

# Actes du colloque



nov.2018

# L'EPS ET L'ECOLE DE DEMAIN

Syndicat National de l'Education Physique - [www.snepfsu.net](http://www.snepfsu.net)

Nos partenaires



## **Pratiquer la boxe française en toute sécurité sans la dénaturer, c'est pour les filles autant que pour les garçons**

**Introduction** : la boxe française, un sport mixte

Vidéo, classe de 4<sup>e</sup>, 1<sup>er</sup> cycle de boxe, séance 3, un garçon/une fille en situation d'assaut libre

### **I- LA BOXE FRANÇAISE, QU'EST-CE QUE C'EST ?**

Un sport de combat de percussion, où on va chercher à toucher son adversaire sur des cibles précises avec des armes codifiées, tout en cherchant à ne pas se faire toucher. Le tout dans un espace délimité et un temps chronométré.

#### **Définition des termes :**

*Percussion* = impact, en milieu scolaire, impact contrôlé, on parle de touche (touche en rebond comme un ballon de basket)

La grande priorité de la boxe française est donc de créer ce contact : aller toucher la cible

*Cibles précises* = jambe (ligne basse), torse pour les garçons, ventre pour les filles car poitrine interdite (ligne médiane), tête (ligne haute)

Toucher la tête fait partie de la logique interne de l'activité (on y reviendra plus tard)

*Armes codifiées* = 4 armes disponibles (bras av/arr, jambe av/arr), plusieurs techniques de touches

En poing : direct, crochet, uppercut

En pied : fouetté, chassé latéral/frontal, revers latéral/frontal, coup de pied tournant, coup de pied bas, coup de pied de déséquilibre, coup de pied sauté

*Espace délimité* : entre 3 et 5m<sup>2</sup>, attention plus l'espace est petit, moins le déplacement est possible (or il est indispensable à la pratique) donc petit espace pour situation fermée, grand espace pour situation ouverte

*Temps chronométré* = en fonction de l'âge et donc des ressources motrices (temps de travail entre 1 min et 2 min, avec des temps de repos entre 45 sec et 1 min)

## **II- UN PREMIER CYCLE DE BOXE FRANÇAISE AVEC DES COLLEGIENS, LES POINTS PRIMORDIAUX**

Points primordiaux à dire aux élèves :

### **1/ approche de l'activité**

Ici on va chercher à se toucher sans se faire mal.

Comportements caractéristiques :

**Celui qui veut frapper** : *ce que je lui dis* : ici on est à l'école, et on ne doit pas blesser ses camarades, de plus même en club, en boxe française on ne peut pas faire de combat (et donc recherche de KO) avant 17 ans. *Moi je leur dis, s'ils sont vraiment intéressés par le combat, il faut aller s'inscrire dans un club de boxe anglaise ou de kick.*

**Celui qui a peur de toucher par crainte de faire mal à l'autre** : ce que je lui dis : la touche ne fait pas mal, c'est comme un jeu de chat, sauf que là au lieu de toucher avec ta main tu vas toucher avec un gant et avec ta chaussure.

### **2/ règles de base à intégrer et respecter**

La puissance : touche contrôlée à l'impact, touche en rebond (indicateur touche trop forte : bruit, adv qui a mal).

Critères de réalisation :

**Puissance** : il n'y pas de bruit à l'impact, ma touche n'est pas responsable d'un déséquilibre de mon adversaire.

La distance : aller toucher la cible avec un segment tendu (segment en bout de course = moins de puissance possible, + coup technique réglementaire) attention frappe et parade tibiale interdite.

**Distance** : je touche avec mon pied ou la face avant de mon poing avec un segment tendu.

Le balancé : sur les touches pieds, mon genou est armé, sur les touches pieds latérales mon pied d'appui pivote.

**Balancé** : mon pied d'appui a pivoté (talon vers adv, écraser qq chose au sol avec sa plante), mon genou est monté en direction de la cible ou de mon épaule opposée avant de déplier ma jambe.

Il faut en parler dès la 1<sup>ère</sup> séance mais les sanctionner progressivement dans l'arbitrage.

### 3/ 4 rôles différents que l'on va exploiter

Le boxeur : toucher, ne pas se faire toucher

L'arbitre : faire respecter le règlement

Le juge : compte les touches réglementaires, détermine un vainqueur

Le coach : donne des conseils pendant la minute de repos pour faire gagner son boxeur

### 4/ la boxe un sport pour les filles comme pour les garçons

Notion de touche, donc la puissance/force n'est pas un critère discriminant. Ici des qualités comme la souplesse, la rigueur, l'endurance sont primordiales.

## **III- CHOIX PEDAGOGIQUES POUR UN 1<sup>ER</sup> CYCLE**

**Objectif cycle 1** : j'apprends à toucher réglementairement en utilisant mes 4 armes en déclenchant sur 1 touche, je ne suis pas touché grâce à l'utilisation de mes parades, esquives (privilégier les parades, car les esquives à ce niveau induisent des comportements de fuite) et de mon déplacement. Je suis capable de reprendre l'initiative par une riposte à la fin de l'attaque adverse.

