les mouvements de BALANCE et de JETE DIRECT
- Les SWING qui utilisent le frapper par BALANCE

2.1.4 Description technique des coups de poing

LES DIRECTS

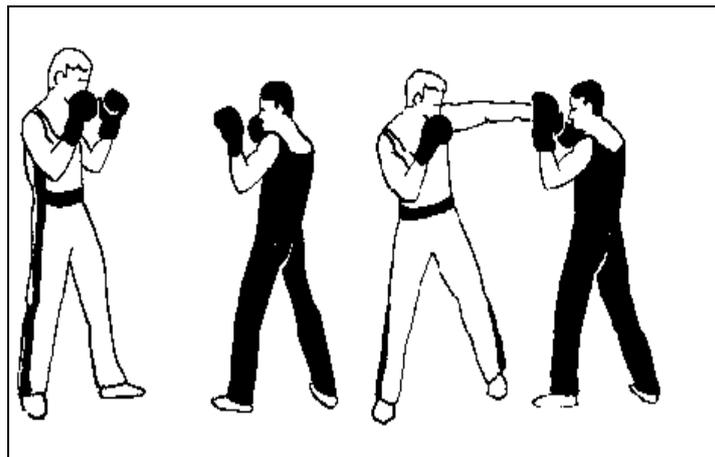
Ce sont des coups de poing portés par un mouvement de piston dans un plan frontal.



Le direct bras arrière

LES CROCHETS

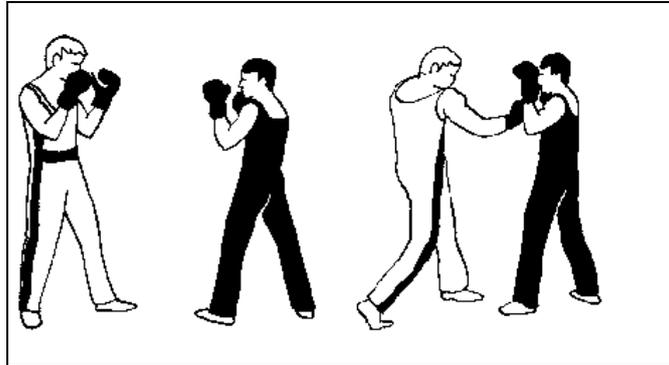
Ce sont des coups de poing portés par un mouvement combinant le balancé et le jeté direct dans un plan latéral.



Le crochet bras avant à la face

LES UPPERCUTS

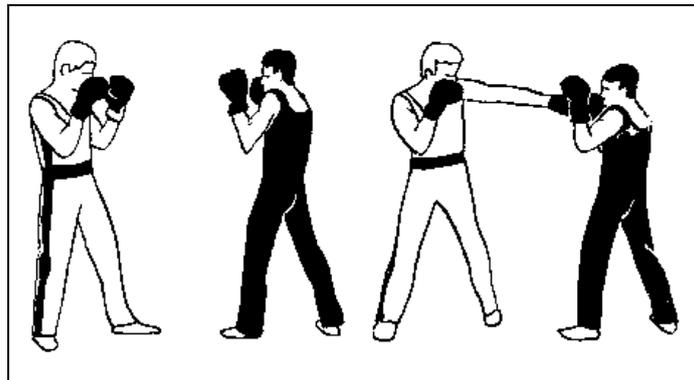
Ce sont des coups de poing portés par un mouvement combinant le balancé et le jeté direct dans un plan frontal.



L'uppercut bras arrière à la face

LES SWINGS

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



Le swing bras avant à la face

2.2 Autorisations et Interdictions

2.2.1 Surfaces autorisées pour toucher

2.2.1.1 En pied

Le dessus ou la pointe du pied : le fouetté

Le talon : le chassé

La semelle : le revers fouetté

Le bord externe du pied : le revers balancés frontal

Le bord interne du pied: le coup de pied bas

2.2.1.2 En poing

La seule surface de frappe autorisée est le devant des poings à savoir la tête des métacarpiens et la première phalange des 2^{ème}, 3^{ème}, 4^{ème} et 5^{ème} doigt.

