

Boxe 3^{ème} L1

Objectifs : Evaluation diagnostique. Découvrir les différentes formes de touches pour atteindre les cibles déterminées. Règles de sécurité et commandements de l'arbitre.

CE /activité :

- ✓ *Boxe Française = poings pieds et Boxe Anglaise= que les poings. S'enlever toute représentation de violence. On ne fait pas des coups, on ne parle pas de frappes mais des touches. On doit pratiquer en toute sécurité. Il va donc falloir contrôler la puissance de ses touches et régler le problème fondamental de la BF qui est d'être à bonne distance.*
- ✓ *Fin de séance, il y aura assaut libre 1min30. Pour cela protocole à mettre en place et CMS à acquérir : respect de l'autre et de l'arbitre, rôles sociaux.*
- ✓ *Evaluation se fera sur assaut de 2x1min30 avec 1 min de repos entre les deux*

Echauffement

Trotter tous dans le même sens : TF, MG, Pas chassées, touchés sol main droite, main gauche, flexion extension, accélérations. Mobilisation articulaire, puis gainage, et étirements

Situation 1 Position de garde

But : apprendre la garde

Consignes: se mettre en position de garde

CE : on avance généralement le pied droit pour les gauchers et le pied gauche pour les droitiers. Gant au niveau du menton. Coudes fermés contre la poitrine

CR : être validé par l'enseignant.

Situation 2 le direct

But : Apprendre le direct

Consignes : un élève montre cibles paumes des mains ouvertes devant lui à hauteur du visage. L'élève vient toucher en croisant (direct gauche sur main droite et inversement). Elèves en binômes, 10 répétitions, changer de rôle, changer de partenaire. Se saluer avant et après pour débiter la situation et la clôturer.

CE : position de garde le bras se tend droit devant soi avec un mouvement de rotation pour toucher la cible bras tendu, paume de la main vers le sol, puis retour en garde. Imaginer que le poing passe dans un tube

CR : Toucher avec le devant du poing, bras tendu, rester en équilibre, ne pas changer de garde

Variables : en 2 temps bras avant, bras arrière. Double touche possible, mettre du déplacement

Situation 3 le chassé

But : Apprendre le chassé

Consignes : Elèves en binôme. L'attaquant fait un chassé sur un autre élève qui a la cible sur le côté de la cuisse, avec son gant. La situation se fait en plusieurs temps, jambe arrière, puis jambe avant, puis en fonction de la cible qui est montrée.

CE : Armer, toucher, réarmer, revenir en garde. Action de piston de la jambe qui touche. La touche se fait avec la plante du pied (dessous), jambe tendue. Les hanches sont de face (chassé frontal) ou de profil (chassé latéral). Rester en équilibre lors de la touche (ne pas se laisser emporter par sa jambe d'appui). Ne pas changer de garde : déplacement du poids du corps sur la jambe d'appui avant de lancer le mouvement.

CR : Réaliser les 4 temps nécessaire au chassé, sans temps d'arrêt, que ce soit pour le chassé frontal ou latéral.

Variables : La situation peut se différencier en deux parties une première dans laquelle on ne fait que le frontal puis la deuxième pour le latéral. Doubler la touche sur la même ligne pour éviter le déséquilibre. Mettre un objet un peu haut entre les deux partenaires pour obliger l'armé et le réarmé. Utiliser les cibles en déplacement. Varier la ligne d'attaque

Situation 4 le fouetté

But : Apprendre le fouetté

Consignes : Elèves en binôme. L'attaquant fait un fouetté sur un élève qui a la cible sur le côté de la cuisse, avec son gant. La situation se fait en plusieurs temps, jambe arrière, puis jambe avant, puis en fonction de la cible qui est montrée. 10 répétitions, changer de rôle puis changer de partenaire. Se saluer avant et après pour débiter la situation et la clôturer

CE : Armer, pivoter le pied d'appui, toucher, réarmer, revenir en garde. Action de fouet de la jambe qui touche. La touche se fait avec le dessus du pied, jambe tendue. Rester en équilibre lors de la touche. Ne pas changer de garde : déplacement du poids du corps sur la jambe d'appui avant de lancer le mouvement.

CR : Réaliser tous les temps du fouetté, sans temps d'arrêt.

Variables : Doubler la touche sur la même ligne pour éviter le déséquilibre. Mettre un objet un peu haut entre les deux partenaires pour obliger l'armé et le réarmé. Utiliser les cibles en déplacement. Varier la ligne d'attaque

Bilan :

Besoin :

Boxe 3^{ème} L2

Objectifs : Evaluation diagnostique. Découvrir les différentes formes de touches pour atteindre les cibles déterminées. Règles de sécurité et commandements de l'arbitre.

