

# LE NIVEAU 1

## SITUATIONS D'APPRENTISSAGE

- Objectifs :
  - Toucher sans être touché.
  - Boxe d'action.
- Différents thèmes de travail :
  - distance et déplacements.
  - La touche à rebond.
  - Armer/ réarmer.
- Eléments techniques de niveau 1 :
  - Fouetté, chassé latéral, chassé frontal, direct.
  - Parade bloquée.
  - Arbitre : les commandements, les règles.
  - Juge : juger avec une fiche simplifiée.
- Formes d'organisation pédagogique (matérielle, spatiale, humaine) :
  - 1 enceinte délimitée par 4 Plots (dont un rouge et bleu) espacés de 4m pour effectuer un carré. (4m au collège et 5m pour le lycée)
  - 4 élèves par enceintes (ou 6)
  - 2 tireurs.
  - Un juge (ou 3 juges)
  - Un arbitre.

# 1 Vers une gestuelle plus riche : travail technique

## 1.1 Le fouetté

Ce sont des coups de pieds donnés avec le **dessus ou la pointe de la chaussure**, en ligne basse, médiane ou haute.

La délivrance du coup passe par une position caractéristique appelée "armé de fouetté". Le tireur est de profil au moment de l'impact.

| Consignes   | Critères de réalisation   | Critères de réussite et variables.   |
|---|---|--|
| <p><u>Objectif</u> : Contrôle de la puissance, de la distance et de l'équilibre.</p> <p><u>But</u> : Réaliser un coup de pied règlementaire.</p> <p><u>Descriptif/consignes</u> :</p> <p>-Par 2, un élève A qui réalise un fouetté et un élève B qui présente la cible avec ses gants (Att/Def).</p> <p>- D'abord de manière statique, puis mouvement de l'élève B dans l'espace, dès qu'il s'arrête, il doit présenter la cible à l'aide de ses gants = signal pour A pour exécuter son coup de pied en 3s.</p> <p>1/ En jambe avant<br/>2/ En jambe arrière</p> <p><u>Le fouetté</u> : Ce sont des coups de pieds donnés avec le <b>dessus ou la pointe de la chaussure</b> (arme) qui doivent toucher en ligne médiane le foie ou la ratte ou en ligne basse la cuisse (cibles).</p>  | <p><u>Fouetté</u> :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pivoter le pied d'appui vers l'extérieur.</li> <li>- Armer = fléchir la jambe.</li> <li>- Toucher la cible puis réarmer.</li> <li>- Le tireur est de profil au moment de l'impact.</li> </ul> <p>- <b>Distance</b> : le coup est valide si je touche avec la bonne arme la cible, la jambe doit être tendue.</p> <p>- <b>Puissance</b> : Il ne doit pas y avoir de bruit. On réalise une touche à rebond.</p> <p>- <b>Equilibre</b> : Armer et réarmer toujours. Ne pas s'écrouler vers l'avant.</p> <p><b>On ne balance pas les coups de pied !</b></p> | <p>Toucher la cible de façon équilibrée, à bonne distance et sans puissance.</p> |

## 1.2 Le direct

C'est un coup délivré à **distance** décrivant une **trajectoire rectiligne** dans un plan frontal.

| Consignes  | Critères de réalisation  | Critères de réussite et variables.         |
|--|--|--|
| <p><b>Objectif</b> : Toucher « à rebond », frappe sèche et rapide.<br/> <b>But</b> : Le suiveur doit toucher les cibles.<br/> <b>Dispositif</b> :<br/> A = meneur qui se déplace et présente la cible (gant D ou G levé et ouvert à coté de l'épaule) à chaque arrêt.<br/> B= suiveur qui suit A en miroir et doit toucher la cible d'un direct D ou G.<br/> Croiser le direct pour pivoter.</p>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ne pas chercher à « enfoncer » le poing.</li> <li>- B doit se tenir en garde pendant les déplacements : poings hauts sous le regard.</li> <li>- Direct : Rotation du buste, des épaules pour atteindre la cible. Toucher avec la tête des métacarpes. C'est un coup délivré à <b>distance</b> décrivant une <b>trajectoire rectiligne</b> dans un plan frontal.</li> <li>- Rester équilibré : mes poings ne descendent pas pendant l'action (garde).</li> </ul> | <p>Toucher la cible sans frapper fort.</p> |

