

# BOXE FRANCAISE

ANALYSE VIDEO L3 UE 55.2A

**BUT  
PERMANENT**

En situation d'assaut (affrontement négocié),

### **TOUCHER PLUS QUE SON ADVERSAIRE**

- => Toucher sans être touché / => Ne pas être touché et toucher / => Toucher avant d'être touché
- Touches codifiées :  
armes : 4 segments (pieds/poings, avant/arrière)  
cibles : 3 lignes (haute, médiane, basse)
- Espace (enceinte) et temps limités
- Règlement spécifique

# QUELLES CONDITIONS?

- **ETRE ET RESTER DISPONIBLE**
- **AVOIR UN TEMPS D'AVANCE SUR L'ADVERSAIRE**
- **NOTION D'INTENTION**

# DES PRINCIPES A RESPECTER

- EXÉCUTION TECHNIQUE
- ÉQUILIBRE
- DISTANCE DE TOUCHE
- DÉPLACEMENT
- DÉFENDRE (PARADES, ESQUIVES)
- INCERTITUDE
- MAÎTRISE DES EMOTIONS

# EXECUTION TECHNIQUE

- les 4 E (éthique, esthétique, éducatif et efficace) : armé/pivot/réarmé. Ne pas balancer !
- varier, combiner



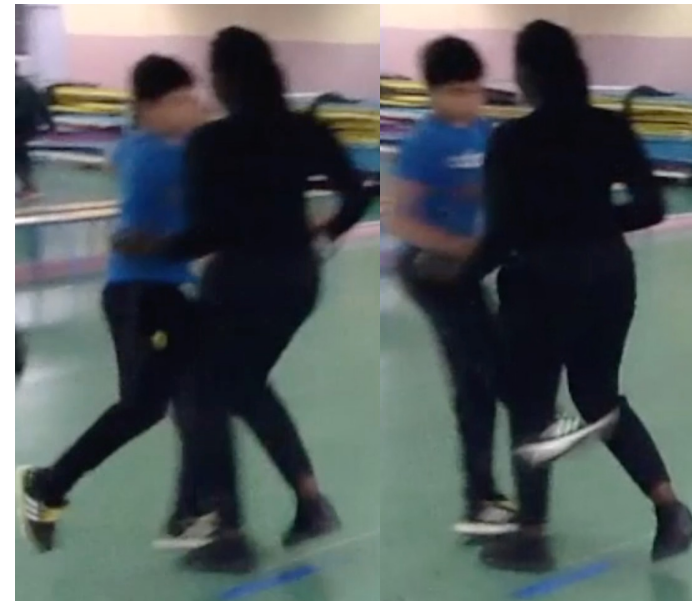
# EQUILIBRE

- en garde, pour une disponibilité perceptive et motrice permanente en attaque et en défense
- pendant l'exécution complète du mouvement ou de l'enchaînement
- lors du changement de statut : att/déf; déf/att.



## DISTANCE DE TOUCHE

- segment tendu à l'impact; contrôle de la touche (règlementaire et sécuritaire)
- pertinence : forme d'attaque et segment afin d'être à distance pour toucher de façon règlementaire



# DEPLACEMENT

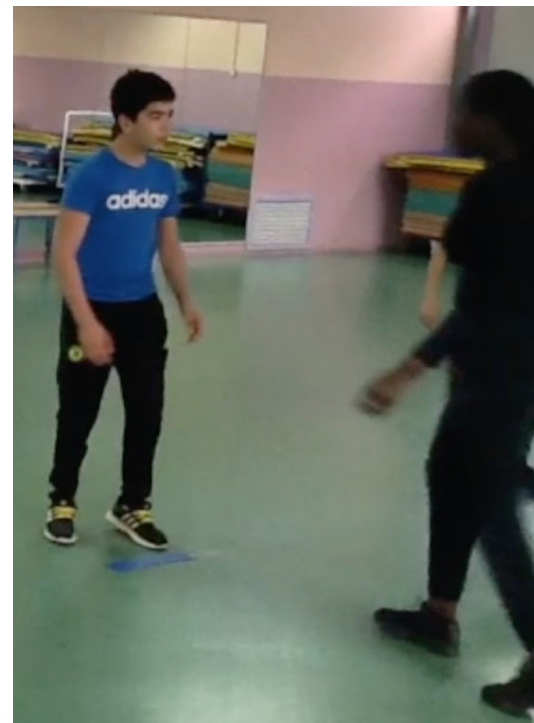
- se déplacer sur l'avant des plantes de pied : déplacements, replacements et retraits légers et vifs
- maintenir sa garde
- se déplacer est un moyen pour toucher et pour se défendre