2.2.2 Surfaces autorisées à toucher

2.2.2.1 En pied

La face antérieure et les faces latérales de la tête

Toutes les faces du tronc et les membres inférieurs

2.2.2.2 En poing

La face antérieure et les faces latérales de la tête

La face antérieure et les faces latérales du tronc

2.2.3 Surfaces interdites à toucher

2.2.3.1 En pied

Le triangle génital

La nuque, l'arrière et le dessus de la tête

La poitrine pour les féminines

2.2.3.2 En poing

Hommes : tous les coups donnés sous la ligne de la ceinture (limite formée par les crêtes iliaques)

Femmes : tous les coups à la poitrine et sous la ligne de la ceinture.

2.2.4 Rappels

Interdiction de faire prédominer les enchaînements de coups de poings

Interdiction de poser les mains à terre ou sur les cordes pour frapper

Interdiction de pousser, de tirer et de tenir l'adversaire

Interdiction de porter des temps de lutte

Interdiction de progresser d'une manière dangereuse : tête en avant, genou levé.....

2.3 **Arbitrage Jugement**

2.3.1 L'arbitre

L'arbitre fait impérativement se saluer les adversaires avant et après chaque rencontre en utilisant le commandement « SALUEZ-VOUS ». Par ailleurs, Il a pour rôle de faire respecter les règlements 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 confrontation. Il devra donc connaître parfaitement les règlements techniques, sportifs et d'arbitrage.

Pour ses interventions, l'arbitre utilisera les commandements suivants :

EN GARDE : pour mettre ou remettre les tireurs en garde au début de chaque reprise ou après une intervention de longue durée qui a interrompu la confrontation

STOP : pour arrêter les tireurs en même temps que le chronomètre. Dans le cas où les tireurs ont baissé leur garde, l'arbitre devra leur commander de la reprendre (« EN GARDE ») avant de les faire continuer

ALLEZ : autorise les deux tireurs à commencer ou à reprendre la confrontation.

Lorsque l'arbitre juge qu'une faute méritant une sanction vient d'être commise, il fait arrêter les deux tireurs et le chronomètre par le commandement « STOP », demande aux tireurs de rejoindre les coins neutres et indique du bras le tireur responsable.

Plusieurs sanctions sont possibles en fonction de la gravité de la faute :

- La Remarque : pour des fautes bénignes, sans incidence sur les jugements.
- L' Avertissement : les avertissements sont donnés après demande d'avis aux juges en cas d'infractions caractérisées (perte d'un point sur la note globale)
- La Disqualification : est prononcée après demande d'avis aux juges. Deux possibilités :

Après un deuxième avertissement : nouvelle infraction caractérisée pour un tireur ayant déjà sanctionné.

Directement : pour tout manquement grave aux règles ou à l'esprit de la B.F.S et en particulier tout comportement antisportif envers l'adversaire, les officiels et le public.

2.3.2 Les juges

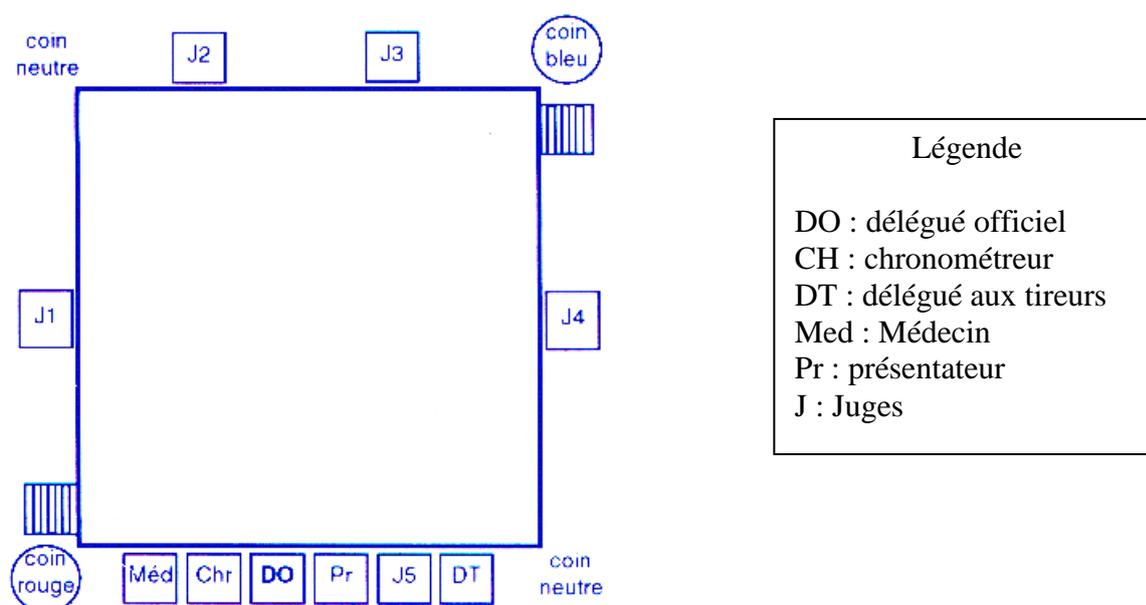
Le jugement des rencontres de Boxe Française Savate est donné par 3 ou 5 juges. Chaque juge attribue, à l'issue de chaque reprise et pour chaque tireur, deux notes qu'il porte sur son bulletin de jugement. Ils effectuent individuellement le total de ces deux notes qui ne peut excéder 6 points ni être inférieur à 2 points.

