

Stage FPC Savate boxe française

Les contenus et fondamentaux pour enseigner la SBF
en collège

I/Présentation et historique

- Apparition début 19^{ème} siècle
- Plusieurs objectifs dont 3 principaux:
 - 1/Savoir se défendre, contexte d'insécurité, régler ses comptes.
 - 2/Une éducation physique et morale.
 - 3/Un palliatif aux duels sans la mise à mort, défendre son honneur, faire justice.

II/Définition

1) Point de vue institutionnel

Selon G.Orsi on peut définir la SBF comme: « un sport de combat de percussion dont le but est de toucher sans se faire toucher avec les poings et les pieds. »

Et ceci :

- Dans 1 rapport de force équilibré
- Au moyen de touches codifiées
- Sur des cibles autorisées
- Dans un espace et un temps limités
- Sous contrôle d'un arbitre (et de juges)

2) Point de vue et représentation des élèves (et parents?)

- Sport de combat=violence, les images qui reviennent sont celle des sports de combat médiatisés: Boxe Thai, Boxe anglaise (Mike Tyson), MMA les ko sont mis en valeurs car vendeurs...

Réflexion , développer un regard critique et lucide sur le « baston business »

- Pas pour les filles
- On se fait mal , on se blesse
- On règle ses comptes, se venge
- Jeux vidéos et films (street fighter, bruce lee...) très ancrés dans la construction mentale des jeunes.
- En guyane: rapport problématique avec les coups de pieds (forte connotation esclavagiste à savoir).

APPARAÎT ALORS LA GRANDE PROBLÉMATIQUE:

La barrière de l'émotionnel, la peur qui découle de toutes ces représentations.

Dès lors notre 1^{er} objectif sera:

Créer un climat de sécurité affective et physique, condition sine qua non pour que nos élèves rentrent dans l'apprentissage.

III/Enjeux de formation et transformations visées

Pourquoi?

Activité idéale pour:

- La gestion de ses émotions (peur, agressivité...) et maitrise de soi.
- Acquisition d'une motricité riche en recherchant contrôle et précision des touches.
- S'impliquer dans différents rôles sociaux.

Développer:

- Son potentiel énergétique
- Qualités d'équilibre
- Qualités de souplesse

Avec qui?

- Public difficile.
- Classe désunie.
- Tout type de public.

A quel moment?

- Fonction de l'enseignant et de sa compétence perçue.
- Fonction du public (pas en 1^{er} cycle sur public sensible).

Quelles conditions matérielles?

- Espace +++ (pouvoir baliser au moins 5-6 rings de 4 à 5m de côté), plots, bandes au sol, élastique, filet de bad. L'espace doit être identifié par chacun.

Ring= émotionnel +

Transformation et sollicitation des ressources

- Voir tableau

Equipement perso? Avec ou sans gants?

- Idéal: 1 paire de gants/élève (numérotés, chaussettes percés ou bande tissus.).
- 1 paire pour 2 ou pas de gants: aucun problème pour un 1^{er} cycle (accent sur les attaques jambes, touche main ouverte souple).

En revanche éloignement de la référence culturelle et émotionnel -.

- Protec(casque protège dents, tibia, coquille et plastron) pas nécessaire voire à proscrire si on reste logique touche.

IV/La sécurité : SBF, un joli paradoxe.

1) Sécurité physique

a) Passive

- Baliser clairement espace d'évolution (2m mini/murs et poteaux).
- Regroupements logiques affinitaires (ds 1^{er} temps sécu affective +++), par gabarits ,potentiel physique et compétences.
- Eviter regrouper les « coqs », rivaux, tension diverses. Le prof doit connaître les « cancans ».

B) Sécurité active.

- Priorité dans chaque situation: « préserver mon partenaire et moi-même ».
- Assaut on cherche à toucher distinguer de combat =frapper +++. (Cycle 1: construire la touche) instaurer un code et des repères connus de tous.
- Connaitre et respecter les cibles (cycle 1 , le visage interdit , même si appauvrit la boxe)

Visage: oui sous certaines conditions en poings

Très délicat ou interdit en scolaire en pied.

- Intervention arbitre+++ (1^{er} garant de la sécu), « UN SEUL BOSS C'EST LUI! » Il :

repère ,annonce et corrige actions non règl

Sépare, replace les tireurs

2) Sécurité affective

- Prof+++ : prend en compte caractéristiques é, représentations, rapport au corps, relations, jeux de pouvoir etc...
- Dédramatiser aspect duel avec des situations collectives et ludiques (1eres séances et début des autres)..
- Feed-back + , encourageant et rassurant.
- Instaurer un climat bienveillant entre é.
- Diminuer la charge émotionnelle en:
 - Favorisant des situat coopération/duo, routines, maîtrise +.
 - Diminuant l'incertitude: des armes dispo, cibles (diminuer surface autorisé).
 - La crise de temps: donner un laps de temps avant ATT, un signal.
Par exemple : taper ds gant avant att poings, taper pied avant att jambes.
 - Situation de non-réciprocité pour diminuer la charge info et privilégier qualité des touches et des placements.

Touche et frappe : un problème fondamental

Définitions et distinction

La frappe: coup donné avec du poids, il y a impact, intention de stopper, neutraliser, traverser ou blesser un adversaire.

La touche: coup donné sans puissance, l'arme touche la cible en bout de course, membre tendu (il peut et doit avoir de la vitesse).

Les indicateurs

Touches

- Membre tendu, en fin de course
- Pas de bruit à l'impact (ou faible)
- Partenaire qui encaisse ne bouge pas
- Partenaire n'a pas mal (sensations +)
- Tireur stable, le centre de gravité reste au dessus de sa base de sustentation, en Att jambe, celle-ci revient à sa place.