Echauffement

Trotter tous dans le même sens : TF, MG, Pas chassées, touchés sol main droite, main gauche, flexion extension, accélérations. Mobilisation articulaire, puis gainage, et étirements

Situation 1 Revoir Position de garde, direct, chassé, fouetté Insister sur les différents niveaux de frappes et mots clés pour chaque coups

Situation 2 Assaut

But : Dédramatiser l'approche de la BF et connaître les règles de sécurité

Consignes: sous forme de montante descendante, 1min30 avec 50 sec de récup.
1ou 2 arbitres

CE : Arbitre=commandement de l'arbitre : *saluez, en garde, allez, stop*. Tireur= utiliser les armes vues durant la séance en contrôlant sa distance et sa puissance de touche

CR : contrôler les touches, donc avoir le moins d'avertissements possibles= être à 0 à la fin de l'assaut.

Bilan :

Besoin :

Boxe 3^{ème} L3

Objectifs : Découvrir la parade et l'esquive en contrôlant ses touches. Arbitrer un assaut et compter les touches.

Echauffement

- Trottiner tous dans le même sens : TF, MG, Pas chassées, touchés sol main droite, main gauche, flexion extension, accélérations. Mobilisation articulaire, puis gainage, et étirements
- Spécifique avec touche épaule

But : ne pas se faire toucher

Consignes : A en attaque, B en défense. 1min, changer de rôle puis changer de partenaires, se saluer avant et après pour débiter la situation et la clôturer.

CR : toucher plus que l'autre

CE : *tendre le bras pour toucher une cible, esquive= bouger ou parade=rester en garde, dévier le coup adverse, aller à l'encontre du coup adverse*

Variables : n'utiliser qu'une seule main pour toucher, l'autre est dans le dos, supprimer les rôles A et B, épaule et ventre

Situation 1 Découverte des parades

But : Ne pas se faire toucher sur une attaque simple imposée en utilisant une parade

Consignes : Parade bloquée sur attaque en ligne médiane ou haute. Parade chassée sur chassé, fouetté (médian et haut), direct figure. Changement de rôle au bout d'1 min.

CR : en tant que défenseur je ne suis pas touché

Variables : enchaînement de B connu ou inconnu, B attaque en enchainant 2 touches ou plus

CE : *parade bloquée en arrêtant le coup dans son mouvement, parade chassée accompagnant ou repoussant le coup afin de le dévier de sa trajectoire*

Situation 2 Découverte des esquives

But : Ne pas se faire toucher sur une attaque simple imposée en utilisant une esquive

Consignes : Esquive totale ou partielle. Esquive partielle sur les attaques en poings
Changement de rôle au bout d'1 min30.

CR : en tant que défenseur je ne suis pas touché

Variables : enchaînement de B connu ou inconnu, B attaque en enchainant 2 touches ou plus

CE : esquive totale = déplacement des 2 appuis. Esquive partielle= déplacement d'1 seul appui. Esquive surplace= retrait de la surface visée sans déplacement des appuis

Situation 3 Assaut

But :utiliser les armes vues durant la séance en contrôlant sa distance et sa puissance de touche. Ne pas se faire toucher en utilisant la parade ou l'esquive.

Consignes: parpoule de 4 ou 5, 1min30 avec 50 sec de récup. 2 arbitres

CE : Arbitre=commandement de l'arbitre : saluez, en garde, allez, stop. Tireur= utiliser les armes vues durant la séance en contrôlant sa distance et sa puissance de touche

CR : contrôler les touches, donc avoir le moins d'avertissements possibles. Vainqueur est celui qui a le plus de touches. **Avertissement = -2 points. Sortie de ring= - 2 points**

Bilan :

Besoin :

Boxe 3^{ème} L4

Objectifs : Réaliser des touches règlementaires sans risque pour l'adversaire (armer, contrôle de la touche). Arbitrer un assaut. Compter les touches. Respecter l'autre et l'arbitre.

Echauffement général puis spécifique

Situation 1 Shadow (=boxer dans le vide)

But : Travailler les éléments techniques

Consignes : Chacun à son tour effectue un enchaînement de 2 ou 3 touches. Ne pas forcer les coups, s'appliquer.

CR : A doit toucher son adversaire. B est en position de garde.

