

STAGE FPC BOXE FRANCAISE

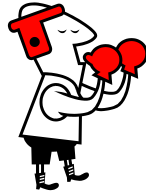
TITRE : BOXE FRANCAISE AU COLLEGE

OBJECTIFS : Elaborer et réguler des situations d'apprentissage en boxe française (niveau 1 et niveau 2) en toute sécurité.

CONTENUS : Création et utilisation de situations ludiques et techniques pour atteindre les compétences définies dans les programmes. Production d'outils d'évaluation pour chaque niveau visé.

Présentation de l'activité

Boxe Française



- Fondamentaux en Savate Boxe Française
- Gestion de la sécurité
- Caractéristiques des élèves
- Les textes officiels en EPS
- Continuum d'apprentissage
- L'évaluation diagnostique
- Le salut
- La garde
- L'arbitre
- Le juge
- Le projet tactique

1Fondamentaux en Savate Boxe Française

DÉFINITION DE L'ACTIVITÉ :

La boxe française est une activité d'opposition inter-individuelle : c'est un « sport de combat utilisant des mouvements de percussion appelés coups qui permettent de frapper (en combat) ou de toucher (en assaut) avec les différentes surfaces des pieds et le devant des poings suivant des règles techniques précises ».

DEFINITION DE L'ASSAUT SCOLAIRE :

C'est une forme de rencontre qui oppose **deux tireurs (euses)** (de même sexe ou pas dans un premier temps) et qui 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 (euse) (différence de valeur) et,
- d'autre part, de la **précision des touches** (différence de valeur) dont toute puissance est strictement exclue.

LOGIQUE INTERNE EN BOXE FRANCAISE ASSAUT :

Il s'agit d'un affrontement de deux adversaires aux intérêts diamétralement opposés. Ce que l'un gagne l'autre le perd.

LOGIQUE ÉDUCATIVE :

« Tout mouvement de SBF doit être conçu pour être à la fois éducatif, efficace et esthétique ».

ENJEUX DE LA FORMATION :

La spécificité des sports de combat à l'école est de permettre aux élèves de **contrôler leurs actions et réactions agressives** dans un contexte à forte charge émotionnelle (ne pas se faire mal, ne pas faire mal à l'autre, ne pas laisser faire mal). La particularité des sports de combat de percussion est de **construire de nouveaux modes de frappes précis et dosés sur un adversaire afin de le toucher** (avec des techniques de poings et de pieds).

Il est possible de toucher sur toutes les surfaces du corps à l'exception de :

- La nuque
- Le dos (pour les poings de l'arrière)
- La tête (en fonction des caractéristiques des élèves)
- Le triangle génital.

Ces règles s'inscrivent dans un double souci de **précision** et de **qualité**.

S'engager dans l'activité boxe française c'est :

- **Respecter** le règlement, l'adversaire (on le salue en début et fin de combat), le matériel.
- Utiliser des **techniques** et des **stratégies** pour toucher un adversaire.
- S'opposer sans puissance.
- Développer une **motricité** spécifique à l'activité (coordination, équilibre, déplacement...).
- **Prendre des informations sur l'adversaire** (points forts, points faibles) pour agir (lisibilité de l'affrontement)
- Assurer des **rôles sociaux différents** (arbitre, juge, chronométreur, second).
- Faire preuve d'**audace, contrôler ses émotions, coopérer...**

CONDITIONS, PRINCIPES FONDAMENTAUX :

- Toucher les surfaces autorisées selon des formes de frappes codifiées.
- Espace délimité
- Temps limité sous forme de reprises, ce qui implique des notions de : rythme, dosage d'effort, adaptation physiologique à l'activité.
- Duel
- Incertitudes
- Respect du règlement et des interventions de l'arbitre.
- Mobilité de la cible, ce qui pose des problèmes de distance.
- Dosage de la puissance (assaut).
- Opportunité d'action (pas de rôle prédéterminé dans les actions).

POINTS DE RÈGLEMENT :

1. LES INTERDICTIONS

- Comportement antisportif.
- Non respect des commandements de l'arbitre.
- Coups ou boxe dangereux.
- Coups ou parade interdits.
- Tête ou genou en avant.
- Coup non ou mal armé.
- Accrochage.
- Prédominance des enchaînements de coups de poings.
- Coup insuffisamment contrôlé en assaut.
- Temps de lutte.
- Tenue de corde.
- Non combat.
- Insuffisance technique.
- Supériorité manifeste.

2. SURFACES AUTORISÉES.

▪ **Coup de pied :**

- Faces antérieure et latérales de la tête.
- Toutes les faces du tronc et des membres inférieurs.