Frappes

- Membre fléchi, arme traversante
- Bruit sec, sourd
- Partenaire peut être bougé ou déséquilibré
- Peu faire mal à l'impact
- Tireur avance, le centre de gravité sors de sa base de sustentation, en jambe ,celle-ci ne revient pas à sa place.

En conséquence, pour toucher sans frapper, je dois régler
3 problèmes:

1. La distance
2. Enlever le poids du coups en restant équilibré et stable (Centre de gravité au dessus de la base de sustentation).
3. Armer et réarmer avec un mouvement de ressort(et non un balancier(type coup de pied footballeur). L'arme revient à son point initial par le même chemin.

V/ Les coups, cibles armes et défenses.

Une règle valable et un contenu fondamental: Tous les coups sont donnés sous forme d'aller/retour, armé/réarmé.

1) Famille des coups de poings (cf planche)

Je touche avec l'articulation métacarpo-phalangienne

1. Direct avant (jab), arrière (cross): axiale-rectiligne, à mi-distance (bras tendu)
2. Crochet avant et arrière: rotation-curviligne, à distance rapprochée (bras fléchi)
3. Uppercut: Axiale et /ou rotation-curviligne de bas en haut, à distance rapprochée (bras fléchi)
4. Swing: idem crochet avec bras tendu, à mi-distance

2) Famille des coups de pieds (cf planche).

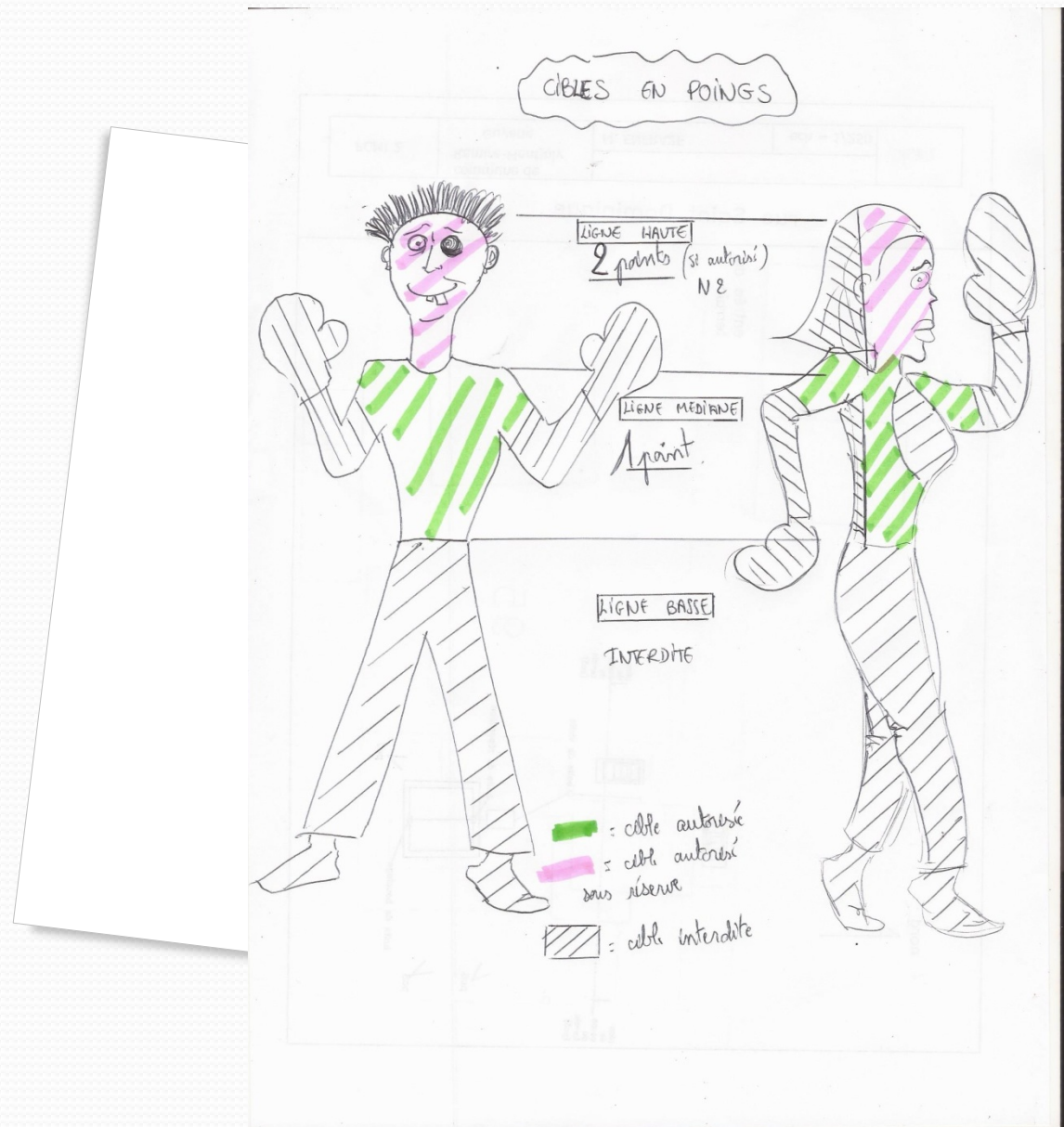
Je touche avec toute les surfaces du pied sauf sous le genoux où seul l'intérieur du pied est utilisé.

1. **Fouetté** jbe avant/arrière: rotation –curviligne
2. **Chassé**: Frontal (hanches de face)
3. ou latéral (hanches de profil)
4. Ou tournant, tous trois axial et rectilignes.
5. **Revers** :latéral
6. ou Frontal
7. ou Tournant , tous trois en rotation -curviligne
8. **Coups de pied bas**: en touche ou déséquilibre

3) Cibles autorisées et attribution de points.

