

# Activités :

## La Boxe

### 1 Caractéristiques de l'activité

- a. Définition
- b. Matériel, présentation et objectif

### 2 Analyse de l'activité

- a. Règles
- b. Caractéristiques
- c. Composante anatomique et physiologiques

### 3 Approche pédagogique de l'activité

- a. Les différentes pédagogies en fonction des publics
- b. Quelques exemples de situations

5 Synthèse / A retenir

### 4 Synthèse

## 1 Caractéristiques de l'activité

### a. Définition

La boxe est une discipline où votre corps est à la fois une arme et une cible. Avec pour objectif : Toucher sans se faire toucher. Cette pratique présente un double enjeu : Contrôler ses gestes et Surmonter ses inhibitions motrices.

Pour ce faire, dans un cadre pédagogique adapté, l'activité doit répondre à 3 exigences fondamentales :

- 1/ S'amuser avec son adversaire
- 2/ Interdit de nuire à son adversaire
- 3/ Sanction immédiate en cas de comportement violent

### b. matériel



**1/ Le ring :** Carré de 5 à 6 m, délimité par 3 ou 4 cordes

**2/ Les gants :**

Se classent par taille, exprimée en « OZ »



**3/ Les bandes :**

Protègent phalanges et poignets



#### 4/Le casque :

Obligatoire sur les entrainements et combats amateurs. Protège de potentielles commotions cérébrales. Le casque peut également posséder une armature qui protège le nez.



#### 5/ Le protège dent :

Protège les dents en cas de coups portés au visage



### a. Les règles

Le règlement a pour objectif de définir le cadre de la pratique. Le non-respect d'une règle doit systématiquement être sanctionné. C'est dans ce cadre rigide que le boxeur peut s'exprimer en sécurité.

Lors de 3 rounds durant lesquels, **les boxeurs n'ont pas le droit de parler**, 2 adversaires s'affrontent en face à face avec **l'interdiction de tourner son dos à l'adversaire ou baisser la tête (visage parallèle au sol)** à l'intérieur d'un espace défini. Durant le round l'objectif est de toucher sans se faire toucher, seules les touches délivrées le poing fermé sont comptabilisées **il est formellement interdit de toucher avec une autre surface**. La cible doit rester de face, la surface autorisée pour toucher s'étend de la ceinture à la tête, **il est strictement interdit de toucher ailleurs**. Les bras peuvent être touchés mais n'apportent pas de points.

Les rounds varient de 1 minute à 2 minutes dans un cadre loisirs et éducatif.

Avant l'assaut, l'arbitre (l'éducateur) monte en premier sur le ring, il vérifie la bonne tenue des boxeurs. Il dit « STOP » lors d'une faute, il sanctionne et dit « BOXE » pour reprendre l'assaut. Il annonce la décision en levant le bras du vainqueur il invite également les boxeurs à se saluer (touche de gants) avant et après assaut et après l'annonce du résultat.

### b. Les fondamentaux

L'objectif du boxeur est de toucher sans se faire toucher, à partir de ce postulat nous pouvons dégager 6 fondamentaux :

- 1- Le contrôle de soi et le respect du cadre réglementaire
- 2- La préparation d'attaque
- 3- L'attaque
- 4- La défense
- 5- La contre-attaque

# 1. Le Contrôle de Soi et le Cadre Réglementaire

## Définition

**Le contrôle de soi est la capacité à :**

- Toucher son opposant sans lui faire mal.
- Gérer ses propres émotions en situation de duel.

## **Éléments Observables**

L'élève maîtrise les touches et touche avec la partie autorisée.

L'élève accepte les touches et ne frappe pas trop fort.

L'élève respecte le face à face et boxe sans baisser la tête.

L'élève connaît le règlement et arbitre/juge judicieusement.

## **Leviers Pédagogiques**

Simplifier : Limiter les cibles, opposer un adversaire plus faible.

Complexifier : Majorer les pénalités en cas de touches non contrôlées, confronter l'élève à un adversaire meilleur.

## 2. La Préparation d'Attaque

### Définition

La préparation d'attaque comprend tout ce qui précède l'attaque (déplacement, cadrage, feinte) avec pour objectif de placer correctement sa touche ou sa défense

### Évaluation de l'Efficacité

On évalue la proportion des touches qui atteignent l'adversaire par rapport au nombre total de touches déclenchées.

