

Actes du
colloque



nov.2018

L'EPS ET L'ÉCOLE
DE DEMAIN

Syndicat National de l'Éducation Physique - 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^e, 1^{er} cycle de boxe, séance 3, un garçon/une fille en
situation d'assaut libre

Définition de la boxe française

- **Percussion** : notion de touche, de contact, impact contrôlé en milieu scolaire
- **Cibles** : jambe, ventre, tête
- **Armes** : bras avant/arrière, jambe avant/arrière
- **Techniques de touche poing** : direct, crochet, uppercut
- **Techniques de touche pied** : chassé latéral/frontal, fouetté, revers latéral/frontal, coup de pied tournant, coup de pied sauté, coup de pied bas, coup de pied de déséquilibre
- **Espace délimité** : en milieu scolaire entre 3 et 5m²
- **Temps chronométré** : en milieu scolaire entre 1 et 2' de travail, entre 45" et 1' de récupération

1^{er} cycle de boxe française

En collège

Ce que je dis aux élèves

- Notion de touche à comprendre et accepter: je touche sans faire mal mais j'accepte de toucher mon adversaire (comportement caractéristique : celui qui veut frapper, celui qui a peur de toucher)
- 3 règles fondamentales : contrôle de la puissance, de la distance et des balancés
- 4 rôles différents à exploiter: le tireur (boxeur), l'arbitre, le juge et le coach
- Un sport mixte pour les filles comme pour les garçons

Choix pédagogiques pour un 1^{er} cycle

- **Objectif de cycle** : apprendre à toucher mon adversaire réglementairement sur une attaque 1 touche *-en poing ou en pied, en utilisant mes 4 segments-* et ne pas me faire toucher par son attaque ou sa riposte *-grâce à mes parades/esquives (seulement sur pied en ligne basse) et mon déplacement-*

1/ construction de la garde : ne pas imposer la jambe avant

2/ apprendre à toucher réglementairement

Chronologie des touches apprises: le chassé latéral en priorité, apprendre le revers dès le 1^{er} cycle (pourquoi pas coup de pied tournant également)

Intégrer la notion de distance: quelle type de touche déclencher en fonction de ma distance par rapport à mon adversaire

3/ apprendre à se protéger

Chaque apprentissage d'une touche s'accompagne de l'apprentissage de sa parade ou de son esquive

4/ de la coopération à l'opposition

Pour favoriser l'apprentissage, isoler la tâche motrice (réduire les incertitudes)

MAIS, sans opposition, l'apprentissage ne pourra pas être réinvesti en situation d'assaut, donc petit à petit augmenter les incertitudes

5/ mixité dans les groupes de travail

Apprentissage par observation, reproduction. Groupe de travail mixte dans les sexes et dans les acquisitions motrices

6/ autoriser la ligne visage

Ligne visage = logique interne de l'activité et sentiment de réussite +++ de l'élève (port du casque à définir)

L'autoriser dès que les parades ont été apprises (dès que l'élève a appris à se protéger)

7/ problèmes les plus fréquents lors d'un 1^{er} cycle

Touche trop puissante, hors distance, non armées

Élève qui a peur et qui fuit son adversaire

Élève qui ne déclenche que son bras avant/jambe avant, ou bras arrière/jambe arrière

8/ les rôles sociaux

Arbitre : « saluez vous » en début et fin d'assaut, « en garde, allez, stop » pour gérer la rencontre.
Intervenir progressivement dans le cycle sur les 3 fautes principales (puissance, distance, balancé)

Juge : détermine le gagnant

Différencier touche non réglementaire/réglementaire

Différencier touche réglementaire/touche effective

Coach : intervient pendant la minute de récupération

Repère le point faible/fort de son tireur ou du tireur adverse

Conclusion : donner les moyens aux élèves de vivre réellement une activité de percussion en sécurisant la pratique (par la technique, par les protections, par l'utilisation des rôles sociaux)

à l'école, lorsque je pratique la boxe française, je cherche à toucher le casque de mon adversaire sans le mettre en danger

Vidéo : rencontre UNSS minime fille, après 6 mois de pratique à l'AS