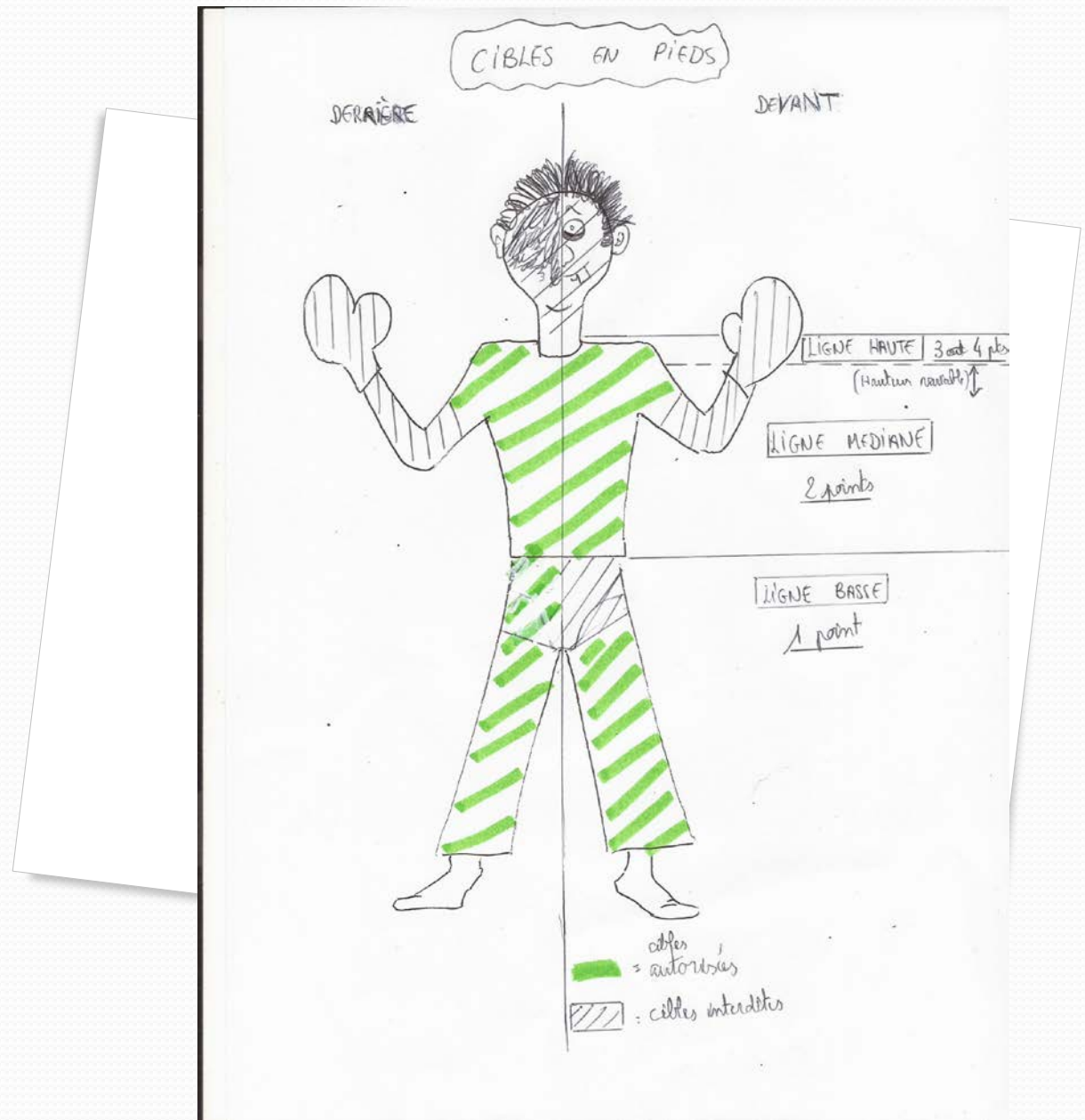
a/ Les coups de poings

- Tous les coups au dessus de la ceinture sur les faces antérieures et latérales (arrière interdit), poitrine interdite pour les filles.
- Avant bras et gant = défense
- Tête /visage? En fonction du niveau é, appréciation du prof (à viser en N2).
- Ligne médiane = 1pt
ligne « haute » = 2pts



b/ Les coups de pieds

- Face antérieures et postérieures de tout le corps sauf: Tête, triangle génital et poitrine pour les filles.
- Ligne basse=1pt ligne médiane=2pts ligne haute (ht épaules)=3pts



4) Défense

3 familles de défense

1^{ere} , **les blocages**: on arrête le coup

- Protection avt bras ou gant (garde fermée)
- Un coup arrête un coup. Ex: direct contre direct

2^{ème} **Parades chassés**: On dévie le coup de sa trajectoire
(surtout sur att axiales)

3^{ème} **les esquives**: l'Att ne touche pas le défenseur

- Esquive totale: déplacement des 2 appuis(en arr chez déb, en décalage débord chez confirmés)
- Partielle: déplacement d'un seul appui.
- Rotative: sur att rotation (type crochet, swing)
- Essui glace ou désaxée sur att axiales.

b) Contre attaque et riposte

Toute att implique une ouverture mise en danger de l'adversaire qui doit être exploitée en cas de défense favorable.

- Contre att ou att dans l'att (Sen no sen)
- Riposte : blocage ou esquive puis réponse (go no sen)

c) Posture et garde

- $\frac{3}{4}$ de profil pour diminuer surf cible, augmente puissance arme arrière, augmente vitesse arme avant.
- Pied décalés: facilite la mobilité ds tous les sens.
- Pieds écart bassin-épaules, stable et équilibré (Cg sur base de sustentation)
- Sur la pointe des pieds pour transfert de poids et temps de réaction plus rapide.

