

STAGE FPC CHATEL/MOSELLE

les 7, 8, 15, 22 mars 2002

SAVATE BOXE FRANCAISE

<u>I – UN PEU DE CULTURE</u>	<u>2</u>
1. Les pratiques sociales actuelles	2
2. Les compétitions actuelles	2
3. Les règlements	3
4. Savate Boxe Française - HISTORIQUE	4
5. Analyse comparée des boxes pieds -poings	5
<u>II - SPECIFICITE DE LA BOXE DANS UN PROJET E PS.....</u>	<u>6</u>
1. Problèmes posés par la pratique de la Savate boxe française	6
2. Les situations d'apprentissage	8
3. Variables didactiques	9
4. Aspects pédagogiques	10
<u>III – CONTENUS D'UN PREMIER CYCLE 20H</u>	<u>12</u>
Conduites typiques des débutants en situation d'assaut :	12
Comportement attendu en situation d'assaut après 20h d'enseignement	12
SAVOIR ATTAQUER	13
SAVOIR DEFENDRE	14
SAVOIR DEFENDRE (suite)	15
HIERARCHISATION DES CONTENUS TECHNIQUES N1	16
HIERARCHISATION DES CONTENUS / RÔLES SOCIAUX N1	17
<u>IV – EVALUATION</u>	<u>18</u>
<u>REFERENCES</u>	<u>18</u>
<u>SYNTHESE NIVEAU 1</u>	<u>19</u>

I – UN PEU DE CULTURE

1. Les pratiques sociales actuelles

En l'an 2000, les 30 000 licenciés se répartissent comme suit :

- 30% des licenciés ont moins de 16 ans
- 16% des licencié(e)s sont féminines
- 10% pratiquent en compétition officielle

Comparativement aux autres boxes, la SBF est largement pratiquée par les jeunes, les femmes et sous forme de loisir sportif.

Si l'assaut (boxe contrôlée) peut être pratiqué par tous, les compétitions en combat (victoire par KO autorisée) ne concernent en revanche qu'une minorité de pratiquants(es) majeurs(es) très bien préparés(es).

La SBF est la seule boxe pieds-poings pratiquée en UNSS et FNSU : compétitions en **assaut**.

2. Les compétitions actuelles

Il existe deux logiques

1. **la coopération**. Le duo. Rencontre en 1x1mn30 (jeunes) ou 1x2mn (séniors). But: **produire un spectacle esthétique** SBF meilleur que celui des couples concurrents. Très peu de pratiquants. Entrée didactique pouvant s'avérer pertinente.

2. **la confrontation**.

- le combat. Confrontation technique, tactique et physique où la puissance des coups n'est pas limitée.

Le KO est décisionnel. Compte à 10. Réservé(e) aux individus majeurs. Chpt de France Juniors (4x2mn), Féminin (4x2mn.) et Seniors (5x2mn).

- L'assaut. Confrontation technique et tactique où toute puissance est exclue. Pratiqué « de 7 à 77 ans ».
Chpt de France Jeunes : minimes, cadets (3x1mn30), Chpt de France Technique Juniors - Seniors (4x1mn30). Il y a par ailleurs une Coupe de France Benjamins (3x1mn30) et Vétéran (4x1mn30).

Il ne peut y avoir de victoire par KO. L'arbitre ne compte jamais un tireur en assaut.

3. Les règlements

L'assaut est la rencontre de référence en milieu scolaire .

Règles essentielles :

- Espace limité: 6m x 6m
- Temps limité : n x 1mn ou 1mn30
- Face à face obligatoire
- Salut en début et fin de rencontre.
- Armes autorisées:
 - poings fermés (tête des métacarpes)
 - pieds (chaussures) uniquement.
- Cibles autorisées :
 - avec les poings : >ceinture: faces antérieures et latérales du tronc et du visage.
 - avec les pieds : tout le corps sauf arrière de la tête et nuque, parties génitales et poitrine pour les féminines.(le dos est donc une cible autorisée au pied.)
- Actions interdites :
 - **frappe non contrôlée** (puissance, distance, trajectoire verticale)
 - accrocher, tenir, pousser, fuir, boxer tête en avant, genoux en avant
 - parler
 - boxer avec prédominance de poings
 - non respect des commandements de l'arbitre, comportement antisportif
- Tenue obligatoire : chaussures souples, bas de survêtement ou collant athlétisme, tee -shirt, gants de boxe.
- Protections obligatoires : coquille (messieurs), protège poitrine (féminines), protège dents (pour les deux)
- Les parades se font **obligatoirement** avec gants et/ou avant bras

ATTENTION : la définition de l'assaut implique que celui qui porte les coups avec puissance est un mauvais boxeur. Soit il est un débile psychomoteur dont le feedback n'est pas achevé, soit il est un tricheur qui transgresse volontairement la règle.