## 1.3 Situations à rôles déterminés (SRD) sur le fouetté et le direct

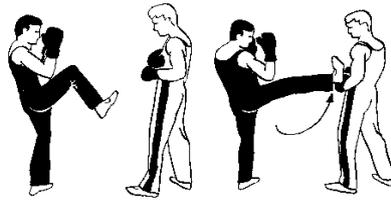
| Attaquant       | Défenseur   | CR   |
|-----------------|---|--|
| Fouetté médian. | Riposte en direct   | A : Armer et réarmer le fouetté ; touche à rebond ; pivot de la jambe d'appui.<br>D : Distance de direct et riposter dans la continuité.                                   |
| Fouetté bas.    | Parade en protection + riposte en direct.<br><i>Garde.</i>  | A : Idem + flexion jambe d'appui.<br>D : Serrer la garde et riposter dans la continuité.   |
| Direct.         | Parade en protection + riposte en fouetté avant (n'importe quelle ligne).<br><i>Distance jambe avant.</i> | A : Rotation des épaules et du buste ; toucher avec la tête des métacarpes ; cible front ou tronc ; contrôler la puissance.<br>D : Serrer la garde + distance jambe avant. |

|         |   |   |
|---------|---|---|
| Direct. | Parade en protection + riposte en fouetté arrière (n'importe quelle ligne).<br><i>Distance jambe arrière.</i> | A : Idem<br>D : Serrer la garde + faire un pas de recul pour la distance jambe arrière. |
|---------|---|---|

## 1.4 Le chassé

Ce sont des coups de pieds donnés avec le **talon de la chaussure**, en ligne basse, médiane ou haute.

La délivrance du coup passe par une position caractéristique appelée "armé de chassé". Le tireur est soit de profil au moment de l'impact (chassé latéral), soit de face (chassé frontal).

| Consignes   | Critères de réalisation  | Critères de réussite et variables.   |
|---|--|--|
| <p><b><u>Le chassé frontal</u></b></p> <p><b>Objectif</b> : Découvrir la trajectoire directe des pieds : chassé frontal.<br/> <b>But</b> : Toucher les cibles au signal.<br/> <b>Descriptif</b> :<br/> - A se déplace normalement, B le suit. De temps en temps A s'arrête et pose les 2 gants croisés sur sa cuisse avant ou sa sangle abdominale. C'est le signal d'attaque de B.<br/> - B doit toucher la cible avec le talon.</p>  <p><b><u>Le chassé latéral</u></b></p> <p><b>Objectif</b> : Contrôle de la puissance, de la distance et de l'équilibre.<br/> <b>But</b> : Réaliser un coup de pied réglementaire.<br/> <b>Descriptif/consignes</b> :<br/> -Par 2, un élève A qui réalise un chassé latéral et un élève B qui présente la cible avec ses gants.<br/> - D'abord de manière statique, puis</p> | <p><b><u>Chassé frontal</u></b> :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Flexion du genou vers sa poitrine.</li> <li>- Le pied est en flexion.</li> <li>- Exécuter un piston par extension de la jambe et toucher la cible avec le talon.</li> <li>- Réarmer.</li> <li>- Le tireur a les hanches de face au moment de la touche.</li> </ul> <p><b><u>Chassé latéral</u></b> :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pivoter le pied d'appui</li> <li>- Placer le genou de la jambe libre vers l'épaule opposée en fléchissant.</li> <li>- Exécuter un piston par extension de la jambe et toucher la cible.</li> <li>- Réarmer.</li> <li>- Le tireur est de profil au moment de l'impact.</li> </ul> <p><b>Pour les 2 formes de coups de pied</b> :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Distance</b> : le coup est valide si</li> </ul> | <p>Affiner progressivement la touche « chassé frontal » : armer, hanches de face.</p> <p><b><u>Variable</u></b> :<br/> Travailler en ligne basse.</p> <p>Toucher la cible de façon équilibrée, à bonne distance et sans puissance.</p> |