Position des bras:

1. coudes aux côtes
2. Gants collés aux joues
3. Épaules relevés
4. Menton rentré



LA BOXE FRANÇAISE-SAVATE



LA GARDE		COUP DE PIED BAS		LES COUPS DE PIED																	
				FOUETTE JAMBE AVANT																	
FOUETTE JAMBE ARRIERE								CHASSE JAMBE AVANT													
CHASSE JAMBE ARRIERE								BALANCE JAMBE ARRIERE													
REVERS DROIT								BALANCE JAMBE AVANT		BALANCE TOURNANT MEDIAN											
REVERS TOURNANT								CHASSE FRONTAL FIGURE JAMBE AVANT		CHASSE FRONTAL MEDIAN		JAMBE ARRIERE									
CHASSE CROISE								CHASSE SAUTE FIGURE													
CHASSE TOURNANT								BALAYAGE TOURNANT BAS				BALAYAGE DIRECT									
BLOCCAGE SUR COUP DE PIED BAS		ESQUIVE SUR COUP DE PIED BAS		BLOCCAGE SUR FOUETTE CUISSURE		ESQUIVES ET DEFENSES SUR COUPS DE PIED				BLOCCAGE EN OPPOSITION SUR REVERS FIGURE		BLOCCAGE SUR CHASSE MEDIAN		PARADE CHASSE SUR CHASSE FRONTAL							
PARADE EN OPPOSITION SUR FOUETTE MEDIAN		PARADE CHASSE SUR FOUETTE MEDIAN																			
DIRECT BRAS AVANT		DIRECT BRAS ARRIERE		CROCHET BRAS AVANT		CROCHET BRAS ARRIERE		LES COUPS DE POING ET LES DEFENSES													
								UPPERCUT SUR AVANT		UPPERCUT SUR ARRIERE		PARADE BLOQUEE SUR DIRECT BRAS AVANT		PARADE BLOQUEE SUR DIRECT BRAS ARRIERE		PARADE BLOQUEE SUR CROCHET BRAS AVANT		PARADE BLOQUEE SUR CROCHET BRAS ARRIERE			
PARADE BLOQUEE SUR UPPERCUT BRAS AVANT		PARADE BLOQUEE SUR UPPERCUT BRAS ARRIERE		PARADE BLOQUEE SUR DIRECT ARRIERE		PARADE BLOQUEE SUR DIRECT ARRIERE		ESQUIVE PARTIELLE INTERIEURE SUR DIRECT BRAS AVANT		ESQUIVE PARTIELLE EXTERIEURE SUR DIRECT BRAS ARRIERE		ESQUIVE PARTIELLE INTERIEURE SUR DIRECT BRAS ARRIERE		ESQUIVE PARTIELLE EXTERIEURE SUR DIRECT BRAS AVANT		ESQUIVE ROTATIVE INTERIEURE SUR DIRECT BRAS ARRIERE		ESQUIVE ROTATIVE EXTERIEURE SUR DIRECT BRAS AVANT		BLOCCAGE EN OPPOSITION SUR DIRECT AU CORP	

VI/Rôles sociaux: Tireur, arbitre, juge, chrono et coach

Une règle d'or: « Ne pas se faire mal, ne pas faire mal, empêcher les autres de se faire mal ».

1) Tireurs

- Accepte de se faire toucher
- Dépasse l'appréhension
- S'engage dans l'assaut avec sincérité tout en maîtrisant son agressivité
- S'adapte à son partenaire
- Respecte le rituel

2) Arbitre+++

- Gère l'espace, se déplace en triangle +++ sans gêner tireurs
- Sait distinguer puis annoncer une touche valide ou non
- Connaître et utiliser à bon escient les 4 commandements:
 1. Saluez
 2. En garde
 3. Allez
 4. Stop
- Savoir prendre des sanctions lorsque frappe :après 3 fois ,
1avertissement=-1 pt sur le
décompte;3avertissement=disqualification

3) Juges

- Tiennent et remplissent les fiches de comptage points, les feuilles de tournoi
- Décompter les points
- Annonce à l'arbitre qui est le vainqueur
- Tient le chrono et sonne le gong, gère temps assaut et repos
- Peut valider ou invalider une touche si 2 juges sont d'accords

4) Coach/observateur

- Observe son tireur
- Analyse les points + et - du tireur et adversaire
- Conseil le tireur lors du temps de pause

VII/Le cycle, la séance et les situations

1)Principes et types de situation

On peut regrouper l'ensemble des situation dans 4 grand types selon:

- Général au spécifique
- Collectif à l'individuel
- Du - émotionnel au +

On retrouvera ces 4 types de situation dans quasiment chaque séance et en ordre (même types que judo):

1. Situations euphémisées/jeux collectif/par 3 ,2
2. Seul (type shadow en boxe), jeux du miroir
3. A sens unique, coopération , duos routines
4. Réciprocité/simultanéité: assaut à thème, assauts

2) Les variables dans les situations.

Pour chaque situation, il convient d'évaluer les objectifs et adapter le niveau à celui des élèves selon plusieurs variables didactiques.

