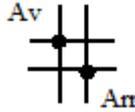
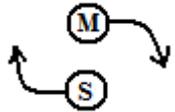
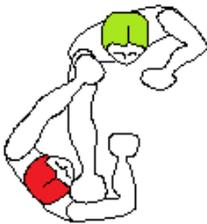
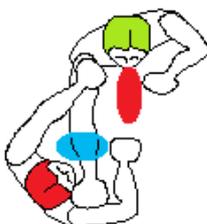
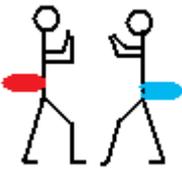
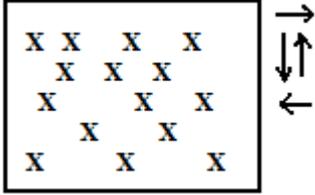
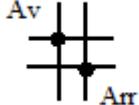
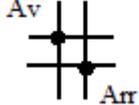
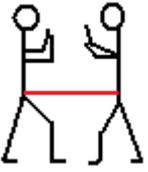
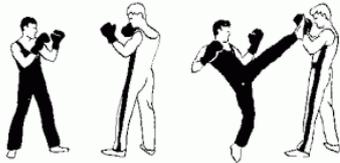
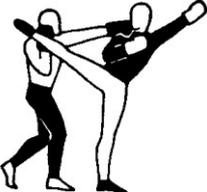


L'ECHAUFFEMENT SPECIFIQUE EN BOXE FRANCAISE

	Echauffement	Descriptif / Consignes	CR
A	<p><u>Les déplacements</u></p> <p style="text-align: center;">Enseignant</p> <p style="text-align: center;">⊗</p> <p style="text-align: center;">X X X X X X X X X</p> <p><u>Intérêt(s)</u> : travail d'appuis dynamiques et de garde.</p>	<p>En position de garde, les appuis dynamiques au sol (en sautillant), suivre l'enseignant dans ses déplacements : en avant, en arrière, à droite ou à gauche.</p>	<p>- Ne pas croiser les appuis. - 1 appui avant et 1 appui arrière avec un espace entre les jambes.</p> 
B	<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. 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>	<p>- Les épaules du suiveur doivent toujours être en face de celles du meneur. - Ne pas croiser les appuis. - Respecter la distance tout au long de l'exercice.</p>
C	<p><u>Touche épaule</u></p>  <p><u>Intérêt(s)</u> : Travail de distance, contrôle et déplacements (appuis).</p>	<p>- En position de garde, sur 1 min, toucher les épaules de son adversaire sans se faire toucher les siennes avec des déplacements dynamiques.</p> <p>- Possibilité de faire cet exercice en Meneur / Suiveur.</p> <p>- Un arbitre qui compte le score.</p>	<p>- Se mettre en garde pour se protéger. - Attaque et défense : esquive + parade. - Travail de 2 trajectoires (rectiligne et circulaire) - Mains ouvertes et doigts serrés. - Contrôler la puissance : pas de bruit !</p>
D	<p><u>Touche épaule avec foulard</u></p>  <p><u>Intérêt(s)</u> : Travail de distance, contrôle et déplacements (appuis).</p>	<p>- 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.</p> <p>- Touche épaule : 1 point. - Foulard : 2 points</p> <p>- Possibilité de faire cet exercice en Meneur / Suiveur. - Un arbitre qui compte le score.</p>	<p>- Se mettre en garde pour se protéger (foulard) - Attaque et défense : esquive + parade. - Travail de 2 trajectoires (rectiligne et circulaire) - Mains ouvertes et doigts serrés. - Contrôler la puissance : pas de bruit !</p>

<p>E</p>	<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"> - En position de garde, sur 1 min, attraper le foulard de l'adversaire (à la ceinture) avec des déplacements dynamiques. - Foulard : 1 points - Possibilité de faire cet exercice en Meneur / Suiveur. - Un arbitre qui compte le score. 	<ul style="list-style-type: none"> - Attaque et défense : esquive + parade. - Travail des trajectoires circulaires. - Mains ouvertes. - Contrôler la puissance et la distance: on ne bouscule pas ! - Feintes, débordements.
<p>F</p>	<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"> - En évitant les contacts. - Avec une touche main sur le ventre. 	<ul style="list-style-type: none"> - Ne pas croiser les appuis. - 1 appui avant et 1 appui arrière avec un espace entre les jambes.  <ul style="list-style-type: none"> - Garde : serrer les coudes pour ne pas se faire toucher. - Prise d'information sur les déplacements des autres : garder sa distance.
<p>G</p>	<p><u>Shadow : l'ombre</u></p> <p>Intérêt(s) : Travail d'équilibre, d'armer et de réarmer.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Réaliser des coups dans le vide en gardant l'équilibre, en armant et réarmant. - Différencier les lignes, les armes. - Enchaîner 1, 2 puis 3 ou 4 coups. (Consignes de l'enseignant). - Garder les appuis décalés (Jambe av. et jambe arr.) 	<ul style="list-style-type: none"> - 1 appui avant et 1 appui arrière avec un espace entre les jambes.  <ul style="list-style-type: none"> - Reposer la jambe au même endroit que sa position de garde (réarmer). - Poids du corps = 2/3 arr. 1/3 av.
<p>H</p>	<p><u>La corde</u></p>  <p><u>Intérêt(s)</u> : Distance, armer et réarmer, varier les hauteurs.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Une corde relie les 2 tireurs au niveau de la taille. - Garder la distance pour que la corde ne tombe pas. - Réaliser des touches sur l'adversaire avec les poings et les pieds. 	<ul style="list-style-type: none"> - Varier les hauteurs. - Travail d'armer et de réarmer. - Monter le genou au dessus de la corde : travail d'ouverture de hanche et de souplesse en ligne médiane et haute.