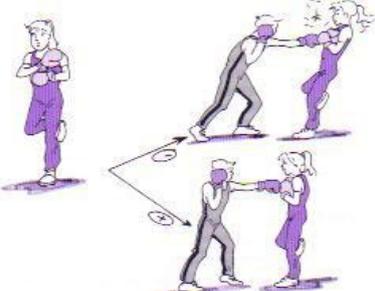
|   |   |  |
|---|---|--|
| <p>mouvement de l'élève B dans l'espace, dès qu'il s'arrête, il doit présenter la cible à l'aide de ses gants = signal pour A pour exécuter son coup de pied.</p>  | <p>je touche avec la bonne arme la cible, la jambe doit être tendue.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Puissance</b> : Il ne doit pas y avoir de bruit. On réalise une touche à rebond.</li> <li>- <b>Equilibre</b> : Armer et réarmer toujours. Ne pas s'écrouler vers l'avant.</li> </ul> <p><b>On ne balance pas les coups de pied !</b></p> |  |
|---|---|--|

### 1.5 Situations à rôles déterminés (SRD) sur le chassé

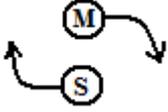
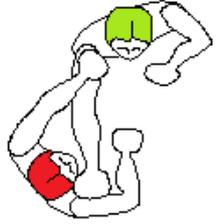
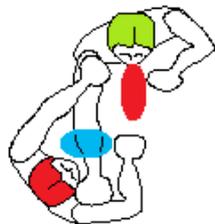
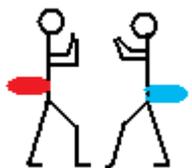
| Attaquant             | Défenseur  | CR   |
|-----------------------|--|--|
| Chassé frontal        | Parade en protection + riposte en fouetté.<br><br><i>Garde + Distance jambe av. ou arr.</i>                          | A : Pistonner pour toucher en restant en garde.<br>D : Riposter en continuité avec la bonne distance.                          |
| Chassé latéral médian | Parade en protection + riposte en direct.<br><br><i>Garde + Distance direct.</i>                                     | A : Pivoter/armer et pistonner en restant en garde.<br>D : Garde + Riposte en direct au visage ou tronc.                       |
| Fouetté médian        | Parade en protection + riposte en chassé latéral ou frontal bas.<br><br><i>Garde + riposter sur une autre ligne.</i> | A : Pivoter/armer/toucher sur une cible médiane en restant en garde.<br>D : Garde + distance avec flexion de la jambe d'appui. |

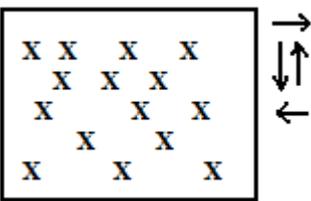
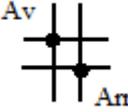
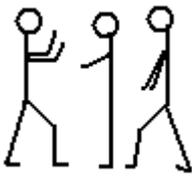
## 2 Puissance, distance et équilibre

### 2.1 La puissance : « la touche à rebond »

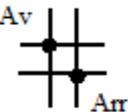
| <b>Le flamant rose</b>   |   |  |
|--|---|--|
| <p><b>Objectif</b> : contrôle de la puissance de la touche.</p> <p><b>But</b> : toucher à rebond.</p> <p><b>Descriptif</b> :</p> <p>A = doit toucher la cible de gant sans déséquilibrer B.</p> <p>B = le flamant rose, doit demeurer sur une jambe à l'impact.</p> <p>1/ fouetté 2/ chassé 3/ poing</p>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- La touche doit être « à rebond » sèche, rapide, et sans appuyer le coup. Si déséquilibre de B c'est que A tape trop fort ou trop en « profondeur ».</li> <li>- Toucher avec la bonne arme, la bonne cible en restant équilibré.</li> <li>- Armer et réarmer son coup de pied.</li> </ul> | <p>Enchaîner :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 5 fouettés</li> <li>- 5 chassés</li> <li>- 5 directs</li> </ul> <p>Le flamant rose ne doit pas tomber plus de 5 fois au total.</p> |
| <b>La « double touche »</b>  |   |  |
| <p><b>Objectif</b> : contrôle de la puissance de la touche en demeurant équilibré.</p> <p><b>But</b> : toucher la cible à 2 reprises (doubler).</p> <p><b>Descriptif</b> :</p> <p>A se déplace et de temps en temps s'arrête 2 secondes en présentant une cible à B (gant). Instantanément B touche la cible en doublant sa touche. (Avec les pieds ne pas reposer la jambe lors de la 1ere touche).</p> <p>1/ fouetté 2/ chassé</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Les touches sont sèches et rapides.</li> <li>- Lors de la première touche revenir en position d'armer.</li> </ul>  | <p>Enchaîner :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 5 fouettés</li> <li>- 5 chassés</li> </ul> <p>Se déséquilibrer le moins possible : pose du pied au sol.</p>                        |