- Le type de cible (corps, gants, ballon gonflé/dégonflé, swiss ball, bouteilles plastiques etc...)
- Le nombre de cibles/ la surface autorisée
- Espace plus ou moins contraint
- Déplacements limités ou imposés (aménagement matériel)
- Avec ou sans gants
- Timing retardé
- Complexité et enchainements
- + ou – ritualisé cérémonialisé

Cf document « inventaire et exemples de situations »

VIII/Evaluation

- a) Les éléments à prendre en compte
- b) Les compétences évaluées
- c) Les différents outils d'obs (prof et élève)

Type	Thème/obj	Nom	but	consignes et critères de réalisations	évolutions
coopération/routine/ sens unique	automatiser des routines	duo	répéter la routine apprise x fois	par 2 ,1att et 1 def en alternance: répéter les coups appris , les enchainements poings/ poings, pied /pied, poings/ pieds, pied/poings, les parades et ripostes.	sur place puis en déplacement. Départ sur att du partenaire
	Contrôle touche et distance	La double touche	pour toucher, il faut doubler	Pour valider une touche, il faut la doubler après avoir armé/réarmé et reposer à la même place. Un att qui suit un def qui se déplace et s'immobilise en présentant une cible	"+":présenter deux cibles
	contrôle touche et distance	Le flamand rose	Toucher le flamand rose sans le faire tomber	Un def "flamand rose" se déplace suivi à mi-distance ou distance longue par att. Au signal le flamand rose se fige en présentant une cible sur une jambe. Att doit toucher la cible sans faire tomber le flamand rose, et ceci membre tendu.	
	Déplacement ,distance	Le tireur aveugle	réajuster sa distance avant de toucher	S'adapter vite par un déplacement simple ,rapide et adéquat à la nouvelle situation. Au signal "top", Att ferme les yeux, def se déplace puis se fige. au "allez", att ouvre les yeux puis se déplace pour att la cible présentée à bonne distance.	
	déplacement /distance et précision des touches	Jeu des cibles	toucher les cibles sans les faire tomber	1 def qui se déplace, 1att qui le suit à mi-distance (si thématique poings) ou distance longue (si thématique pieds). Au signal (coup de sifflet du prof) ,Def s'immobilise en présentant ses cibles; Att doit les toucher sans les faire tomber , membre tendu: possible avec ballon, ballons dégonflés (def sans gants), swiss ball (+facile), bouteilles d'eau vides (sans gants pour def)	"-":augmenter la surface, 1 seule cible "+":2 cibles, mouvantes
	Parade, blocage ,esquive	Attention j'attaque	Se donner du temps pour mieux esquiver	Att prévient son partenaire avant att grâce à un signal. Par exemple il tape dans ses gants avant d'effectuer une att de poings, il tape du pied avant une att de pieds. Possibilité d'un signal extérieur donné par le professeur (coup de sifflet)	"-":limiter les armes à des armes circ ou axiales. "+": arme pied ou poing
	Parade, blocage esquive	le pied dans le plat	Esquiver les attaques en gardant un pied ds le cerceau	1 att et 1 def . Le def doit esquiver un max d'att tout en gardant un appui dans le cerceau. possibilité aussi pour l'att de rentrer 1 pied dans le cerceau sans se faire toucher.	"-":avertir avant att, limiter les armes "+":après esquives faire une riposte

euphémisé/ludique/collectif	Connaissance règlement et rituel	1,2,3 soleil; Saluez, en garde, allez, stop	Arriver en premier a toucher le mur	1 arbitre qui se retourne et donne les ordres, les é qui écoutent et exécutent:Saluez, en garde, allez, stop (il se retourne).	"+": se figer ds des positions imposés, sur 1 jambe...
	Déplacement, attention,équilibre	la queue du diable	ne pas se faire toucher attrapper la queue	1 diable pour 5-7 é. Il porte un foulard à la ceinture et doit toucher ses camarades qui deviennent immobiles sur une jambe. Pour se faire délivrer ,se faire toucher par un camarade (ne peut pas se faire toucher si il est en garde à distance du prisonnier).	
	équilibre	je te tiens, tu me tiens ...par la jambe	toucher et rester en équilibre	1c1, chacun tient la cheville de l'autre (en équilibre sur une jambe)et doit toucher les épaules sans se faire toucher.	
	position de garde , esquive	Jeu du tourbillon	revenir à la position de garde ne pas se faire toucher par la corde	élèves par 5 , 1élève au milieu et les autres autour à distance longue. L'é centrale fait tourner la corde ;les autres doivent trouver des solutions pour éviter et revenir à sa place immédiatement. Touché= éliminé du cercle ou passe au milieu.idem sur les 3 hauteurs.	changer de hauteur en cours. Effectuer une riposte en shadow après remplacement
	vitesse de réaction	chat balle ou la galinette cendrée	Ne pas se faire toucher par le ballon être la dernière galinette	Tous les é regroupés dans une zone , 2 é à l'extérieur avec un ballon doivent toucher les galinettes. Galinette touchée, 5 pompes devient chasseur, à l'extérieur obligation de sautiller.	un deuxième ballon
	vitesse de réaction prise d'info	Arrache foulard collectif	arracher tous les foulards de l'équipe adverse	Chaque élève a 2 foulards.l'équipe a perdu lorsque plus personne n'a de foulard accroché. Un joueur est hors jeu dès qu'il n'a plus de foulard. Pour arracher un foulard il faut être sur ses 2 appuis, un joueur au sol pour se défendre = 1 foulard en -.	
Adapter le type de coup à la distance imposée	chacun 1 pied dans le plat	toucher sans se faire toucher	chacun à un pied dans un cerceau. On peut effectuer avec jambes arrière puis jambe avant		
assaut aménagé, prise d'initiative	gagne terrain	faire reculer le partenaire jusqu'à la dead line	2 partenaires face à face dans un couloir balisé de plusieurs plots. A chaque fois qu'un des tireurs touche, l'autre se recule d'un plot jusqu'à la dead line	On reprend à partir du plot ou le partenaire a été touché	

