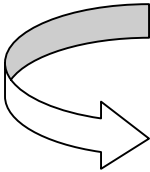
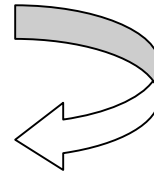


BOXE FRANÇAISE

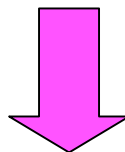
Le document qui suit a été élaboré par Jean-Louis ÉTORÉ (Professeur d'E.P.S au Lycée Louis Barthou de Pau) à l'occasion d'un stage F.P.C Boxe Française à La Teste de Buch en juin 2004.



Ce document est un témoignage du travail abordé au cours des deux jours de stage. Il est une compilation de divers documents qui ont présidé à sa préparation et contribué à sa réalisation.



Mon expérience de la Boxe Française est uniquement une expérience d'enseignant. Mon travail s'est progressivement enrichi des rencontres avec des spécialistes, des lectures de toutes sortes, des échanges avec les collègues et de l'observation des élèves en situation.



Les passages empruntés aux différents auteurs sont autant d'outils qui m'ont paru suffisamment explicites et utiles à tout enseignant désireux d'aborder cette activité. Pour cette raison, certains documents apparaissent parfois dans leur intégralité.

Contenu de stage

Jour 1 :

Présenter l'activité pour sensibiliser les élèves à une sécurité active.

Entrer dans l'activité : Une proposition de première leçon.

Identifier des problèmes : Proposer des situations de remédiation, des thèmes de travail. (Travail avec vidéo).

Quelle conception de l'activité sous-jacente ?

Jour 2 :

Les enchaînements (du duo vers le duel) :

- Pour construire des repères techniques.
- Pour une base lexicale commune.

Boxer sur des thèmes (A partir de l'enregistrement vidéo)

Des fiches d'observation – Arbitrer/Juger

SOURCES UTILISÉES :

- BOXE FRANCAISE – Apprentissage et enseignement – Pascal LEGRAIN
Editions Revue EPS – Collection Cahiers des sports.
- Stage FPC 2002 – E. PETIT et C. SOCCARD –
<http://www.ac-amiens.fr/eps/epscombat/percu/default.htm>
- Stage FPC 2003 – Equipe pédagogique du lycée Louis Barthou (PAU)
- Site : Le dictionnaire de la Boxe Française de Christian JULIA –
<http://boxepiedspoings.free.fr>
- Dossier EPS n°37 – G. COGERINO – Editions Revue EPS
- B.F.Savate – Le guide du jeune juge arbitre – DTN section formation FFBFS –
F. EMERLAT et JM. REYMOND
- Documents personnels : J. DUCOUSSO (Lycée I.C.B.F – PAU)
J-L ÉTORÉ (Lycée Louis Barthou – PAU)

Les problèmes affectifs liés à l'activité / Les précautions à prendre

Un modèle théorique explicatif (d'après P. LEGRAIN)

Si l'on se réfère à J. Konorski (1967), l'homme est muni de deux cerveaux distincts responsables chacun de comportements particuliers :

- le cerveau cognitif permet d'initier des actions raisonnées, conscientes et de planifier des stratégies dans l'atmosphère la plus paisible ;
- le cerveau émotif, appelé encore « cerveau primitif » par Mac Lean, est responsable des réactions instinctives générant certains comportements dont la fonction est de préserver l'intégrité physique de la personne dans des situations jugées périlleuses ou dangereuses c'est à-dire sans qu'intervienne de façon prédominante la réflexion ou le jugement. Ces comportements sont souvent la conséquence d'un état d'urgence à gérer par l'individu dans des conditions temporelles réduites. Il s'agit d'automatismes réactionnels d'autoprotection dans la mesure où aucune autre ressource ne paraît pouvoir être appelée pour résoudre le problème.

Quels que soient les traits de personnalité du tireur, une trop grande sollicitation affective risque fort d'entraîner une réaction dont les manifestations peuvent être décrites à travers trois conduites :

- **l'agression**, par définition, n'est pas exclusivement physique. Cependant, cette dimension mérite toute notre attention. Elle correspond à un état d'activation (énervement) qui, en l'absence de résistance à la frustration, choisit l'impulsivité en libérant des mouvements désordonnés et peu contrôlés pour s'exprimer. Le but est souvent de répondre à un état de tension en utilisant les moyens physiques. Sur le plan psychanalytique, l'agression servirait à éliminer l'élément frustrateur afin de réduire une énergie pulsionnelle, source de déplaisir (S. Freud, 1956) ;
- **la fuite** constitue une réponse à l'agression. Elle constitue une forme d'abandon, au regard d'une opportunité de lutte, dont le but est de désamorcer une situation au capital affectif prégnant. Cette réaction ne s'accommode pas toujours aisément des états psychologiques qui l'accompagnent (amour-propre, remords, autopunition...) ;
- **le recroquevillement** ne rencontre pas les désagréments précédemment évoqués. Cette attitude correspond davantage à un état de soumission qui consiste à s'exposer, sans lutter, à l'attaque adverse. Le courage de la victime est préservé dans un état d'autodévalorisation et d'inhibition motrice au regard de l'adversaire (B. Bronchart, 1995).

Les représentations des élèves (d'après E. PETIT & C. SOCCARD)

C'est le point de départ des plus importants pour la gestion de la sécurité en boxe française car les représentations sociales déterminent principalement l'activité de l'élève.

D'après un questionnaire posé à des élèves de 6^{ème} et 4^{ème} et avant un premier cycle de BF :

(Selon P. GOULPIE, Collège Charles BIGNON – OISEMONT)

80% des élèves considèrent la BF comme un sport dangereux.

75% sont convaincus que le but est de frapper et de mettre KO son adversaire.

Dans la perspective de mise en place d'un cycle de BF :

60% ont un a priori assez négatif – 40% restant sont contents car ils vont apprendre à se défendre (20%) et n'ont pas d'opinion (20%).

Pour proposer un cycle de BF, il va falloir être en rupture avec la représentation sociale de l'activité (souvent venue de la Boxe Anglaise qui véhicule des images de violence) , cette rupture sera d'autant plus radicale que nous proposons des touches et non des frappes. L'enjeu (sécuritaire) va donc se situer sur la signification, le sens que l'on va donner à l'activité.

Les précautions terminologiques

Il est nécessaire de bien choisir le vocabulaire employé pour présenter l'activité et les différentes situations d'apprentissage au cours du cycle.

Préférer le mot : « TOUCHE » au mot « FRAPPE » ou « COUP »
« ASSAUT » au mot « COMBAT »

le verbe : « S'AFFRONTER » au verbe « SE BATTRE »

Proscrire le mot : « K.O »

Démystifier l'activité

La douleur constitue une crainte justifiée. Mais, les autres A.P.S n'entraînent-elles pas aussi des douleurs ? (chocs au foot ou au rugby, barre en hauteur, points de côté en endurance, etc...). Une attention particulière devra cependant être portée aux tibias et aux pieds. Mais c'est avant tout dans le travail de lecture de la motricité adverse et dans l'anticipation que les tireurs trouveront les moyens d'éviter les chocs frontaux douloureux. Il existe cependant des protections tibias et pieds qu'il ne faut pas hésiter à utiliser pour certains profils de tireurs.

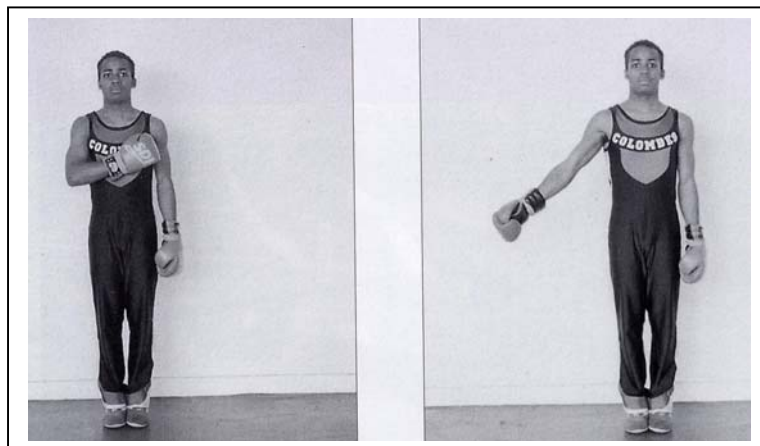
Instaurer le Salut comme élément de repère

Le salut est un moment qui doit signifier le début de l'engagement moteur dans l'action (dernière phase de préparation mentale avant d'être submergé par l'émotion de l'action).

A ce titre, le « rituel du salut » (avant et après l'assaut) doit constituer un passage obligé. Il est partie prenante de la concentration (préparation psychologique avant l'action), de la sécurité (prévient les tireurs du début de l'assaut : pas d'effet de surprise possible), de l'acceptation de l'issue de l'assaut (par son caractère obligatoire quelque soit le résultat).

Par ailleurs, le respect de l'adversaire reste une préoccupation constante dès lors que l'enseignement se donne pour but de mettre en pratique les notions d'éthique sportive, de citoyenneté, de respect d'autrui.

Photos issues du livre de P. LEGRAIN



LE SALUT EN BOXE FRANCAISE

Les problèmes d'équilibre liés à l'activité (D'après P. LEGRAIN)

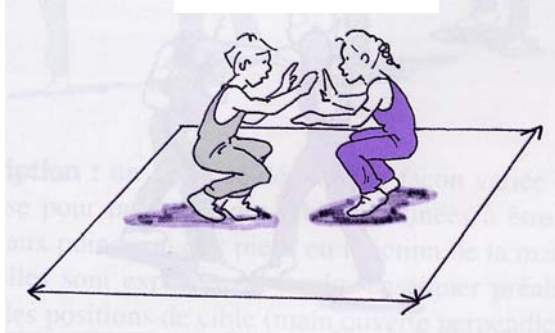
L'équilibre se définit comme la faculté d'assurer la plus grande stabilité possible au corps quels que soient les formes, les orientations et les rythmes d'exécution ou les déplacements dans l'espace. Maîtriser son équilibre nécessite un apprentissage de nature proprioceptive et un renforcement général de la tonicité des ceintures scapulaire et pelvienne. L'activité posturale apparaît, selon J. Paillard (1976), comme une activité de mise en position de la tête, du corps et des segments par rapport aux forces de gravité d'une part, et par rapport aux signaux du monde environnant d'autre part. Elle représente la base de la stabilisation de tout mouvement et constitue une condition préalable, indispensable à l'efficacité de toute action. Les activités posturales s'enrichissent par l'apprentissage et augmentent leur marge d'intervention avec les possibilités d'anticipation et de prévision des élèves. Les centres nerveux intervenant dans les réflexes d'orientation et de repositionnement sont situés dans la moelle épinière, le tronc cérébral (noyaux rouges, formation réticulée) et le cervelet. Ils reçoivent des informations de différentes sources :

- somesthésiques (sensibilité de l'articulation cervicale) ;
- labyrinthiques (les accélérations angulaires de la tête sont détectées par les mouvements de l'endolymphe située dans les canaux semi-circulaires, tandis que les accélérations linéaires sont détectées par le système vestibulaire - macule dans les saccules et utricules) ;
- visuelles (la possibilité de fixation du regard et l'éclairage du champ sont les facteurs les plus importants pour se stabiliser en position debout).