### Éléments Observables

L'élève touche à coup sûr avec :

- Le point avant (gauche et droit).
- Le point arrière (gauche et droit).

### Leviers Pédagogiques

Simplifier : Imposer à l'adversaire de boxer les bras le long du corps, limiter le territoire de l'adversaire.

Complexifier : Imposer le point d'attaque, limiter le temps de la préparation, opposer un enchaînement de deux touches pour valider l'attaque.

### La garde

*Droitier* : pied droit vers l'arrière, main droite à la mâchoire, main gauche devant le nez. Bras avant : gauche, bras arrière : droit (bras le plus puissant chez le droitier)

*Gaucher* : inverse



Déplacement : en impulsion/répulsion : petits rebonds sur la pointe des pieds.

### 3. L'Attaque

#### Définition

L'attaque est le déclenchement d'une ou de plusieurs touches délivrées par le boxeur qui a pris l'initiative de l'échange.

#### Évaluation

On évalue le nombre total d'attaques réussies (l'élève déclenche et remporte l'échange).

#### Éléments Observables

- L'élève touche en variant son point d'attaque et ses cibles.
- L'élève touche sur un enchaînement de deux touches.
- L'élève touche sans se faire toucher.

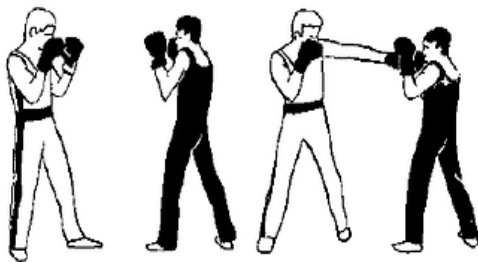
#### Aménagements Pédagogiques

Simplifier : Limiter son adversaire au statut de défenseur, l'opposer à un adversaire plus faible.

Complexifier : Imposer d'attaquer lors d'un signal, avec son poing faible, ou faire boxer l'élève face à deux boxeurs simultanément.

Le direct, coup droit vers l'avant. Il peut être avant ou arrière

#### Direct du bras avant



Le crochet, coup indirect, circulaire, qui vise à toucher sur les côtés. Il peut être avant ou arrière

#### Crochet du bras avant



L'uppercut, coup porté du bas vers le haut, peut-être avant ou arrière

## Uppercut bras avant



## 4. La Défense

### Définition

La défense se caractérise par tous les moyens de protection.

### On distingue :

- Les Déplacements.
- Les Parades (membres supérieurs).
- Les Mouvements du Buste (esquives).

### Évaluation

On évalue le nombre de touches qui atteignent l'élève.

### Éléments Observables

L'élève se défend efficacement avec :

- Ses déplacements.
- Ses membres supérieurs (parades).
- Des esquives du buste.

### Aménagements Pédagogiques

Simplifier : Interdire à l'attaquant de feinter ou d'enchaîner, augmenter l'espace de pratique, matérialiser une distance.

Complexifier : Limiter son espace de pratique, lui interdire de se protéger avec les membres supérieurs.

Esquives, objectif éviter d'être touché



Retrait du buste



Le pas de retrait

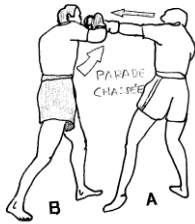


Retrait par abaissement

- Blocages, parades chassées, objectif arrêter le coup



Le blocage deux bras (blocage passif)



Parade chassée (blocage actif)

## 5. La Contre-Attaque

### Définition

La contre-attaque est une action en deux temps : une phase défensive suivie d'une phase offensive. L'élève exploite l'attaque de l'adversaire pour toucher après s'être protégé.

### Évaluation

Une contre-attaque est réussie si et seulement si l'élève ne se fait pas toucher et touche son adversaire immédiatement après.

### Éléments Observables

- L'enfant ne se fait pas toucher.
- L'enfant touche en contre-attaque.