connaissance du règlement, rituel	jeu du triangle	toujours former un triangle isocèle	é par 3 , chacun avec une lettre ABC. 2 tireurs et un arbitre placés en triangle isocèle sur une ligne perpendiculaire à celle des tireurs. À chaque signal , le prof appelle une lettre; celui qui correspond, devient arbitre et doit se placer correctement par rapport aux nouveaux tireurs.	
connaissance des cibles et précision	jeu du cochon	le 1er qui mange l'autre	créer 2 à 8 parties du corps (poitrine, jambons, épaules, travers...), 1 fois la partie touchée elle ne peut plus l'être	
déplacement /cadrage/débordement	le gardien de maison	Empêcher le partenaire de rentrer dans sa zone	1 tireur gardien de sa zone doit empêcher l'autre d'y entrer, l'autre doit essayer d'y entrer sans se faire toucher.	
Enchaîner les différents coups	jeu du combo-bonus	Marquer plus de points grâce à des enchaînements	Elèves par 3 minimum, situation type assaut avec un bonus de point "combo" (modèle des jeux vidéos) lorsqu'un enchaînement abouti au moins à une touche: +1 points pour enchaînement de 2 coups , +2 pts pour combo 3 coups.	imposer les enchaînements Ne compter que les points d'enchaînement
Situation de référence	Le casino	toucher en respectant le coup imposé	à faire avec des dés à jouer ou bien une roulette. À chaque chiffre correspond une arme précise 1=poings avt;2=poings arr;3=pied avt;4=piedarr;5=circu;6; axial. un deuxième coup de dés peut imposer une zone précise à toucher	"-":une seule arme, voire un thème axial ou circ "+":cacher son projet au partenaire
Situation de référence	Assauts aménagés	toucher sans se faire toucher	Boxe à 1 main, arme avant ou arrière, un seul pied autorisé . Cibles réduites , imposées, inégalitaire (pour rétablir le rapport de force)	
Situation de référence	la bombe à retardement	faire exploser la bombe (adversaire) avant d'exploser	Chaque joueur possède un capital de 5 points matérialisé par les 5 doigts de l'arbitre; à chaque touche , le touché est décompté d'un point jusqu'à arriver à 0 ; explosion de la bombe ...	1 seul att, l'autre def, on chronomètre en combien de temps la bombe explose

	suivi et arbitrage	(TICE) Tournoi ATP	participer et gagner un max d'assauts en tant que tireur et arbitre	Les élèves se défient entre eux au vu d'un classement affiché. Maximum 5 places d'écart possible pour un défi; chaque assaut doit être arbitré. A la fin de l'assaut, l'arbitre va reporter le score dans le logiciel et valide.	Possible assauts à thèmes
	vitesse de réaction , distance	Arrache foulard en 1 c1	Arracher les foulards du part	En 1 c 1, chaque é a 2 foulards (1 de chaque côté du bassin).Il faut enlever les foulards sans se les faire enlever.	mixer 1 foulard et un touche épaule, pied, ou 1 poings
Shadow/ sans vis-à-vis	Contrôle touche et distance	le plot en équilibre	Toucher le punching bag sans faire tomber le plot	par 3, pendant 1 minute A touche un max de cibles sur le punching bag sans faire tomber le plot. B valide et comptabilise les touches (1 point/touche), C compte le nombre de fois où le plot tombe (-2 ou 3 points).On décompte les points puis on compare. Le vainqueur est celui qui obtient le plus de points.	imposer les enchainements , limiter les cibles, les armes
	Déplacement ,distance ,vitesse de réaction	Jeu du miroir	se déplacer puis imiter le partenaire	1)A se déplace en garde , B suit de face en gardant la distance 2)idem + A att (sans toucher), B effectue la même en miroir 3)idem :A att (sans toucher) , B effectue la même avec même arme 4)Symetrie centrale : A att poing haut , B répond en pied bas	resserrer la distance pour arriver à de l'att ds l'att
	qualité du geste , armer/réarmer	(TICE) le geste juste sur Kinovea	Répéter un geste et se corriger	1) <u>répéter</u> 10 fois un geste tehnique ds le vide (shadow) ou sur cible devant caméra. 2) <u>Vérifier</u> sur l'écran si les critères sont respectés (armer/réarmer, équilibré, reposer au bon endroit) et comparer si vidéo témoin (fonction 2 écrans) 3) <u>corriger</u>	effectuer une banque de vidéos de base sur les 8 coups de base
	qualité du geste , armer/réarmer	le jeu de la corde	effectuer des coups de pied sans toucher la corde	é par 3 , 2 é tiennent une corde tendue au niveau sous triangle génital (variable); att doit effectuer 10 att ds la cible sans toucher la corde, en respectant armer/réarmer et reposer l'appui au point de départ.	jouer sur la hauteur de la corde.
	Qualité du geste , armer/réarmer, connaissance des coups de enchainements	Boxe shadow	Executer les mouvements ou routine plusieurs fois sans vis-à-vis direct	face à un miroir (feed-back direct), en cercle groupés (de 3 à classe complète), tous face au prof. 1) d'abords le prof annonce un coup ou enchainement puis il est répété 2) puis c'est au tour des élèves 3)possibilité de concours d'enchainement	on rajoute du déplacement , on doit rester toujours à la même distance par rapport au meneur

Qualité du geste et précision des touches	Le karaté kid	Toucher les zones imposées	Par 2 , 1 "Maître" et 1 disciple; boxe sur tapis (cibles ou dessin d'homme) ou sac de frappe. Le maître impose les zones à toucher et les combinaisons, le disciple touche les cibles avec les coups autorisés.	le maître attaque l'élève à l'aide de batons et gants, puis esquive /riposte Faire avec cible mouvantes
---	---------------	----------------------------	---	---