4. Savate Boxe Française - HISTORIQUE

DATES	APPELLATION	ACTEURS	CARACTERISTIQUES
1820	SAVATE	Michel CASSEUX	Techniques de combat à coups de pied (chaussés) But : efficacité Techniques complémentaires : canne d'arme et lutte parisienne
1829	CHAUSSON	ISNARD	Technique de combat à coups de pieds aériens et contrôlés. Les frappes deviennent des touches. But : virtuosité technique
1830	BOXE FRANCAISE	Charles LECOUR	Combinaison des techniques de pied (savate et chausson) et des techniques de poings (boxe anglaise) But : efficacité et virtuosité technique.
1850		Joseph CHARLEMONT	Développement national. Méthode d'enseignement.
1880-1914		Charles (fils)	Continuité
1918-1945			Déclin BF – Montée de la BA
1945-1970		Pierre BARUZI Pdt CNBF	Renaissance. Comité National de BF Objectif : création d'une FFBF, 100 000 licenciés, BF sport olympique
1974		Mich. MARLIERES Pdt FNBFDA	FNBFDA – 5000 lic. 1975: scission FNS-FNBF
1978	BOXE FRANCAISE SAVATE D.A.	Daniel HECQUET Pdt FFBFSDA	FFBFSDA. Coups de pieds nouveaux autorisés + séries de poings illimitées. 15 000 lic.
1982-1990		Pierre GAYRAUD Pdt FFBFSDA Michel ROGER Pdt FIBFS	Développement international. Chpt Europe, Chpt Monde. Création FIBFS. en 1985. 25 000 lic à FFBFS.
2000	SAVATE BF DA	Jean HOUEL Pdt FF Alex WALNIER Pdt FIS	Promotion de l'assaut. Chpt Europe, Chpt Monde. Création FISavate en 2000. 30 000 lic à FFSbf

5. Analyse comparée des boxes pieds-poings

Parmi les techniques de combat à base de percussions, toutes ne peuvent être considérées comme des boxes. En effet, le terme boxe (de l'anglais, signifie coup -1687) implique:

- un espace de combat limité : le ring, (6x6m) qui est, en fait, un **volume de combat**.
- un temps de combat limité et connu à l'avance par les boxeurs, structuré en n x reprises de 1.30 ou 2mn avec une mn de récupération entre chaque
- des coups réellement portés en combat, pouvant aboutir à la mise hors combat d'un des boxeurs (KO : l'arbitre compte 10) ou des touches contrôlées en assaut. Dans les deux cas, il s'agit de **toucher des cibles sur le corps de l'adversaire, tout en protégeant les siennes**.
- le port de gants obligatoire
- le port de protections obligatoire (coquille, protège dents, protège poitrine pour les féminines)

Ces caractéristiques découlent des règles édictées par le Marquis de Queensbury en 1891.

Ainsi se trouvent exclus des boxes le karaté, le taekwondo, la capoeira, etc...

Subsistent en tant que boxes pieds poings: la boxe thaï, le kick boxing, la boxe américaine ou full contact et la Savate boxe française (Sbf).

Après avoir défini ce qui les fédère, distinguons à présent ce qui les différencie à partir des critères suivants: la tenue des boxeurs, les armes autorisées, la distance de combat, l'éthique.

BOXES	TENUE	ARMES	DISTANCE	ETHIQUE
Boxe thaï	Un short	Poings, pieds, tibias, genoux voire coudes et tête	Proche	Amateur et professionnel
Kick boxing	Un short	Poings, pieds, tibias	Intermédiaire	Amateur et professionnel
Full contact	Un pantalon et des protège-pieds	Poings, pieds et base des tibias	Plus loin	Amateur et professionnel
Savate BF	Une tenue intégrale et des chaussures	Poings et pieds (tibias interdits)	Loin aux pieds	Strictement amateur

Pour conclure, nous retiendrons que la Sbf est la boxe pieds poings la plus habillée, la plus contraignante quant aux armes autorisées, la plus distante et la seule qui soit strictement amateur.

Par ailleurs, le port de chaussures obligatoire facilite grandement la mobilité des combattants par des prises d'appuis efficaces et par la limitation des échauffements plantaires, ce qui n'est pas le cas des boxeurs qui combattent pieds nus !

Enfin, la Sbf est la seule boxe pieds poings qui ait obtenu pour l'instant l'agrément et la délégation du MJS : subventions d'état, postes de cadres sportifs (DTN, CTR) BEES, validation des titres sportifs ce qui témoigne de la reconnaissance culturelle et éducative des autorités étatiques.