<p>I</p>	<p><u>Le pique foulard</u></p>  <p><u>Intérêt(s)</u> : Distance, garde, Travail du plan frontal.</p>	<p>A et B ont 2 objectifs différents :</p> <ul style="list-style-type: none"> - A : Avec une chasuble, doit repousser en chassé (bas ou médian) B pour ne pas se faire piquer son foulard (au col). - B : Doit piquer le foulard de A (au col) sans se faire toucher, sinon annulation du point. - 1 point si le foulard est attrapé sans se faire toucher. 	<ul style="list-style-type: none"> - Pistonner pour A pour garder la distance. - B doit se déplacer, feinter pour saisir le foulard. - Changer de rythme. - Serrer la garde pour protéger le foulard sans le plaquer contre sa poitrine.
<p>J</p>	<p><u>La cible</u></p>  <p><u>Intérêt(s)</u> : Distance, contrôle, équilibre.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Travail sur cible pour A et B. - A est le meneur et B le suiveur. - A se déplace en garde et doit s'arrêter au moment qu'il décide et présente une cible à B avec ses gants. - B doit garder la distance avec A lors des déplacements et a 3 s pour réaliser le coup adapté à la cible. - 1 min avec changement de rôle. 	<ul style="list-style-type: none"> - Se mettre à la bonne distance pour toucher en extension. - Contrôler la puissance avec un rebond. - Armer et réarmer les coups (équilibre).
<p>K</p>	<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"> - Chassé frontal. - Chassé latéral. - A pistonne puis se déplace sur 1 pied. - B tient le pied de A et recule au fur et à mesure. 	<ul style="list-style-type: none"> - Verrouiller les chaînes musculaires pour garder l'équilibre. - Tenir sa garde. - Action de piston (flexion / extension de la jambe).
<p>L</p>	<p><u>Le miroir</u></p>  <p><u>Intérêts(s)</u> : Action / réaction, prise d'information, rythme.</p>	<p>A et B sont en semi-coopération.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Dès que A donne un coup, B doit reproduire exactement le même (même arme, jambe, poing, cible). - C'est de l'échange, la réponse est instantanée. - 1 min et on change celui qui mène. - Evolution sur 2 coups. 	<ul style="list-style-type: none"> - Regard orienté sur la ligne des épaules de l'adversaire pour avoir une vision périphérique. - Prise d'information rapide. - On peut se protéger, ne pas se laisser toucher.

<p>M</p>	<p><u>Le ping-pong</u></p>  <p><u>Intérêt(s)</u> : Action / réaction, prise d'information, rythme.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - A et B sont opposés. - Chacun doit immédiatement toucher l'autre après un coup adverse. - C'est un échange sans temps d'arrêt. - le choix du coup est libre. - Travail sur 1 min. <p>Evolution : Le premier qui touche 2 fois de suite marque 1 point.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Regard orienté sur la ligne des épaules de l'adversaire pour avoir une vision périphérique. - Prise d'information rapide. - On peut se protéger, ne pas se laisser toucher.
<p>N</p>	<p><u>Le garde du corps</u></p>  <p><u>Intérêt(s)</u> : Déplacements, feinte, rythme, distance.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Par groupe de 3 : 1 attaquant, 1 garde du corps et 1 cible. - L'attaquant doit toucher la cible humaine au niveau des épaules (déplacements). - Le garde du corps doit faire corps obstacle pour protéger la cible. - La cible doit rester à une distance proche du garde du corps derrière son dos. 1/ en poing. 2/ en fouetté. 	<ul style="list-style-type: none"> - Feinter, se déplacer pour désaxer le garde du corps. - Faire des coups circulaires pour passer sur le côté.