## 2.2 Distance et déplacements

| Situations  | Descriptif/consignes  | CR   |
|---|---|--|
| <p><u>Meneur / suiveur</u></p>  <p><u>Intérêt(s)</u> : Travail d'appuis dynamiques, de garde et de distance.</p>               | <p>Le meneur et le suiveur sont en position de garde.<br/>Le meneur doit se déplacer de façon dynamique (Av, Arr., D et G) et le suiveur doit rester à une distance d'un bras (direct) face au meneur. 2x1 min.</p>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Les épaules du suiveur doivent toujours être en face de celles du meneur.</li> <li>- Ne pas croiser les appuis.</li> <li>- Respecter la distance tout au long de l'exercice.</li> </ul>   |
| <p><u>Touche épaule</u></p>  <p><u>Intérêt(s)</u> : Travail de distance, contrôle et déplacements (appuis).</p>                | <ul style="list-style-type: none"> <li>- En position de garde, sur 1 min, toucher les épaules de son adversaire sans se faire toucher les siennes avec des déplacements dynamiques.</li> <li>- Possibilité de faire cet exercice en Meneur / Suiveur.</li> <li>- Un arbitre qui compte le score.</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Se mettre en garde pour se protéger.</li> <li>- Attaque et défense : esquive + parade.</li> <li>- Travail de 2 trajectoires (rectiligne et circulaire)</li> <li>- Mains ouvertes et doigts serrés.</li> <li>- Contrôler la puissance : pas de bruit !</li> </ul>          |
| <p><u>Touche épaule avec foulard</u></p>  <p><u>Intérêt(s)</u> : Travail de distance, contrôle et déplacements (appuis).</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- En position de garde, sur 1 min, toucher les épaules de son adversaire sans se faire toucher les siennes ou attraper le foulard (au col) avec des déplacements dynamiques.</li> <li>- Touche épaule : 1 point.</li> <li>- Foulard : 2 points</li> <li>- Possibilité de faire cet exercice en Meneur / Suiveur.</li> <li>- Un arbitre qui compte le score.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Se mettre en garde pour se protéger (foulard)</li> <li>- Attaque et défense : esquive + parade.</li> <li>- Travail de 2 trajectoires (rectiligne et circulaire)</li> <li>- Mains ouvertes et doigts serrés.</li> <li>- Contrôler la puissance : pas de bruit !</li> </ul> |
| <p><u>Le Foulard</u></p>  <p><u>Intérêt(s)</u> : Travail de distance, de déplacements, de feintes, d'esquives.</p>           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- En position de garde, sur 1 min, attraper le foulard de l'adversaire (à la ceinture) avec des déplacements dynamiques.</li> <li>- Foulard : 1 points</li> <li>- Possibilité de faire cet exercice en Meneur / Suiveur.</li> <li>- Un arbitre qui compte le score.</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Attaque et défense : esquive + parade.</li> <li>- Travail des trajectoires circulaires.</li> <li>- Mains ouvertes.</li> <li>- Contrôler la puissance et la distance: on ne bouscule pas !</li> <li>- Feintes, débordements.</li> </ul>                                    |