Variables : + : B peut faire esquive ou parade. - : pas de déplacement.

CE : *Direct, chassé, fouetté, position de garde, esquives et parades.*

Situation 2 Se déplacer pour être à distance

But : être à distance pour toucher

Consignes : Les élèves sont par deux. A s'arrête puis présente une cible. B doit toucher en étant à bonne distance. Travail avec les différents coups appris précédemment.

CR : Direct : Bras tendu quand touche. Techniques de pied : rester en équilibre

Variables : Double touche

Situation 3 Assauts

But : utiliser les armes vues durant la séance en contrôlant sa distance et sa puissance de touche. Ne pas se faire toucher en utilisant la parade ou l'esquive.

Consignes: par poule de 4 ou 5, 1min30 avec 50 sec de récup. 2 arbitres Appliquer le protocole et les commandements

CR : Vainqueur est celui qui a le plus de touches. **Avertissement = -2 points. Sortie de ring= - 1 points. Touche poing= 1pt, touche pied=2 pts. 10 pts lorsque je marque sur riposte.**

Bilan :

Besoin :

Boxe 3^{ème} L5

Objectifs : Utiliser des parades et des esquives sur des attaques simples en pieds –poings pour riposter. Arbitrer un assaut. Respecter l'autre et l'arbitre.

Echauffement général puis spécifique avec touche épaule

Situation 1 « Flamand Rose »

But : Contrôler la puissance de sa touche

Consignes : Les élèves sont par deux. Lorsque A, le « flamand rose » se stabilise sur une jambe et présente une cible, B réalise une touche sans « déséquilibrer » A. Changement de rôle toutes les minutes.

CR : A doit rester équilibré.

Variation : Doubler les touches sur les cibles.

CE : C'est un mouvement de percussion, sans puissance. Une action de rebond sur le partenaire.

Situation 2 Parade sur attaque simple et riposte

But : Parer et riposter

Consignes :

- A fait un fouetté jambe avant (médiante) et B fait une parade. 10 fois chacun.
- On change de partenaire et on ajoute une riposte en direct AV médiante. 10 fois chacun.
- même chose avec A qui fait un direct de son choix et B pare et riposte avec un fouetté bas de son choix. 10 fois chacun.

CR : A doit toucher son adversaire. B ne doit pas se faire toucher et riposter sans temps d'arrêt.

Variation : + : mettre plus d'incertitude en laissant le choix de l'arme ou de la ligne d'action.
- : travailler sur la même ligne d'action.

CE : Parades bloquées arrêtant le coup dans son mouvement. Parades chassées accompagnant ou repoussant le coup afin de le dévier de sa trajectoire.

Situation 3 Esquive sur attaque simple et riposte

But : Esquiver et riposter

Consignes :

- A fait un chassé jambe avant (bas) et B fait une esquive. 10 fois chacun.
- On change de partenaire et on ajoute une riposte en fouetté jambe AV médian. 10 fois chacun.
- même chose avec A qui fait un direct de son choix et B esquive et riposte avec un direct AV et direct AR. 10 fois chacun.

CR : A doit toucher son adversaire. B ne doit pas se faire toucher et riposter sans temps d'arrêt.

Variation : + : mettre plus d'incertitude en laissant le choix de l'arme ou de la ligne d'action.
- : travailler sur la même ligne d'action.

CE : Esquives totales : par déplacement des deux appuis. Esquives partielles : par déplacement d'un seul appui. Esquives sur place : retrait de la surface visée sans déplacement des appuis.

Situation 4 Assaut

But : utiliser les armes vues durant la séance en contrôlant sa distance et sa puissance de touche. Ne pas se faire toucher en utilisant la parade ou l'esquive.

Consignes: par poule de 4 ou 5, 1min30 avec 50 sec de récup. 2 arbitres

CR : Vainqueur est celui qui a le plus de touches. **Avertissement = -2 points. Sortie de ring= - 1 points. Touche poing= 1pt, touche pied=2 pts. 10 pts lorsque je marque sur riposte**

Bilan :

Besoin :

Boxe 3^{ème} L 4 bis avec Patte d'ours et Pao

Objectifs : Réaliser des touches règlementaires sans risque pour l'adversaire (armer, contrôle de la touche). Respecter l'autre et l'arbitre.

Echauffement

Situation 1 Shadow (=boxer dans le vide)

But : Travailler les éléments techniques

Consignes : Chacun à son tour effectue un enchaînement de 2 ou 3 touches. Ne pas forcer les coups, s'appliquer.