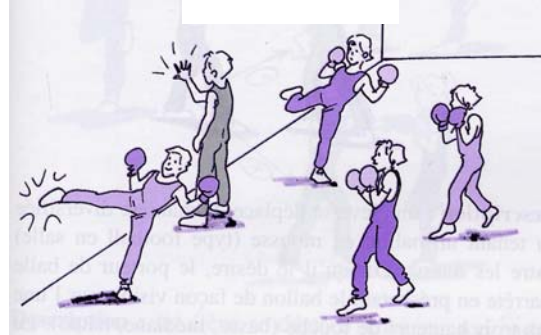
En BFS, l'équilibre est bipodal ou unipodal. Il est un facteur déterminant de la performance. Dans les premières étapes de l'apprentissage, l'équilibre est assuré grâce à une participation active des segments libres que sont les bras. Débarrassés de cette tâche d'équilibration, les bras et les poings seront nettement plus disponibles pour réaliser les actions offensives et défensives que la performance leur impose. On peut autoriser un débutant à réaliser ses actions de pied en s'équilibrant avec les bras. Mais, très progressivement, l'enseignant devra se montrer de plus en plus exigeant quant à la réalisation de l'action sans les bras. La stabilité de l'équilibre dépend pour une bonne part de la projection du centre de gravité par rapport à la base de sustentation. Or, si l'on comprend que plus le polygone de sustentation est large, plus l'équilibre est important, on doit aussi concevoir que la mobilité s'en trouve d'autant réduite. L'équilibre et la mobilité constituent donc les principes de l'organisation motrice à partir desquels il convient de travailler sur le plan didactique afin de placer l'élève dans des situations variées lui permettant de construire activement une base référentielle au regard de sa pratique de la boxe française savate. Cette remarque légitime un certain nombre d'interventions telles que :

- les situations ludiques d'échauffement (courses, cloche-pied, sauts, déplacements et rotations, combats de coqs, etc.)

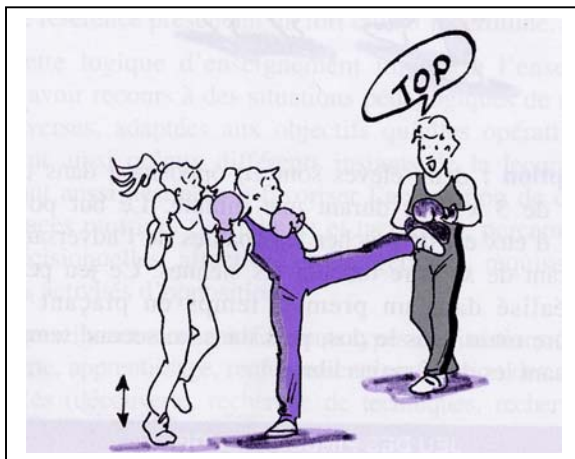
Combat de Coqs



1-2-3 Soleil



- l'alternance d'exercices permettant un contrôle positionnel des conditions initiales et finales d'exécution du geste, et d'exercices dynamiques rendant ce contrôle plus précaire (lent, décomposé, puis vite, délié...)
- des exercices de prise de conscience de la posture et du positionnement spatial (jeu des statues, pousser en piston de chassé, maintenir une position)
- des exercices susceptibles d'orienter l'attention de l'élève vers des signaux pertinents à partir de sources visuelles brèves ou de sources proprioceptives (yeux ouverts, yeux fermés)



Objectif : Prendre des informations rapidement
Description :

Un élève ferme les yeux. Son partenaire se déplace dans l'enceinte de 4 x 4 m dans la direction voulue. En se stabilisant, il lui donne un signal en présentant simultanément une cible devant être touchée aux poings ou aux pieds le plus rapidement possible. Au signal, l'aveugle ouvre les yeux et touche la cible dans la garde imposée par la position de la cible.

- une régulation psycho-affective destinée à faciliter le contrôle des variations du tonus (retour au calme, exercices respiratoires, relaxation).

Les problèmes liés au contrôle de la touche

L'activité Boxe Française requiert des notions d'adresse et de coordination qui doivent permettre d'obtenir un contrôle important et éviter ainsi des touches qui deviendraient des frappes et qui ne répondraient pas à l'exigence réglementaire de précision.

L'adresse (d'après P. LEGRAIN)

« C'est la faculté d'exécuter avec la plus grande efficacité possible un mouvement intentionnel pour résoudre une tâche motrice concrète. » (M. Pradet, 1989).

L'adresse implique l'économie du geste, l'efficacité de la production motrice et sa vitesse d'exécution. En cela, elle suppose la précision, la coordination des actions et l'équilibre général du corps ainsi que la souplesse dans l'action. L'économie du geste se caractérise par une apparition tardive de la fatigue. Cela suppose que le sujet ne fasse appel qu'aux unités motrices concernées par l'exécution de l'action. Seule l'automatisation permettra réellement au tireur de se libérer des contractions parasites qui gênent au départ l'exécution efficiente de l'action engagée. La précision fait partie des éléments susceptibles de caractériser l'adresse. Elle est une aptitude à effectuer de façon régulière, et quelles que soient les conditions, des gestes d'une exactitude rigoureuse. En BFS, cette qualité ne peut être requise systématiquement chez le débutant, ce qui impose à l'enseignant de recourir à un certain nombre de précautions liées à la sécurité. L'enseignant se doit par ailleurs de confronter l'élève à des actions impliquant des coordinations complexes et d'installer des situations d'apprentissage tenant compte des fluctuations du milieu - en l'occurrence des réactions possibles de l'adversaire. Le travail devra toujours comporter des préoccupations inhérentes :

- aux déplacements (équilibre et transfert de poids de corps) ;
- aux appuis (apprentissage somesthésiques) ;
- aux distances (apprentissage oculomoteurs) ;
- aux opportunités (apprentissage décisionnels) ;
- aux rythmes d'exécution (appréciation spatio-temporelle).

La coordination (d'après P. LEGRAIN)

« C'est la faculté d'organisation conduisant l'organisme de la prise d'information à la participation et la régulation des unités motrices impliquées dans le mouvement. » (M. Pradet, 1989).

La coordination organise un délicat compromis entre automatisation et flexibilité des réponses, pour agir vite sans se confiner dans des schémas moteurs restrictifs.

N'oublions pas que les mouvements produits sont souvent, chez le débutant, des mouvements balistiques, c'est-à-dire difficiles à corriger durant l'action. Le débutant est rarement capable de surseoir à l'exécution d'un mouvement qu'il vient de programmer, ce qui explique en partie la fréquence des « coups fourrés » (coup similaire exécuté simultanément par les deux combattants entraînant, par exemple sur un fouetté, les tibias à se percuter) observée à ce niveau de pratique.

C'est en insistant sur la nécessité d'armer ses touches et de réarmer ses mouvements que l'on peut développer chez l'élève la capacité à coordonner des actions de façon cohérente par rapport à la cible mobile que constitue l'adversaire.

De l'exécution de mouvements balistiques on passe à la réalisation de mouvements contrôlés qui peuvent être rectifiés aux différentes étapes de réalisation de l'action. Venir en armé fouetté n'oblige pas le tireur à exécuter le mouvement et lui permet éventuellement de changer la trajectoire initialement prévue de son action : exécuter un fouetté figure alors qu'il

avait initialement prévu un fouetté médian. L'amélioration de la coordination motrice passe par :

- le développement des dissociations intersegmentaires ;
- un affinement neuro-musculaire ;
- l'élimination des contractions parasites ;
- le développement du relâchement musculaire général
- une amélioration de la fluidité de l'action.

Le principe de contrôle de la touche (inspiré de E. PETIT & C. SOCCARD)

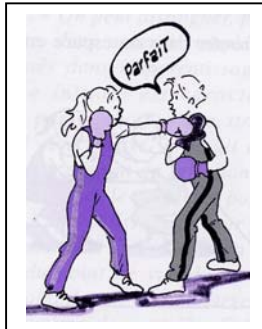
Il relève strictement de la mise en application des composants suivant de l'action :

- La juste identification de la distance de touche.

SUIVEUR -SUIVI

Objectif : Etre à distance.

Description : Un élève se déplace, l'autre le suit à distance. On peut demander au guide de se stabiliser à certains moments pour vérifier par une action de bras en direction des épaules l'éloignement du suiveur. Ce dernier doit être capable d'esquiver la touche par la seule action de retrait du buste. Il n'est pas à distance s'il se fait toucher ou s'il n'a pas besoin d'esquiver.



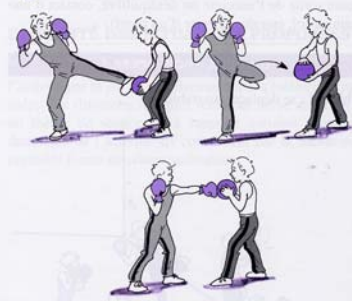
JEU DES CIBLES

Objectif : Prendre des repères sur la distance de touche.

Description : Un élève se déplace de manière variée et, en se stabilisant, présente, mains ouvertes, des cibles destinées à être touchées par le suiveur, en direct du bras avant ou du bras arrière. Le suiveur doit avoir le bras cible conserve l'initiative du déplacement et que le frappeur conserve son rôle de suiveur. Eventuellement, donner les signaux de stabilisation de la cible et d'action de bras.)

- L'appréciation de la puissance délivrée.

Objectif : contrôler la touche avec précision.



BOXE BALL

Objectif : Contrôler la touche avec précision.

Description : Un élève se déplace de manière diversifiée en tenant un ballon en mousse (type football en salle) entre les mains. Lorsqu'il le désire, le porteur de balle s'arrête en présentant le ballon de façon visible sur l'une des trois hauteurs de touche (basse, médiane, haute). Le « boxe-balleur » touche la cible aux poings ou aux pieds, sans qu'elle n'échappe des mains du porteur.

LE FLAMAND ROSE

Objectif : Contrôler la puissance de sa touche.

Description : un élève se déplace suivi par son partenaire. Lorsque le « flamand rose » se stabilise sur un pied, il présente une cible de direct (main ouverte retournée dans l'épaule) que le suiveur doit toucher par un mouvement de percussion. Le but est de réaliser l'action sans produire « le déséquilibre du flamand rose », c'est-à-dire sans exercer de poussée ni de frappe. Il est possible de doubler l'action de direct en demandant au partenaire d'enchaîner une touche (permettant de laisser la cible en équilibre sur un pied), puis une frappe (déséquilibrant le flamand). On se livrera à cette occasion à une observation destinée à distinguer les règles d'action qui participent respectivement à la touche et à la frappe (principalement les transferts inconscients de poids de corps dans l'action).

- La préservation de l'équilibre général du corps pendant l'exécution complète du mouvement.
- Le passage indispensable par une phase d'armé.
- L'imposition stricte de la phase de réarmé de toute touche.



CODE MORAL DE LA BOXE FRANCAISE

... Pour apprendre à s'opposer dans un cadre codifié et réglementer...

CE QUI EST FONDAMENTAL :

- Pieds chaussés
- Poings gantés
- Coups codifiés

CE QUI EST OBLIGATOIRE :

- Les coups doivent être armés et sous leur forme codifiée (Fouettés avec le bassin de profil, genoux fléchis et chassés amples avec un mouvement de piston)
- La puissance des coups doit être contrôlée en assaut (freiner le geste pour qu'à l'impact le coup arrive avec un minimum de vitesse, on doit remarquer un rebond)

CE QUI EST INTERDIT :

- Frapper derrière la tête.
- Frapper dans le triangle génital
- Frapper dans la poitrine pour les féminines
- Tirer
- Pousser
- Tenir

LES REGLES D'OR DU BOXEUR

Ne pas tenir l'autre !

Ne pas fuir !

Ne pas se jeter sur l'adversaire !

Ne pas donner des coups derrière la tête !

Pas de coups dans le dos .

Pas de coups de genoux, ni de coups de coude.

Respect de l'adversaire !!! avant, pendant et après l'assaut !

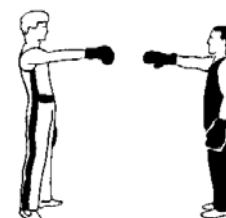
Je contrôle mes touches.

Je boxe obligatoirement avec des gants.

Les segments sont tendus à l'impact et il y a rebond.

Pas de coups de tibias, je boxe à distance !

Zones de touche interdites : les dents (à moins de porter un protège dents !!), le triangle génital et la poitrine pour les féminines.