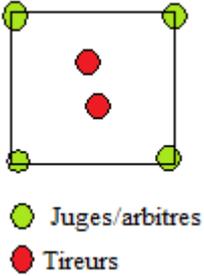
|  |   |  |
|--|---|--|
| <p><u>Déplacements</u></p>  <p><u>Intérêt(s)</u> : Travail d'appuis, de garde, de distance.</p>     | <p>En position de garde, les appuis dynamiques au sol (en sautillant), dans un espace réduit, se déplacer :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- En évitant les contacts.</li> <li>- Avec une touche main sur le ventre.</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ne pas croiser les appuis.</li> <li>- 1 appui avant et 1 appui arrière avec un espace entre les jambes.</li> </ul>  <ul style="list-style-type: none"> <li>- Garde : serrer les coudes pour ne pas se faire toucher.</li> <li>- Prise d'information sur les déplacements des autres : garder sa distance.</li> </ul> |
| <p><u>Le garde du corps</u></p>  <p><u>Intérêt(s)</u> : Déplacements, feinte, rythme, distance.</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Par groupe de 3 : 1 attaquant, 1 garde du corps et 1 cible.</li> <li>- L'attaquant doit toucher la cible humaine au niveau des épaules (déplacements).</li> <li>- Le garde du corps doit faire corps obstacle pour protéger la cible.</li> <li>- La cible doit rester à une distance proche du garde du corps derrière son dos.</li> <li>1/ en poing.</li> <li>2/ en fouetté.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Feinter, se déplacer pour désaxer le garde du corps.</li> <li>- Faire des coups circulaires pour passer sur le côté.</li> </ul>   |

## 2.3 L'équilibre

|   |  |   |
|---|--|---|
| <p><u>Shadow : l'ombre</u></p> <p><u>Intérêt(s)</u> : Travail d'équilibre, d'armer et de réarmer.</p>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Réaliser des coups dans le vide en gardant l'équilibre, en armant et réarmant.</li> <li>- Différencier les lignes, les armes.</li> <li>- Enchaîner 1, 2 puis 3 ou 4 coups. (Consignes de l'enseignant).</li> <li>- Garder les appuis décalés (Jambe av. et jambe arr.)</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- 1 appui avant et 1 appui arrière avec un espace entre les jambes.</li> </ul>  <ul style="list-style-type: none"> <li>- Reposer la jambe au même endroit que sa position de garde (réarmer).</li> <li>- Poids du corps = 2/3 arr. 1/3 av.</li> </ul> |
| <p><u>L'équilibriste</u></p>  <p><u>Intérêt(s)</u> : Travail de la souplesse, d'équilibre.</p> | <p>Déplacements sur un pied en :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Chassé frontal.</li> <li>- Chassé latéral.</li> <li>- A pistonne puis se déplace sur 1 pied.</li> <li>- B tient le pied de A et recule au fur et à mesure.</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Verrouiller les chaînes musculaires pour garder l'équilibre.</li> <li>- Tenir sa garde.</li> <li>- Action de piston (flexion / extension de la jambe).</li> </ul>  |

|  |   |   |
|--|---|---|
| <p><u>La statue</u></p> <p><u>Intérêt(s)</u> : Travail de l'équilibre et de l'armer.</p> | <p>L'enseignant fait déplacer en garde les élèves dans un espace défini puis au signal ils doivent maintenir la position d'armer d'un coup de pied 10s.</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Verrouiller les chaînes musculaires pour garder l'équilibre.</li> <li>- Fixer un point devant soi.</li> <li>- Tenir sa garde.</li> </ul> |
|--|---|---|