▪ **Coup de poing :**

- Faces antérieure et latérales de la tête.
- Faces antérieure et latérales du tronc.

3. SURFACES INTERDITES

▪ **Coup de pied :**

- Triangle génital.
- Poitrine pour les filles.
- Nuque, arrière et dessus de la tête.

▪ **Coup de poing :**

- Sous la ceinture (crête iliaque et ceinture pelvienne).
- Poitrine pour les filles.

4. LES POINTS

▪ **Pieds :**

- Touche en ligne basse = 1 point.
- Touche en ligne médiane = 2 point.
- Touche en ligne haute = 4 points.

▪ **Poings :**

- 1 point par touche.
- Un maximum de 2 points pour un enchaînement

5. SYSTÈME DE NOTATION

Egalité = 2 – 2.

Gagné = 3 – 2.

Dominé = 3 – 1.

Non décision (pour les deux obligatoirement) = X – X.

- Chaque reprise est notée.
- Les avertissements sont soustraits du sous total.

6. LES ASSAULTS

Double notation :

- Evaluation technico-tactique.
- Evaluation des touches.

Avertissement = -2 points.

2 Gérer la sécurité en savate boxe française

LE PRINCIPE DE CONTRÔLE DE LA TOUCHE

ÉLÉMENTS OBSERVABLES	CE QU'IL FAUT FAIRE POUR CONTRÔLER
LE BRUIT	<ul style="list-style-type: none"> - Utiliser une touche fugitive en rebond sans contraction musculaire pendant toute la réalisation de la technique. Elle sera plus rapide avec un coût énergétique très faible. - Arrêter son mouvement à l'extension de la jambe. <p style="text-align: center;">➡ ÊTRE RELACHÉ</p>
LA CIBLE	<p>Celle-ci ne doit pas s'être déplacée au moment de l'impact :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Privilégier les attaques avec les segments avant (moins d'élan pour l'arme qui touche et de par sa position plus rapprochée elle permet de surprendre davantage l'adversaire) - Ne pas pousser la cible (en chassé) mais rebondir sur celle-ci. - Assurer son équilibre pendant l'exécution afin que le centre de gravité ne sorte pas de sa base de sustentation. : NE PAS TOMBER SUR SES TOUCHES. - ARMER ET RÉARMER : cela permet de limiter le nombre de chaînes musculaires qui participent au mouvement.

L'ADVERSAIRE	<p>Celui-ci ne doit pas grimacer de douleur, son visage ne doit pas se crispier à la réception de l'impact.</p> <p><i>On peut aussi s'appuyer sur le déplacement de l'adversaire après l'impact. Celui-ci ne doit pas être projeté en arrière après avoir reçu la touche ni être déséquilibré.</i></p> <p><u>Attention</u> : si le tireur est lui-même déjà en déséquilibre il peut être déséquilibré davantage sans que la touche reçue soit trop forte</p> <p style="text-align: center;">➡ RESPECTER SON ADVERSAIRE</p>
---------------------	---

LA SECURITE PASSIVE ET ACTIVE

Passive

Le matériel **obligatoire** :

- **L'enceinte** délimitée par des plots : carrés de 9m² à 36m² L'enceinte est une variable didactique, mais doit rester à 2 m des murs et des autres enceintes (règles AFNOR).

- Les **gants** à velcros : Poids / Taille (1 Ounce (oz) = 28,35g et 1g = 0,035 oz)

20-25kg / 6 oz

25-45kg / 8 oz

45-60kg / 8 oz

60-80kg / 10 oz

75-90kg / 12 oz

90-100kg / 14 oz

+100kg / 16 oz

- Des **chaussures souples à semelles plates**, un **bas de survêtement**, un tee-shirt.

- Les protections obligatoires en assaut : **coquille** (garçons et filles), **protège poitrine** (filles), **protège dents**.

- NB : En EPS, On ne dispose pas forcément de toutes les protections préconisées au niveau fédéral. La cible visage est autorisée en poing et est soumise à l'appréciation du professeur en jambe en fonction des caractéristiques des élèves ou si les élèves sont équipés d'un protège dents.

Active

- Terminologie : « **Touches** » (**assaut**) / frappes (combat)

- Proscrire les termes « frappes », « coups », « combat », « KO », « boxeur(se) », « se battre »...
- **L'arbitrage « sacré », le règlement.**
- Tirer **face à face** la **bouche fermée**.
- Respect impérative des statuts, armes, cibles, contrôle, temps, etc.
- Le regroupement des élèves.

