

LE NIVEAU 2

SITUATIONS D'APPRENTISSAGE

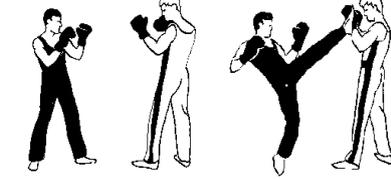
- Objectifs :
 - Ne pas se faire toucher et toucher.
 - Enchaîner pour toucher.
 - Boxe d'action.
- Différents thèmes de travail :
 - Enchaînements en attaque : poings / pieds, pieds / poings, Jambe avant et jambe arrière.
 - Parade bloqué ou chassée en défense et esquives.
 - Ripostes
- Éléments techniques de niveau 2 :
 - Fouetté, chassé latéral, chassé frontal, **revers**, direct, **crochet**.
 - Parade bloquée, **chassée** et **esquive partielle**.
 - Arbitre : les commandements, les règles.
 - Juge : juger avec une fiche un peu plus élaborée. Il connaît le nombre de points attribués aux différentes touches (armes, hauteur).
- 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. (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 Les revers

Ce sont des coups de pieds donnés avec **la semelle** ou le **bord externe de la chaussure** (selon le type de revers), en ligne basse, médiane ou haute.

Le tireur est soit de profil au moment de l'impact (revers latéral), auquel cas la délivrance du coup passe par une position caractéristique (la même que pour le chassé). Le tireur peut aussi être de face (revers frontal).

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 revers latéral règlementaire.</p> <p><u>Descriptif/consignes</u> :</p> <p>- Par 2, un élève A qui réalise un revers et un élève B qui présente la cible avec ses gants.</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. (meneur / suiveur).</p> <p><u>Revers latéral</u> :</p>  <p><u>Revers frontal</u> :</p> 	<ul style="list-style-type: none"> - Distance : le coup est valide si je touche avec la bonne arme la cible, la jambe doit être tendue. - Puissance : Il ne doit pas y avoir de bruit. On réalise une touche à rebond. - Equilibre : Armer et réarmer toujours. Ne pas s'écrouler vers l'avant. <p>On ne balance pas les coups de pied !</p> <p><u>Revers latéral</u> :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pivoter le pied d'appui - Placer le genou de la jambe libre vers l'épaule opposée en fléchissant. - Exécuter un fouetté vers l'extérieur et réarmer. - Le tireur est de profil au moment de l'impact. <p><u>Revers frontal</u> :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Placer le genou de la jambe libre vers l'épaule opposée. - Réaliser une extension de la jambe avec un mouvement circulaire vers l'extérieur. - Le tireur est de face au moment de l'impact. 	<p>Toucher la cible de façon équilibrée, à bonne distance et sans puissance.</p> <p><u>Variable</u> : Changer les lignes.</p>

1.2 Situations à rôles déterminés (SRD) sur le revers

Attaquant	Défenseur	CR
Revers latéral (médián ou haut)	Parade en protection + riposte 1 direct.	A : Armer et réarmer le revers ; touche à rebond ; pivot de la jambe d'appui. D : Serrer la garde et riposter dans la continuité.
Revers fouetté (médián ou haut) <i>Enchaînement 2 coups</i>	Parade en protection + riposte 1 direct et 1 fouetté (changer de ligne) <i>Parade et remise</i>	A : Idem avec mouvement de fléau pour le revers fouetté. D : Serrer la garde et riposter dans la continuité en variant les lignes.
Chassé latéral bas + Revers fouetté (médián ou haut) <i>Enchaînement 3 coups sur différentes lignes</i>	Esquive partiel et parade bloquée + riposte libre 2 coups sur des lignes différentes. <i>Esquive et parade + Différencier les lignes en riposte</i>	A : Idem avec travail d'équilibre pour l'enchaînement. D : Poing opposé vers le revers pour le bloquer et riposte variée.
Revers frontal + 2 poings. <i>Enchaînement pied/poing</i>	Esquive du buste + riposte libre 2 coups. <i>Esquive par retrait du buste Distance sur riposte.</i>	A : Agir sur un plan frontal sur une distance de direct (proche). B : Retrait du buste sans reculer pour rester à distance de riposte.

1.3 Le crochet

Coup de poing latéral, délivré à mi-distance ou en corps à corps bras fléchi, **sans extension de l'avant bras** sur le bras.

Consignes	Critères de réalisation	Critères de réussite et variables.
<p><u>Objectif</u> : Réaliser un crochet sur une distance proche. <u>But</u> : Toucher la cible en crochet. <u>Descriptif/consignes</u> : Par 2, en coopération. Meneur et suiveur. A : Suiveur qui réalise un crochet dès le signal de B (arrêt et protection). B : Meneur en garde qui doit s'arrêter (signal).</p> 	<p>A :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Garder la distance pendant les déplacements. - Rotation du buste avec coude haut + lâcher le bras en extension pour toucher. <p>B :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Parade en protection visage ou corps. 	<p>Toucher la cible de façon équilibrée, à bonne distance et sans puissance.</p> <p><u>Variable</u> :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Enchaîner direct, crochet et direct pour un travail de distance.