# SE DEFENDRE (PARADES, ESQUIVES)

- se protéger
- ne pas être touché
- rester disponible



# INCERTITUDE

- être le moins prévisible possible pour gagner du temps et toucher le premier



# MAÎTRISE DES EMOTIONS

- **Lucidité**
- **Bagage technique**



**ATTENTION !  
NE PAS ...**

- Se limiter au duo : la BF n'est pas une activité de reproduction de formes gestuelles. C'est une activité où la dimension technique est au service d'une dimension tactique (voir, percevoir, décider). Il faut donc garantir aux élèves la nécessité d'agir dans un contexte à +/- forte incertitude
- Placer l'élève dans un chaos d'informations : ne pas savoir qui va attaquer le premier, ne pas savoir quand on peut être attaqué, ne pas savoir avec quelle arme on peut être attaqué... perturbe l'élève qui ne sait pas sur quoi focaliser son attention... L'attention est la première opération mentale dans le traitement de l'information
- Proposer des assauts trop longs : inutile, dangereux
- Faire évoluer les élèves dans une enceinte trop grande : favorise souvent la fuite
- Proposer un répertoire technique inadapté aux élèves : favorise les pertes d'équilibres et des actions non contrôlées
- Accentuer de manière trop importante le rapport de forces : ne favorise pas les apprentissages, et cela concerne les deux tireurs

MAIS AU  
CONTRAIRE  
ASSUREZ-VOUS DE

...

- Inscrire les élèves dans une logique d'assaut codifié, garantissant l'activité dans un contexte incertain.
- Adapter l'incertitude : donner plus de temps à l'élève en réduisant les paramètres d'incertitude
- le choix au niveau des cibles à atteindre/des segments à utiliser; déterminer les rôles d'att et de déf.
- Associer les armes et cibles proposées à la dimension informationnelle : je prends mieux l'information si je suis équilibré; si je ne dois pas décentrer mon regard; si j'ai plus de temps (imposer la mobilisation d'un segment arrière chez l'adversaire qui riposte par exemple)
- Associer les armes et cibles proposées à la dimension sécuritaire : cibles plus précises, sur des zones corporelles moins sensibles et limiter certaines touches, à la tête par exemple sans négliger cette cible haute. Ce que vous pouvez proposer :
  - Cible/tête = le front, touche autorisée = le direct
  - Cibles/tronc = le ventre et/ou les flancs
  - Cibles/jambes= les cuisses
- Faire intégrer (et ce, dès le début) les principes réglementaires des touches utilisées; double logique : être efficace et agir en sécurité
- Varier les segments utilisés (avt/arr) car cela permet d'accéder à la maîtrise de la distance
- Concevez bien que la défense ne devient une nécessité que lorsque l'attaque est dominante.

# LES OBSERVABLES

- **Posture de l'élève** : garde; équilibre; disponibilité offensive/défensive.
- **Distance** : gestion, cohérence arme utilisée/distance de touche.
- **Déplacements** : forme, direction, qualité des appuis.
- **Exécution** : équilibre, segment tendu, réarmé, armé (touche pied), pied de pivot.
- **SA/D et cohérence** : variété touches/lignes, arme privilégiée, enchaînement/complexité, changement de statut.
- **Règlementaire/sécuritaire** : contrôle; exécution; cible.

## À RETENIR

Toute situation pédagogique se construit autour de mesures incontournables:

- Intentions et recherche d'effets (consignes simples sur la pose d'appuis, les réalisations techniques, ...)
- Imposition de la distance, du rôle de chacun des tireurs, du sens de déplacement, des armes ainsi que des cibles
- Contrainte de l'enchaînement
- Gestion du temps et de l'espace