II - SPECIFICITE DE LA BOXE DANS UN PROJET EPS

Parmi toutes les APSA pratiquées, le visage du sujet est épargné, intouchable, sacré. Il est réglementairement interdit d'y porter atteinte...sauf en boxe où il est en plus une cible privilégiée pour les poings en BA et pour les poings et les pieds en Sbf.

Cette spécificité est génératrice de (fortes) émotions. Nul n'est neutre face à la boxe. Rejet et angoisse face à cette activité barbare ou intérêt, voire fascination devant le noble art, car l'issue est parfois dramatique. D'autant plus que les combattants sont soumis à une grande incertitude et à une forte pression temporelle.

Il ne s'agit pas, bien évidemment, d'organiser, grâce à la boxe, des immolations collectives en milieu scolaire. Cette activité doit subir un traitement didactique et pédagogique afin d'être compatible avec les valeurs que véhicule l'école (contrôle de la puissance, en particulier). Mais c'est précisément sa spécificité, dans le cadre d'un projet, qui peut amener les élèves à :

- Maîtriser leurs émotions en activité de combat (devant des spectateurs ou non)
- Tenir un rôle social: arbitrer (faire respecter les règles: contrôle, distance), juger (désigner un vainqueur), chronométrer.
- Acquérir une motricité spécifique de boxeur, alliant dans la même action deux visées contradictoires: toucher les cibles (dont le visage) sur le corps de l'adversaire tout en protégeant les siennes. Cette acquisition va non seulement développer les ressources des élèves (les qualités physiques: adresse : anticipation, décision, coordination; précision, contrôle moteur -vitesse, force-et endurance) mais aussi participer à la construction d'un socle culturel commun, apprendre à combattre avec poings et pieds en utilisant des techniques codifiées.

Ainsi comprise, **la boxe est bien moyen et objet de l'EPS dans tout le second degré.**

1. Problèmes posés par la pratique de la Savate boxe française

En premier lieu, c'est de la boxe, donc la mise en spectacle d'un affrontement. Le dispositif du duel exacerbe les émotions. La présence du public est une contrainte externe puissante qu'il faut gérer avec prudence en milieu scolaire.

L'enjeu est non seulement de gagner mais aussi (et surtout) de combattre avec maîtrise et dignité quelle que soit l'issue. Vais-je en être capable?

En second lieu, la Sbf est une activité difficile

- Les exigences techniques sont élevées: les armes, la distance, les trajectoires, les modalités d'exécution.
- Les exigences physiques sont importantes: vitesse de réaction, vitesse d'exécution, coordination motrice, contrôle moteur, endurance .etc. Par ailleurs, un niveau de souplesse articulaire minimal de la coxo -fémorale et un niveau de force satisfaisant des abducteurs des membres inférieurs sont indispensables.

Enfin la nature de la confrontation (distance rapprochée, percussions rapides) soumet les combattants à une forte pression temporelle.

Pour comprendre les raisons qui peuvent amener le boxeur débutant à produire des réponses motrices consternantes, voire dangereuses pour ses partenaires, il faut se pencher sur les processus à l'œuvre.

réf: SCHMIDT 1982. Les étapes du traitement de l'information :

Signal →	Identification du signal →	Sélection de la réponse	Programmation de la réponse	→ réponse motrice
Temps de réaction (TR)			Temps moteur (TM)	
Vitesse de réaction			Vitesse d'exécution	

TR est le temps que met le boxeur pour identifier le signal (une action de l'adversaire) et sélectionner une réponse.

TM est le temps que met le boxeur à exécuter sa réponse (et parfois son adversaire!)

Selon JF STEIN (INSEP 1987) $TR+TM = TREQ$ (TREQ=temps requis)

C'est le temps nécessaire au boxeur pour identifier, décider et agir.

Or TREQ est en conflit avec le temps disponible (TD) c à d le temps qu'autorise la situation. C'est la crise temporelle dont les effets désastreux sur la performance motrice sont bien connus.

Si $TREQ < TD$, le sujet n'est (en principe) pas en difficulté.

Si $TREQ \geq TD$, alors le sujet va vers de grands moments de désarroi...

DONC, toute l'astuce du didacticien pugiliste va consister à :

- placer les élèves en situation de relatif confort temporel
- leur apprendre à gagner du temps en diminuant TR et TM

TR augmente en fonction de la quantité d'incertitude. Il faut donc apprendre à la réduire par une meilleure lecture de l'adversaire, détecter le moment où il va agir (incertitude temporelle), ce qu'il va faire (incertitude événementielle). En outre, il faut apprendre à diminuer l'incertitude liée à sa propre réponse: que dois je faire?

TM est limité par le manque de maîtrise technique et par l'indigence fréquente du potentiel physique du sujet débutant. Le développement de la technique et des qualités physiques constitue un passage obligé pour diminuer TM.