[Sommaire](#)

EXEMPLE DE TRAITEMENT DIDACTIQUE D'ENTRÉE DANS L'ACTIVITÉ

Application pédagogique (Séquence d'enseignement de 1 Heure)

1. Présentation de l'activité aux élèves :

- Logique de l'activité
- Les différentes formes de pratique : Le choix retenu
- Le problème de la douleur
- Le « Rituel du Salut »

2. Echauffement :

Objectif 1 : Mettre en action les élèves dans des situations de duels (Conserver la spécificité de l'activité : Mobilité, lecture d'indices, choix stratégiques) pour permettre une première activation des fonctions cardiaques et respiratoires.

Situations retenues :

JEU DES PINCES A LINGE

Objectif : Prendre sans se faire déposséder

Description : Dans un espace défini, deux opposants ont des pinces à linge accrochées à leurs maillots au niveau des épaules et du buste. Le but est de saisir les pinces à linge de l'autre en préservant les siennes, voire en augmentant son capital.

JEU DU TOUCHE PIEDS

Objectif : Toucher sans être touché.

Description : Dans un espace défini, deux opposants doivent tenter respectivement de se toucher le dessus des pieds. La touche n'est valable que si elle n'est pas contrée par une touche adverse dans les 2 secondes qui suivent.

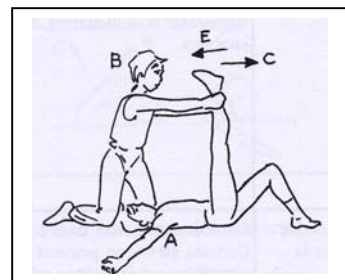
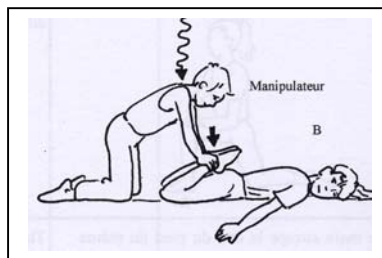
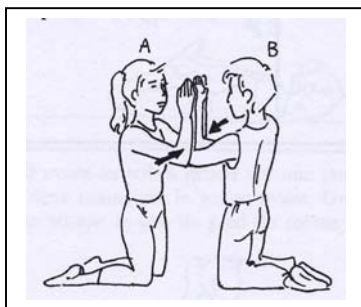
JEU DU TOUCHE ÉPAULE

Objectif : Toucher sans se faire contrer.

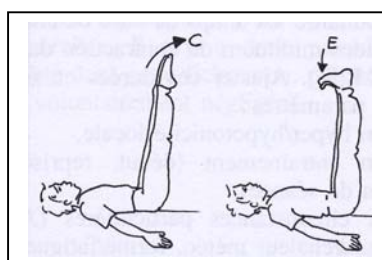
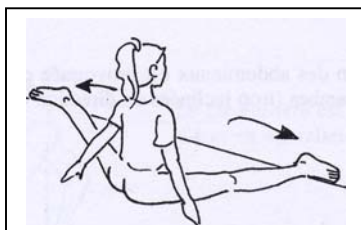
Description : Dans un espace défini, deux opposants doivent tenter respectivement de se toucher les épaules. Les tentatives peuvent être bloquées par l'adversaire qui marquera double en cas de touche réussie sur contre de sa part.

Objectif 2 : Préparer les différents groupes musculaires à l'action pour éviter les accidents musculo-tendineux et améliorer les qualités de souplesse inhérentes à l'activité. Les étirements se feront de préférence à deux pour instaurer le dialogue (composante des activités d'opposition inter-individuelles).

Exercices retenus :



Dessins issus du livre de G. COGÉRINO – Dossier E.P.S n°37



Objectif 3 : Phase de ré-activation fonctionnelle proposant des situations spécifiques autour des grandes chaînes musculaires concernées (Membres inférieurs : jeu de jambe et techniques de pieds et membres supérieurs).

Situations retenues :

TOUCHER LE DERNIER DE LA COLONNE

Objectif : Se déplacer pour toucher le dernier de la colonne ou provoquer sa rupture.

Description : Un élève face à une équipe de 3 ou 4 élèves qui constituent une colonne en se tenant par la taille. Au signal l'élève seul doit toucher le dernier de la colonne en se déplaçant sans toucher les autres membres de l'équipe.

LE CERCEAU

Objectif : S'équilibrer pour toucher avec le pied. Doubler sa touche en restant équilibré.

Description : Au signal, un élève dans un cerceau (attaquant), toujours en appui unipodal doit toucher un autre élève (défenseur). L'attaquant doit toujours rester dans son cerceau. Le défenseur circule autour du cerceau et s'immobilise au signal. Il se laisse toucher à la première touche mais lorsque l'attaquant double sa touche, il doit esquiver.

SUIVEUR -SUIVI

Objectif : Etre à distance.

Description : Un élève se déplace, l'autre le suit à distance. On peut demander au guide de se stabiliser à certains moments pour vérifier par une action de bras en direction des épaules l'éloignement du suiveur. Ce dernier doit être capable d'esquiver la touche par la seule action de retrait du buste. Il n'est pas à distance s'il se fait toucher ou s'il n'a pas besoin d'esquiver.

3. Hierarchie en Montante – Descendante :

2 Tireurs + 1 Arbitre (+) 1 ou 2 élèves en position d'attente (si classe non multiple de 3)

Pour les tireurs :

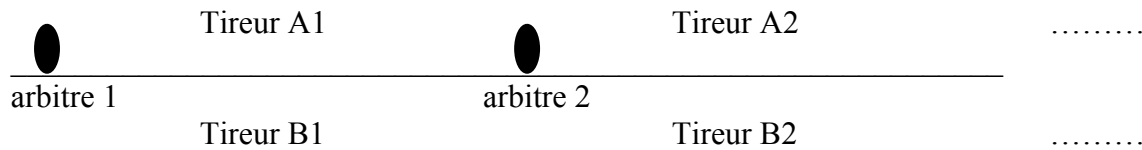
- But : Marquer des points en touchant son adversaire à l'aide du poing ou du pied.
- Opérations : *Les armes autorisées sont :* Poing avant et Jambe avant.
Cibles : Tout le corps sauf parties du corps interdites par le règlement.
- Aménagement milieu : Deux camps séparés par une ligne infranchissable. Assaut = 1'
- Critère de réussite : Marquer plus de points que son adversaire :
 - 1 point par touche
 - 1 point par franchissement.
 - 2 points sur décision de l'arbitre.

Pour les arbitres :

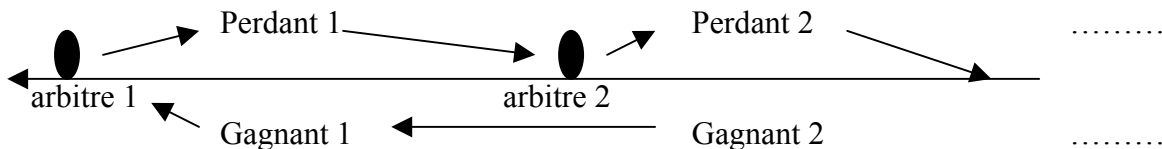
- But : Diriger l'assaut et désigner le vainqueur de l'assaut.
- Opérations : Arrêter l'assaut à chaque touche et juger la touche valable ou non.
 - 1 point par touche
 - 1 point par franchissement.
 - 2 points si : Touche trop appuyée-Touche interditeDisqualification si addition de 2 sanctions à 2 points.
- Aménagement milieu : Deux camps séparés par une ligne infranchissable.
- Critère de réussite : Additionner les scores-En cas d'égalité donner une « décision ».

Organisation de la classe :

Répartition des élèves par groupes de trois de part et d'autre d'une ligne :



Rotations après 1 minute :



Gagnant : Monte dans le groupe supérieur (vers terrain 1).

Perdant : Arbitre dans le groupe inférieur.

Arbitre : Devient tireur dans le groupe où il vient d'arbitrer.

4. Assauts dirigés par poules de niveaux sensiblement équivalents

Elèves regroupés par 3 ou 4 dans 6 espaces délimités.

Pour les tireurs :

- But : Toucher son adversaire à l'aide des poings ou des pieds.
- Opérations : *Les armes autorisées sont : Poings et Pieds (Dessus, Semelle, Talon)*
Cible : Médiane (des épaules à la ceinture)
- Aménagement milieu : Deux camps séparés par une ligne franchissable par un appui seulement.
- Critère de réussite : Marquer plus de points que son adversaire :
 - 1 point par touche
 - 1 point par franchissement 2 pieds.
 - 2 points sur décision de l'arbitre.

Pour les arbitres et les juges

- But : Diriger l'assaut et désigner le vainqueur de l'assaut.
- Opérations : Arrêter l'assaut pour les touches valant -2points sinon le juge compte au fur et à mesure :
 - 1 point par touche
 - 1 point par franchissement.Disqualification si addition de 2 sanctions à 2 points.
- Aménagement milieu : Deux camps séparés par une ligne franchissable par un appui seulement.
- Critère de réussite : Additionner les scores-En cas d'égalité donner une « décision ».

Groupe de 4
(assauts de 1'00'')

A contre B
C contre D
Vainqueurs
Perdants

Groupe de 3
(assauts de 1'30'')

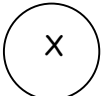
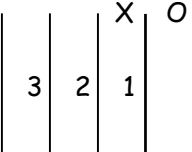
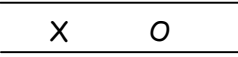
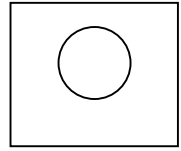
A contre B
Vainqueur contre C
Perdant contre C

[Sommaire](#)

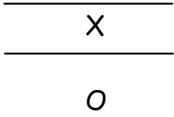
Propositions de situations permettant de résoudre un problème identifié :

- Pour rester dans la dimension d'opposition, on peut toujours travailler sur :
 $T \text{ et } \text{A}$ - $T \text{ et } t$ - $t \text{ et } T$ - $\text{A} \text{ et } T$
 (Touche/esquive) - (Touche/parade) - (Parade/riposte) - (Esquive/riposte)
- On peut jouer sur les variables liées à l'incertitude :
 Rôles prédéterminés, sans changement de statut (duo)
 Rôles prédéterminés avec changement de statut imposé (duo)
 - après x touches
 - après telle action
 - après tel temps
 Rôles prédéterminés avec changement de statut sur opportunité en fonction d'un événement à identifier (du duo vers le duel)
 Rôles non déterminés (duel)
- Pour complexifier les tâches, on peut jouer sur :
 L'aménagement de l'espace
 L'utilisation de matériels particuliers
 Des consignes spécifiques
 L'évolution du duo vers le duel

Problème identifié	Situations
Equilibre	▪ Proposer des enchaînements de touches pieds/poings perturbant l'équilibre ▪ Boxer dans un espace contraint (cerceau, tapis, plots) ▪ Enchaîner des touches après 1 déplacement (travail sur plastrons) Inclure le fait que, quand une ouverture se présente, riposte Affinement de l'équilibre : - avec touches différentes - boxe sur 1 pied - en doublant la touche : en duo, avec 1 cerceau séparant les 2, enchaînement sur 2 touches posant 1 problème d'équilibre, AV-AR ou AR-AV. C'est le pareur qui déclenche les cibles Espace : couloir → en tournant → en décalant

Problème identifié	Situations
Déplacements	▪ Boxer sur place X O <u>Consigne</u> : interdiction de mettre 1 pied au delà de la ligne Intérêt pour la sécurité : Organisation et rotation Constitution de 2 groupes / allonge ▪ Boxer en tournant : -La citadelle :  O <u>Consigne</u> : O n'a pas le droit de pénétrer ▪ Boxer en reculant :  <u>Consignes</u> : O peut marquer à tout moment X marque le maxi s'il touche dans la zone la plus éloignée ▪ Boxer en décalant :  <u>Consigne</u> : pour marquer, X et O doivent avoir un appui qui sort du couloir ▪ Boxer en ouvrant de plus en plus l'espace - Même situation <u>Consigne</u> : je peux mettre un pied dans le camp adverse - X O Zone de 2 mètres <u>Consigne</u> : je rentre dans la zone pour combattre et je peux en sortir pour me mettre à l'abri - 

Importance des rôles d'arbitre et de juge : pénaliser

Problème identifié	Situations
Garde : - pb d'équilibre - pb énergétique (enchaînement des actions) - danger	Valoriser les touches hautes réalisées avec les segments inférieurs Enchaînement de touches bas-haut
Armes : - 1 seule arme utilisée à outrance	Valoriser les autres armes par le décompte des points Pour les pieds : - jambe arrière : chassé (semelle à plat), fouetté, revers : nécessité d'une mise à distance - segment AV ou AR
Armés - contrôle	▪ En duo : position d'armé, retour à la position de départ - Travail avec une zone interdite  <u>Consigne</u> : interdiction de retomber Dans zone interdite ▪ Doubler les touches : réarmer entre chaque touche ▪ Travail sur plastrons Importance des rôles d'arbitre et de juge : pénaliser
Distance	- Boxeball : permet de visualiser la touche <u>Consigne</u> : segment tendu - Suiveur-suivi
Souplesse	Travail d'assouplissement à inclure entre chaque situation

BOXE FRANCAISE

Analyse Didactique

LOGIQUE INTERNE

Situation motrice d'affrontement codifiée entre 2 tireurs, qui consiste à toucher son adversaire plus de fois qu'on ne se fait toucher par lui, avec les pieds ou les poings, en respectant son intégrité physique.

