

Stage de boxe française à Firminy :

Travail du mardi 06 décembre 2011 après midi au GM 5 (6 groupes)

Groupe 1 : le risque tout (1)

Type d'élève : Le risque tout.

Avance constamment sur l'adversaire , attaque prioritairement avec la jambe arrière souvent trop près et en déséquilibre avant.

But de la SA : Rechercher une mise à distance convenable pour une attaque à bonne distance

Rechercher prioritairement l'attaque jambe avant.

Situation : un petit cercle dans lequel se trouve le Défenseur (cercle intérieur)

Un plus grand cercle autour de celui-ci, dans lequel se trouve l'attaquant. (Cercle extérieur)

Tâches pour le Déf. : ne pas sortir du cercle

1er temps : Parer les attaques de A

2ème temps : Après parade tenter de riposter aux attaques de A

Tâche pour l'Attaquant : Ne pas sortir de son cercle (extérieur) et interdiction de poser le pied dans le cercle (intérieur) du Déf

1er temps : attaquer jambe avant soit en fouetté soit en chassé.

2ème temps : Réaliser une double touche

Durée de la SA : 1'

Point pour l'attaquant : 1pt pour chaque touche (jambe avant.)

SR Même dispositif sur 1'

Seul l'attaquant marque des points :

- 1pt : touche jambe arrière.
- 2pts : touche jambe avant
- bingo (Ko) double touche.

Groupe 2 : le risque tout (2)

SITUATION D'APPRENTISSAGE

Comportement observé : **RISQUE TOUT**

Problème rencontré : **DESEQUILIBRE AVANT**

Donc on demandera une **DOUBLE TOUCHE**

Complexification : avec le **SEGMENT AVANT**

Puis on annonce : **JAMBE AVANT/ JAMBE ARRIERE**

Simplification : adversaire à l'**ARRET**

Adversaire montre une **CIBLE à ATTEINDRE**

SR à THEME :

ASSAUT EN ALTERNANCE

2 TENTATIVES CHACUN

DOUBLE TOUCHE : 10 points sur la 2^e touche

SEGMENT AVANT : 5 points

SEGMENT ARRIERE : 1 point

ASSAUT à THEME :

LIBRE

JAMBE AVANT : 2 POINTS

JAMBE ARRIERE : 1 POINT

TOUCHER APRES UN REARME : ASSAUT GAGNE

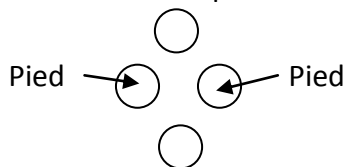
Groupe 3 : l'escrimeur

SA pour le tireur « escrimeur » il s'organise prioritairement pour ne pas être touché après avoir essayé de toucher. Il se met hors distance après chaque touche en reculant, il n'enchaîne pas mais contrôle la puissance du coup délivré. Passage alterné au statut de défenseur avec celui d'attaquant. Obstacle de nature motrice et affective.

But : Défendre pour attaquer et gérer les distances par l'utilisation des décalages.

Organisation :

- 4 cerceaux plats ou 4 cercles de cordes.
- Chaque Tireur met le pied avant dans le cerceau.



- Les cerceaux sont mis de façon que les tireurs soient à distance de touches de pieds.

Consignes :

- Les Tireurs doivent toujours garder un pied dans un cerceau.
- Ils peuvent utiliser les autres cerceaux libres pour créer le décalage, parer et esquiver pour **riposter**.
- Assaut à consigne de 1'30.
 - Touches alternées.
 - Chaque Tireur dispose de 3 touches.
- Le Tireur qui défend doit bloquer, parer ou esquiver pour contre **riposter**.

Critères de réussite :

Tireur qui attaque

- Je touche au moins une fois sur mes 3 touches.
- J'utilise au moins un cerceau libre.
- Sortir « dos de l'adversaire »

Tireur qui défend

- Je ne me fais pas toucher.
- Je pare pour **riposter**.

Intérêt de la situation :

La mise en place des cerceaux permet à l'élève de ne pas reculer, facilite l'apprentissage des parades, blocages et esquives et organise la mise en place des premiers enchaînements et décalages.

Difficultés rencontrées et solutions:

- Le tireur qui défend est submergé par les attaques
→ Commencer par des situations, où l'enchaînement est connu (gestion de la triple incertitude : temporelle, spatiale et événementielle)
- Le tireur qui attaque n'utilise pas les cerceaux de décalage.
→ Commencer par des situations, où l'enchaînement est connu et lui demander de passer par un cerceau de décalage.