En cas de demande de sanction formulée par l'arbitre, les juges doivent donner **SIMULTANEMENT** leur avis par geste au commandement de l'arbitre « Juges ENSEMBLE » par :

- Un bras levé en l'air au-dessus de la tête signifiant leur Accord :
- Les deux avant-bras croisés devant le visage signifiant leur Désaccord :
- Les deux avant-bras levés de chaque côté de la tête signifiant : Sans Avis

Le positionnement des membres de la délégation officielle n'est pas aléatoire.

Les personnes officiant lors d'une rencontre se répartissent conformément au schéma ci-dessous :



Le jugement des assauts est basé sur le principe de l'évaluation de l'ECART entre les 2 tireurs :

- Evaluation de l'écart technico-tactique : Elle est fonction de la qualité d'exécution des coups portés, de leur opportunité et de leur diversité, ainsi que de la justesse des enchaînements tant offensifs que défensifs.
- Evaluation de l'écart des touches : Elle est fonction de la précision des coups portés.
 - Pour les coups de pied :

Touche en ligne basse : 1 point

Touche en ligne moyenne : 2 points

Touche en ligne haute : 4 points

- Pour les coups de poings :

1 point quel que soit l'endroit touché, la comptabilisation ne pouvant pas excéder 2 points dans le cas d'une série de plusieurs touches enchaînées.

Les juges procèdent donc à l'issue de chaque reprise à une double évaluation débouchant sur plusieurs cas de figure :

Egalité

Tireur A = 2 Tireur B = 2

Domination de A

Tireur A = 3 Tireur B = 2

Domination importante de A

Tireur A = 3 Tireur B = 1

2.4 L'équipement

Les gants : ils devront être en bon état, uniformément rembourrés. Leurs poids varient en fonction du poids des tireurs (de 6 à 12 onces)

Les chaussures : la semelle est rigide sans être dure, elle est plate sans talon ni débordante. L'extrémité avant est aussi arrondie que possible.

La tenue : la tenue dite « intégrale » est constituée par un ensemble sans manche d'une seule pièce recouvrant les membres inférieurs et le tronc.

Les protections en assaut :

Obligatoires : protège dents, coquille (homme) et protège poitrine (femme)

Facultatives : casque et jambières

3.1 INSTITUTIONNELS

La Savate Boxe Française a une relation particulière à la notion d'éducation. La boxe est un sport de combat de percussion rangé dans les activités d'opposition interindividuelle de combat (l'une des 8 familles d'APSA proposées par les programmes d'enseignement de l'EPS).

Elle sollicite l'individu dans sa totalité et fait appel aux ressources affectives, physiologiques, motrices, bio-informationnelles du pratiquant. Par ailleurs, elle constitue le véhicule d'une culture nationale.

Cette activité est réglementée et pratiquée au niveau fédéral chez des enfants sous sa forme spécifique: L'Assaut.

On considère généralement que les sports de combat sont attractifs pour les adolescents et les enfants, en milieu scolaire et extrascolaire. Au demeurant, les représentations de l'affrontement physique à autrui peuvent être contradictoires avec les compétences qui sont recherchées dans les situations d'apprentissage. En effet, sur le plan moteur, il faut, pour s'imposer à son adversaire, non pas le frapper, mais exploiter ses qualités pour le toucher.