OBSTACLES RENCONTRÉS

- Accepter le contact avec autrui.
- Accepter le défi pour soi et envers l'autre.
- Maîtriser le risque et prendre des décisions.

PROBLEME FONDAMENTAL

Se placer et se déplacer pour toucher sans être touché :

- Problématique de la rapidité gestuelle.
- Problématique de l'anticipation motrice
- Problématique du décodage sémiotique.

SAVOIRS A DÉVELOPPER

- Savoir se déplacer rapidement en restant toujours équilibré.
- Savoir toucher, parer, esquiver, feinter.
- Savoir décoder les actions adverses et coder les siennes pour attaquer et/ou riposter.

SITUATION DE RÉFÉRENCE

Elle prendra nécessairement en compte les points suivants :

Duel – Formes de touches codifiées – Espace et temps d'opposition définis –
Condition de marque précisée – Rapport d'opposition défini

LES PROGRAMMES ET LA BOXE FRANÇAISE

Collèges :

- Enseigner au collège - E.P.S – Programmes et accompagnements – CNDP-1999
- Rénovation des programmes du collège – consultation sur les projets de programmes – EPS - www.eduscol.education.fr/prog/

Lycées :

- B.O Hors Série n°6 du 31 août 2000
- B.O Hors Série n°5 du 30 août 2001
- Accompagnement des programmes – EPS – classes de seconde, première et terminale – CNDP – 2001

LES COMPÉTENCES

COMPÉTENCES ATTENDUES AU COLLEGE

- Renforcer la confiance en soi en exprimant sa volonté de vaincre un adversaire dans le respect de l'éthique d'affrontement en contrôlant ses actions et ses émotions.
- Construire des projets d'action en exploitant les actions et réactions de différents adversaires dans l'attaque et dans la défense.
- Arbitrer ou juger un assaut au moyen d'un code adapté (Faire respecter des règles de sécurité).
- Développer des techniques spécifiques pour :
 - Attaquer de façon variée.
 - Enchaîner ses attaques.

COMPÉTENCES ATTENDUES AU LYCÉE

En classe de Seconde

- s'initier et acquérir les principes d'affrontement (distance, garde, déplacements et actions simples) en préservant son intégrité physique, par l'alternance de phases de coopération et d'affrontement, et l'apprentissage de techniques spécifiques ;
- accepter d'entrer dans une logique d'affrontement codifié, s'y adapter au niveau affectif et physiologique.

Au cycle Terminal (Niveau 1)

- renforcer et perfectionner son bagage technique (feintes, actions combinées, rythme en attaque, actions spécifiques liées aux morphologies), afin d'élaborer et d'optimiser un projet personnel pouvant s'adapter à n'importe quel type de situation, et permettant d'obtenir le gain de l'affrontement selon les règles ;
- imposer son potentiel technique et tactique, dans le respect strict des règles, en jouant sur la spécificité des efforts (alternances de temps forts et faibles, changements de rythme).

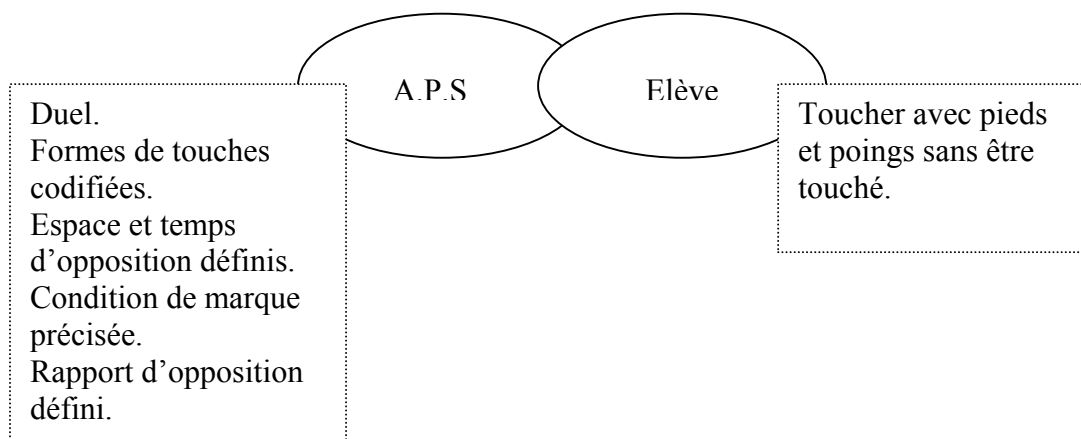
Au cycle Terminal (Niveau 2)

Affinement et approfondissement du niveau 1

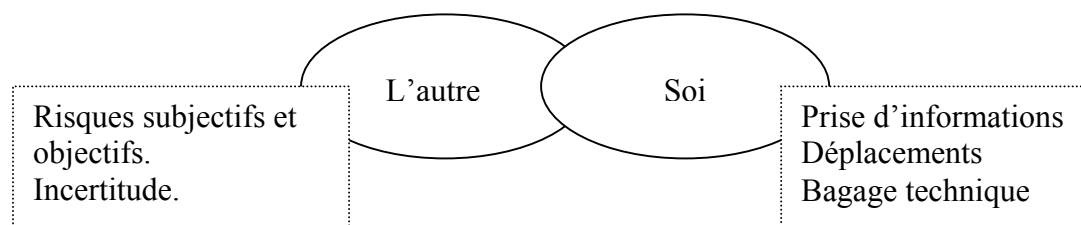
DES CHOIX DIDACTIQUES ET PÉDAGOGIQUES

L'analyse didactique présentée précédemment nous amène à envisager la situation d'enseignement selon les principes qui suivent :

1. Les situations proposées devront au maximum respecter la logique interne (de l'A.P.S) et le problème fondamental (posé à l'élève).



2. Il s'agit de gérer le conflit entre l'incertitude et le risque générés par l'autre d'une part et les possibilités de traitement de l'information par soi d'autre part.



La situation d'enseignement sera donc **sous forme d'opposition** avec comme moyen de contrôle du risque la **gestion des paramètres** suivants (Modèle inspiré de Martine Quacuno) :

LIGNE	FORME	SEGMENT	NBRE D' ACTIONS
Basse	Fouetté	Avant	Une seule
Médiane	Chassé	Arrière	Deux
Haute	Revers	Pied	Trois
	Coup de pied bas	Poings	
	Poings		

La situation d'assaut sera contrôlée par imposition de l'enseignant et par contrat entre élèves d'un nombre de paramètres de chaque catégorie.

De un paramètre dans chaque groupement A Toutes les alternatives dans tous les groupements

[Sommaire](#)

Les ENCHAINEMENTS

Afin de satisfaire aux impératifs techniques de la discipline (touches réglementaires), il est possible à certains moments de l'apprentissage de travailler sur la notion d'enchaînement de techniques.

Les objectifs sont alors clairement identifiés comme suit :

- Améliorer le répertoire technique de l'élève pour lui donner accès à une **plus grande variété de touches** afin d'augmenter l'incertitude dans ses attaques.
- Apprendre à mettre en oeuvre un certain nombre de « **logiques** » de **réponses** (sortes de routines) à des types d'attaques clairement identifiées par le défenseur.
- Renforcer **l'équilibre**, travailler sur **la distance**, améliorer la **vitesse d'exécution**, dans une dynamique d'enchaînement d'actions.

Dans une perspective pédagogique destinée à laisser le temps aux élèves pour analyser les situations (afin de minimiser les effets de la « crise temporelle » inhérente au statut d'apprentis), on pourra proposer des enchaînements sous forme **de duos**.

Il conviendra cependant d'introduire progressivement de l'incertitude dans ces enchaînements pour revenir vers la logique des activités d'opposition inter-individuelles : **Le duel**.

2 Exemples d'enchaînements :

ATTAQUANT	Direct poing avant	Direct poing arrière	Fouetté médian jambe avant	Chassé jambe avant	Fouetté jambe arrière
DÉFENSEUR	Parade bloquée	Esquive	Parade chassée	Parade de protection	Esquive

ATTAQUANT	Chassé bas jambe avant	Fouetté jambe arrière	Fouetté médian jambe avant	(Pose décalée du pied) – Chassé médian tournant	Direct poing arrière	Direct poing avant
DÉFENSEUR	Esquive	Parade chassée	Parade chassée	Parade de protection	Esquive	Parade bloquée

AXES DE DIFFICULTÉ

Pour introduire de la difficulté, on peut :

- Imposer des déplacements au tireurs (ex : attaquant : recule/avance, défenseur sur place/recule, ...)
- Imposer des temps de réalisation des enchaînements.
- Associer des gestes qui nécessitent plus de ré-équilibration, de ré-ajustements des distances.
- Proposer un enchaînement plus long.
- Demander une mémorisation de l'enchaînement à plus ou moins long terme.

AXES DE COMPLEXIFICATION

Pour ré-introduire de l'incertitude, on peut :

- Donner l'enchaînement sans préciser :
 - Les segments utilisés.
 - Les lignes de touche.
- Passer à une structure semi-régulière :
 - Le défenseur rompt l'enchaînement par une riposte puis l'attaquant reprend l'enchaînement (à l'endroit de la rupture, depuis le début,...).
 - Le défenseur rompt l'enchaînement par une riposte, devient attaquant et reprend l'enchaînement (à l'endroit de la rupture, depuis le début,...).
- Passer à un enchaînement semi-libre :
 - Le défenseur rompt l'enchaînement par une riposte et l'assaut devient libre.
 - L'attaquant rompt l'enchaînement et l'assaut devient libre.

[Sommaire](#)

VOCABULAIRE SPÉCIFIQUE DE LA BOXE FRANÇAISE

<http://boxepiedspoings.free.fr> (p. 20 à 25)

CIBLES

Désigne les parties du corps sur lesquelles, selon les règlements de chaque discipline, les coups peuvent être portés.

En boxe pieds-poings, on distingue trois zones :

- la [figure](#) (face, tempes, mâchoires, menton, cou, nuque),
- le [buste](#), au-dessus de la ceinture (épaules, bras, côtes, ventre, flancs, dos),
- les [jambes](#) (hanches, cuisses, jambes).

Selon la zone qu'ils visent, les coups sont dits :

- en ligne haute (pour la figure),
- en ligne médiane (pour le buste),
- en ligne basse (pour les jambes).

Figure

L'une des trois «cibles» du corps humain visée par l'adversaire. Seuls les coups à la nuque sont interdits.

La figure est naturellement particulièrement vulnérable, à cause du risque de K.-O. Elle saigne par ailleurs facilement et en abondance (le nez surtout, et les arcades sourcilières). Alors que, parfois, le pratiquant n'est pas blessé au point de ne pas pouvoir continuer à combattre, le saignement entraîne une gêne très importante.