CR : A ne doit pas toucher son adversaire. B est en position de garde.

Variables : - : pas de déplacement+ : A pose les techniques de jambes, pas les poings. B peut faire esquive ou parade.

CE : Direct, chassé, fouetté, position de garde, esquives et parades.

Situation 2 Se déplacer pour être à distance

But : être à distance pour toucher

Consignes : Les élèves sont en colonne. Un élève présente une cible. Les autres avancent en déplacement boxe, puis toucher en étant à bonne distance. Travail avec les différents coups appris précédemment.

CR : Direct : Bras tendu quand touche. Techniques de pied : rester en équilibre

Variables : Double touche

Situation 3 Assauts

But : utiliser les armes vues durant la séance en contrôlant sa distance et sa puissance de touche. Ne pas se faire toucher en utilisant la parade ou l'esquive.

Consignes: par poule de 4 ou 5, 1min30 avec 50 sec de récup. 2 arbitres Appliquer le protocole et les commandements

CR : Vainqueur est celui qui a le plus de touches. **Avertissement = -2 points. Sortie de ring= - 1 points. Touche poing= 1pt, touche pied=2 pts. 10 pts lorsque je marque sur riposte.**

Bilan :

Besoin :

Boxe 3^{ème} L5bis Assauts

Objectifs : Toucher sans se faire toucher. Arbitrer un assaut Respecter l'autre et l'arbitre.

Echauffement

Situation 1 Shadow (=boxer dans le vide)

But : Travailler les éléments techniques

Consignes : Chacun à son tour effectue un enchaînement de 2 ou 3 touches. Ne pas forcer les coups, s'appliquer.

CR : A ne doit pas toucher son adversaire. B est en position de garde.

Variables : - : pas de déplacement. + : A pose les techniques de jambes, pas les poings. B peut faire esquive ou parade.

CE : *Direct, chassé, fouetté, position de garde, esquives et parades.*

Situation 2 Assauts

But : utiliser les armes vues dans les séances précédentes en contrôlant sa distance et sa puissance de touche. Ne pas se faire toucher en utilisant la parade ou l'esquive.

Consignes: par poule de 4 ou 5, 1min30 avec 50 sec de récup. 2 arbitres Appliquer le protocole et les commandements

CR : Le vainqueur est celui qui a le plus de touches. **Avertissement = -2 points. Sortie de ring= - 1 points. Touche poing= 1pt, touche des pieds au niveau des jambes= 1 point, touche pied au niveau du buste=2 pts.**

Bilan :

Besoin :

Boxe 3^{ème} L6

Objectifs : Toucher sans se faire toucher. Arbitrer un assaut. Respecter l'autre et l'arbitre.

Echauffement

Situation 1 Travail en ligne

But : Direct avant, direct arrière

Consignes : Travail en ligne, les coups sont dans le vide.

CR : déplacement de boxe, mes pieds ne se croisent pas.

Variables : - : pas de déplacement. + : A pose les techniques et B peut faire esquive ou parade.

CE : *Direct, position de garde, esquives et parades.*

Situation 2 Idem avec les crochets

Situation 3

But : Faire un direct avant, direct arrière + jambe avant (le chassé)

Consignes : en face à face, une ligne travaille, puis signal de l'enseignant je décale à droite et je fais pareil sur la nouvelle personne que j'ai en face.

CR : direct avant, direct arrière dans le vide, la technique de touche est posée.

Variables : même situation à toi a moi dans toute la salle, ou changer technique de jambe avant (chassé latéral ou fouetté)

Situation 4 Assauts

But : utiliser les armes vues dans les séances précédentes en contrôlant sa distance et sa puissance de touche. Ne pas se faire toucher en utilisant la parade ou l'esquive.

Consignes: par poule de 4 ou 5, 1min30 avec 50 sec de récup. 2 arbitres Appliquer le protocole et les commandements

CR : Le vainqueur est celui qui a le plus de touches. **Avertissement = -2 points. Sortie de ring= - 1 points. Touche poing= 1pt, touche des pieds au niveau des jambes= 1 point, touche pied au niveau du buste=2 pts.**

Bilan :

Besoin :

Boxe 3^{ème} L7 Assauts

Objectifs : Boxer à distance (Poings). Arbitrer un assaut. Respecter l'autre et l'arbitre.

Echauffement général puis spécifique avec shadow

Situation 1 Se déplacer pour être à distance

But : être à distance pour toucher

Consignes : Les élèves sont par deux. A s'arrête puis présente une cible. B doit toucher en étant à bonne distance. Travail avec les différents coups appris précédemment.