### 1/ construction de la garde, du déplacement, de la touche

Une jambe devant l'autre (je ne précise pas laquelle, ils peuvent tester les 2 et retenir la position avec laquelle ils sont le plus à l'aise), pieds orientés vers la cible (légèrement fermés), pieds écartés largeur épaule, mains protection du visage, coudes serrés au corps, le tout en déplacement avec appuis plantes sautillés.

Jeu du chat tous ensemble

Jeu du chat 1vs1

Travail des appuis : corde à sauter

### 2/ j'apprends à toucher réglementairement

Apprentissage technique du chassé latéral en n°1, puis direct, fouetté, crochet et revers

### ***Pourquoi le chassé latéral d'abord ?***

Le chassé latéral car permet aux élèves d'apprendre à maîtriser le pivot et l'armé + à maîtriser sa distance de touche. De plus, les élèves ont tendance à faire le fouetté de manière plus automatique, mais ils le font mal (coup balancé, qui fait mal, frappe tibiale). Donc je préfère qu'ils s'appliquent d'abord à bien maîtriser techniquement le chassé latéral pour apprendre ensuite le fouetté

## **Le revers qu'est-ce que c'est ?**

Une technique de touche en pied qui consiste à faire le mouvement de l'essui glace avec son pied (intérieur vers extérieur), pour venir baisser la garde de mon adv ou lui « caresser le visage ». Pourquoi l'apprendre ? Car c'est la technique qui permet aux élèves de toucher le plus facilement au visage, estime de soi +++

Critère de réalisation :

- 1) **Chassé latéral** : je pivote mon pied d'appui j'arme mon genou haut en direction de mon épaule opposée, je déplie ma jambe jusqu'à toucher la cible (devant de la cuisse, ventre ou tête) avec le dessous de mon pied
- 2) **Fouetté** : je pivote mon pied d'appui, j'arme mon genou en direction de mon adv, je ramène le talon à la fesse, je déplie ma jambe jusqu'à toucher la cible (côté de la jambe, du buste ou de la tête) avec le dessus de mon pied
- 3) **Revers** : je trace un grand cercle avec mon pied en partant de l'intérieur vers l'extérieur, je cherche à toucher la tête avec une pointe de pied tendue (comme les danseuses), je dois toucher avec le dessous du pied
- 4) **Direct** : je trace une droite avec mon poing qui va de mon menton à la cible (si visage, mes jambes sont tendues, si corps : je fléchis mes genoux avant de tendre mon bras), je fais un ¼ de rotation avec mon poignet pour toucher avec la paume face au sol
- 5) **Crochet** : je trace un arc de cercle avec mon poing, je monte mon coude à la hauteur de mon épaule, mon poignet fait un ¼ de rotation pour que je touche avec la paume orientée vers le sol

### **3/ j'apprend à me protéger, ne pas me faire toucher**

Chaque apprentissage d'un coup technique s'accompagne de l'apprentissage de la parade ou de l'esquive associée : **j'apprends à toucher et j'apprends à ne pas me faire toucher **DANS LA MEME SEANCE.****

Parade plus facile à faire car besoin de moins d'anticipation. Ne pas travailler les esquives sur un 1<sup>er</sup> cycle de boxe, sauf pour les touches pieds en ligne basse, ou seule l'esquive permet de ne pas se faire toucher (on ne fait pas de parade en ligne basse car on se découvre trop).

Définition :

- 1) **Parade** : action qui vise à stopper le coup adverse, il en existe 3 types :

**Bloquée** : je stoppe l'attaque adverse avec mon poing opposé

**Chassée** : je pousse l'arme adverse avec mon poing opposé

De protection : je me protège avec ma garde

2) **Esquive** : consiste à retirer tout ou partie du corps pour éviter le coup adverse. Il existe :

Les esquives partielles : je retire un appui (esquive pour les pieds en ligne basse)

Totale : je retire les 2 appuis

Les esquives du buste (latérale, rotative, par retrait)

#### 4/ de la coopération à l'opposition

Chaque apprentissage part d'une situation de coopération, où le travail est isolé avec une réduction maximale des incertitudes, puis évolue vers une situation qui a de plus en plus d'opposition : AUCUN APPRENTISSAGE ne peut être effectué si la situation ne présente aucune incertitude, aucune opposition. ATTENTION, même en coopération, les situations doivent s'effectuer en déplacement, rien ne doit être travaillé à l'arrêt (trop éloigné de la situation de référence).

**Comment allez vers une situation d'opposition ?** Rajouter des incertitudes (temporelle, spatiale, évènementielle, feinte), rajouter la notion d'attaque/riposte.

#### 5/ mixité dans les groupes de travail

Favoriser les groupes mixtes car on apprend davantage avec un partenaire qui n'a pas les mêmes facilités.

Sans faire de généralité, les garçons ont tendance à créer la notion de touche plus facilement (je n'ai pas peur d'aller au « contact », je ne tourne pas la tête ou je ne fuis pas vers l'arrière sur les att de mon adv) ; et les filles s'appliquent davantage sur la technique (je pivote mon pied d'appui, j'arme mon genou, je cherche à toucher le casque avec mon pied).