2. Les situations d'apprentissage

L'ensemble des conduites pugilistiques s'articule autour de quelques buts organisateurs. Ceux-ci peuvent être utilisés comme thèmes de travail par l'enseignant pour cibler les acquisitions.

Le but de la situation d'apprentissage va mobiliser les élèves et les organiser. Dans le même temps, ils se doteront des outils technico-tactiques nécessaires.

BUTS ORGANISATEURS	CONTENUS TECHNIQUES
Toucher, ne pas être touché	<ul style="list-style-type: none"> • se placer à distance • toucher avec les armes de la SBF • feinter, toucher, rompre
Ne pas être touché et toucher	<ul style="list-style-type: none"> • se déplacer • avoir une garde • esquiver, parer, riposter
Toucher avant d'être touché	<ul style="list-style-type: none"> • coup d'arrêt • contre
Enchaîner ses touches <ul style="list-style-type: none"> • en attaque : développer l'attaque • en défense : contre-attaquer 	<ul style="list-style-type: none"> • aux poings, aux pieds • enchaînements poings-pieds et pieds-poings

Les apprentissages en boxe se situent sur les plans perceptifs et moteurs. Il s'agit donc d'utiliser des situations permettant de solliciter et de développer ces différentes ressources.

- Situations tactiques d'opposition : elles doivent amener les élèves à résoudre le problème posé par l'adversaire, par le but assigné, par les consignes données. Elles contiennent un degré variable de complexité et sollicitent particulièrement les capacités décisionnelles. Elles contribuent à faire baisser TR.
- Sur un continuum de la complexité, on distingue:
 - l'assaut à thème: les combattants boxent en respectant des consignes: initiative/attente, buts, armes/cibles.
 - l'assaut dirigé: les combattants livrent assaut sous le regard bienveillant et éclairé du Maître, qui régule leurs prestations.
 - l'assaut libre: les combattants s'expriment totalement (dans le respect des règles toutefois).
- Situations d'apprentissage technique et/ou de consolidation : elles doivent amener les élèves à acquérir les compétences techniques visées et à développer leurs capacités motrices. Elles se déroulent dans un climat de coopération mutuelle, comportent peu d'incertitude et nécessitent moult répétitions. Elles sollicitent particulièrement les ressources motrices. Elles contribuent à faire baisser TM.

Les situations tactiques donnent du sens aux situations techniques. Le professeur organisera une circularité entre ces différents types de situations .

Situation d'apprentissage -> situation tactique -> situation de consolidation .

3. Variables didactiques

L'enseignant doit être en mesure de proposer des situations adaptées aux capacités des élèves. Si la situation est trop facile, elle risque de générer de l'ennui. Si par contre, elle est trop difficile, c'est le découragement qui s'installe. Afin de trouver *le décalage optimal*, l'enseignant doit manipuler avec perspicacité le degré de complexité (versant informationnel) et le degré de difficulté (versant moteur) de la tâche (réf: TEMPRADO 1991). Pour faciliter l'analyse, on distingue:

Les variables qui vont agir sur le niveau de complexité. Indicateur de complexité: le rapport TREQ/TD. Plus TREQ doit être court, plus la tâche est complexe.

Ces variables sont:

- Le statut des combattants: initiative/attente. Celui qui a l'initiative est moins soumis à la pression temporelle que celui qui est en attente et dispose donc de plus de temps. Le rapport de force entre les boxeurs doit être équilibré (morphologie, armes et cibles autorisées) pour optimiser les apprentissages.
- La distance de combat. Plus elle est grande, moins la pression temporelle est forte.
- Les incertitudes que le boxeur doit réduire pour pouvoir agir:
 - L'incertitude temporelle: quand l'adversaire va-t-il agir ?
 - L'incertitude événementielle: que va-t-il faire ? Quelles armes va-t-il utiliser, sur quelles cibles ?
 - L'incertitude liée à sa propre réponse: que dois-je faire ?

Ainsi, le TR du combattant augmentera en fonction de la quantité d'incertitude à laquelle il sera soumis et ce jusqu'à la rupture de ses possibilités de contrôle. Et alors là...

- La longueur de TM. Utiliser des armes longues en attente, nécessite un TR plus court car TM est plus long. En effet, contrer un adversaire qui avance, avec un chassé du pied AR, est plus complexe que le contrer avec un direct du poing AV car TM chassé AR > TM direct AV.