3 Caractéristiques des élèves

- ➡ **NIVEAU DÉBUTANT** : pratique inférieure à 20 heures.
- ➡ **NIVEAU DÉBROUILLÉ** : au moins deux cycles de 10 heures de pratique effective.
- ➡ **NIVEAU CONFIRMÉ** : au moins quatre cycles de 10 heures de pratique effective.
- ➡ **NIVEAU EXPERT** : pratique régulière dans le cadre de l'AS, de la section sportive.

THÈME DE TRAVAIL :

DÉBUTANT

- Toucher sans être touché
- Ne pas être touché et toucher

DÉBROUILLÉ

- Ne pas être touché et toucher
- Varier pour toucher
- Enchaîner pour toucher

CONFIRMÉ

- Toucher avant d'être touché

- Utiliser des formes de frappe élaborées pour toucher

EXPERT

- Toucher pendant l'attaque adverse
- Feinter pour toucher
- Cadrer pour toucher

4 Les textes officiels en EPS

Collège BO spécial n°6 du 28/08/2008

Niveau 2 : Rechercher le gain d'un assaut en privilégiant l'enchaînement de techniques offensives et défensives variées.
Gérer collectivement un tournoi et observer un camarade pour le conseiller.

Lycée général et technologique BO spécial n°4 du 29/04/2010

Niveau 3 : Pour gagner l'assaut, accepter l'affrontement et en intégrer les principes tout en préservant son intégrité physique et celle d'autrui, par l'acquisition de techniques spécifiques.

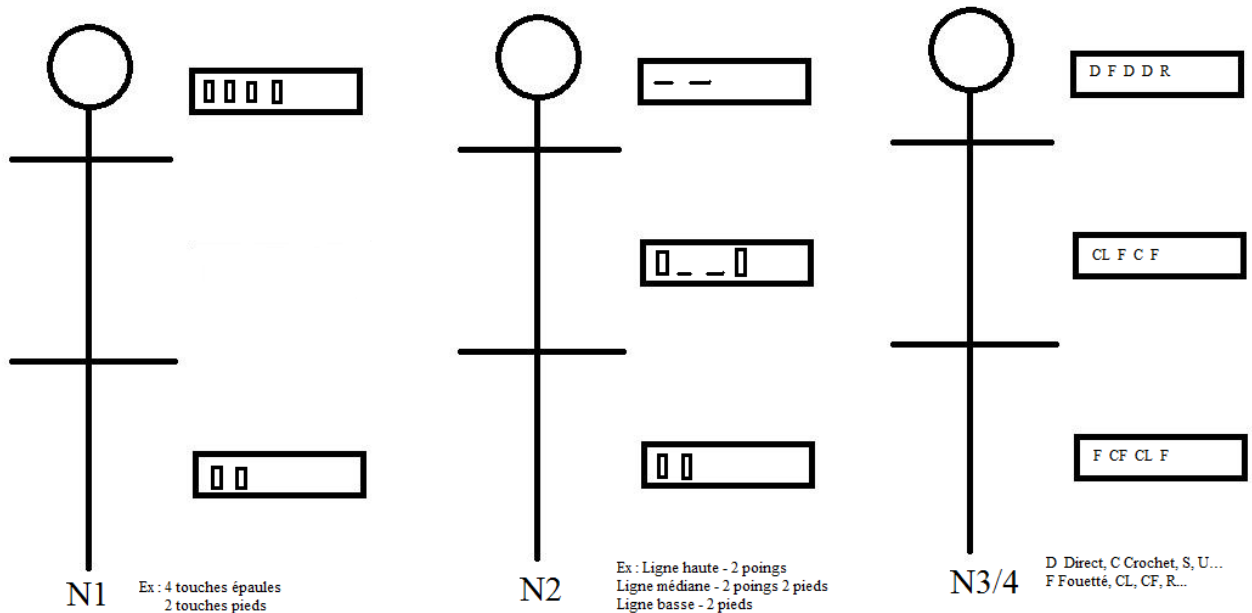
Lycée professionnel BO spécial n°2 du 19/02/2009

Niveau 3 : Intégrer les principes d'affrontement en préservant son intégrité physique et celle d'autrui, par l'acquisition de techniques spécifiques et en acceptant d'entrer dans une logique d'assaut codifié.