De la même façon, sur les plans affectif et comportemental, l'appréciation d'une distance et la conservation de celle-ci au cours de l'affrontement, par exemple requièrent une réelle maîtrise de ses réactions émotionnelles et de ses pulsions agressives. Les sports de combat offrent ainsi l'occasion de placer concrètement les élèves dans des situations extrêmes d'accès au respect de l'autre, prémices de la citoyenneté. Replacés dans un contexte formateur et éducatif, leur enseignement se justifie donc pleinement pour bon nombre d'élèves de l'enseignement du second degré.

Au demeurant, on sera surpris par les recommandations inscrites dans les instructions officielles pour les classes de collège. En effet, il est conseillé d'aborder dans la classe de 6^{ème} les activités d'opposition interindividuelle sous la forme des sports de combat de préhension (SCP) qui « présentent des charges émotionnelles moins importantes que les sports de combat de percussion ». Conformément à ce choix qui repose sur une analyse de la distance d'opposition (plus dangereuse aussitôt qu'elle s'accroît) et sur la nature des actions (ballistique en boxe), l'enseignement de la Savate boxe française est de préférence envisagé dans le cycle central (5^{ème} 4^{ème}) ou en classe de 3^{ème}. Par ailleurs, l'activité fait partie des activités retenues et illustrées au niveau du lycée. (cf. Bulletin Officiel n°HS 7 août 2000). Son enseignement au niveau scolaire se sert des supports relatifs aux modélisations de la pratique fédérale de l'activité qui répertorient les acquisitions conformément à l'obtention de grades techniques.

3.1.1 Les grades en boxe française

- 1^{er} degré "Gant bleu"
- 2^{ème} degré "Gant vert"
- 3^{ème} degré "Gant rouge"
- 4^{ème} degré "Gant blanc"
- 5^{ème} degré "Gant jaune"
- 6^{ème} degré "Gant d'argent technique 1^{er} degré.
- 7^{ème} degré "Gant d'argent technique 2^{ème} degré"
- 8^{ème} degré "Gant d'argent technique 3^{ème} degré"



3.2 CULTURELS ET EDUCATIFS

Les risques sont parfois grands, et certains assauts se traduisent par une manifestation de peur qui paralyse et empêche toute progression des qualités d'athlète. Nous ne pouvons nier que la violence peut transparaître parfois dans l'opposition de deux personnes et générer des comportements de fuite et de repli. Si la boxe peut être une réponse possible, son enseignement requiert toute la vigilance de l'enseignant qui doit favoriser l'expression extrême des qualités de l'homme en situation d'opposition, mettant tout en œuvre pour valoriser la technique, l'intelligence et l'analyse du contexte s'opposition. Le contrôle de soi, fondement essentiel de cet enseignement peut chercher à détourner l'agressivité, la canaliser, pour offrir un autre challenge, motivant aux élèves.

3.2.1 Sur le plan psychosociologique :

- Affectivité : mettre en jeu les émotions, maîtrise de la peur, accepter le contact, le regard de l'autre et les règles
- Affirmation de soi : prendre des risques mesurés, mais réels. Augmenter la confiance en soi.
- Responsabilité : assumer les responsabilités inhérentes aux rôles d'arbitre, de juge, de chronométreur ou d'homme de coin

3.2.2 Sur le plan moteur

- Optimiser des qualités physiques telles que l'endurance et la résistance à l'effort, la souplesse, l'équilibre bipodal et unipodal.
- Acquérir le contrôle et la précision de ses actions.

3.2.3 Sur le plan cognitif :

La gestion des incertitudes (spatiale, temporelle et événementielle) dans l'opposition sous pression temporelle constitue un élément déterminant du franchissement des différents stades de l'apprentissage. Cette gestion permet à l'enseignant de mobiliser des ressources particulières en jouant sur le couple incertitudes/prise d'information et favorise l'accès progressif à l'anticipation et à la construction de stratégies d'opposition.

A cet effet, il convient de :

- donner à l'élève les moyens de gérer l'information en incluant progressivement les facteurs d'incertitude qui constituent également des facteurs stress perturbant le choix moteur et la réalisation motrice.
- Favoriser la discrimination des informations pertinentes lors de la lecture du milieu.