CR : Direct : Bras tendu quand touche.

Variables : Double touche, ajouter le crochet et les techniques de jambes

CE : direct, crochet, chassé et fouetté

Situation 2 Assauts

But : tireurs = mettre en place le maximum d'arme en diversifiant les lignes d'action

juges = retranscrire les touches sur la fiche d'observation.

Consignes: par poule de 4 ou 5, 1min30 avec 1min de récup. 1 arbitre. 2 ou 3 juges

CR : Gagner la rencontre

CE : fiche d'arbitrage

Bilan :

Besoin :

Boxe 3^{ème} L8

Objectifs : Utiliser des parades et des esquives sur des attaques simples en pieds –poings pour riposter. Arbitrer un assaut. Respecter l'autre et l'arbitre.

Echauffement général puis spécifique avec flamand rose

Situation 1 Parade sur attaque simple et riposte

But : Parer et riposter

Consignes :

- A fait un fouetté jambe avant (médián) et B fait une parade (coude). 10 fois chacun.
- On change de partenaire et on ajoute une riposte en direct arrière. 10 fois chacun.

CR : A doit toucher son adversaire. B ne doit pas se faire toucher et riposter sans temps d'arrêt.

Variables : + : mettre plus d'incertitude en laissant le choix de l'arme ou de la ligne d'action.
- : travailler sur la même ligne d'action.

CE : *Parades bloquées arrêtant le coup dans son mouvement. Parades chassées accompagnant ou repoussant le coup afin de le dévier de sa trajectoire.*

Situation 2 Esquive sur attaque simple et riposte

But : Esquiver et riposter

Consignes :

- A qui fait un direct de son choix et B esquive et riposte avec un direct AV et direct AR. 10 fois chacun.
- Idem en crochet, riposte en jambe

CR : A doit toucher son adversaire. B ne doit pas se faire toucher et riposter sans temps d'arrêt.

Variables : + : mettre plus d'incertitude en laissant le choix de l'arme ou de la ligne d'action.
- : travailler sur la même ligne d'action.

CE : *Esquives totales : par déplacement des deux appuis. Esquives partielles : par déplacement d'un seul appui. Esquives sur place : retrait de la surface visée sans déplacement des appuis.*

Situation 3 Assaut

But : utiliser les armes vues durant la séance en contrôlant sa distance et sa puissance de touche. Ne pas se faire toucher en utilisant la parade ou l'esquive.

Consignes: par poule de 4 ou 5, 1min30 avec 50 sec de récup. 2 arbitres

CR : Vainqueur est celui qui a le plus de touches. **Avertissement = -2 points. Sortie de ring= - 1 points. Touche poing= 1pt, touche pied=2 pts. 10 pts lorsque je marque sur riposte**

Bilan :

Besoin :

Boxe 3^{ème} Eval intermédiaire

Objectifs : Boxer à distance (Poings). Arbitrer un assaut. Respecter l'autre et l'arbitre.

Echauffement général puis spécifique avec shadow

Situation 1 Se déplacer pour être à distance

But : être à distance pour toucher

Consignes : Les élèves sont par deux. A s'arrête puis présente une cible. B doit toucher en étant à bonne distance. Travail avec les différents coups appris précédemment.

CR : Direct : Bras tendu quand touche.

Variables : Double touche, ajouter le crochet

CE : direct, crochet.

Situation 2 Assauts

But : tireurs = mettre en place le maximum d'arme en diversifiant les lignes d'action

juges = retranscrire les touches sur la fiche d'observation.

Consignes: par poule de 4 ou 5, 1min30 avec 1min de récup. 1 arbitre. 2 ou 3 juges

CR : Gagner la rencontre

CE : fiche d'arbitrage

Bilan :

Besoin :

Boxe 3^{ème} L9

Objectifs : Toucher sans se faire toucher. Arbitrer un assaut. Respecter l'autre et l'arbitre.

Echauffement général puis spécifique

Situation 1

But : A boxe en poing B défend ou A en poing, B en pied

Consignes : Assauts à thème d'1min puis changer de partenaires. Rituel de début et de fin.

1^{er} : A boxe en poing (attaque simple) et B : organisation défensive (déplacements, parade ou esquive).

2^{ème} : A boxe en poing (attaque simple) et B boxe en pied.

3^{ème} : A boxe en direct et chassé (attaque enchainée) et B boxe en direct et fouetté.