Variantes :

- Assaut en SR 2 x 1' (codifié boxe française)

- Assaut en SR 2 x 1' en bonifiant les touches qui utilisent les cerceaux latéraux.

Groupe 4: le moustique (1)

SA pour un moustique

- Le moustique s'organise pour toucher en une seule touche. Il tourne pour ne pas être touché. Il sait parer par protection.
- Le moustique doit apprendre à enchaîner deux touches, à réaliser la parade bloquée pour riposter, à se décaler.

1- SA proposée : « enchaîner deux touches »

“M” doit doubler chacune de ses touches : A fait une technique, M doit répondre par la même technique, mais doublée.

Complexification : A fait une technique, M doit répondre par la même technique puis enchaîner par une autre.

Critère de réussite : la double touche. Au moins 3 sur 5.

2- SA proposée : « réaliser la parade bloquée pour riposter »

A fait un fouetté de la jambe avant. “M” parade bloquée ou chassée + fouetté

Complexification : + décalage + chassé

Critère de réussite : M bloque avec le bon segment 4 fois sur 5. (Si fouetté jambe avant, parade avec bras avant).

Riposte 3 fois sur 5.

3- SA proposée : « se décaler »

- Voir les SA avec aménagement matériel (couloirs, cerceaux, cercles) des autres groupes pour apprendre à se décaler (visualiser l'espace pour poser le pied)
- SA de Thierry de jeudi : A fouetté jambe avant. M parade chassée + **décalage + fouetté jambe avant et chassé**

4- Recherche de SR nv 2 :

Temps de l'assaut : 1' + 30'' avec le conseiller + 1'

Initiative alternée : 3 initiatives. (Pour faciliter le rôle de l'arbitre et des juges qui valident les touches)

Le défenseur a droit à une riposte sur les trois tentatives.

Bonus si touche après un enchaînement : double touche et touche sur la deuxième

Bonus, voire BINGO si touche sur : un décalage ou sur parade + riposte.

On fait arrêter l'assaut par l'arbitre à chaque changement pour compter les touches... au début... puis à voir en fonction du niveau atteint par les arbitres et les juges.

Groupe 5 : le moustique (2)

SA avec un couloir pour aider le moustique à se décaler

Le moustique touche sans enchaîner ses actions, et surtout les actions poings-pieds.

Le constat portant sur l'enchaînement, nous avons mis en place une situation qui oblige le tireur à se décaler pour toucher son adversaire avec le pied après un direct. Pour cela, deux tireurs en garde face à face dans un couloir. Nous sommes dans une initiative alternée. Le tireur attaquant enchaîne direct avant - direct arrière, puis se décale en posant un pied à l'extérieur du couloir et enchaîne un coup de pied avec le pied resté dans le couloir.

Evolution possible à tester :

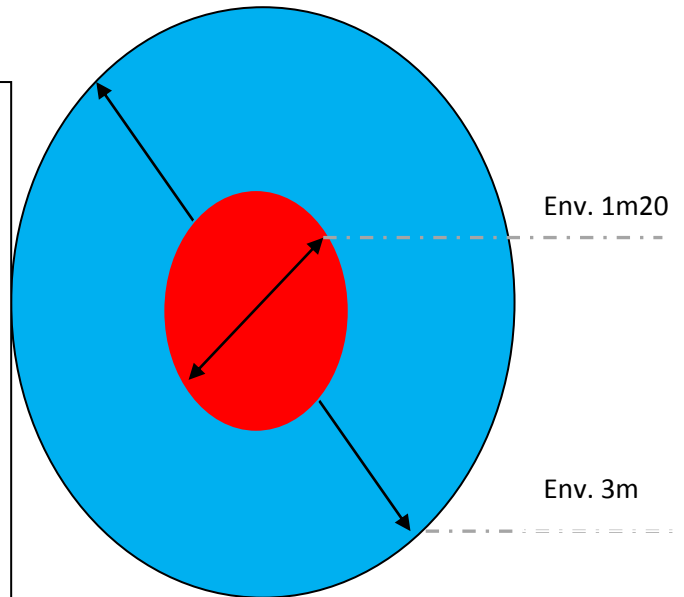
On peut tracer un cercle dans lequel les tireurs se trouvent face à face, et tracer des diagonales de manière à faire plusieurs secteurs (8). Au départ, les tireurs sont dans le même secteur, dans une initiative alternée. Le tireur attaquant a pour tâche d'enchaîner des directs plus une touche en pied en changeant de secteur sur le début de la touche en pied, c'est-à-dire décalage d'un pied à droite ou à gauche. Les secteurs sont ici un repère pour savoir où placer le pied de décalage. Cette situation devrait permettre aux tireurs de tourner et non de s'éloigner l'un de l'autre, cela les contraint à rester dans une zone d'affrontement. Le cercle doit avoir une distance raisonnable, pas trop grand, pas trop petit. **Idée de tracer les zones avec une craie, mais cela risque d'être coûteux en temps pour la mise en place.**

Groupe 6 Boxe française --- Stage

FPS...