Type	Thème/obj	Nom	but	consignes et critères de réalisations	évolutions
réciprocité/ simultanéité	Adapter le type de coup à la distance imposée	chacun 1 pied dans le plat	toucher sans se faire toucher	chacun à un pied dans un cerceau. On peut effectuer avec jambes arrière puis jambe avant	
réciprocité/ simultanéité	assaut aménagé, prise d'initiative	gagne terrain	faire reculer le partenaire jusqu'à la dead line	2 partenaires face à face dans un couloir balisé de plusieurs plots. A chaque fois qu'un des tireurs touche, l'autre se recule d'un plot jusqu'à la dead line	On reprend à partir du plot ou le partenaire a été touché
coopération/ routine/sens unique	automatiser des routines	duo	répéter la routine apprise x fois	par 2 ,1att et 1 def en alternance: répéter les coups appris , les enchainements poings/ poings, pied /pied, poings/ pieds, pied/poings, les parades et ripostes.	sur place puis en déplacement. Départ sur att du partenaire
réciprocité/ simultanéité	connaissance du règlement, rituel	jeu du triangle	toujours former un triangle isocèle	é par 3 , chacun avec une lettre ABC. 2 tireurs et un arbitre placés en triangle isocèle sur une ligne perpendiculaire à celle des tireurs. À chaque signal , le prof appelle une lettre; celui qui correspond, devient arbitre et doit se placer correctement par rapport aux nouveaux tireurs.	
réciprocité/ simultanéité	connaissance des cibles et précision	jeu du cochon	le 1er qui mange l'autre	créer 2 à 8 parties du corps (poitrine, jambons, épaules, travers...), 1 fois la partie touchée elle ne peut plus l'être	
euphémisé/ ludique/ collectif	Connaissance règlement et rituel	1,2,3 soleil; Saluez, en garde, allez, stop	Arriver en premier à toucher le mur	1 arbitre qui se retourne et donne les ordres, les é qui écoutent et exécutent: Saluez, en garde, allez, stop (il se retourne).	"+": se figer ds des positions imposés, sur 1 jambe...
coopération/ routine/sens unique	Contrôle touche et distance	La double touche	pour toucher, il faut doubler	Pour valider une touche, il faut la doubler après avoir armé/réarmé et reposer à la même place. Un att qui suit un def qui se déplace et s'immobilise en présentant une cible	"+": présenter deux cibles
coopération/ routine/sens unique	contrôle touche et distance	Le flamand rose	Toucher le flamand rose sans le faire tomber	Un def "flamand rose" se déplace suivi à mi-distance ou distance longue par att. Au signal le flamand rose se fige en présentant une cible sur une jambe. Att doit toucher la cible sans faire tomber le flamand rose, et ceci membre tendu.	
Shadow/sans vis-à-vis	Contrôle touche et distance	le plot en équilibre	Toucher le punching bag sans faire tomber le plot	par 3, pendant 1 minute A touche un max de cibles sur le punching bag sans faire tomber le plot. B valide et comptabilise les touches (1 point/touche), C compte le nombre de fois où le plot tombe (-2 ou 3 points).On décompte les points puis on compare. Le vainqueur est celui qui obtient le plus de points.	imposer les enchainements , limiter les cibles, les armes

coopération/routine/sens unique	Déplacement ,distance	Le tireur aveugle	réajuster sa distance avant de toucher	S'adapter vite par un déplacement simple ,rapide et adéquat à la nouvelle situation. Au signal "top", Att ferme les yeux, def se déplace puis se fige. au "allez", att ouvre les yeux puis se déplace pour att la cible présentée à bonne distance.	
Shadow/sans vis-à-vis	Déplacement ,distance ,vitesse de réaction	Jeu du miroir	se déplacer puis imiter le partenaire	1)A se déplace en garde , B suit de face en gardant la distance 2)idem + A att (sans toucher), B effectue la même en miroir 3)idem :A att (sans toucher) , B effectue la même avec même arme 4)Symetrie centrale : A att poing haut , B répond en pied bas	resserrer la distance pour arriver à de l'att ds l'att
réciprocité/simultanéité	déplacement /cadrage/débordement	le gardien de maison	Empêcher le partenaire de rentrer dans sa zone	1 tireur gardien de sa zone doit empêcher l'autre d'y entrer, l'autre doit essayer d'y entrer sans se faire toucher.	
coopération/routine/sens unique	déplacement /distance et précision des touches	Jeu des cibles	toucher les cibles sans les faire tomber	1 def qui se déplace, 1att qui le suit à mi-distance (si thématique poings) ou distance longue (si thématique pieds). Au signal (coup de sifflet du prof) ,Def s'immobilise en présentant ses cibles; Att doit les toucher sans les faire tomber , membre tendu: possible avec ballon, ballons dégonflés (def sans gants), swiss ball (+facile), bouteilles d'eau vides (sans gants pour def)	"-":augmenter la surface, 1 seule cible "+":2 cibles, mouvantes
euphémisé/ludique/collectif	Déplacement, attention,équilibre	la queue du diable	ne pas se faire toucher attrapper la queue	1 diable pour 5-7 é. Il porte un foulard à la ceinture et doit toucher ses camarades qui deviennent immobiles sur une jambe. Pour se faire délivrer ,se faire toucher par un camarade (ne peut pas se faire toucher si il est en garde à distance du prisonnier).	
réciprocité/simultanéité	Enchaîner les différents coups	jeu du combo-bonus	Marquer plus de points grâce à des enchainements	Elèves par 3 minimum, situation type assaut avec un bonus de point "combo" (modèle des jeux vidéos) lorsqu'un enchainement abouti au moins à une touche: +1 points pour enchainement de 2 coups , +2 pts pour combo 3 coups.	imposer les enchainements Ne compter que les points d'enchainement
euphémisé/ludique/collectif	équilibre	je te tiens, tu me tiens ...par la jambe	toucher et rester en équilibre	1c1, chacun tient la cheville de l'autre (en équilibre sur une jambe)et doit toucher les épaules sans se faire toucher.	
coopération/routine/sens unique	Parade, blocage ,esquive	Attention j'attaque	Se donner du temps pour mieux esquiver	Att prévient son partenaire avant att grâce à un signal. Par exemple il tape dans ses gants avant d'effectuer une att de poings, il tape du pied avant une att de pieds. Possibilité d'un signal extérieur donné par le professeur (coup de sifflet)	"-":limiter les armes à des armes circ ou axiales. "+": arme pied ou poing