CR : Toucher sans se faire toucher

Variables : Augmenter ou diminuer le nombre d'arme

Situation 2 Attaquer, se protéger et riposter

But : Toucher sans être touché

Consignes: changer les rôles (toutes les 2 minutes) et changer d'adversaire (x3)

⇒ Att : pied de son choix.

Déf : se protège et riposte poing

Att : parades ou esquives

⇒ Att : poings. Déf : se protège ou évite et riposte en pied. Att : parade ou esquives

CR : 1 point à chaque touche

Situation 3 Assaut

But : tireurs = mettre en place le maximum d'arme en diversifiant les lignes d'action

juges = retranscrire les touches sur la fiche d'observation.

Consignes: par poule de 4 ou 5, 1min30 avec 1min de récup. 1 arbitre. 2 ou 3 juges

CR : Gagner la rencontre

CE : fiche d'arbitrage

Bilan :

Besoin :

Boxe 3^{ème} L

Objectifs : Réaliser des touches règlementaires sans risque pour l'adversaire (armer, contrôle de la touche). Arbitrer un assaut. Compter les touches. Respecter l'autre et l'arbitre.

Echauffement général puis spécifique

Situation 1 Shadow (=boxer dans le vide)

But : Travailler les éléments techniques

Consignes : Chacun à son tour effectue un enchaînement de 2 ou 3 touches. Ne pas forcer les coups, s'appliquer.

CR : A doit toucher son adversaire. B est en position de garde.

Variables : + : B peut faire esquive ou parade. - : pas de déplacement.

CE : *Direct, chassé, fouetté, position de garde, esquives et parades.*

Situation 2 Se déplacer pour être à distance

But : être à distance pour toucher

Consignes : Les élèves sont par deux. A s'arrête puis présente une cible. B doit toucher en étant à bonne distance. Travail avec les différents coups appris précédemment.

CR : Direct : Bras tendu quand touche. Techniques de pied : rester en équilibre

Variables : Double touche

Situation 3 Assauts

But : utiliser les armes vues durant la séance en contrôlant sa distance et sa puissance de touche. Ne pas se faire toucher en utilisant la parade ou l'esquive.

Consignes: par poule de 4 ou 5, 1min30 avec 50 sec de récup. 2 arbitres Appliquer le protocole et les commandements

CR : Vainqueur est celui qui a le plus de touches. **Avertissement = -2 points. Sortie de ring= - 1 points. Touche poing= 1pt, touche pied=2 pts. 10 pts lorsque je marque sur riposte.**

Bilan :

Besoin :

Boxe 3^{ème} L10

Objectifs : Boxer à distance (Poings). Observer un tireur et échanger sur ses ressentis

Echauffement général (responsabiliser 2 élèves) puis spécifique

- acquisition distance de poings

But : être à bonne distance en poing

Consignes : se déplacer et suivre son partenaire à même distance. Elèves en binômes. B suit les déplacements de A. B maintien son avant tendu à hauteur de poitrine de A et il s'efforce de maintenir le contact. Quand A avance, B recule et inversement. Idem pour D et G. 30 sec et changer de partenaire.

CR : suivre son partenaire. Garder une distance bras tendu

CE : *Rester toujours en contact, avec le bras tendu. B ne repousse pas A dans le cas ou ce dernier avance, mais suit le mouvement en reculant.*

Centre de gravité au milieu des appuis, conserver le même pied en avant et un écart constant entre les pieds

Variables : imposer un certain type de déplacement (D/G/AV/AR/diagonale). Déplacements de BF (appuis dynamiques)

Situation 1 Se déplacer pour être à distance

But : être à distance pour toucher

Consignes : Les élèves sont par deux. A s'arrête puis présente une cible. B doit toucher en étant à bonne distance. Travail avec les différents coups appris précédemment.

CR : Direct : Bras tendu quand touche.

Variables : Double touche

CE : *direct.*

Situation 2 Être à distance pour toucher sans se faire toucher

But : enchaîner les actions et être à distance

Consignes : Les élèves sont par 2. Changement de rôle au bout d'1m30

Situation	Elève A (attaquant)	Elève B (défenseur avec parade et riposte)
1	Direct AV +AR	Parade
2	Direct AV +AR	Parade + 1 direct
3	Direct AV + fouetté AV	Parade + 1 direct

CR : ne pas être touché mais pouvoir riposter

CE : *esquives et parades*

Situation 3 Assaut

But : tireur :mettre en place le maximum d'arme en diversifiant les lignes d'action ; juges : retranscrire les touches sur la fiche d'observation.