1.4 Situations à rôles déterminés (SRD) sur le crochet

Attaquant	Défenseur	CR
Direct avant + crochet visage <i>Travail sur 2 distances</i>	Parade en protection + riposte en chassé frontal. <i>Reprise de distance</i>	A : Travail sur distance proche et corps à corps. Réaliser un glissé des appuis d'avant en arrière. B : Riposte en chassé pour reprise de distance : pistonner.
Direct avant + crochet corps + crochet visage. <i>Travail sur 2 distances</i>	Parade en protection + riposte en chassé frontal + direct. <i>Riposte en enchainement</i>	Idem
Direct avant + crochet corps arr. + crochet visage arr. + direct avant. <i>Travail sur 2 distances sur les 2 poings.</i>	Parade en protection + riposte libre de 2 coups. <i>Varié la riposte</i>	Idem sauf pour B : Varier les lignes et les armes en fonction de la distance de A. Créer des incertitudes.

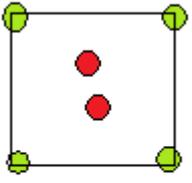
1.5 Enchainements pieds / poings (SRD)

Attaquant	Défenseur	CR
Fouetté avant + direct avant. <i>2 coups imposés</i>	Parade bloquée ou esquive partielle + parade en protection. <i>Parade et esquive</i>	A : On ne met pas d'incertitude en imposant l'enchainement. Travail technique. Enchaîner de bas en haut. D : Travail défensif.
Chassé lat. avant + fouetté avant + crochet arrière. <i>Enchainement sur 2 distances</i>	Esquive et parade + riposte chassé. <i>Reprise de distance</i>	A : Travail sur distance moyenne et propre. D : Pas de recul pour le chassé : reprise de distance.
Jambe libre + 2 directs <i>Incertain, varier les lignes</i>	Parade adaptée + riposte chassé et direct. <i>Riposte enchainée</i>	A : Travail de distance et de liaison. D : Riposte en enchainement.
Enchaîner 2 ou 3 coups en pieds / poings. <i>Incertain</i>	Parade ou esquive adaptée + riposte libre en pieds / poings. <i>Incertain</i>	Pour les 2 on travail sur l'enchainement : varier les lignes, les armes, les cibles. Créer des incertitudes pour toucher.

1.6 Enchaînement poings / pieds (SRD)

Attaquant	Défenseur	CR
2 directs + revers (médiat ou haut). <i>Distance et équilibre</i>	Parade en protection ou bloquée.	A : Transfert du poids du corps de l'avant vers l'arrière. Se mettre à distance. D : Se protéger.
2 Crochets + chassé. <i>Distance</i>	Parade + riposte direct + chassé. <i>Enchaînement et distance</i>	A : Grand écart de distance, travail des appuis. D : Allonger le direct par rotation du buste. Pas de recul en fonction de la distance pour le chassé.
1 ou 2 poings + fouetté <i>Début Incertitude</i>	Parade ou esquive + riposte direct + jambe libre. <i>Début Incertitude</i>	On travail sur les incertitudes événementielles et temporelles. Varier les enchaînements, les lignes.
Enchaîner 2 ou 3 coups en poings / pieds. <i>Incertain</i>	Parade ou esquive + riposte libre en poings / pieds. <i>Incertain</i>	Pour les 2 on travail sur l'enchaînement : varier les lignes, les armes, les cibles. Créer des incertitudes pour toucher.

2 Les assauts à thème

Thème	Descriptif / Consignes	Critères de réalisation	Critère de réussite
La distance (armes différentes)	<u>Objectif</u> : Toucher à distance. <u>But</u> : Faire un bel assaut. <u>Descriptif</u> : - Assaut de 2 x 1 min avec arbitre. - A : En poings - B : En jambe	- A : Casser la distance pour toucher en distance proche : parade riposte en poings. - B : Maintenir à distance : chasser l'adversaire.	- Gagner l'assaut. - Respecter le thème. <u>Variable +</u> : - Que jambe avant et que direct.
« A la touche » (Juge et arbitre)  ● Juges/arbitres ● Tireurs	<u>Objectif</u> : Toucher sans se faire toucher. <u>But</u> : Pour les tireurs = faire un « bel assaut » souple, sans danger. Pour les juges/arbitres = repérer les touches valables. <u>Descriptif</u> : A et B font un assaut. Après une touche valide réussie le combat s'arrête	- Placement en triangle des juges/arbitres pour voir sans gêner. - Crier fort : « stop ! » et « touche valide ! » ou « touche interdite ». - Connaître les critères	- 1 touche valide = 1 point <u>Variable N2</u> : 2 points avant de changer d'adversaire. <u>Variable N3</u> : 2 touches enchaînées =