Les variables qui vont agir sur le niveau de difficulté. Une situation sera d'autant plus difficile que:

- Le corps sera en déplacement. Ex : toucher une cible mobile et/ou toucher en se déplaçant.
- Le polygone de sustentation sera réduit. Ex : passage de deux appuis à un appui.
- La cible à toucher sera haute (facteur limitant : souplesse coxo-fémorale) ou basse (facteur limitant : force de la jambe d'appui).
- Les actions devront s'enchaîner.
- Les repères visuels seront momentanément absents (ex : coup tournant).

Bien évidemment, les situations d'assaut en boxe sont souvent et complexes et difficiles.

En outre, le niveau de la dépense énergétique peut également perturber les performances des combattants en affectant tant TR que TM, si elle s'avère excessive.

La connaissance des variables pouvant réguler le niveau de complexité et de difficulté est incontournable pour mettre en phase la demande de la tâche et les pouvoirs des élèves.

Exemple d'analyse du degré de complexité:

Statut	But	Consignes	Incertitude temporelle	Incertitude événementielle	Incertitude liée à la réponse
A initiative	Toucher, ne pas se faire toucher	Direct AV fig + coup pied bas	Nulle	Forte (sur la riposte)	Nulle
B attente	Ne pas se faire toucher et toucher	Toutes armes et toutes cibles	Très forte	Forte	Très forte

4. Aspects pédagogiques

Quelques conseils pour les mises en œuvre :

1. **La classe doit absolument respecter vos consignes** : statut, armes, cibles, contrôle, etc. pour des raisons élémentaires de sécurité.
2. Le professeur doit instaurer **un climat de sécurité** (la loi protège les faibles), de bienveillance, de respect mutuel et promouvoir l'idée que la boxe est avant tout un jeu d'habileté. (dépasser les représentations initiales : boxe =KO) La classe doit pouvoir travailler sur un continuum coopération-opposition selon le type de situation.
3. **Le dispositif des situations:**
 - § 2 combattants ou partenaires
 - § 1 arbitre pour les situations de confrontation. Il fait respecter les règles : contrôle, distance, trajectoires. Faute=> STOP ! Connaissance immédiate du résultat de l'action.
 - § on salue son adversaire au début et à la fin de la confrontation . Rituel aux vertus apaisantes.
 - § on combat face à face.
 - § un espace 5m x 5m matérialisé. (dimensions adaptées à des débutants)
 - § un temps de combat annoncé : 1 mn -1mn30. Pour les débutants, 1 mn c'est bien.
 - § pas de spectateurs (au début), sinon risque d'immolation, ce qui est contraire aux textes.

Consignes pratiques :

- on met des bandes (5cmx2m. somos ou décathlon) : hygiène, confort, protection et culture.
on fait de la vraie boxe .
- on boxe habillé. Chaussures souples, bas de survêtement ou collant athlétisme, tee -shirt.
Coquille vivement conseillée.
- jamais de gants par terre. Ils doivent être propres.
- on noue ses lacets (même si ce n'est pas la mode).
- on respecte le temps de combat. On ne s'arrête pas avant, sinon abandon.
- on ne parle pas pendant le temps de combat (dur, dur !). On garde la bouche fermée
(sécurité)
- on change d'adversaire ou de partenaire régulièrement (développement des capacités d'adaptation). Toutefois, les élèves peuvent, dans un premier temps, être groupés par morphologie et par affinité.
- on talque les gants à la fin de la leçon (sinon, bonjour l'odeur!). Mesure essentielle pour garantir une longue vie à vos gants.

III – CONTENUS D'UN PREMIER CYCLE 20H

Conduites typiques des débutants en situation d'assaut :

Caractéristiques	Hypothèses explicatives
Le couple de combattants fait l'accordéon. Trop loin/trop près. Trop tard/trop tôt.	<u>Pb spatial</u> : la distance de touche n'est pas intégrée, ni celle de l'adversaire. <u>Pb temporel</u> : le moment propice de déclenchement n'est pas identifié.
Les combattants : motricité désorganisée. Prise d'infos en saccades oculaires. Chasse les mouches. Appuis non réactifs. Mv balistiques non contrôlés.	Crise de temps. Inquiétude, angoisse, panique. Déficit technique

Comportement attendu en situation d'assaut après 20h d'enseignement

1. La distance est stabilisée entre les combattants. Ils adoptent une garde.
La puissance des touches et les trajectoires sont contrôlées.
Ils déclenchent à distance avec les armes N1.
2. Ils tiennent un rôle social:
arbitrer : ils se placent et se déplacent pour voir. Règle du triangle Ils reconnaissent les actions interdites : STOP!
juger : ils désignent un vainqueur en *comptant les touches valables* . Ils différencient touches autorisées -interdites, touches autorisées -valables.
chronométrer : ils assurent le temps effectif de la rencontre

Pour atteindre cet objectif, il faut exploiter 2 axes de travail:

- savoir attaquer
- savoir défendre

en utilisant trois buts organisateurs:

- toucher et ne pas être touché (savoir attaquer)
- ne pas se faire toucher et toucher (savoir défendre)
- toucher avant d'être touché (savoir défendre)

Savoir attaquer	<ul style="list-style-type: none"> • Se placer à sa distance de touche • Toucher à distance avec les armes N1 (directs, crochets, fouettés, revers latéraux, chassés latéraux, coups de pied bas) • Feinter (moment, armes, cibles), toucher • Rompre : se remettre hors de distance de touche de l'ADV par un pas de retrait + retour en garde
Savoir défendre	<ul style="list-style-type: none"> • Se déplacer (mobilité) • Se protéger : avoir une garde, esquiver, parer et riposter • Tenir l'ADV à distance par des coups rectilignes (directs, chassés)

Par convention, c'est le tireur A qui est prioritairement visé par les situations d'apprentissage

SAVOIR ATTAQUER

Contenus techniques	Exemples de situations tactiques (incertitude)			Variables didactiques	Exemples de situations d'apprentissage et/ou de consolidation technique (peu ou pas d'incertitude)
	Statut	But	Consignes		
Toucher à distance, se replacer hors d'atteinte, garde	A : initiative	Toucher et ne pas se faire toucher	Fouettés médians AV et AR	<p><u>Hauteur des cibles</u> :</p> <ul style="list-style-type: none"> - basses - médianes - hautes <p><u>Armes</u> : fouettés, chassés, poings</p>	<p>A et B : fouettés médians, figure + parade bloquée à tour de rôle en mouvement dans l'enceinte.</p> <p>Critères de réalisation :</p> <ul style="list-style-type: none"> - jb tendues à l'impact - pied d'appui orienté ¾ AR - gants dans champ visuel <p>A et B : idem en doublant les coups (développer la touche en rebond = contrôle)</p>
	B : attente	Ne pas se faire toucher et toucher	Parer et riposter aux poings à la face	<p>Parer ou esquiver (=>TM + long)</p> <p><u>armes</u> : idem</p> <p>Attention : armes longues pour A et armes courtes pour B</p> <p>=> + facile que l'inverse</p>	
Feinter, toucher	A : initiative	Toucher et ne pas se faire toucher	Directs figure et/ou chassé bas	<p>Armes, cibles, trajectoires (rectilignes ou circulaires)</p> <p>Moment de l'attaque (chgt de rythme, doubler la touche...)</p>	<p>A et B : feinte de fouetté bas + fouetté figure à tour de rôle en mouvement dans l'enceinte.</p> <p>Critères de réalisation :</p> <ul style="list-style-type: none"> - distance - chgt de rythme : lent-vite
	B : attente	Ne pas se faire toucher et toucher	Esquiver, parer et riposter avec armes au choix	<p>Arme libre ou imp osée (=>TR + court)</p> <p>TM arme (court ou long)</p>	

SAVOIR DEFENDRE

Contenus techniques	Exemples de situations tactiques (incertitude)			Variables didactiques	Exemples de situations d'apprentissage et/ou de consolidation technique (peu ou pas d'incertitude)
	Statut	But	Consignes		
Avoir une garde	A : attente	Ne pas se faire toucher	Se déplacer, parer, riposter avec direct AV à la face	<ul style="list-style-type: none"> • Surface de l'espace de combat (+ il est petit, + B souffre) • Portée des armes de défense 	<p>A et B : attaque direct AV doublé corps/face – parade AV bras + parade bloquée, à tour de rôle en mouvement dans l'enceinte</p> <p>A et B : attaque coup de pied bas + direct AV face – esquive + parade bloquée, à tour de rôle en mv dans l'enceinte</p> <p>A et B : attaque chassé bas AV + fouetté fig AR – esquive en retrait + parade bloquée</p>
	B : initiative	Feinter, toucher	Direct AV/AR corps/face	<p>Armes, cibles :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Trajectoires rectilignes /circulaires • Face/corps/ligne basse 	
Riposter	A : attente	Ne pas se faire toucher et toucher	Esquiver, riposter en fouettés bas	TM armes, si TM long, alors TR + court	<p>A et B : attaque - parade/riposte</p> <p>poing poing pied pied pied poing poing pied</p> <p>Idem en attaque – esquive /riposte (TM + long)</p>
	B : initiative	Toucher et rompre	Armes : fouettés fig	<p>Nb armes et cibles</p> <p>TM armes</p> <p>Attaque directe ou feinte (+ complexe)</p>	

SAVOIR DEFENDRE (suite)