### 3 Les assauts à thème

| Thème  | Descriptif / Consignes   | Critères de réalisation  | Critère de réussite   |
|--|--|--|---|
| <p>La distance (armes différentes)</p>   | <p><u>Objectif</u> : Toucher à distance.<br/> <u>But</u> : Faire un bel assaut.<br/> <u>Descriptif</u> :<br/> - Assaut de 2 x 1 min avec arbitre.<br/> - A : En poings<br/> - B : En jambe</p>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- A : Casser la distance pour toucher en distance proche : parade riposte en poings.</li> <li>- B : Maintenir à distance : chasser l'adversaire.</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Gagner l'assaut.</li> <li>- Respecter le thème.</li> <li><b><u>Variable +</u></b> :</li> <li>- Que jambe avant et que direct.</li> </ul> |
| <p>« A la touche » (Juge et arbitre)</p>  <p>● Juges/arbitres<br/>● Tireurs</p> | <p><u>Objectif</u> : Toucher sans se faire toucher.<br/> <u>But</u> :<br/> Pour les tireurs = faire un « bel assaut » souple, sans danger.<br/> Pour les juges/arbitres = repérer les touches valables.<br/> <u>Descriptif</u> :<br/> A et B font un assaut.<br/> Après une touche valide réussie le combat s'arrête lorsque les juges/arbitres disent « stop ! 1 touche ». Le tireur touché sort et prend la place d'un juge/arbitre.<br/><br/> Après chaque touche interdite l'arbitre dit « stop ! coup trop fort, ou coup interdit »</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Placement en triangle des juges/arbitres pour voir sans gêner.</li> <li>- Crier fort : « stop ! » et « touche valide ! » ou « touche interdite ».</li> <li>- Connaître les critères d'une <b>touche valable</b> (pas dans le vide ou dans les avant-bras ou les gants) et <b>interdite</b> (non réglementaire : forte, tibia ou entre les jambes).</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- 1 touche valide = 1 point</li> </ul>   |

|  |  |   |   |
|--|--|---|---|
| <p>« Au point »<br/>(Juger)</p>                  | <p><u>Objectif</u> : Juger = s'exercer à repérer les touches valables et les additionner pour déclarer un vainqueur.<br/> <u>But</u> :<br/> Pour les tireurs = faire un « bel assaut » souple, sans danger.<br/> Pour les juges = déclarer qui est vainqueur.<br/> <u>Descriptif</u> :<br/> A et B font un assaut d'entraînement. Selon les assauts, les touches n'ont pas la même valeur, ex :<br/> - la cible ventre = 2 points<br/> - l'arme pied gauche = 3 points<br/> Les juges sont au nombre de 3 mais ne communiquent pas entre eux. A la fin ils déclarent le nombre de points des 2 boxeurs.<br/> Faire des poules de 6 élèves : 2 tireurs, 1 arbitre, 3 juges.<br/> L'enseignant chronomètre les assauts : 1min30.</p> | <p>- Les juges ne comptabilisent que les touches valables, réellement portées et vues.<br/><br/> - Ils doivent noter rapidement (sans baisser longtemps la tête pour écrire).<br/><br/> - Utiliser la fiche d'observation.</p>                            | <p>Faire un bel assaut.</p>   |
| <p>L'attaque /défense</p>                        | <p><u>Objectif</u> : L'arbitre doit faire respecter le thème de l'assaut (un seul ne peut attaquer).<br/> <u>But</u> : Pour les tireurs : toucher souvent sans se faire toucher.<br/> <u>Descriptif</u> :<br/> Le thème de l'assaut est le suivant : Seul A peut attaquer, B doit défendre et éventuellement il peut riposter d'un direct.<br/> Changement de rôle / 1 minute.</p>   | <p>- L'attaquant = attaquer fréquemment<br/> - Le défenseur = chercher la riposte<br/> 1 riposte / 3 attaques.</p>  | <p>Faire un bel assaut.<br/><br/> <u>Variable</u> :<br/> Jouer sur les incertitudes (ex : A que en ligne basse ou B riposte uniquement)</p> |
| <p>« Le nid »<br/>(distance et déplacements)</p> | <p><u>Objectif</u> :<br/> vivre différentes distances de combat selon le degré de dangerosité (proche ou lointain) = travail des déplacements.<br/> <u>But</u> : Arriver le premier à marquer 5 points.<br/> <u>Descriptif</u> :</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center; border: 1px solid black; padding: 5px;"> <div style="text-align: center;">camp de A</div> <div style="text-align: center;">Zone de combat</div> <div style="text-align: center;">camp de B</div> </div> <p>Les tireurs ne peuvent pas aller dans le camp (nid) adverse.<br/> Victoire en 5 points.</p>   | <p>- Zone de combat = risque maximum (être vigilant).<br/><br/> - Nid = quand on se trouve en difficulté ou pour « souffler » un peu.<br/><br/> - Déplacements d'avant en arrière et inversement grâce à des appuis dynamiques sur l'avant des pieds.</p> | <p>Victoire en 5 points.<br/><br/> <u>Variable</u> : B doit toujours être dans la zone de combat, A peut entrer et sortir.</p>              |