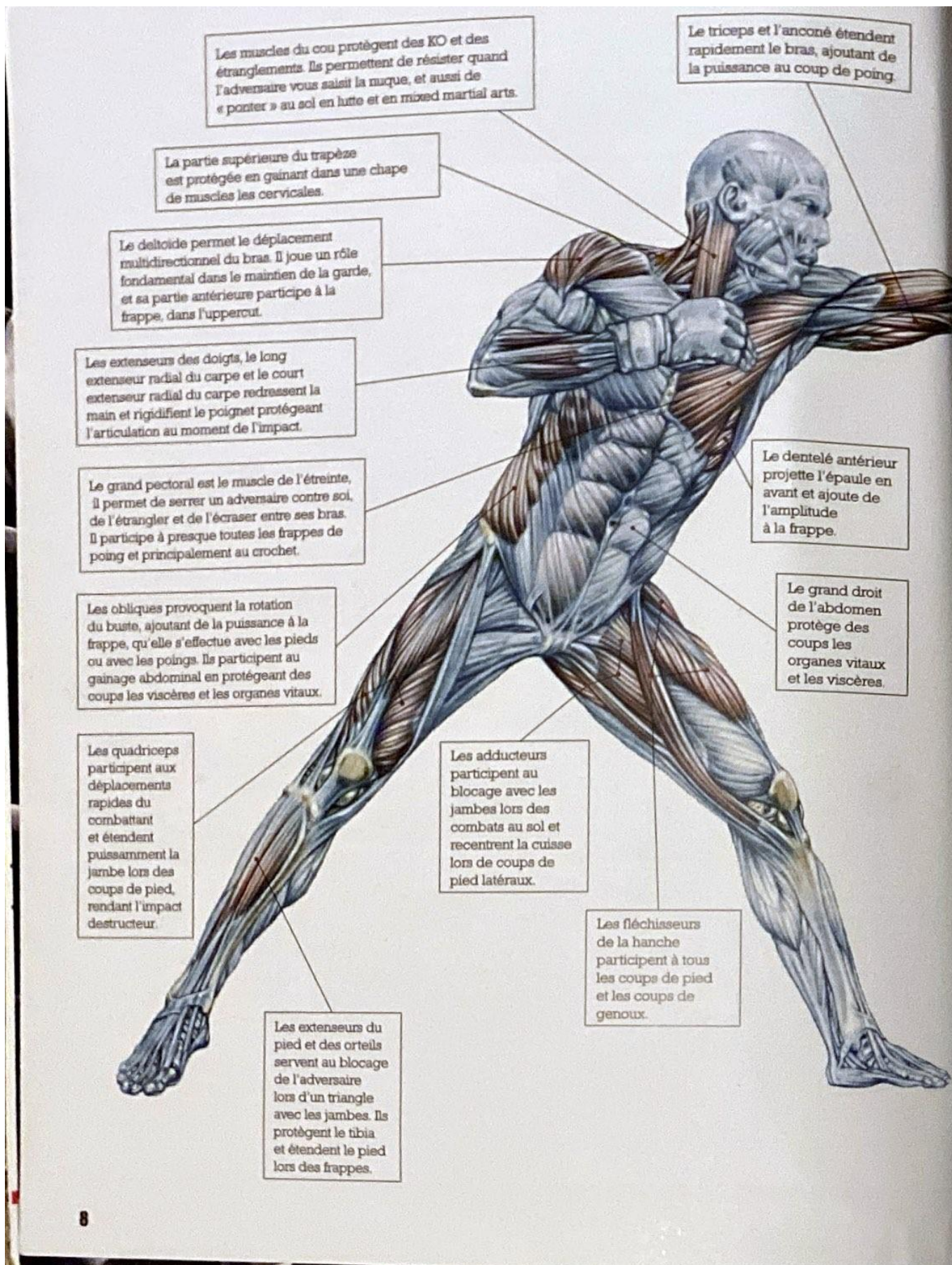
### Aménagements Pédagogiques

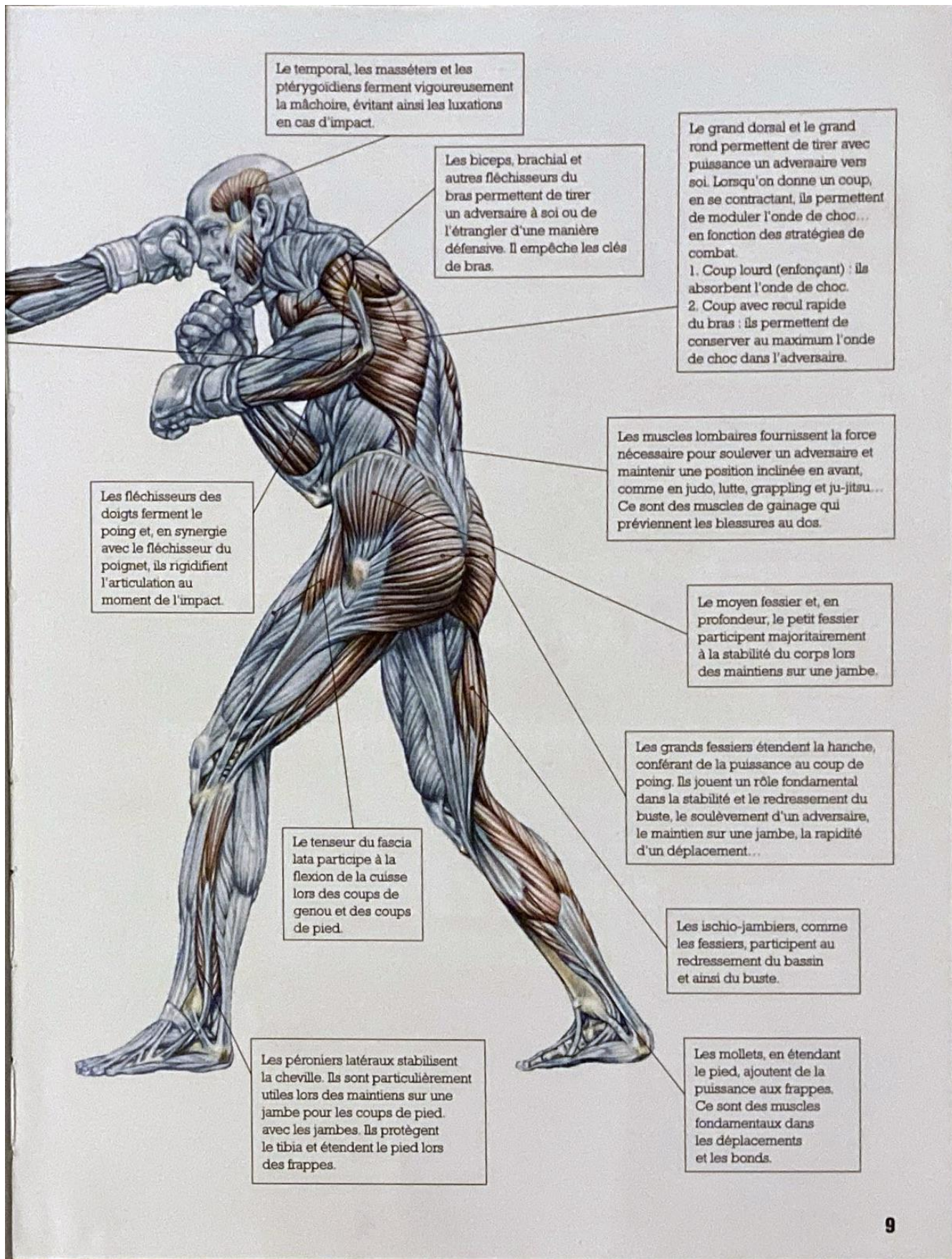
Simplifier : Interdire à l'adversaire d'enchaîner, valider la contre-attaque même après avoir été touché (débutant).

Complexifier : Lui imposer de contre-attaquer avec son poing faible, imposer un enchaînement pour valider la contre-attaque, limiter son espace de pratique.