- 2 tireurs
- 1 arbitre, 2 juges et 2 conseillers. (les conseillers ne sont pas toujours obligatoires pour favoriser le temps de pratique)
- Un tireur dans le cercle rouge intérieur.
- Un tireur dans la couronne bleue extérieure.
- 2 x 1' et on change d'espace à la pause.
- Possibilité d'avancer un pied dans la zone de l'autre pour une attaque poing.
- Malus de point si sortie de zone vers l'arrière pour les deux tireurs.
- L'arbitre arrête l'assaut quand un point est marqué ou une série de point.
- L'arbitre arrête l'assaut systématiquement si un « bingo » est marqué. :
 - N1- : touches réussies.
 - N1+ : touches après décalage.
 - N2 : double touche
 - N2 : parade riposte.

Les juges comptent les touches tentées et les notent à chaque arrêt de l'assaut lié à une pénalité ou d'un point marqué.



- Les deux cercles aident les élèves à gérer la distance. La situation contraint et guide. (distance de poing, distance de pieds)
- Le dispositif donne l'orientation des déplacements : j'avance pour attaque en poing, décalage pour une attaque pied... Enchaînement poing – pied. Avancer dans le cercle de l'autre et revenir dans son cercle.
- La situation matérielle est adaptable à toutes les conduites, il y a des adaptations de feuilles de match ou de contrats selon les conduites. Limite pour le N4 – cadrage.

Avantage de cette situation :

- Plus besoin de construire des enceintes, il suffit de trouver des cordes d'escalade. Le cercle de BB est pas mal pour le cercle extérieur.
-

Mémo....

- SA Proche de la SR : le PING PONG
- Et si on oubliait toutes les SA en coopération qui consistent à viser les gants de son adversaires comme des cibles ... En effet, il faudra déconstruire cela très vite ensuite ??? (Ceci au moins pour le premier niveau le temps que le duel soit construit ???), avec **des élèves qui travaillent sur la jambe avant et sur des trajectoires circulaires, dans ce cas c'est la hanche qui sera visée.**

1) Le tireur « fuyant » : il s'organise prioritairement pour ne pas être touché, recule, tourne le dos, boxe hors distance. L'obstacle à l'apprentissage est de nature affective et motrice.

2) Le tireur « risque tout » : il s'organise prioritairement pour toucher ; il **se jette sur chaque touche**, et ses actions sont source de déséquilibre. Il avance souvent et boxe principalement avec ses segments arrière. Obstacle de nature cognitive et motrice.

3) Le tireur « escrimeur » : il s'organise prioritairement pour ne pas être touché après avoir essayé de toucher. Il **se met hors distance** après chaque touche en **reculant**, il n'enchaîne pas mais contrôle la puissance du coup délivré. Passage alterné du statut de défenseur avec celui d'attaquant. Obstacle de nature motrice et affective.

4) Le tireur « moustique » : il s'organise prioritairement pour toucher sur **une seule touche** et pour ne pas être touché **sans rompre la distance**, il **se déplace en tournant**. L'obstacle est de nature motrice.

5) Le tireur « rusé » organisé prioritairement par l'initiative adverse pour toucher.
Niveau 1 : il boxe à distance, se déplace en tournant, il défend pour attaquer : bonne protection en **parade pour riposter**. Début des **enchaînements en attaque**.
Niveau 2 : il enchaîne les techniques d'attaque pieds – poings, poings – pieds, avec une gestion des distances par l'utilisation du décalage. Il pare et **esquive pour contre-attaquer**.

Pas en avant :

- **Risque tout** : Mesurer/maîtriser son engagement.
- **Escrimeur** : ...

« fils rouges » : les rapports entre...

- Touches tentées / touches réussies / pénalités
- Touches réussies / touches en décalage-touche / pénalités

Pas en avant :

-

« fils rouges » :

- Touches réussies / touches en parade – riposte / pénalités
- Touches réussies / touches en double touche / pénalités
- Touches réussies / touches en parade – riposte + touches en double touche / riposte
-