Buste

Désigne la partie du corps humain qui va de la ceinture au cou. Le buste, comme la figure, reçoit tous les types de coups dans toutes les disciplines. On parle aussi de "tronc".

Le haut du buste est en général protégé par les bras en position de [garde](#). Le bas est protégé principalement par la ceinture abdominale (Voir [Abdominaux](#)).

Les coups de poing dans le dos sont interdits. En revanche, les coups de pied sont autorisés.

Jambes

Une des trois cibles de la boxe pieds-poings, excepté en Full-Contact, où les coups ne sont autorisés qu'au-dessus de la ceinture. Les jambes reçoivent les coups de pied, et aussi les coups de genou.

On peut frapper sur les quatre côtés : face avant (antérieure), face arrière (postérieure), face extérieure et face intérieure.

POSITIONS

Désigne un ensemble de techniques permettant au pratiquant de porter ses attaques ou de se défendre des attaques de l'adversaire dans une situation qui lui offre un maximum de stabilité, d'efficacité et de sécurité.

Ces techniques sont les suivantes :

- la garde. C'est une position d'attaque, de menace et de défense, essentielle en boxe.
- les appuis. Ils sont la condition de l'efficacité des techniques d'attaque et de défense. Ils concourent à l'équilibre du pratiquant.
- les déplacements (appelés décalages en Boxe française-Savate). Ils permettent au pratiquant de se positionner au mieux face à son adversaire pour porter un coup. Ils interviennent aussi dans l'occupation judicieuse de l'espace du ring. (Voir aussi Tourner et Jeu de jambes).
- la distance. Selon l'attaque qu'il souhaite porter, le pratiquant se place à une certaine distance de l'adversaire qui va de l'éloignement maximum pour un coup de pied au corps à corps avec saisie pour une projection (en Muay Thai).
- les dégagements. Il s'agit de déplacements particuliers utilisés lorsque le pratiquant est dans les cordes ou s'est fait enfermer dans un coin.

Garde

Désigne la position que le pratiquant adopte face à l'adversaire pour lancer une attaque et se protéger des coups. Après un coup isolé ou un enchaînement, le pratiquant revient toujours en garde.

Les pratiquants se tiennent toujours légèrement de côté par rapport à leur adversaire pour offrir le moins de surface possible aux coups. Une jambe et un bras sont mis en avant, l'autre jambe et l'autre bras restant en retrait. Les pieds sont légèrement écartés pour fournir un appui solide (le polygone de sustentation qui doit rendre le pratiquant aussi indéracinable qu'un chêne centenaire...).

La jambe et le bras avant servent en général de protection tandis que la jambe et le bras arrière sont utilisés pour la frappe. Si les coups portés avec le membre arrière sont souvent plus puissants (car ils bénéficient de l'accompagnement du corps tout entier), les coups portés avec le membre avant sont, eux, plus rapides à porter (Voir Enchaînements).

Selon qu'ils sont droitiers ou gauchers, les pratiquants mettent donc en retrait le côté qu'ils maîtrisent le mieux. Mais ce n'est là qu'une tendance. Au cours du combat, droitiers et gauchers alternent les gardes à droite et les gardes à gauche selon les

circonstances (coup à porter, position de l'adversaire, etc...). Les déplacements, les décalages, les coups retournés, les coups sautés, permettent de changer de garde.

On parle de garde haute lorsque les poings et les avant-bras protègent complètement le visage, et de garde basse lorsqu'ils protègent le bas du visage (mâchoires) et le haut du buste.

Généralement, le poids du corps repose sur l'une ou l'autre jambe, qui sert de jambe d'appui ou de jambe pivot dans les coups de pied nécessitant une rotation plus ou moins complète des hanches (Voir [Jambes](#)).

Déplacements

Sur le ring, les pratiquants sont constamment mobiles. Les déplacements jouent plusieurs rôles :

Rôle technique

Le déplacement permet au pratiquant de modifier sa position vis-à-vis de l'adversaire pour ajuster son tir en fonction de l'arme choisie et de la nature du coup. Ainsi, un enchaînement poing-pied nécessite de reculer ; au contraire, un enchaînement pied-poing nécessite d'avancer vers l'adversaire. L'enchaînement de coups droite-gauche ou face-profil ou membre avant-membre arrière nécessite parfois de se décaler sur la droite ou sur la gauche (Voir [Décalage](#)).

Rôle tactique

Tactiquement, le pratiquant utilise les déplacements pour :

- *se positionner le mieux possible* par rapport à l'adversaire afin de chercher l'ouverture ou de l'acculer vers les cordes et les coins,
- *contrarier l'adversaire dans son mouvement* et casser son rythme en allant à sa rencontre sans le laisser mener la danse.

Rôle défensif

En défense, les déplacements permettent au pratiquant d'éviter les coups ([Retrait](#)) et surtout d'être coincé contre les cordes ou dans les coins ([Dégagements](#)).

Procédure

Les déplacements s'effectuent en élargissant la position. Par exemple : le pratiquant en position de garde glisse la jambe gauche vers l'extérieur puis ramène la jambe droite vers la jambe gauche pour obtenir le même écartement que dans la position initiale. Jamais les deux jambes ne bougent en même temps. Le pratiquant veille toujours à maintenir ses appuis et son équilibre pendant le déplacement.

En principe, les jambes ne doivent jamais être croisées, sauf dans certains coups particuliers (certains coups retournés des quatre disciplines ou les chassés et fouettés croisés de la Boxe française-Savate).

Les déplacements ne s'effectuent pas pieds à plat mais en suspension sur la pointe des pieds (Voir [Jeu de jambes](#)).

Décalage

Terme utilisé surtout en Boxe française-Savate et désignant un déplacement d'un pas de côté, sur la droite ou sur la gauche. Le décalage permet à un pratiquant d'ajuster au mieux sa position face à l'adversaire afin d'enchaîner deux coups (poing-pied, pied-pied ou pied-poing) en alternant :

- soit le membre qui tire (exemple : poing gauche puis jambe droite),
- soit la position (exemple : coup de pied latéral enchaînant avec un frontal),
- soit une combinaison des deux (coup de pied latéral jambe gauche enchaînant avec un coup de pied latéral jambe droite).

Retrait

Technique de défense consistant, sans prendre la fuite pour autant (!), à s'écarter de l'adversaire, soit en arrière, soit sur le côté. A distinguer de l'esquive qui consiste à éviter le coup sans modifier sa position au sol, en déplaçant le buste ou la tête.

ATTAQUER

Avant de frapper, le pratiquant effectue quatre opérations :

- choix de l'arme (pied, poing, coude, genou ; membre avant ou arrière),
- choix de la cible (figure, buste, jambes),
- choix du type de coup (direct, circulaire, latéral, revers, etc.),
- choix de la position de tir.

Un coup n'est jamais isolé. Il s'insère dans un échange. Le pratiquant qui porte un coup doit donc penser :

- au coup qu'il va porter ensuite (enchaînement, feinte),
- à la riposte possible de l'adversaire (défense et contre-attaque).

Armer

Armer sa jambe consiste à lever le genou en maintenant la jambe pliée. La jambe est bloquée pendant un très bref instant pendant lequel une première position d'équilibre est trouvée, que le corps mémorise pour la retrouver ensuite au moment du retrait du coup.

A partir de cette position d'équilibre, genou levé, la jambe se déplie brusquement pour frapper l'adversaire, puis revient dans la position d'équilibre initial. Le pratiquant peut alors, sur cet appui, soit reposer sa jambe (en avant ou en arrière selon la position de garde initiale) soit enchaîner un nouveau coup de pied en changeant ou non de cible (coup figure enchaînant après un coup médian par exemple).

C'est cette décomposition du coup porté avec la jambe qui donne à la boxe pieds-poings une esthétique particulière. Elle est particulièrement marquée en Boxe française-Savate où cette technique est appelée "Groupé-fouetté" ou "Groupé-chassé". Dans les autres disciplines, les coups sont "jetés" de façon plus directe, le genou n'étant que légèrement fléchi pendant la trajectoire de la jambe.

Enchaîner

Les différents types d'enchaînements

Une vie entière ne suffirait sans doute pas à les décrire tous. Chaque entraîneur, chaque pratiquant, a ses préférés, dont il a testé l'efficacité et travaillé la faisabilité.

Le plus célèbre enchaînement est le gauche-droite de la boxe anglaise. En boxe pieds-poings, l'enchaînement de base est le pied-poing-pied. En règle générale, un enchaînement commence par le bras ou la jambe avant qui préparent le coup suivant, plus puissant, porté avec le bras ou la jambe arrière.

Les enchaînements de coups provoquent et exploitent la vulnérabilité de l'adversaire en alternant les cibles visées. Par exemple : frappe sur le côté droit après une frappe sur le côté gauche, ou frappe en ligne basse après une frappe en ligne haute. L'idée est que l'adversaire a porté sa défense là où le premier coup a frappé et a donc rendu vulnérable la partie opposée sur le plan horizontal ou vertical (droite/gauche, haut/bas).

L'enchaînement joue également sur l'alternance des distances de frappe. Par exemple : pour se protéger d'une éventuelle nouvelle attaque de pieds, l'adversaire s'avance, une technique de poings le «cueille» alors, l'incitant à se reculer ; il se place ainsi à bonne distance pour recevoir un coup de pied.

L'enchaînement joue enfin sur l'alternance des positions de garde. Entre deux coups s'intercale un déplacement latéral, un décalage ou une rotation (coup de pied retourné).

Mais les enchaînements ne se limitent pas à une succession de coups. Ils existent aussi un certain nombre d'enchaînements de techniques :

- enchaînement d'une attaque après une esquive, un coup manqué ou un coup porté ([Remise](#), [Riposte](#)),
- enchaînement d'un coup de pied reçu avec un [fauchage](#) (balayage), enchaînement d'un [balayage](#) des poings (défense) avec un balayage des pieds (attaque),
- enchaînement d'une [saisie](#) à la nuque avec un coup de genou au ventre ou au visage.

DÉFENDRE

Parades

Désigne différentes techniques de défense destinées à faire obstacle au coup adverse. On en distingue quatre :

- le blocage. Le coup est bloqué au moment où il va atteindre sa cible,
- la neutralisation. Le coup est arrêté au milieu de sa trajectoire,
- l'arrêt. Le coup est paralysé dès le début de sa trajectoire par un coup porté dans sa direction,
- le balayage. Le coup est dévié de sa trajectoire par les bras.

Remise

Désigne une technique consistant à profiter du retrait du bras ou de la jambe de l'adversaire après un coup pour porter une attaque avant qu'il ne reprenne la position de garde et ne tente un enchaînement.

Une remise suit donc un coup réussi ou un coup manqué à la suite d'une parade (balayage ou blocage). Après une esquivé, on parle plutôt de riposte.

Riposte

Désigne un coup porté après une attaque évitée par une esquivé ou un retrait. Le pratiquant reprend l'initiative en exploitant la position dans laquelle l'esquivé ou le retrait l'a placé. La remise, au contraire, exploite la position dans laquelle l'adversaire se trouve lorsque son coup est paré.

Esquivé

Technique de défense consistant à éviter un coup.

- *Esquivé simple*. Elle consiste à déporter le buste en arrière, sur les côtés ou en avant pour éviter un coup au visage ou au buste. Ou à lever une jambe pour éviter un coup bas. L'esquivé ne doit pas déséquilibrer. Mieux, le choix de l'esquivé doit être fait avec l'idée de profiter du changement de position pour enchaîner un coup approprié. L'esquivé devient alors un moyen de donner un élan au coup qui suit la parade.

- *Esquivé rotative*. Il existe une esquivé particulière qui consiste à se baisser pour éviter un crochet (mouvement circulaire du bras), puis à glisser le buste dans le sens contraire du mouvement du bras de l'adversaire et à se redresser ensuite, du côté extérieur du bras de l'adversaire, du côté qui est donc "découvert".