Contenus techniques	Exemples de situations tactiques (incertitude)			Variables didactiques	Exemples de situations d'apprentissage et/ou de consolidation technique (peu ou pas d'incertitude)
	Statut	But	Consignes		
Tenir l'adversaire à distance	A : attente	Toucher avant d'être touché	Chassé AV et AR au corps	Portée et vitesse des armes de défense : - poing : court/vite - chassé : long/lent (en fonction du niveau de maîtrise)	B hors distance avec plastron au corps, entre dans la distance de A. A le stoppe en chassé AV et AR. x n répétitions - à l'arrêt - en déplacement Idem avec directs sur plastron face
	B : initiative	Toucher	Poing AV face, se replacer à distance après chaque attaque		
Attaquer/défendre	Alternance attaque/défense Changement de statut à 30 sec. Durée : 2 mn	Feinter-toucher/ne pas se faire toucher ou toucher avant d'être touché	Attaque : directs face + fouettés médians Défense : directs face + chassés bas	Nombre d'armes et de cibles Portée des armes : des armes courtes rendent la situation + complexe.	A attaque en fouettés fig B esquive en retrait et riposte en chassé bas. Chgt à 30 sec. Durée : 2 mn A attaque en directs face B esquive et riposte en directs au corps. mêmes consignes

HIERARCHISATION DES CONTENUS TECHNIQUES N1

	1 ^{ère} étape : la garde, le contrôle		2 ^{ème} étape : idem + la distance poings&pieds
Combattre avec une garde	<p><u>Organisation</u></p> <p>Tête- bras-appuis (réactifs -latéralisés) impulsion-freinage+ pd et pg gauches en AV pour droitiers</p> <p><u>Moyens de protections</u></p> <p>Déplacements : maintien du polygone par impulsion de l' appui opposé au sens du déplacement</p> <p>Parades bloquées, chassées avec gants et/ou av -bras Esquives par pas de retrait, esquives latérales du tronc</p>		<p>gants dans champ visuel</p> <p>parades en opposition (fouettés médian et figure)</p> <p>esquive partielle</p>
Toucher à distance	Directs face –corps	crochets face - corps	fouettés, revers latéraux -> chassés latéraux -> coup de pied bas
	feinter cibles	feinter cibles, trajectoires	feinter moment, armes, cibles
Contrôler puissance trajectoires	Touche <u>en rebond</u> (piston)		<p><u>réarmer</u> les coups (doubler sur même cible, puis cibles hauteur#)</p> <p>enchaîner 2 touches # du même pied</p> <p><u>pivot du pied d'appui ¾ AR</u></p>

HIERARCHISATION DES CONTENUS / RÔLES SOCIAUX N1

Pourquoi développer les rôles sociaux ?

1. ils appartiennent pleinement à la culture de l'APSA : Savate boxe française = objet de l'EPS.
2. ils favorisent un retour réflexif sur l'action.
3. ils contribuent au développement d'une citoyenneté sportive : respecter et faire respecter les règles.
4. ils permettent des temps de récupération

	1 ^{ère} étape	2 ^{ème} étape
Arbitrer	<p><i>Sécurité + respect règles</i> Saluez ! en début et en fin rencontre. Allez ! Se placer en triangle. Identifier coups trop puissants. STOP ! En garde ! Allez ! etc</p>	<p>Identifier distances, trajectoires, actions interdites : STOP</p>
Juger	<p><i>Désigner un vainqueur au total des touches</i> compter touches valables au poing (c à d contrôlées avec arme autorisée sur cible autorisée) : 1 pt par touche</p>	<p>compter touches valables au pied : fig : 4 pts : - corps : 2 pts - ligne basse: 1 pt¹ une touche poing : 1 pt - séries de pgs : 2 pts maxi</p>
Chronométrer	<p><i>Assurer le temps effectif</i> <i>être aux ordres de l'arbitre</i></p> <p>Allez ! enclencher chrono Stop ! arrêter chrono Temps écoulé : Gong !</p>	

¹ La valeur attribuée aux différentes touches (4 pts, 2 pts, 1 pt) traduit la volonté de promouvoir, en assaut, une boxe esthétique et efficace (précision des touches).

IV – EVALUATION

L'évaluation doit obligatoirement prendre en compte ce qui a été enseigné.

La maîtrise doit être évaluée dans l'action.

Modalités possibles : assauts à thème, assaut libre. Critères : contrôle, distance, garde , qualité d'exécution.

La performance peut être évaluée par le gain de rencontres. Modalités : n assauts libres avec adv/part différents.

Il est souhaitable d'intégrer les rôles sociaux dans l' évaluation.

Il appartient à chaque enseignant de définir, dans sa notation, le poids de chaque élément en fonction de son projet et des textes en vigueur.

Remarque : noter une classe en Sbf est une opération qui nécessite du temps...

REFERENCES

REVUE E.P.S.