5 L'évaluation diagnostique

« Observation qualitative » :

- Le corps-cible :



- Les profils de tireurs :

- ✓ Le profil « **scoriste** » (le cumuleur accepte de se faire toucher pour toucher ; Il élabore une stratégie qui favorise un différentiel de touches large. Il "touche mieux").
- ✓ Le profil « **assaillant** » (placé de face, l'usage des 4 armes favorise une profusion d'actions ; Attaquant, sa stratégie est simple, il attaque. Sa devise est "Toucher sans se faire toucher").
- ✓ Le profil « **escrimeur** » (placé de profil, il restreint ses armes en privilégiant une protection du corps ; Défenseur avant tout, il élabore une stratégie qui favorise la contre-attaque. Sa devise est "Ne pas se faire toucher et toucher")

Comportements observables : par rapport à **la mobilité, la distance, la diversité des cibles.**

Trois groupes de besoins établis.

6 Continuum d'apprentissage

Voir le document « Niveaux BF »

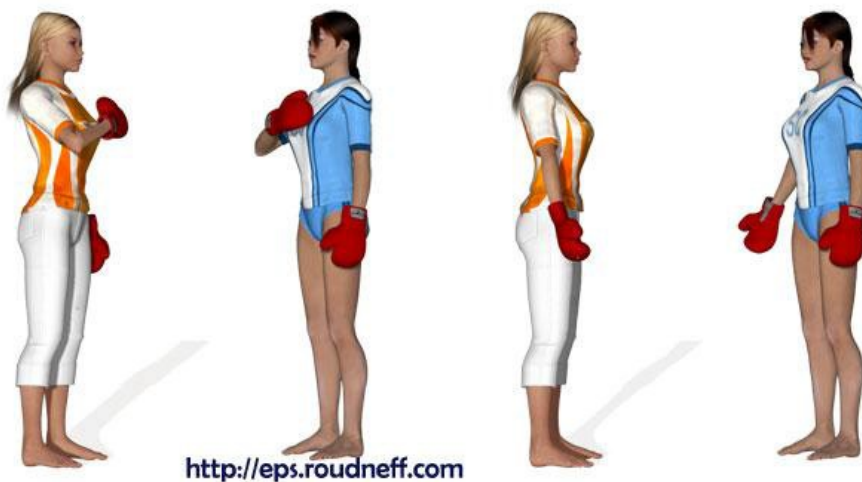
N1 : Boxe d'action

N2 : Boxe de réaction

N3/ N4 : Boxe d'action – réaction

N5 : Boxe d'adaptation

7 Le salut



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

- Rituel exprimant le respect.

8 La garde

- A la fois pour l'attaque/défense.

- Buste de face pour toucher sans se faire toucher ; Tête placée ; menton baissé, regard orienté, Poitrine creuse (permet de diminuer la cible), pas de fesse en arrière.

- En général, jambe avant gauche pour le droitier ; Appui plantes

- Techniquement : centre de gravité au milieu, pieds avant et écarts entre les appuis constants (vitesse de réaction).

- Gants toujours dans le champ visuel, protègent le visage.

9 L'arbitre



- Le protocole :

N1/N2 : (simplifié)

- ❶ « Tireurs au centre »
- ❷ « Saluez-vous » (main au cœur et descendre le bras)
- ❸ « En garde »
- ❹ « Allez ! »

N3 :

- ❶ « Tireurs au centre »
- ❷ « C'est un assaut de boxe française, les coups doivent être CONTROLES, ARMES - REARMES et donnés à DISTANCE »
- ❸ Quand je dis STOP, on s'arrête.
- ❹ « **Saluez-vous** ! Saluez les juges ! », tireurs dans vos coins.
- ❺ Juge 1 prêt ? Juge 2 prêt ? Juge 3 prêt ? Chronomètre prêt ?
- ❻ « En garde »
- ❼ « Aller ! »

- Pendant l'assaut l'arbitre se déplace dans l'enceinte sans gêner les tireurs. Il se place et se déplace avec l'action en triangle avec les tireurs. Si le couple de tireurs se déplace lentement, il tourne dans le même sens. Si le couple de tireurs se déplace rapidement, il tourne en sens inverse. Il forme un triangle équilatéral avec les deux tireurs.

- Il est toujours mobile afin de pouvoir identifier des événements comme les coups interdits, coups trop forts, un non respects de la distance ou un tireur en difficulté. Il donne des avertissements.

- Il se fait entendre et comprendre, il donne clairement les ordres. Il dit « **STOP !** » sur une faute et utilise les gestes (tend le bras entre les tireurs). Il marque une *présence orale et physique*.