Aide à l'observation

LES TOUCHES AU PIED REGLEMENTAIRES EN BOXE FRANCAISE

LES INCONTOURNABLES

La préparation est claire (pas de recherche préalable d'un appui arrière pour armer).
 Reste équilibré tout au long du mouvement (CG à la verticale de l'appui à la fin du mouvement, pas de mouvement de contre-rotation).
 Le segment utilisé pour la touche est toujours tendu à l'impact.
 Préserve toujours sa garde lorsqu'il délivre une touche (les bras ne s'écartent jamais).
 Ne s'effondre jamais (est capable de doubler sa touche ou d'arrêter son mouvement).
 Capable de reprendre le déplacement dès la fin de la touche.

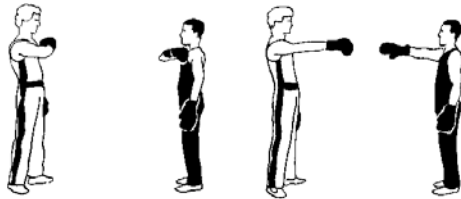
TABLEAU RECAPITULATIF PAR TOUCHE

	Attitude corps	Préparation	Trajectoire	Arme	Précision cible
FOUETTE	Hanches de profil Pied d'appui ouvert	Talon-fesse	Circulaire	Dessus du pied	B : Int./Ext. genoux. M : Plexus/Flancs H : Joue
REVERS LATERAL	Hanches de profil Talon au sol vers l'adversaire	Genou vers le pectoral opposé	Circulaire	Semelle	B : Ext. jambes M : Flancs H : Joue
CHASSE LATERAL	Hanches de profil Talon au sol vers l'adversaire	Genou vers le pectoral opposé	Rectiligne	Semelle	B : Quadriceps M : Plexus H : Menton
REVERS FRONTAL	Epaules et hanches de face. Pied d'appui ouvert	Jambe lancée vers l'ext.	Circulaire	Bord externe pied	B : Ext. ou Int. Jambe avant M : Flancs H : Joue
CHASSE FRONTAL	Hanches de face Pied ouvert	Retrait des épaules. Flexion cuisse/tronc	Rectiligne	Talon	B : Quadriceps M : Plexus H : Menton
COUP DE PIED BAS DE FRAPPE	Epaules et hanches de face. Pied d'appui ouvert, pointe ext.	Pied ouvert qui frotte le sol.	Rectiligne	Bord interne pied	B : Tibia
COUP DE PIED BAS DE DÉSÉQUILIBRE	Epaules et hanches de face. Pied d'appui ouvert, pointe ext.	Pied ouvert qui frotte le sol.	Circulaire	Bord interne pied	B : Talon ou Bord int. ou ext. de la jambe d'appui.

MEMENTO TECHNIQUE EN BOXE FRANCAISE

<http://www.ac-amiens.fr/eps/epscombat/percu/default.htm> (p.27 à 30)

LE SALUT ET LA GARDE



Le salut : A partir de la situation debout en station droite, porter le gant droit ouvert face au corps à la hauteur du pectoral et déplier ce bras sur le côté oblique en bas. Le salut s'effectue avant et après chaque temps de travail et chaque rencontre.



La garde : Essentielle à la protection des cibles hautes et médianes.

LES TECHNIQUES DE PIED

Coup de pied bas



Il est porté de la jambe arrière, avec le bord interne du pied en extension sur la jambe avant ou arrière de l'adversaire.

Les chassés

Ce sont des coups de pied portés de la jambe avant ou arrière en ligne basse, médiane ou haute, avec le talon du pied en flexion, sur une trajectoire rectiligne et par un mouvement de « piston » qui passe par une position caractéristique du groupé/chassé : flexion de la cuisse vers le tronc, de la jambe sur la cuisse et du pied sur la jambe.

On distingue le chassé latéral porté avec les hanches de profil du chassé frontal porté avec les hanches de face.

Le chassé frontal



Le chassé frontal bas



Chassé haut jambe avant



Chassé médian jambe avant



Chassé haut jambe arrière



Chassé croisé médian



Chassé bas jambe avant



Chassé tournant médian



Les fouettés

Ce sont des coups de pied portés de la jambe avant ou arrière en ligne basse, médiane ou haute, avec le dessus du pied, sur une trajectoire rectiligne et horizontale pour les fouettés médians. Ainsi la phase d'armé de ce coup passe par une position caractéristique du groupé/fouetté : genou pointé vers la cible, talon en contact avec la fesse, jambe d'appui en pivot et tendue.

Fouetté bas jambe avant



Fouetté bas jambe arrière



Fouetté médian jambe avant



Fouetté médian jambe arrière



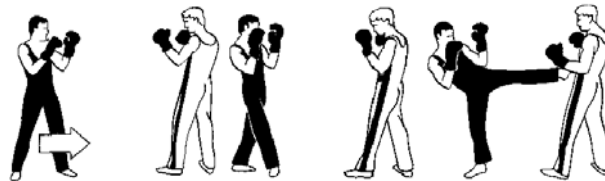
Fouetté haut jambe avant



Fouetté haut jambe arrière



Fouetté croisé médian



Les revers

Ce sont des coups de pied qui se portent de la jambe avant ou arrière en ligne basse médiane ou haute avec la semelle du pied en extension pour le revers latéral (jambe tendue, fouetté et tournant) et le tranchant externe du pied en extension pour le revers frontal.

Revers frontal



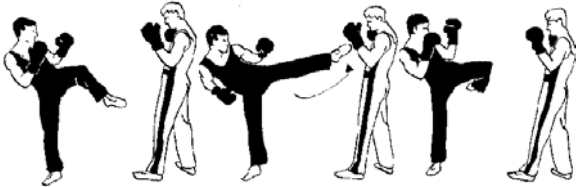
Touche avec le tranchant externe du pied en extension dans un mouvement de circumduction de l'intérieur vers l'extérieur.

Revers jambe tendue



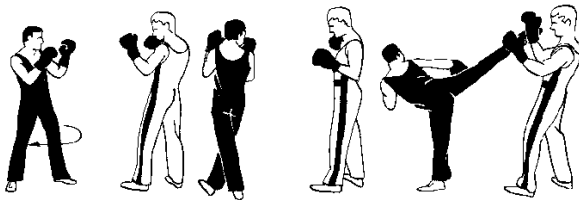
Touche avec la semelle du pied en extension dans un mouvement de flexion de la jambe sur la cuisse entraînant la semelle à « gifler » le point visé.

Revers fouetté



Pied en extension complète, la frappe se fait avec le dessous de l'avant du pied. Le retour de l'armé doit se faire obligatoirement en armé fouetté.

Revers tournant



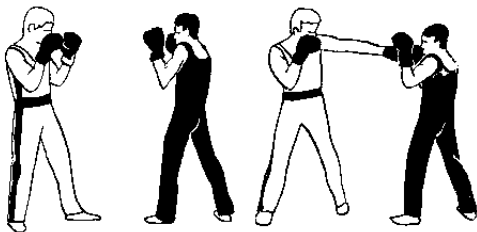
Une volte complète autour de l'axe du corps permet de faire face à nouveau, la tête doit tourner plus vite pour se fixer au plus tôt sur l'adversaire. La touche se fait avec le dessous de la semelle.

LES TECHNIQUES DE POING

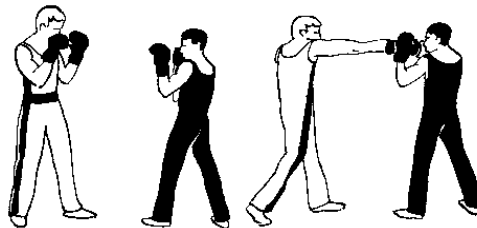
Les directs

Ce sont des coups de poing en « jeté direct frontal » portés sur le **plan de frappe horizontal** dans un mouvement de **forme rectiligne**. Ils se portent à la face ainsi qu'au corps (face antérieure et latérale), du bras avant comme du bras arrière.

Direct du bras avant



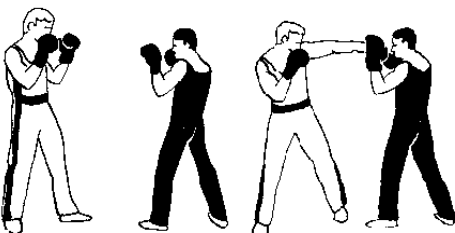
Direct du bras arrière



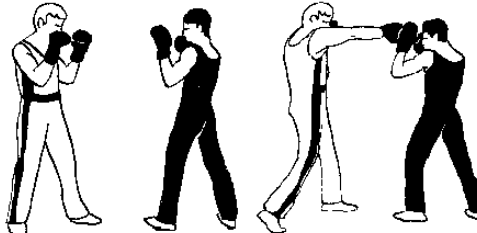
Les crochets

Ce sont des coups de poing en « jeté direct frontal » portés sur le **plan de frappe horizontal** dans un mouvement de **forme circulaire**. Ils se portent à la face ainsi qu'au corps (face antérieure et latérale), du bras avant comme du bras arrière.

Crochet du bras avant



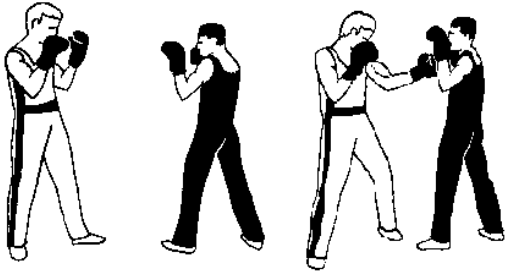
Crochet du bras arrière



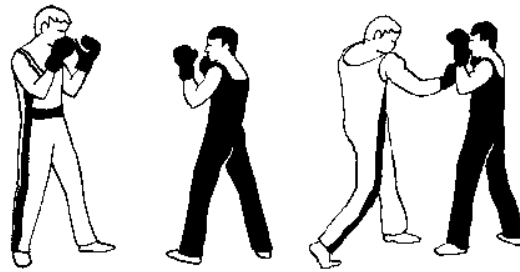
Les uppercuts

Ce sont des coups de poing en « jeté direct frontal » portés sur **le plan de frappe vertical** dans un mouvement de **forme rectiligne**. Ils se portent à la face ainsi qu'au corps (face antérieure et latérale), du bras avant comme du bras arrière.

Uppercut bras avant



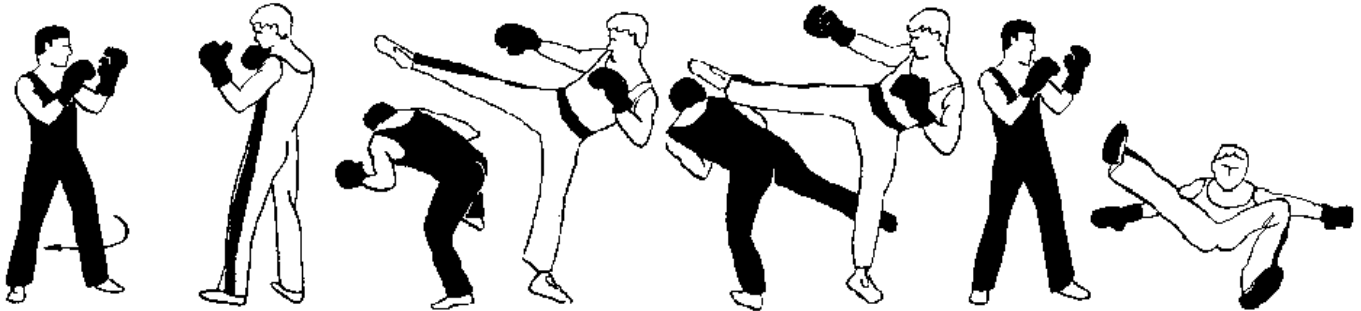
Uppercut bras arrière



TECHNIQUE PARTICULIERE

Le balayage

Technique particulière portée en ligne basse afin de faire chuter l'adversaire.