coopération/ routine/sens unique	Parade, blocage esquive	le pied dans le plat	Esquiver les attaques en gardant un pied ds le cerceau	1 att et 1 def . Le def doit esquiver un max d'att tout en gardant un appui dans le cerceau. possibilité aussi pour l'att de rentrer 1 pied dans le cerceau sans se faire toucher.	"-":avertir avant att, limiter les armes "+":après esquives faire une riposte
euphémisé/ludique/ collectif	position de garde , esquive	Jeu du tourbillon	revenir à la position de garde ne pas se faire toucher par la corde	élèves par 5 , 1 élève au milieu et les autres autour à distance longue. L'é centrale fait tourner la corde ;les autres doivent trouver des solutions pour éviter et revenir à sa place immédiatement. Touché= éliminé du cercle ou passe au milieu.idem sur les 3 hauteurs.	changer de hauteur en cours. Effectuer une riposte en shadow après replacement
Shadow/sans vis- à-vis	qualité du geste , armer/réarmer	(TICE) le geste juste sur Kinovea	Répéter un geste et se corriger	1) <u>répéter</u> 10 fois un geste technique ds le vide (shadow) ou sur cible devant caméra. 2) <u>Vérifier</u> sur l'écran si les critères sont respectés (armer/réarmer, équilibré, reposer au bon endroit) et comparer si vidéo témoin (fonction 2 écrans)3) <u>corriger</u>	effectuer une banque de vidéos de base sur les 8 coups de base
Shadow/sans vis- à-vis	qualité du geste , armer/réarmer	le jeu de la corde	effectuer des coups de pied sans toucher la corde	é par 3 , 2 é tiennent une corde tendue au niveau sous triangle génital (variable); att doit effectuer 10 att ds la cible sans toucher la corde, en respectant armer/réarmer et reposer l'appui au point de départ.	jouer sur la hauteur de la corde.
Shadow/sans vis- à-vis	Qualité du geste , armer/réarmer, connaissance des coups de enchainements	Boxe shadow	Executer les mouvements ou routine plusieurs fois sans vis-à-vis direct	face à un miroir (feed-back direct), en cercle groupés (de 3 à classe complète), tous 1) d'abords le prof annonce un coup ou enchainement puis il est répété 2) puis c'est au tour des élèves 3)possibilité de concours d'enchainement	on rajoute du déplacement , on doit rester toujours à la même distance par rapport au meneur
Shadow/sans vis- à-vis	Qualité du geste et précision des touches	Le karaté kid	Toucher les zones imposées	Par 2 , 1 "Maître" et 1 disciple; boxe sur tapis (cibles ou dessin d'homme) ou sac de frappe. Le maître impose les zones à toucher et les combinaisons, le disciple touche les cibles avec les coups autorisés.	le maître attaque l'élève à l'aide de batons et gants, puis esquive /riposte Faire avec cible mouvantes

réciprocité/ simultanéité	Situation de référence	Le casino	toucher en respectant le coup imposé	à faire avec des dés à jouer ou bien une roulette. À chaque chiffre correspond une arme précise 1=poings avt;2=poings arr;3=pied avt;4=piedarr;5=circu;6; axial. un deuxième coup de dés peut imposer une zone précise à toucher	"-":une seule arme, voire un thème axial ou circ "+":cacher son projet au partenaire
réciprocité/ simultanéité	Situation de référence	Assauts aménagés	toucher sans se faire toucher	Boxe à 1 main, arme avant ou arrière, un seul pied autorisé . Cibles réduites , imposées, inégalitaire (pour rétablir le rapport de force)	
réciprocité/ simultanéité	Situation de référence	la bombe à retardement	faire exploser la bombe (adversaire) avant d'exploser	Chaque joueur possède un capital de 5 points matérialisé par les 5 doigts de l'arbitre; à chaque touche , le touché est décompté d'un point jusqu'à arriver à 0 ; explosion de la bombe ...	1 seul att, l'autre def, on chronomètre en combien de temps la bombe explose
réciprocité/ simultanéité	suivi et arbitrage	(TICE) Tournoi ATP	participer et gagner un max d'assauts en tant que tireur et arbitre	Les élèves se défient entre eux au vu d'un classement affiché. Maximum 5 places d'écart possible pour un défi; chaque assaut doit être arbitré. A la fin de l'assaut, l'arbitre va reporter le score dans le logiciel et valide.	Possible assauts à thèmes
euphémisé/ ludique/ collectif	vitesse de réaction	chat balle ou la galinette cendrée	Ne pas se faire toucher par le ballon être la dernière galinette	Tous les é regroupés dans une zone , 2 é à l'extérieur avec un ballon doivent toucher les galinettes. Galinette touchée, 5 pompes devient chasseur, à l'extérieur obligation de sautiller.	un deuxième ballon
réciprocité/ simultanéité	vitesse de réaction , distance	Arrache foulard en 1 c1	Arracher les foulards du part	En 1 c 1, chaque é a 2 foulards (1 de chaque côté du bassin).Il faut enlever les foulards sans se les faire enlever.	mixer 1 foulard et un touche épaule, pied, ou 1 poings
euphémisé/ ludique/ collectif	vitesse de réaction prise d'info	Arrache foulard collectif	arracher tous les foulards de l'équipe adverse	Chaque élève a 2 foulards.l'équipe a perdu lorsque plus personne n'a de foulard accroché. Un joueur est hors jeu dès qu'il n'a plus de foulard. Pour arracher un foulard il faut être sur ses 2 appuis, un joueur au sol pour se défendre = 1 foulard en -.	