10 Le Juge

Durant l'assaut :

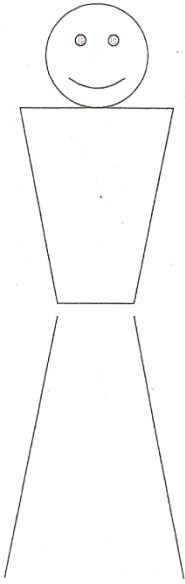
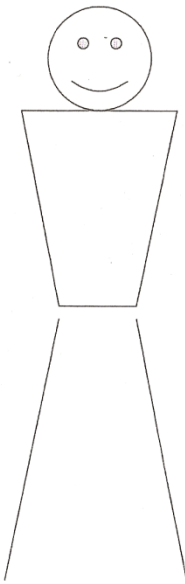
- il est attentif à ce que dit l'arbitre. Il lève le bras s'il est d'accord avec l'arbitre, croise les bras s'il n'est pas d'accord. En cas de demande d'avertissement il doit se prononcer personnellement. Il note les avertissements sur la fiche de jugement.
- il reconnaît les touches permises (direct et fouetté) et les inscrit sur la fiche.

Après la 1^o reprise :

- Il fait le bilan des touches réussies et des avertissements (sans en informer les tireurs).

Après l'assaut :

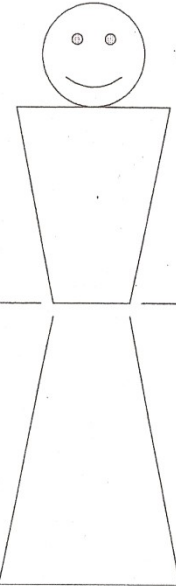
- Il fait les totaux et donne la décision finale à l'arbitre.
- En cas d'égalité, donner la préférence à celui qui n'a pas eu d'avertissement, sinon au meilleur techniquement ou au plus de touches tentées (impression globale).

FEUILLE DE JUGEMENT		NIVEAU 1	
<u>TIREUR 1 :</u>		<u>TIREUR 2 :</u>	
SCORE :	<u>DECISION FINALE :</u>	SCORE :	

FEUILLE DE JUGEMENT **NIVEAU 2**

X = Pieds
O = Poings (= 1 point!)

TIREUR 1 :

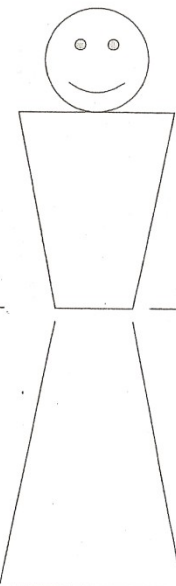


AVERTISSEMENT PRONONCES

--	--	--

SCORE :

TIREUR 2 :



AVERTISSEMENT PRONONCES

--	--	--

SCORE :

DECISION FINALE :

U.N.S.S. BFS		RENCONTRE EN ASSAUT						
JUGE	NOM		N°					
	Signature :							
NOM								
COIN	ROUGE			BLEU				
NOTATION	Tech tact	Touches	Total	AVT	Tech Tact	Touches	Total	Avt
Egalité : 2/2								
Gagné : 3/2								
Dominé : 3/1								
Avertissement : 1								
Non décision : XX								
TOTAUX								
DECISION	R						B	

11 Le projet tactique

- **Riposte** : un ou deux coups succédant immédiatement à l'attaque adverse.
- **Remise** : riposte utilisant le même coup que l'attaque adverse.
- **Coup d'arrêt** : qui stoppe, qui bloque le déclenchement de l'attaque adverse.
- **Contre** : coup porté pendant l'attaque adverse, plus difficile qu'un coup d'arrêt car il faut décoder la nature de l'information (direct, crochet) alors qu'un coup d'arrêt je peux déclencher toujours la même chose, c'est presque toujours opportun.
- **L'aspect tactique** (amélioration de l'utilisation des techniques) nécessite un bagage technique minimum.
- **La difficulté** : *« Au sein de la même action, le tireur doit projeter de toucher une partie du corps de son adversaire tout en assurant sa propre protection. »*
- **Tactique** : Boxe d'action (N1) boxe de réaction (N2) boxe action-réaction (N3)
- **Les intentions d'action** :
 1. Toucher
 2. Ne pas être touché
 3. Ne pas être touché et toucher
 4. Toucher sans se faire toucher
 5. Toucher le plus grand nombre de fois
 6. Toucher pour ne pas être touché
 7. Etre touché et toucher
 8. Toucher avant d'être touché
 9. Feinter pour toucher
 10. Provoquer, appâter pour toucher
- **En fonction des caractéristiques de l'adversaire** :
 - ✓ **Physique** : taille, vitesse.
 - ✓ **Technique** : prédominance pg/P, segments AV/ARR, coups direct/tournants.
 - ✓ **Attitude** : garde serrée/écartée, haute/basse, face/profil.