[Sommaire](#)

IDENTIFICATION DE CONDUITES TYPIQUES D’AFFRONTEMENT et Construction de situations d’apprentissage

Les déplacements :

En observant les tireurs dans une situation d’assaut on peut , à partir de leurs déplacements privilégiés, définir des niveaux de boxe et des priorités de travail :

Niveau	Tireur A	Tireur B	A construire
Niveau 1	Avance	Avance	Boxer en reculant
Niveau 2	Avance / Recule	Recule / Avance	Boxer sur place
Niveau 3	Déplacement circulaire avec intrusions		Boxer en se décalant
Niveau 4	Tous types de déplacements		

Situations de travail correspondantes (Aménagement du milieu) :

Travail avec zones délimitées : Cerceaux, cercles, zones graduées, couloirs, etc ...

Les profils de boxe :

En observant les choix tactiques effectués par les tireurs dans les stratégies de touches les plus utilisées on peut également définir des priorités de travail :

Profil identifié	Constat	Thèmes à privilégier
Profil Attaquant	Je touche beaucoup, je suis beaucoup touché	J’ai l’initiative et je la conserve (Guetter, provoquer, feinter)
Profil Défenseur	Je touche peu, je suis beaucoup touché	Je n’ai pas l’initiative et je réagis (travail de remise)
Profil Attaquant	Je touche beaucoup, je suis peu touché	J’ai l’initiative et je la conserve (travail de l’esquive et de la parade)

La maîtrise technique :

L’observation d’éléments techniques permettant au tireur de limiter l’incertitude permet également de déterminer les niveaux de chacun et d’identifier les manques et le travail qui reste à accomplir :

Répertoire technique	De à
Diversité des lignes de touche	De bas et médian à bas et haut
Diversité des techniques utilisées	D’une technique privilégiée et systématique à des techniques variées et adaptées à l’opposition
Diversité segmentaire	D’une prédominance jambe arrière à une alternance des deux jambes.
Liaison des actions	D’une action isolée à un enchaînement d’actions

La combinaison des observations qui précèdent doit permettre d’élaborer des situations d’apprentissage adaptées aux élèves et susceptibles d’engendrer des progrès nécessaires à la construction de compétences en Boxe Française.

[Sommaire](#)

NOM :

Prénom :

	Adversaire n°1	Adversaire n°2	Adversaire n°3
Nom - Prénom			
T (touche)			
T (est touché)			
X (touche simultanée)			

	Adversaire n°1	Adversaire n°2	Adversaire n°3
Nom - Prénom			
Poings			
Fouettés			
Chassés			
C P B			
Revers			

	Adversaire n°1	Adversaire n°2	Adversaire n°3
Nom - Prénom			
Choc frontal			
Avance - Recule			
Tourne			

F. F. B. F. S.		Rencontre en ASSAUT							
JUGE		Nom :				N°			
		Signature :							
NOM									
COIN		ROUGE				BLEU			
NOTATION		TECH. TACT	TOUCHES	TOTAL	AVT	TECH. TACT	TOUCHES	TOTAL	AVT
Egalité 2 : 2	1°								
Gagné 3 : 2	2°								
Dominé 3 : 1	3°								
Non décision : x x	4°								
Avert. - 1									
S/TOTAUX									
AVT. MINORATION				-				-	
TOTAUX									
DÉCISION		R. B.							

NOM		
COIN	ROUGE	BLEU
1° Reprise		
2° Reprise		
3° Reprise		
4° Reprise		

F. F. B. F. S.		Rencontre en ASSAUT							
JUGE		Nom :				N°			
		Signature :							
NOM									
COIN		ROUGE				BLEU			
NOTATION		TECH. TACT	TOUCHES	TOTAL	AVT	TECH. TACT	TOUCHES	TOTAL	AVT
Egalité 2 : 2	1°								
Gagné 3 : 2	2°								
Dominé 3 : 1	3°								
Non décision : x x	4°								
Avert. - 1									
S/TOTAUX									
AVT. MINORATION				-				-	
TOTAUX									
DÉCISION		R. B.							

NOM		
COIN	ROUGE	BLEU
1° Reprise		
2° Reprise		
3° Reprise		
4° Reprise		

NOM	Arbitre	Tireur A	Tireur B
	Coin	Rouge	Bleu
	Reprise 1		
	Reprise 2		

O = poing

X = pied

NOM	Arbitre	Tireur A	Tireur B
	Coin	Rouge	Bleu
	Reprise 1		
	Reprise 2		

O = poing

X = pied

I.C.B.F. PAU

JDL

JUGE :

Tireur 1 :

Tireur 2 :

Date :

Temps :

Duo/Duel	R e p r i s e 1	Zone de frappe	Main Gauche		Pied Gauche				Main Droite				Pied Droit			
			Direct	Crochet	Uppercut	Fouetté	Chassé	Revers	CPB	Direct	Crochet	Uppercut	Fouetté	Chassé	Revers	CPB
		Basse														
		Médiane														
		Haute														

Tireur 1 :

Tireur 2 :

Date :

Temps :

Duo/Duel	R e p r i s e 2	Zone de frappe	Main Gauche			Pied Gauche				Main Droite			Pied Droit			
			Direct	Crochet	Uppercut	Fouetté	Chassé	Revers	CPB	Direct	Crochet	Uppercut	Fouetté	Chassé	Revers	CPB
		Basse														
		Médiane														
		Haute														

Tireur 1 :

Tireur 2 :

Date :

Temps :

Duo/Duel	R e p r i s e 1	Zone de frappe	Main Gauche			Pied Gauche				Main Droite			Pied Droit			
			Direct	Crochet	Uppercut	Fouetté	Chassé	Revers	CPB	Direct	Crochet	Uppercut	Fouetté	Chassé	Revers	CPB
		Basse														
		Médiane														
		Haute														

Tireur 1 :

Tireur 2 :

Date :

Temps :

Duo/Duel	R e p r i s e 2	Zone de frappe	Main Gauche			Pied Gauche				Main Droite			Pied Droit			
			Direct	Crochet	Uppercut	Fouetté	Chassé	Revers	CPB	Direct	Crochet	Uppercut	Fouetté	Chassé	Revers	CPB
		Basse														
		Médiane														
		Haute														

+ Pour les touches valables

-- Pour les touches non réglementaires ou hors zone

CPB = Coup de Pied Bas

[Sommaire](#)

B.F.Savate

L'Arbitre



B.F.Savate

L'Arbitre

CONSIGNES
Je n'hésite pas à stopper les tireurs si un coup me paraît trop fort ou non réglementaire

Fiche N° 5

STOP !

CONSIGNES
J'explique avant de sanctionner les tireurs

Fiche N° 6

Le premier et le deuxième avertissement sont demandés par l'arbitre.
Ils sont accordés (quand au moins 2 juges sur 3 lèvent la main) ou sont refusés par les juges.
La disqualification est demandée après 2 avertissements.
Elle est accordée ou non par les juges.

CONSIGNES
Je récupère les bulletins de jugement à la fin de la rencontre auprès de chaque juge

Fiche N° 7

Je vérifie si la décision a été inscrite et les remet au délégué officiel.

F.F.B.F.S.		Rencontre en ASSAULT							
JUGE		Nom: L. FORT							
NOM		Signature: [Signature]							
COM		ROUGE				BLEU			
NOTATION		1er	2nd	3rd	4th	1er	2nd	3rd	4th
1er	2:2	3	2	5		2	2	4	
2nd	3:2	3	3	6		1	2	3	
3rd	2:1	2	3	5		2	2	4	
4th	1:1								
SUTRAIX		16				11			
AVT. MINISTRATION		-				-			
TOTAUX		16				11			
DÉCISION		⑤ Rolland.							

CONSIGNES
Je lève la main du vainqueur après la proclamation du résultat.

Fiche N° 8

Le Juge

B.F.Savate

CONSIGNES
Je prépare mon bulletin en marquant le nom et la couleur du coin de chaque tireur

Fiche N° 1



F.F.B.F.S.		Rencontre en ASSAULT	
JUGE	Nom: Le Fort Signature: [Signature]	N° 2	
NOM	Rouge	Bleu	
COIN	ROUGE	BLEU	
NOTATION	1 ^{er}	2 nd	3 rd
Egalité 2:2	1 ^{er}	2 nd	3 rd
Capot 3:2	2 nd	3 rd	1 ^{er}
Disqualif. 3:1	3 rd	1 ^{er}	2 nd
Non déclaré 2:4	4 th		
Annul. -1	4 th		
SUTOTAUX			
AVT. MINORATION			
TOTAUX			
DÉCISION	R. [] B. []		



CONSIGNES
Je note les touches au dos de mon bulletin sans perdre la rencontre des yeux.

Fiche N° 2

Je peux utiliser un code :
Touche à 4 points : 0 (touche à la tête avec le pied)
Touche à 2 points : 1 (touche au tronc avec le pied)
Touche à 1 point : X (touche aux jambes avec le pied et touche avec les poings)

ROUGE	BLEU
1 XXX	1 X 0 0
0 1 XX 0	0 0 XX
1 XX 1 1	XX
TOTAL : 25 POINTS	TOTAL : 23 POINTS
TOTAL :	TOTAL :
TOTAL :	TOTAL :



CONSIGNES
Je remplis mon bulletin à chaque reprise sans ratures

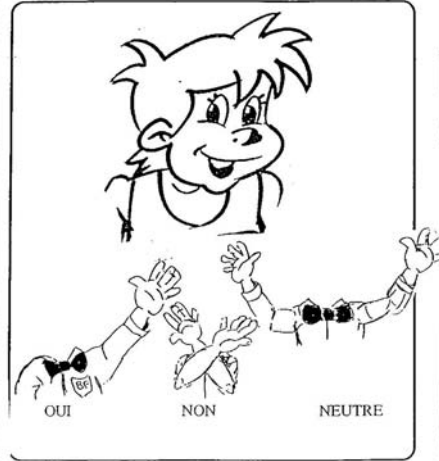
Fiche N° 3

F.F.B.F.S.		Rencontre en ASSAULT	
JUGE	Nom: Le Fort Signature: [Signature]	N° 2	
NOM	Rouge	Bleu	
COIN	ROUGE	BLEU	
NOTATION	1 ^{er}	2 nd	3 rd
Egalité 2:2	1 ^{er}	2 nd	3 rd
Capot 3:2	2 nd	3 rd	1 ^{er}
Disqualif. 3:1	3 rd	1 ^{er}	2 nd
Non déclaré 2:4	4 th		
Annul. -1	4 th		
SUTOTAUX			
AVT. MINORATION			
TOTAUX			
DÉCISION	R. [] B. []		



CONSIGNES
Je donne ma décision par des gestes quand l'arbitre demande un avertissement ou une disqualification.

Fiche N° 4



OUI NON NEUTRE

CONSIGNES
J'inscris le nom du vainqueur

Fiche N° 5

F.F.B.F.S.		Rencontre en ASSAULT	
JUGE	Nom: Le Fort Signature: [Signature]	N° 2	
NOM	Rouge	Bleu	
COIN	ROUGE	BLEU	
NOTATION	1 ^{er}	2 nd	3 rd
Egalité 2:2	1 ^{er}	2 nd	3 rd
Capot 3:2	2 nd	3 rd	1 ^{er}
Disqualif. 3:1	3 rd	1 ^{er}	2 nd
Non déclaré 2:4	4 th		
Annul. -1	4 th		
SUTOTAUX	16	11	
AVT. MINORATION			
TOTAUX	16	11	
DÉCISION	R. [] B. []		



Arbitrage en sports de combat de percussion

Illustration en Boxe Française et règlement

<http://www.ac-amiens.fr/eps/epscombat/percu/default.htm> (p. 36 à 42)

Généralités sur l'arbitrage

Arbitrer en sport de combat : apprentissage progressif et construction des compétences

Evolution générale du code de jeu et du code d'arbitrage en sports de combat :

Code de jeu		Code d'arbitrage	Code de jeu		Code d'arbitrage
Débutant	• Ensemble d'interdits sécuritaires. • Faire sortir ou tomber ou retourner ou toucher pour marquer. • Définition du mode de préhension/percussion autorisé. • Obligation de salut.	→ Si transgression : arrêt et -1 point. → Si sortie : arrêt et +1 point ou si tombé /retourné/ touché : +1 point → Si transgression : arrêt et -1 point. → Condition obligatoire.	Expert	• Mise en place de la liaison debout/sol et/ou ouverture des niveaux de frappe. • Faire tomber, immobiliser ou toucher. • Respect de l'étiquette.	→ Code d'arbitrage fédéral ou aménagé de l'activité de référence accommodé de sa charge culturelle.
Confirmé	• Préservation des intégrités physiques (accompagner la chute, retenir ses coups...) • Renforcement des interdits sécuritaires (luxations, étranglements, techniques non réglementaires) • Faire tomber, immobiliser ou toucher.	→ Si transgression : arrêt et -1 point. → Si transgression : arrêt et disqualification. → Mise en place d'un système de valeurs.			