Ils peuvent s'apprendre mutuellement (observation, reproduction).

**Et si la fille a peur d'aller avec un garçon ?** Ne pas créer de blocage, le plus important est de lui donner les moyens d'avoir confiance en elle (j'apprends à toucher et à ne pas me faire toucher) et quand elle sera davantage en confiance, retenter la mixité

**Et si le garçon trop macho, ne veut pas aller avec une fille ?** Essayer de souligner avec lui ses faiblesses, appui vidéo ? (technique de touche, garde, déplacement, comportement défensif, etc...), et repérer une jeune fille qui pourrait lui apprendre sur son défaut.

## 6/ et la touche visage ?

Autoriser la ligne visage dès le 1<sup>er</sup> cycle, dès que les élèves ont appris à se protéger : à effectuer des parades.

**Pourquoi ?** Conforme à la logique interne de l'activité + si je ne mets pas la ligne visage, comportement des élèves : garde basse, dos recroquevillé, rien à voir avec l'attitude d'un boxeur, + estime de soi +++ quand je touche le casque sans faire mal.

Personnellement je mets le casque lors des assauts libres, contrairement aux représentations des enseignants, ne poussent pas les élèves à frapper plus fort, mais matérialise bien la « ligne visage », facilement jugeable pour le juge et sécurisant pour l'élève qui se fait toucher au visage. Notion d'extrême réussite et d'estime de soi lorsque l'élève arrive à toucher le casque avec son pied. Très rapidement je bonifie cette touche dans mes cycles (ex : 3 points)

## 7/ problèmes les plus fréquents lors d'un 1<sup>er</sup> cycle

- **Coups insuffisamment contrôlés** : trop puissants ou à l'inverse n'ose pas toucher son partenaire/adversaire >> solution doubler ses touches, travailler en rebond (comme le ballon de basket quand il touche le sol)
- **Distance de touche** : soit trop loin soit trop près >> apprendre à différencier une distance proche : je touche en poing et une distance longue : je touche en pied, segment avant plus près que segment arrière, chassé plutôt que fouetté si je suis proche, pied plutôt que poing si je suis loin
- **Coups balancés** : non armés >> travail de l'armé lors des échauffements, apprendre à doubler ses touches car nécessite d'armer son genou pour être suffisamment équilibré pour réussir à doubler son pied
- **Elève qui a peur, il fuit son adversaire** >> travail sur les parades, un élève qui apprend à se protéger est un élève capable d'accepter l'affrontement

Mise en pratique avec des situations qui permettent de travailler un ou plusieurs problèmes. En même temps, apprentissage technique du chassé latéral, fouetté, direct, crochet, revers.

## 8/ aménagement matériel et protection

Gymnase, salle de danse afin de pouvoir boxer en chaussure.

Matériel : plot pour délimiter les rings, entre 15 et 20 paires de gant pour débiter (groupe de 3 avec 1observateur/arbitre à chaque situation) l'idéal étant d'avoir autant de paires de gant que d'élèves



Protection conseillée : le casque (sécurise les élèves, matérialise la ligne visage et donc invite à toucher la tête sans mettre en danger son partenaire).

### 9/ les incontournables des différents rôles sociaux

#### **a) Arbitre**

- « saluez-vous » en début et fin de rencontre
- Connaitre les 3 commandements : « en garde » « allez » « stop » (il en existe un 4<sup>ème</sup> qui n'est pas opportun en milieu scolaire)
- Intervenir progressivement au cours du cycle sur les 3 types de fautes les plus fréquentes : DISTANCE, PUISSANCE, BALANCE, connaître la gestuelle appropriée
- Intervenir sur les sorties de l'enceinte en replaçant les tireurs au centre
- Debout dans l'enceinte, se déplace en même temps que les boxeurs, en sautillant et en formant un triangle avec les boxeurs

#### **b) Juge**

- 1 juge pour 1 tireur simplifie la tâche du juge mais ne donne pas une vision globale et objective de l'opposition. Il faut donc rapidement aller vers : 1 juge pour les 2 tireurs
- Proposer des fiches de jugements simplifiées pour que le travail du juge ne soit pas trop compliqué et qu'il quitte du regard la rencontre le moins souvent possible (pourquoi pas acheter des compteur)
- Ne compter que les touches effectives et réglementaires
- Bonification en fonction de ce que vous travaillez sur la séance (ex : 1 point pour toutes les touches, 3 points pour les touches pied visage, etc....)
- Assis à l'extérieur de l'enceinte, ne doit pas gêner les tireurs et l'arbitre

#### **c) Coach (présence d'un coach si assaut de 2 reprises)**

- Un coach par tireur
- Intervient à la fin de la reprise pour donner des conseils. Demander au coach de regarder 1 seule chose, ex : point fort ou point faible de l'adversaire, point fort ou point faible de son boxeur
- N'intervient pas pendant l'assaut