



Stage Académique Boxe française

Cahier des charges 2011/2012 :

- Propositions de gestion du groupe classe en salle polyvalente
- Propositions de situations et contenus d'enseignements niv 1 & 2
- Proposition d'un outil d'évaluation

C. ALBERTINI - collège de Porticcio - Académie de Corse

Le planning du stage

Lundi 06 Février 2012 :

-9h - 9h30 : accueil

-9h30 - 11h00 : présentation du planning
présentation de l'activité boxe française
règles de sécurité, vocabulaire spécifique

-11h00 - 12h00 : « réaliser une touche réglementaire » niv.1

« Accepter de toucher et d'être touché par son adversaire »

toucher / être touché : le direct et sa parade

niv.1

-12h - 14h : repas

-14h - 16h30 : « apprécier les distances » niv.1

« utiliser des parades pour ne pas être touché » niv.1

« Accepter de toucher et d'être touché par son adversaire »

toucher / être touché : le Fouetté et sa parade

niv.1

le Crochet et sa parade

le chassé et sa parade

Mardi 07 Février 2012 :

-9h - 10h00 : l'arbitrage et le jugement,
conduites typiques attendues pour les niveaux 1 & 2,
outil d'évaluation

-10h00 - 12h00 : « alterner ses déplacements afin d'optimiser ses
attaques et ses ripostes » niv.2

« combiner des attaques avec des enchainements de
pied(s)

et/ ou de poing(s) » niv.2

-12h - 14h : repas

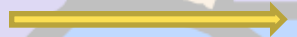
-14h - 16h30 : « gestion d'un tournoi » niv.2 (arbitre, juges, conseillers)
et dispositif d'évaluation

La Boxe Française, une dimension particulière intégrée dans le règlement fédéral

Les « E » :

Tout mouvement doit être à la fois :

- Esthétique
- Efficace
- Educatif



-note de touche



-gérer des contradictions



-note technico tactique

Pratiquer la boxe française, c'est résoudre de façon systémique plusieurs contradictions :

Faire des choix pour gérer l'alternative : défendre pour éviter d'être touché tout en cherchant à attaquer (avec les poings et les pieds) pour toucher plus ou mieux

**CARACTÈRE
ÉDUCATIF**

contrôler ses réactions émotionnelles pour gérer le conflit vitesse / précision / puissance pour délivrer une touche qui soit rapide mais précise et dénuée de puissance

Parmi les trois formes de rencontres (duo, assaut, combat), seule la rencontre en assaut est envisagée dans le cadre scolaire

Poster règles sécurité

Attaque :

- Maîtriser la puissance de ses coups : **touche - frappe**
- Coups avec trajectoires verticales interdits
- Coups sur surfaces règlementées et autorisées

L'organisation de la touche visage :

- Peut on parler de boxe ?
- Quelles représentations élèves
- Si touche épaules, risque garde trop basse et contradiction avec l'obj de contrôle

Des dispositions particulières :

- mains ouvertes
- des cibles dans la cible (front, joues)
- engagement segments avants

- Intensité
- Formes
- Localisation

Poings : au dessus de la ceinture, corps et visage (face et latéral)

Pieds : corps (face, latéral et postérieur) et visage (face et latéral)

Interdictions : triangle génital (+ poitrine), tête (dessus) et nuque

Défense :

- Saisies interdites (éviter chutes non maîtrisées)
- Parade avec jambes interdites

Le pratiquant :

- Ne pas parler (mâchoires fermées : + de cohésion et évite de se mordre la langue)
- Mains ouvertes dans les gants (touche dernières phalanges (amorti + meilleure calibration))

L'équipement :

- Pieds chaussés et mains gantées
- Protège dent ?
- Vêtements souples mais saillants (risque d'accrochage, tee shirt rentré)
- Pas de bijoux (risque d'accrochage)

Vocabulaire spécifique

Les esquives :

- Totale : déplacement des 2 appuis
recul (5)
- Partielle : déplacement d'un appui
enlèvement (3), changement de garde (4)
- Sur place : retrait de la surface de frappe, Ø déplacement appuis
latérale (1), rotative (2) retrait du buste

Décalages : sortie d'1 appui du couloir d'opp.

Débordement : sortie des 2 appuis

Parade en protection : sur la cible

Parade chassée : dévie l'attaque

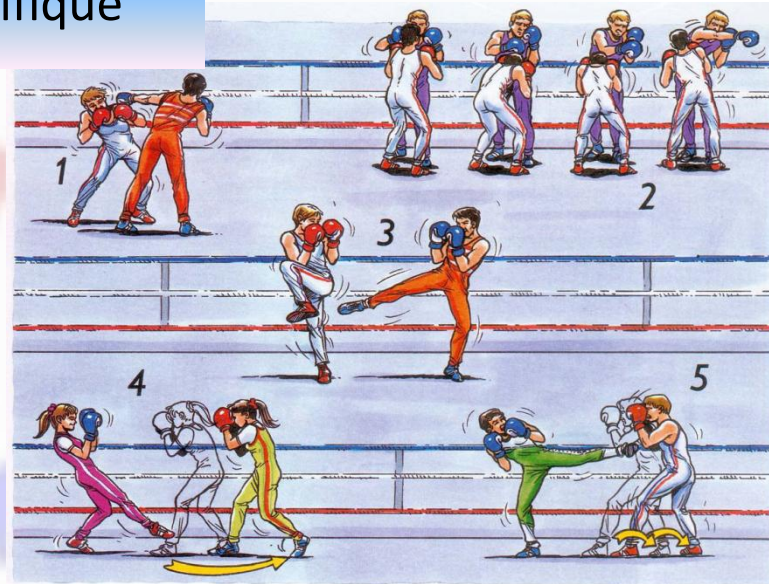
Parade bloquée : sur la trajectoire

Contre : part après mais arrive avant

Coup d'arrêt : arrête l'att dès son initialisation

Neutralisation : empêche le coup d'être délivré

(arrive avant le début du mouvement)



Riposte : contre attaque en 2 tps

1- esquive ou parade

2- remise (les mêmes coups que l'adv.) ou combinaison (d'autres coups)

Contre attaque

Enchaînement (plusieurs coups à la suite)

L'arbitrage et le jugement

Les commandements de l'arbitre :

- Saluez vous !
- En garde !
- Allez !
- Stop !
- Coins neutre !
- Demande de (1^{er}, 2^{ème} ou 3^{ème})
avertissement pour tireur coin
(bleu ou rouge) pour
 - coup non à distance
 - coup trop fort en assaut
 - prédominance de poings
 - coup interdit, boxe dangereuse,

...

Le jugement :

A la demande l'arbitre, les juges sont appelés à se prononcer ensemble en levant les bras,

Le troisième avertissement est disqualificatif.

OUI

NON

NEUTRE

Les feuilles de rencontre

DECOMPTE DES TOUCHES		
POINGS	PIEDS	
		Ligne Haute
		Ligne Médiane
		Ligne basse

DECOMPTE DES TOUCHES		
POINGS	PIEDS	
		Ligne Haute
		Ligne Médiane
		Ligne basse

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