Ces types d'incertitudes sont le « où », le « quand », le « comment ». En isolant ou en combinant un ou plusieurs types, la gestion du couple Incertitudes/Prise d'information est graduée en difficulté (pour l'enseignant et pour l'élève).

3.3 Des compétences dans le domaine de la motricité :

3.3.1 Construction de la distance et de la garde

3.3.1.1 La distance

Une distance construite est une distance stabilisée entre deux tireurs en situation d'assaut. Cela implique :

- De déclencher ses touches au bon moment (distance réglementaire).
- De ne pas fuir sur les attaques adverses (perte de distance).

La notion de distance se définit donc par rapport à un problème spatial (à quelle distance puis-je toucher sans être touché ?) et à un problème temporel (quel est le bon moment pour agir ou réagir ?).

3.3.1.2 La garde

La garde est une attitude générale du corps organisée favorisant la disponibilité perceptivo – motrice offensive et la protection défensive. Elle se détermine en fonction de l'analyse des informations perçues et fait appel à certaines qualités physiques telles que l'équilibre, la coordination et la vitesse. Il est possible de fixer des repères en fonction des enjeux pour les élèves.

REPERES	ENJEUX
Gants toujours dans le champ visuel, avant-bras parallèles.	Disponibilité permanente pour se protéger et attaquer.
Tête placée : menton baissé, regard orienté.	Protection et recherche d'informations.
Poitrine creuse.	Diminuer la cible.
Pas de fesses en arrière.	Assises – Stabilité.
Appuis : <ul style="list-style-type: none">- sur avant-pieds,- orientés vers l'adversaire,- décalés avant/arrière et en largeur.	Compromis disponibilité/stabilité. Vitesse de réaction. Construction des appuis spécifiques : impulsion/répulsion.

3.3.2 Les actions offensives

Le contrôle: Les différentes techniques présentées précédemment doivent être réalisées de manière contrôlée. Ce contrôle passe prioritairement par un apprentissage de la maîtrise des transferts du poids de corps lors de l'utilisation des techniques de poing et par l'acquisition des phases d'armé préparatoire à l'exécution des coups de pied.

Les déplacements : Ils ont pour buts, d'une part d'assurer une stabilité et une disponibilité permanente du boxeur (éviter de marcher, de croiser les appuis), et d'autre part, de favoriser une occupation de l'espace à son profit. Le cadrage constitue une habileté technico-tactique permettant de répondre à ce second objectif.

Ce procédé stratégique consiste en une mobilité destinée à couper les trajectoires de déplacements de l'adversaire afin de l'acculer dans les cordes, puis dans un coin de l'enceinte. L'objectif est de limiter les possibilités de déplacements adverses afin d'augmenter la certitude de touche.

Cet enfermement de l'adversaire relève d'une capacité à :

- S'approprier le centre du ring.
- Faire reculer l'adversaire.
- Couper les déplacements adverses en jouant sur la distance de touche.
- Enchaîner des liaisons pieds-poings.

Cette stratégie de cadrage se construit généralement à partir d'indices spatiaux.

Les enchaînements : les liaisons

La richesse et la difficulté de la SBF résident dans la multiplicité des combinaisons des quatre armes. Un travail portant sur les différentes liaisons poings-pieds ou pieds-poings permet d'enrichir le bagage technique du boxeur. Plus celui-ci sera étoffé, plus le boxeur aura la possibilité d'influer sur le rapport de force en sa faveur.

La diversité des lignes

L'incertitude est principalement créée par la capacité du tireur à solliciter son adversaire sur des lignes différentes (2 lignes au poing : face et corps) et 3 lignes au pied (bas, médian, figure). C'est également dans la combinaison de ces lignes que se crée l'opportunité de feinter et de toucher l'adversaire.

La diversité de trajectoire

L'incertitude peut également être créée en fonction de la combinaison des trajectoires de mouvement (circulaire, rectiligne). Certains armés de coup de pied semblent même avoir été envisagés pour générer la confusion chez l'adversaire (revers groupé dont l'armé est un groupé chassé et dont l'exécution obéit à une trajectoire circulaire).

3.3.3 Les actions défensives

L'apprentissage de la boxe ne peut faire abstraction des techniques de protection. La logique de pratique en assaut implique des actions raisonnées qui visent à assurer sa défense en même temps qu'elles poursuivent un objectif de touche. Se désintéresser des actions de protection, c'est s'exposer à voir émerger rapidement des comportements agressifs consécutifs à une difficulté, pour l'élève, à gérer les composantes informationnelles de l'action d'opposition.