Consignes: par poule de 4 ou 5, 1min30 avec 50 sec de récup. 2 arbitres

CR Gagner la rencontre

Bilan :

Besoin :

Boxe 3^{ème} L11

Objectifs : Boxer à distance (Poings). Arbitrer un assaut. Respecter l'autre et l'arbitre.

Echauffement général puis spécifique avec shadow

Situation 1 Se déplacer pour être à distance

But : être à distance pour toucher

Consignes : Les élèves sont par deux. A s'arrête puis présente une cible. B doit toucher en étant à bonne distance. Travail avec les différents coups appris précédemment.

CR : Direct : Bras tendu quand touche.

Variables : Double touche, ajouter le crochet

CE : direct, crochet.

Situation 2 Assaut

But : tireurs = mettre en place le maximum d'arme en diversifiant les lignes d'action

juges = retranscrire les touches sur la fiche d'observation.

Consignes: par poule de 4 ou 5, 1min30 avec 1min de récup. 1 arbitre. 2 ou 3 juges

CR : Gagner la rencontre

CE : fiche d'arbitrage

Bilan :

Besoin :

Boxe 3^{ème} L

Objectifs : Boxer à distance (pieds). Observer un tireur et échanger sur ses ressentis

Echauffement général (responsabiliser 2 élèves) puis spécifique

Situation 1 Se déplacer pour être à distance

But : être à distance pour toucher

Consignes : Les élèves sont par deux. A s'arrête puis présente une cible. B doit toucher en étant à bonne distance. Travail avec les différents coups appris précédemment.

CR : Techniques de pied : rester en équilibre

Variables : Double touche

CE : *chassé, fouetté*

Situation 2 Être à distance pour toucher sans se faire toucher

But : enchaîner les actions et être à distance

Consignes : Les élèves sont par 2. Changement de rôle au bout d'1m30

Situation	Elève A (attaquant)	Elève B (défenseur avec parade et riposte)
1	Chassé latéral jambe avant (médián)	Parade + 1 fouetté AV ou AR
2	Fouetté AV + Direct	Parade + chassé frontal ou latéral

CR : ne pas être touché mais pouvoir riposter

CE : *esquives et parades*

Situation 3 Assaut

But : tireur : mettre en place le maximum d'arme en diversifiant les lignes d'action ; juges : retranscrire les touches sur la fiche d'observation.

Consignes: par poule de 4 ou 5, 1min30 avec 50 sec de récup. 2 arbitres

CR Gagner la rencontre

Bilan :

Besoin :

Boxe 3^{ème} L12

Objectifs : Toucher sans se faire toucher. Arbitrer un assaut. Respecter l'autre et l'arbitre.

Echauffement général puis spécifique

Situation 1 Boxer en miroir

But : Pour B : mémoriser l'attaque de A pour la reproduire dans le cadre d'une riposte.

Pour A : se préparer à la riposte de B et choisir une organisation défensive appropriée.

Consignes : Les élèves sont en binôme. A attaque B avec une seule touche de son choix, B riposte avec le même coup (Même segment d'attaque, même arme, même cible).

A ne doit pas se faire toucher par la riposte de B.

CR : B reproduit la même attaque que A. A n'est pas touché par la riposte.

Variabes : Doubler la touche. A fait un enchaînement de 2 coups libres que B doit reproduire. Imposer dans l'attaque une liaison poing-pied ou pied-poing (en complexifiant avec segment avant ou arrière)

CE : Chassé médian/ Haut : parade bloquée ou chassée. Chassé bas : retrait de jambe.

Fouetté médian/haut : parade bloquée ou chassée. Fouetté bas : retrait de jambe. Direct : parade chassé ou bloquée, esquive sur place partielle ou totale.

Situation 2 Attaquer, se protéger et riposter

But : Toucher sans être touché

Consignes: changer les rôles (toutes les 2 minutes) et changer d'adversaire (x3)

⇒ Att : fouetté jambe arrière (médian).

Déf : parade bloquée + riposte fouetté jambe avant

Att : pare ou évite le fouetté

⇒ Att : Direct avant.

Déf : se protège ou évite et riposte en direct arrière.

Att : parade ou esquives

⇒ Att : Chassé jambe arrière.

Déf : parade chassé + riposte fouetté jambe avant

Att : pare ou évite le fouetté

CR : 1 point à chaque touche

CE : Je suis près de l'adversaire je touche en poings, je suis loin, je touche en pieds.