	<p>lorsque les juges/arbitres disent « stop ! 1 touche ». Le tireur touché sort et prend la place d'un juge/arbitre.</p> <p>Après chaque touche interdite l'arbitre dit « stop ! coup trop fort, ou coup interdit »</p>	<p>d'une touche valable (pas dans le vide ou dans les avant- bras ou les gants) et interdite (non règlementaire : forte, tibia ou entre les jambes).</p>	<p>1point.</p>
<p>Enchaîner pieds / poings.</p>	<p><u>Objectif</u> : Enchaîner en pieds / poings.</p> <p><u>But</u> : Faire un bel assaut.</p> <p><u>Descriptif</u> :</p> <ul style="list-style-type: none"> - A : Minimum 2 coups en pieds / poings. - B : Libre. 	<ul style="list-style-type: none"> - A : Déclencher uniquement des attaque de 2 ou 3 coups sur le thème : travail de distance et déplacement. 	<p>Gagner l'assaut.</p> <p>Variable(s) :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Même thème en poings / pieds. - B que en jambe ou en poings.
<p>La jambe avant (Distance)</p>	<p><u>Objectif</u> : Enchaîner avec la jambe avant.</p> <p><u>But</u> : Faire un bel assaut.</p> <p><u>Descriptif</u> :</p> <ul style="list-style-type: none"> - A : Que la jambe avant. - B : Libre. - 1 arbitre pour faire respecter le thème. 	<ul style="list-style-type: none"> - Se déplacer pour garder sa distance de touche. - Faire des enchainements simples jambe avant : sans reposer le pied. - Varier les cibles, les lignes. 	<p>Respecter le thème.</p>
<p>« Le nid » (distance et déplacements)</p>	<p><u>Objectif</u> : vivre différentes distances de combat selon le degré de dangerosité (proche ou lointain) = travail des déplacements.</p> <p><u>But</u> : Arriver le premier à marquer 5 points.</p> <p><u>Descriptif</u> :</p> <div style="display: flex; align-items: center; justify-content: center; gap: 20px;"> <div style="border-right: 1px solid black; padding: 0 5px;">camp de A</div> <div style="border-right: 1px solid black; padding: 0 5px;">Zone de combat</div> <div style="padding: 0 5px;">camp de B</div> </div> <p>Les tireurs ne peuvent pas aller dans le camp (nid) adverse.</p> <p>Victoire en 5 points.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Zone de combat = risque maximum (être vigilant). - Nid = quand on se trouve en difficulté ou pour « souffler » un peu. - Déplacements d'avant en arrière et inversement grâce à des appuis dynamiques sur l'avant des pieds. 	<p>Victoire en 5 points.</p> <p>Variable : B doit toujours être dans la zone de combat, A peut entrer et sortir.</p>
<p>« Les 3 cartouches » (Boxer en réaction)</p>	<p><u>Objectif</u> : Attaquer de façon efficace, en évitant une boxe brouillonne, une dépense tous azimuts.</p> <p><u>But</u> : Pour les tireurs : gagner</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Boxer en réaction pour ne pas griller ses touches pour rien. - Parade et riposte. - L'arbitre fait 	<ul style="list-style-type: none"> - Si possible marquer 3 points (1 point/touche) signifiant que

	<p>l'assaut. <u>Descriptif</u> : Le thème de l'assaut est le suivant : chaque tireur ne dispose que de 3 touches (les cartouches), ensuite il doit gérer la fin de l'assaut de façon défensive. Temps maximum : 1 minute.</p>	<p>respecter le nombre de cartouches. - Les juges comptent avec les doigts.</p>	<p>les attaques ont été efficaces.</p>
<p>« Changer de ligne » (incertitude spatiale)</p>	<p><u>Objectif</u> : Enchaîner en changeant de ligne. <u>But</u> : Faire un bel assaut. <u>Descriptif</u> : Sur chaque attaque réaliser un enchaînement d'au moins 2 coups en variant les lignes en pieds. Fiche d'observation.</p>	<p>- Travail de distance pour déclencher son attaque avec les bonnes armes. - Varier pour surprendre l'adversaire.</p>	<p>Respecter le thème.</p>
<p>« Changer d'arme » (incertitude spatiale et évènementielle)</p>	<p><u>Objectif</u> : Enchaîner en changeant d'arme. <u>But</u> : Faire un bel assaut. <u>Descriptif</u> : Assaut avec enchaînement de 2 ou 3 coups avec des armes différentes.</p>	<p>- Travail de distance pour déclencher son attaque avec les bonnes armes. - Varier pour surprendre l'adversaire.</p>	<p>Respecter le thème.</p>