Pour atteindre un niveau débutant...

CONTEXTE : Activité d'élèves du cycle central collège niveau 4^{ème} telle que définie dans les documents d'accompagnement :

« Ce qu'il faut savoir faire... »	« Ce qu'il y a à connaître et à faire pour savoir faire... »	Situation de référence, repères et indicateurs de fin d'étape.
• Savoir gérer la sécurité active et passive relative au respect de la surface et des violations réglementaires qui mettent directement le partenaire en danger. • Savoir organiser le début et la fin d'un combat délimité dans le temps et l'espace, juger des temps d'arrêt nécessaires, faire reprendre le combat. • Savoir juger et attribuer des points dans un système de marque simple.	• Construire et appliquer un système de règles intégrant des interdits sécuritaires. • Vérifier les conditions matérielles. • Annoncer clairement et distinctement avec le signal approprié, le début, la fin, et les temps d'arrêt du combat. • Construire et s'inscrire dans un système de pointage simple (action + / action -). • Connaître un code de gestes simple. • Identifier l'indice et/ou le critère de la marque sur l'adversaire. • Se placer et se déplacer pour pouvoir observer l'ensemble de l'aire de combat et les combattants. • Appliquer et valider ses compétences dans et par le groupe de façon concrète et systématique au sein de situation aménagées minimales avec un nombre d'observables limités.	Système à trois arbitres 1 central et deux de coin AIDE DECISIONNELLE DES ARBITRES DE COIN Gestion d'un combat dans un temps défini à niveau de maîtrise équivalent sur surface clairement définie avec un règlement instituant un ensemble d'interdits sécuritaires (saisie par la tête, coups, techniques dangereuses par ex. en préhension ; frappe dans le dos ou en zone interdite, coups trop appuyés par ex. en percussion) et un système de marque simple identifiant des actions positives ou négatives amenant respectivement le gain ou perte d'un point. Indicateurs de fin d'étape : L'élève... • Organise le début et la fin du combat dans le temps avec le salut à l'adversaire. • Maîtrise de la gestuelle appropriée. • Signale la faute immédiatement mais peut statuer en différé.

« L'aménagement des conditions de l'affrontement est organisé par la prise en compte progressive du règlement sportif ainsi que par la mise en place d'un rapport de forces raisonné et évolutif. L'approfondissement des compétences donne au combat debout une place croissante conforme à la dimension culturelle des activités choisies en référence. »

Pour atteindre un niveau confirmé...

CONTEXTE : Activité d'élèves de classes de fin de 3^{ème} et de 2^{nde} telle que définie dans les documents d'accompagnement :

« Dans une confrontation physique, en même temps qu'il exprime sa volonté de vaincre, l'élève, par ses comportements, observe des usages et des règles partagés par tous... La pratique des activités physiques de combat doit permettre d'acquérir les compétences nécessaires à la mise en œuvre de conduites offensives construites et contrôlées. À l'issue de son apprentissage, l'élève doit être capable :

- de s'exprimer dans un combat sans risque (cf. remarque),
- de connaître, appliquer et exploiter les éléments techniques indispensables à la réalisation d'actions organisées dans un projet tactique,
- d'éprouver sa connaissance de l'activité dans la tenue de différents rôles sociaux (combattant, arbitre, juge, commissaire...). »

« Ce qu'il faut savoir faire... »	« Ce qu'il y a à connaître et à faire pour savoir faire... »	Situation de référence, repères et indicateurs de fin d'étape.
• Savoir gérer la sécurité active relative à la préservation des intégrités physiques par un système de pénalités simple. • Savoir organiser et gérer le déroulement d'un combat, l'arrêter et le faire reprendre, juger de sa fin par une action déterminante et/ou supériorité technique. • Savoir juger le résultats des actions et attribuer des points dans un système de marques critérié et hiérarchisé.	• Repérer et contrôler la conformité des actions par un placement et des déplacements en fonction du couple de tireurs et des phases du combat. • Identifier les indices probants d'un engagement physique trop important. • Connaître un code de gestes élaboré propre à l'activité de référence. • Utiliser et s'approprier un système de valorisation et de hiérarchisation des actions de marque sur l'adversaire. • Utiliser et s'approprier un système de sanctions simples de type 1 faute = -1 point propre à l'activité de référence. • Savoir sanctionner les actions non réglementaires et la non combativité. • Appliquer et valider ses compétences dans et par le groupe au sein de situations globales réduites, d'apprentissage ou de mise en train.	Système à trois arbitres 1 central et deux de coin AIDE CONSULTATIVE DES ARBITRES DE COIN Gestion d'un combat à niveau de maîtrise équivalent sur surface clairement définie avec un règlement instituant des interdictions sécuritaires sanctionnées et un système de pointage à valeurs croissantes. Pas de liaison debout/sol ou pas de possibilité de balayage. Organisation et gestion totale de la rencontre. Indicateurs de fin d'étape : L'élève... • Organise le début et la fin du combat. • Juge des actions déterminantes et proclame le vainqueur. • Prend des décisions rapides. • Juge avec pertinence la nature et l'importance des actions mises en œuvre.

Pour atteindre un niveau expert...

CONTEXTE : Activité d'élèves de classes de fin de 1^{ère} et de Terminales telle que définie dans les programmes :

« Préparation à différents modes de pratique allant de la compétition à des activités d'entretien et de loisir (tournois, rencontres, organisation...) »
Approfondissement des connaissances propres au combat ; identification des points forts et des points faibles de son adversaire ; mise en œuvre et l'adaptation d'un projet tactique, recherche d'efficacité personnelle et de développement dans l'activité.

Ce qu'il faut savoir faire... »	« Ce qu'il y a à connaître et à faire pour savoir faire... »	Situation de référence, repères et indicateurs de fin d'étape.
• Savoir gérer des comportements répréhensibles des antagonistes et des éléments extérieurs au combat. • Savoir organiser une rencontre avec une gestion matérielle et humaine. • Savoir assurer la continuité du combat par des prises de décision rapides, sa fluidité par une anticipation relative au contexte technico-tactique.	• S'approprier les règles de groupe et d'éthique du domaine d'activité et s'y inscrire. • Connaître les différentes modalités d'organisation d'une rencontre en sport de combat, les catégories de poids, d'âge et de sexe. • Connaître les différentes gravités de fautes et leurs réparations. • Savoir évaluer la supériorité tactique, la combativité d'un tireur. • Connaître le code de gestes propre à l'activité et le vocabulaire spécifique des annonces à la table. • Connaître les différents systèmes d'organisation technico-tactiques de l'activité. • Varier, multiplier et répéter les situations d'observation et de prises de décision. • Appliquer, valider ses compétences dans et par le groupe au sein de situations globales certificatives et/ou à caractère compétitif.	Système à trois arbitres 1 central et deux de coin AIDE INFORMATIONNELLE DES ARBITRES DE COIN Gestion d'un combat avec possibilité de victoire avant la limite de temps et à niveau de maîtrise équivalent ou inférieur sur surface clairement définie avec un règlement instituant une situation de combat globale et codifiée. Prise en charge de l'organisation de la ou des rencontres avec la gestion du protocole lié à l'activité de référence. Indicateurs de fin d'étape : Niveau ouvert vers l'expertise fédérale. L'évaluation du niveau atteint peut servir de support (non exclusif !) à l'évaluation des connaissances dans un contexte certificatif et en fonction des choix pédagogiques.

Compétences à acquérir spécifiques en BF - formation Jeunes Officiels UNSS – (arbitre et juge)

Niveau régional

Rôle	Compétences à acquérir	Précisions
Arbitre	- Fait respecter le salut. - Dirige l'assaut. - Veille à la sécurité. - Rapporte la décision des juges.	- Je suis en tenue sportive. - Je veille au salut correctement exécuté par les deux tireurs. - Mes commandements et décisions sont correctement entendus des tireurs, des juges et du public. - Avant de sanctionner, je suis patient et j'explique. - Pour chaque reprise je regarde si le protège dents est en place. - Je suis attentif aux surfaces de frappe, aux formes de frappe et à la distance d'opposition. - Je suis intraitable sur les coups violents. - Je récupère les bulletins de jugement à la fin de la rencontre auprès de chaque juge.
Juge	- Prépare son bulletin. - Observe et porte un jugement. - Rend sa décision	- Je suis en tenue sportive. - Je prépare mon bulletin en faisant correspondre le nom et la couleur du casque (ou des gants). - Je note les touches au dos de mon bulletin sans perdre la rencontre des yeux. - Je remplis mon bulletin à la fin de chaque reprise. - J'inscris le nom du vainqueur. - Je remets mon bulletin à l'arbitre.

Niveau national

Rôle	Compétences à acquérir	Précisions
Arbitre	- Se déplace et se place par rapport aux tireurs. - Communique. - Clarifie ses interventions.	- Je me place de manière à bien voir les deux tireurs sans gêner la visibilité des juges. - Je ne tiens pas compte des réactions du public. - Je vais voir les juges entre chaque reprise. - Je connais les interventions type de l'arbitre.
Juge	- Observe et émet un jugement. - Remplit son bulletin. - Communique.	- Je suis attentif aux consignes de l'arbitre. - Je ne me laisse pas impressionner par un seul coup et ne tiens pas compte des réactions du public, ni de celles des seconds. - Pendant la minute de repos, j'échange avec l'arbitre. - Je ne commente pas mes décisions avec les seconds et le public.



Mémento de l'arbitre et du juge en boxe Française

L'arbitre :

Ce qu'il y a à dire aux tireurs avant l'assaut :

- « Saluez ! »
- « En garde ! »
- « Allez ! »

En cas de problème remarqué au cours de l'assaut :

- « Stop ! »
- L'arbitre explique au tireur le défaut à corriger : "... 1^{ière} remarque !"
- « En garde, Boxe ! »

Les problèmes que l'on peut remarquer :

- Les coups ne sont pas armés.
- Les coups sont trop appuyés (on doit observer un rebond).
- Un tireur tient l'autre.
- Un tireur ne fait plus face à l'autre.
- Un tireur avance avec la tête, les coudes ou les genoux en avant ou levés, il se jette sur l'adversaire.
- Un coup est donné derrière la tête ou dans le dos.
- Des coups de tibias.
- Des coups dans la triangle génital ou la poitrine.

Comment pénaliser ?

- Pour des fautes bénignes : remarques
- 3 remarques = un avertissement.
- Pour des fautes graves : un avertissement.
- 3 avertissements = disqualification.

Le juge :

On note l'efficacité :

- les touches qui atteignent l'adversaire = POSITIVES
- les touches qui n'atteignent pas leur cible = NEGATIVES
- Le nombre de fois où le tireur que vous observez est touché.
- Les coups de pied bas valent 1 point.
- Les coups de pied médians valent 2 points.
- Les coups de pied hauts valent 4 points.
- Les coups de poing valent 1 point (ou 2 s'ils sont enchaînés)

A la fin de l'assaut les juges font le total :

- Touches positives / touches négatives / est touché.
- Ils désignent un vainqueur.