Pour A : bien se replacer, se mettre en garde après son attaque.

Fouetté : Armer, pivoter le pied d'appui, toucher, réarmer, revenir en garde. Action de fouet de la jambe qui touche. La touche se fait avec le dessus du pied, jambe tendue. Rester en équilibre lors de la touche. Ne pas changer de garde : déplacement du poids du corps sur la jambe d'appui avant de lancer le mouvement.

Chassé : Armer, toucher, réarmer revenir en garde. Action de piston de la jambe qui touche. La touche se fait avec la plante du pied (dessous), jambe tendue. Les hanches sont de face (chassé frontal) ou de profil (chassé latéral). Rester en équilibre : déplacement du poids du corps sur la jambe d'appui avant de lancer le mouvement.

Direct : Position de garde, le bras se tend droit devant soi avec un mouvement de rotation pour toucher la cible bras tendu, paume de la main vers le sol, puis retour en garde.

Situation 3 Assaut

But : tireurs = mettre en place le maximum d'arme en diversifiant les lignes d'action

juges = retranscrire les touches sur la fiche d'observation.

Consignes: par poule de 4 ou 5, 1min30 avec 1min de récup. 1 arbitre. 2 ou 3 juges

CR : Gagner la rencontre

CE : fiche d'arbitrage

Bilan :

Besoin :

Boxe 3^{ème} L13 Evaluation

Objectifs : Première évaluation. Arbitrer un assaut. Respecter l'autre et l'arbitre.

Echauffement général puis spécifique avec shadow

Situation 1 Boxer en miroir

But : Pour B : mémoriser l'attaque de A pour la reproduire dans le cadre d'une riposte.

Pour A : se préparer à la riposte de B et choisir une organisation défensive appropriée.

Consignes : Les élèves sont en binôme. A attaque B avec deux touches de son choix, B riposte avec les mêmes coups (Même segment d'attaque, même arme, même cible).

A ne doit pas se faire toucher par la riposte de B.

CR : B reproduit la même attaque que A. A n'est pas touché par la riposte.

Variables : Doubler la touche. A fait un enchaînement de 1 coup libre que B doit reproduire. Imposer dans l'attaque une liaison poing-pied ou pied-poing (en complexifiant avec segment avant ou arrière)

CE : Chassé médian/ Haut : parade bloquée ou chassée. Chassé bas : retrait de jambe.

Fouetté médian/haut : parade bloquée ou chassée. Fouetté bas : retrait de jambe. Direct : parade chassé ou bloquée, esquivé sur place partielle ou totale.

Situation 2 Assauts

But : Tireurs = mettre en place le maximum d'arme en diversifiant les lignes d'action.

Juges = retranscrire les touches sur la fiche d'observation.

Consignes: par poule de 4 ou 5, 1min30 avec 1min de récup. 1 arbitre. 2 ou 3 juges

CR : Gagner la rencontre

Bilan :

Besoin :

Boxe 3^{ème} L14 Evaluation

Objectifs : Deuxième évaluation. Arbitrer un assaut. Respecter l'autre et l'arbitre.

Echauffement général puis spécifique avec shadow

Situation 1 Boxer en miroir

But : Pour B : mémoriser l'attaque de A pour la reproduire dans le cadre d'une riposte.

Pour A : se préparer à la riposte de B et choisir une organisation défensive appropriée.

Consignes : Les élèves sont en binôme. A attaque B avec deux touches de son choix, B riposte avec les mêmes coups (Même segment d'attaque, même arme, même cible). A ne doit pas se faire toucher par la riposte de B.

CR : B reproduit la même attaque que A. A n'est pas touché par la riposte.

Variabes : Doubler la touche. A fait un enchaînement de 1 coup libre que B doit reproduire. Imposer dans l'attaque une liaison poing-pied ou pied-poing (en complexifiant avec segment avant ou arrière)

CE : Chassé médian/ Haut : parade bloquée ou chassée. Chassé bas : retrait de jambe. Fouetté médian/haut : parade bloquée ou chassée. Fouetté bas : retrait de jambe. Direct : parade chassé ou bloquée, esquivé sur place partielle ou totale.

Situation 2 Assauts

But : Tireurs = mettre en place le maximum d'arme en diversifiant les lignes d'action.
Juges = retranscrire les touches sur la fiche d'observation.

Consignes: par poule de 4 ou 5, 1min30 avec 1min de récup. 1 arbitre. 2 ou 3 juges

CR : Gagner la rencontre

Bilan :

Besoin :