- § N° 255 : BFS Débutants et contrôle des touches
- § N° 263 : BFS Construction de la garde et de la distance
- § N° 273 : BFS Cadrage et enchaînements
- § N° 291 : SBF Adaptation tactique à différents types d'adversaires
- § N° 298 : SBF Contenus de formation pour arbitrer et juger

UNSS

- § Guide pratique de l'officiel UNSS en BFS (1996)
- § Former de jeunes officiels UNSS en BFS.
Une approche didactique de l'arbitrage et du jugement.(1997)

SYNTHESE NIVEAU 1

<p><u>Caractéristiques du comportement du débutant en assaut</u> (conduites initiales) en termes de tendances:</p>	<p><u>N1 : comportement attendu en assaut</u> après 40 heures d'enseignement en collège de la 6^{ème} à la 3^{ème}.</p>	<p><u>Ce que les élèves doivent apprendre :</u></p>	<p><u>Situations d'apprentissage :</u> <i>tactiques</i> : thèmes, assauts. <i>techniques</i> : acquisition et consolidation des techniques spécifiques Continuum coopération -opposition Stratégie didactique : circularité des situations tactiques/techniques. <i>nota : les élèves intègrent leurs ressources techniques dans leurs calculs décisionnels en assaut ;</i> <i>il faut donc veiller à les développer pour augmenter leurs choix tactiques.</i></p>
<p>/ Organisation motrice: chasse les mouches, saccades oculaires, centrations visuelles successives. appuis désorganisés, latéralité variable</p>	<p>Adoption d'une garde (attitude de disponibilité motrice permettant de se protéger et d'attaquer dans les meilleures conditions) tête et bras placés latéralité construite (constante) ex : droitier en garde à gauche, appuis organisés : orientés, polygone stable, impulsion - freinage</p>	<p>Lire la boxe de l'adversaire : identifier : le moment de l'attaque, la cible visée, l'arme utilisée. Maîtriser les techniques spécifiques (se déplacer, parer, esquiver et riposter) Disposer de repères corporels : tête placée, bras organisés, ceintures et appuis orientés</p>	<p>Situations tactiques à incertitude variable (nb d'armes, de cibles) ATT : toucher, feinter-toucher, rompre (pas de retrait) DEF : esquiver-parer et riposter. variables : armes, cibles Situations techniques : consolidation, acquisition d'automatismes.</p>

<p>/ Contrôle : fébrilité motrice barbare explosif mouvements balistiques (coups balancés) trajectoires verticales ascendantes</p>	<p>Maîtrise de ses émotions. Maîtrise de son équilibre. Contrôle de la puissance, des trajectoires.</p>	<p>Gagner du temps : diminuer TREQ (=TR+TM) pour éviter la crise temporelle et être en mesure de pouvoir contrôler ses actions.</p>	<p>Situations tactiques qui laissent du temps à l'élève pour détecter et agir (variables : quantité d'incertitude initiale, niveau d'exigence de la réponse) Situations techniques de consolidation : touches en rebond, armé-réarmé des touches au pied, doubler, tripler les touches .(développement des processus de feed-back) Préparation musculaire spécifique : renforcement des abducteurs, amélioration de la mobilité de la coxo-fémorale.</p>
<p>/ Distance : boxe en accordéon trop loin(hors distance)- trop près(frappes tibiales, coups fourrés)</p>	<p>Distance d'affrontement stabilisée entre les tireurs. déclenche et touche à distance avec les armes autorisées (poings et pieds)</p>	<p>Identifier : Sa distance de touche (poings et pieds) la distance de touche de l'adversaire(poings et pieds) le moment propice pour toucher(guetter, feinter) Maîtriser les armes N1 directs, crochets, fouettés, revers latéraux, chassés latéraux, coup de pied bas.</p>	<p>Situations tactiques à incertitude variable : <u>attaque</u> <u>riposte</u> poings poings pieds pieds pieds poings poings pieds Situations techniques d'apprentissage et de consolidation <u>critères</u> : <i>techniques de pieds</i> : segments de touche tendus à l'impact, pivot du pied d'appui ¾ bras organisés.. <i>techniques de poings</i> : rotation des épaules, corps équilibré à la touche.</p>
<p>/ Enchaînements d'action : boxe au coup par coup</p>	<p>Enchaîne 2 ou 3 touches (enchaînements sans variation de distance – fin N1)</p>	<p>Identifier les conditions propices pour enchaîner. ex : adversaire acculé, désorganisé, fatigué etc... Maîtriser les techniques spécifiques.</p>	<p>Situations tactiques : assauts dirigés. assauts à thème : ATT : feinter, enchaîner DEF : parer, esquiver, enchaîner Situations techniques de consolidation : répétitions d'enchaînements</p>