Exemples : chasser-remiser

c. Composante anatomique et physiologiques





### 3 Approche pédagogique de l'activité

#### a. Les différentes pédagogies en fonction des publics

Public	Caractéristiques du public	Conséquences pédagogiques
6/8	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Musculature peu développée</li> <li>• Appareil cardio-pulmonaire encore faible (en capacité)</li> <li>• Laxité des articulations</li> <li>• Acquisitions motrices rapides.</li> <li>• Age de la bougeotte , grand besoin d'activité</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Priorité au développement moteur</li> <li>• Proposer de nombreux jeux</li> <li>• Pas de mouvement de force ou d'immobilisation prolongée</li> <li>• Varier les activités et éviter les répétitions car l'attention est fragile.</li> </ul>
8 / 13	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Les membres croissent.</li> <li>• Les articulations sont fragiles et souples.</li> <li>• Les grandes fonctions cardio-respiratoires sont au stade du développement.</li> <li>• Début de la coordination jambes-bras mais encore imprécise jusqu'à 9 ans.</li> <li>• Se situe dans l'espace</li> <li>• Affinement de la gestuelle globale.</li> <li>• Toujours un grand besoin d'activités</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Le travail technique peut s'amorcer</li> <li>• Activité d'endurance à privilégier progressivement</li> </ul>
13 et 18	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Grande variété morphologique. On assiste à un allongement des membres inférieurs (peut engendrer des problèmes d'équilibre et de stabilité)</li> <li>• Augmentation du volume cardiaque et du volume thoracique.</li> <li>• Forte croissance osseuse. Fragilité des os du à la présence du cartilage de croissance</li> <li>• Développement musculaire et tendineux.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Développer le sens des responsabilités et la notion de respect</li> <li>• Encourager à la rencontre avec l'autre</li> <li>• Être à l'écoute</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Acquisition rapide d'automatismes, coordination, adresse, souplesse</li> <li>• Inquiétude devant les transformations du corps. On assiste à cet âge à une modification du schéma corporel qui le rend irritable...</li> <li>• La concentration progresse.</li> </ul>	
Adultes	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Croissance terminée</li> <li>• Pleine possession des moyens physiques.</li> <li>• Maîtrise corporelle.</li> <li>• Grandes différences entre sédentaires et sportifs.</li> <li>• Autonomie</li> <li>• Les critères financiers, déterminent les choix de la pratique sportive.</li> <li>• Devient plus exigeant sur la qualité de l'encadrement.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Répondre au besoin de « défoulement »</li> <li>• Créer la dynamique de groupe, d'équipe et de travail collaboratif (jeux techniques par exemple)</li> </ul>
Séniors	<ul style="list-style-type: none"> <li>• La silhouette se tasse et se voûte.</li> <li>• Pour un même effort, la FC augmente.</li> <li>• La force diminue</li> <li>• La perception et la vue diminuent.</li> <li>• Fragilité osseuse. (ostéoporose)</li> <li>• Coordination motrice est plus lente</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Limiter les efforts trop intenses.</li> <li>• Solliciter la coordination motrice.</li> <li>• La pratique physique doit être un des moyens pour améliorer leur vie quotidienne</li> <li>• Eviter les exercices violent au sac, fort impact et exos en isométrie</li> <li>• Grande disponibilité.</li> <li>• Stimuler la mémoire et maintenir l'autonomie</li> </ul>

		(mémorisation d'enchaînements)
--	--	--------------------------------

**b. Quelques exemples de situations**

Situation	Préparation d'attaque	L'attaque	La défense	La contre-attaque	Contrôle de soi
	Cela comprend tout ce qui précède l'attaque (déplacements, cadrage, feintes...) Les éléments observables : capacité à préparer ses attaques	C'est le déclanchement d'une ou plusieurs touches Les observables : L'élève touche en variant ses poings Touche sans se faire toucher Varie ses cibles	Caractérisé par les moyens de protection mis en place afin d'éviter l'attaque	La contre-attaque a deux temps : une phase défensive suivie d'une phase offensive. C'est l'exploitation de l'attaque pour toucher après s'être défendu.	Capacité à toucher sans faire mal à son opposant Gérer ses émotions en duel Les éléments observables : Maîtrise de la touche Accepter la confrontation Maîtrise du cadre
6/8	Objectif gérer les distances Par 2, boxeur A se délace sans courir et boxeur B garde son poing en contact avec le ventre du boxeur A, bras tendus CR : Réussir à se déplacer sans décoller le gant du boxeur A et sans plier	Objectif : Apprendre à varier ses coups  Par 2 A et B, B cache sa main droite dans le dos et B sa main gauche. Inversement toutes les minutes. CR Réussir à toucher « X »	Objectif : Esquiver  Par deux, A et B l'educateur annonce A ou B, le boxeur annoncé doit toucher l'épaule de l'adversaire. L'adversaire doit effectuer un	Objectif Chasser-Remiser  Par deux, face à face. Boxeur A, attaque avec un direct, boxeur B effectue une	Objectif Alternier les rôles  Par 3, un arbitre, un boxeur A et B. L'arbitre annonce des zones à toucher au boxeur A. Inverser à chaque annonce (changer les