Parmi les actions de protection, nous distinguerons les parades et les esquives.

3.3.3.1 La parade :

Elle constitue la première action de protection à enseigner pour favoriser l'acceptation de la distance de touche et non sa rupture. Elle permet une préservation de la distance de garde et lutte contre les phénomènes « d'accordéon » liés aux déplacements des boxeurs. Elle correspond à une entrée en contact, à l'aide d'un poing, avec le segment de frappe de l'adversaire (pied ou poing). Elle demande à être progressivement maîtrisée sur les deux lignes (basse et médiane). L'utilisation de la parade en ligne basse est fortement déconseillée pour des raisons stratégiques évidentes de couverture générale du corps imposant une économie d'amplitude de mouvement.

Trois types de parades existent :

- La parade bloquée consistant à arrêter le coup dans sa trajectoire.
- La parade de protection consistant à protéger la cible visée
- La parade chassée qui accompagne ou repousse le coup afin de le dévier de sa trajectoire.

3.3.3.2 L'esquive :

La réalisation de cette forme de protection est plus complexe car elle nécessite une analyse de l'information en fonction du coup de l'attaquant et requiert une exécution d'amplitude

optimale. Son but ne consiste pas à fuir l'action offensive adverse mais à s'en libérer provisoirement pour mieux réagir en contre-attaque

On distingue trois catégories d'esquive :

- Les esquives sur place : les appuis ne se déplacent pas. Seul le haut du corps réalise un mouvement destiné à retirer la surface visée.
- Les esquives partielles : correspondent au déplacement d'un appui favorisant un changement d'axe du corps.
- Les esquives totales : se réalisent par un déplacement des appuis.

Remarque:

Les différentes techniques présentées ici n'ont d'intérêt que dans la mesure où elles sont considérées comme des réponses adaptées aux attaques d'un adversaire. Il est bon, également, de rappeler que toutes ces techniques défensives ont une visée stratégique qui répond à la nécessité de remiser ou de riposter. Se protéger en tant que tel n'a pas de sens. C'est cette relation attaque – protection – contre-attaque qui déterminera le degré d'expertise du boxeur.

4 **LEXIQUE**

Toucher : le tireur a l'initiative.

Retoucher : le tireur n'a plus l'initiative.

Riposte : contre-attaque isolée ou enchaînée, effectuée après une parade ou une esquive de l'attaque adverse.

Remise : Contre-attaque utilisant le même coup que l'attaque.

Coup d'arrêt : coup délivré dans le déplacement de l'adversaire.

Contre : coup délivré pendant l'attaque adverse.

Contre-attaque : enchaînement de coups portés à la suite d'une parade, d'une esquive, d'un contre ou d'un coup d'arrêt, permettant de reprendre l'initiative.

5 **BIBLIOGRAPHIE**

- « Le guide du jeune juge arbitre », Revue UNSS n° 88, janvier 1996
- « Code fédéral boxe française savate », FFSBF Edition 1995
- « BF Savate, Fiches pédagogiques », DTN Secteur Formation FFBFS, mars 1995
- « Boxe française : Stratégie de l'assaut », R. COQUOZ, Revue EPS n° 242
- « Boxe anglaise : Une logique de l'observation des duels », A. BENET, Revue EPS n° 244
- « Les savoirs attaquer », Ch. LALES, revue EPS n° 258
- « Les savoirs défendre », Ch. LALES, revue EPS n° 260
- « De la technique à la tactique », J. SAVARINO, revue EPS n° 261
- « Comment ne pas se faire toucher ? », Agnès PACQUELIN, Revue EPS n° 267 et 281-
- « Boxe Française, Apprentissage et Enseignement », P. LEGRAIN, Edition Revue EPS, octobre 1998
- « A propos d'une recherche pédagogique en boxe éducative » INRP 1972, A. RAUFAST et P. THERMES
- « Défense et illustration de la boxe française » Savate/ Canne/ Chaussou Bibliothèque des Arts Martiaux B. PLASAIT Eds. SEDIREP
- « Approche dialectique des sports de combat » F. RUBIO CNEPS 1984.