	son bras durant 1min	fois son adversaire	retrait du buste afin d'éviter d'être touché.	petite chasse sur le gant et remise un direct au corp. A ne doit pas être touché	rôles toutes les minutes)
8/13	<p>Objectif</p> <p>Améliorer la gestion des distances</p> <p>Les pieds avants dans un cerceau, boxeur A essaie de toucher les épaules de boxeur B , B peu ajouter un retrait de buste pour augmenter la difficulté.</p>	<p>Variante</p> <p>Ajout de déplacements</p> <p>Réussir le premier à toucher son adversaire 2 fois successivement avec 2coups différents</p>	<p>Variante :</p> <p>Limiter l'espace</p>	<p>Variante</p> <p>Réduire l'espace à l aide de deux cerceau x</p>	<p>Variante :</p> <p>L'arbitre annonce 2 zones.</p> <p>Durant une minute, le boxeur A doit toucher les 2 zones , le plus de fois possible, sans appuyer ses frappes.</p> <p>L'arbitre gère le temps, les points, les fautes et sanctions.</p>
13/18	<p>Variante</p> <p>Le Boxeur B peut s'attacher les mains dans le dos,</p> <p>La taille du cerceau peut être réduite</p>	<p>Variante</p> <p>Réussir le premier à toucher son adversaire 4 fois successivement avec 4 coups différents</p>	<p>Variante</p> <p>Ajout de déplacements</p>	<p>Variante</p> <p>Ajout de déplacements</p>	<p>Variante :</p> <p>L'arbitre annonce 3 zones</p> <p>Durant 1minute30, Boxeur A et B se déplacent en exécutant l'enchainement annoncé.</p> <p>Inversement des rôles</p>
Adultes	Variante : sur un peneu (sans	Idem 13/18	Variante	Variante Propose	Variante

	les mains attachées)	Centre National de Formation aux métiers du sport by ASPTT	Ajout d'un timer de 1 min 30 à 2 min	r 3 rounds de 2 min	Durant 1 minute 30, Libre échange en touche, sous le regard de l'arbitre
Séniors	<p><i>Objectif :</i> Explorer la notion de distance Créer un enchaînement à faire à deux, accélérer les répétitions de manière alternée entre A et B. A la fin du temps, les deux boxeurs se doivent d'avoir la même distance entre eux (par rapport au départ). Stimule la coordination et la mémoire.</p>	Idem 6/8 avec ajout de Changement de partenaire avec contrainte (ex, choisir un nouveau partenaire de sexe opposé, boxeur A, choisi son partenaire etc...), chercher à stimuler la réactivité	Idem 6/8 avec ajout de déplacements (si possible) et cible imposée.	Variante, Retrait des déplacements impulsions répulsions. Imposer des changements de partenaires en proposant des contraintes	Placer des objets en équilibre et demander de toucher ces objets sans les faire tomber (avec coups imposés)
En cas de difficulté		Accrocher des vignettes de couleurs au mur, en fonction de votre public vous pouvez : -Annoncer une couleur à toucher - Annoncer une couleur et un coup - Annoncer plusieurs			Si une personne présente des difficultés de contrôle : Disposer des gobelets en équilibre, hauteur de visage. Demander successivement aux boxeurs de venir toucher le gobelet

		couleurs et plusieurs coups			sans le déplacer (avec direct et /ou crochet)
--	--	-----------------------------------	--	--	---

## 4 Synthèse / A retenir

Il existe plusieurs Boxe, Anglaise, française, thaï....

Peu importe votre boxe, il est important de poser un cadre strict. En cas de non-respect du règlement, vous devez sanctionner. En effet, ce sport présente des risques importants de blessures en cas de non-respect du règlement. Il est de votre devoir d'éducateur sportif, que, de veiller à un encadrement sécurisé de votre activité.

Si vous n'êtes pas équipé de casque et protège dents, vous ne pouvez pas engager vos pratiquants à se toucher au visage.

Vos exercices doivent rester ludiques et s'adapter à votre public. Soyez imaginatif, n'oubliez pas vos objectifs et vos critères de réussite. Une même activité peut se décliner afin de répondre à différents C.R et ainsi s'adapter à vos différents publics.